건강 칼럼

고단백 식단, 체중감량 · 건강에 안전할까?

이 윤 희
파시코 대표이사

일부 사람들은 밥, 빵, 국수, 떡 등 탄수화물 위주의 식품을 많이 섭취하면 남는 에너지는 지방으로 바뀌어 체중증가가 되는 것으로 알고 있다.

반대로 육류, 어류를 기반으로 한 고단백식단을 하면 체중감량, 관리에 유효한 것으로 알고 있고 실천하기도 한다.

얼마 전까지는(지금까지도 진행되고 있지만) 육류 중 고단백 식품인 닭가슴살 만을 먹으며 중량저항(웨이트 트레이닝)운동을 하며 근육을 키우는데 골몰하는 바디빌딩 선수들, 청년들이 꽤 있는 것으로 알려져 있다.

어느 경우에는 연예인 들이 그렇게 하여 몇 kg를 감량했다거, 운동 전·후의 비교를 하는 사진을 촬영하여 호사가들의 입에 오르내리기도 했다.

대부분의 건강한 사람들의 경우 고단백 식단은 일반적으로 짧은 기간 동안 섭취해도 해롭지는 않다. 이러한 체중관리 방법은 포만감을 느끼게 하여 체중감량에 도움이 될 수도 있다.

그러나 오랫동안 고단백 식단을 유지하면 적지 않은 건강상 문제가 발생할 수 있는 가능성이 높다. 학자들은 여전히 탄수화물을 제한하는 고단백 식단의 장기적인 위험성을 연구하고 있다.

동물을 대상으로 하기도 하고, 식단, 생활 등의 세부사항에 조정, 통제가 어려운지라 쉽지는 않지만 사람을 대상으로 하기도 한다.

일부 고단백 식단에서는 탄수화물을 과도하게 제한하여 충분한 영양소나 섬유질을 섭취하지 못할 수도 있으며, 그에 따른 구취, 두통, 변비 등의 문제가 발생하는 것이 보고되기도 했다.

일부 고단백 식단에서는 붉은 살코기, 가공육, 및 포화 지방이 높은 음식을 허용하기도 한다. 이러한 음식은 심장질환의 위험을 증가시키기도 하며 "나쁜"콜레스테롤로 알려진 저밀도 지단백질(LDL)콜레스테롤을 증가시킬 수도 있다.

과하게(25g/매끼 정도인 식이 에너지 요구량의 22%(5.5~6g)를 초과하는 단백질 섭취) 섭취할 경우 심장, 혈관계에 죽상경화증(혈전, 플라크)을 유발할 수도 있다고 한다.(1.Identification of a leucine-mediated threshold effect governing macrophage mTOR signalling and cardiovascular risk. Xiangyu Zhang. Nature Metabolism, 2024.2.19.) 2.High-protein diets increase cardiovascular risk by activating macrophage mTOR to suppress mitophagy, Xiangyu Zhang. Nature Metabolism.2020.1.23.)

위 보고에 따르면 죽상경화증을 촉진하는 과정은 다양하며 플라크를 줄여주는 대식세포를 거품세포(foam cell)로 전환시키거나, 지질을 산화된 LDL과 같은 세포독성 및 전염증성 종으로 변형시킨다고 보았다.

또한 고단백 식단은 신장(콩팥) 질환이 있는 사람은 분해된 단백질의 노폐물을 모두 제거하지 못하기 때문에 신장기능을 악화시킬 수도 있다고 경고하고 있다.

고단백질 식단으로 체중감량, 관리를 하고자 하다면 콩, 콩단백질, 견과류, 어류, 껍질이 제거된 닭고기 등과 통곡물, 야채, 과일 등 영양소와 섬유질이 풍부한 식단으로 오랫동안(어쩌면 평생 동안 유지할 수 있는)적정량을 섭취하는 것이 보다 바람직하다고 본다.

사진으로 보는 지구촌 소식

2024 MWC 개막, 인사하는 로봇 '아메카'

26일(현지시각) 스페인 바르셀로나에서 세계 최대 이동통신 전시회 '2024 모바일 월드 콩그레스'(MWC)가 열려 아랍에미리트의 다국적 통신 기업 '에티살랏'의 아메카 로봇이 관객들에게 인사하고 있다. 2024 MWC는 오는 29일까지 열린다.

"부슈널의 마지막 말은 '팔레스타인 해방'"

26일(현지시각) 워싱턴에 있는 이스라엘 대사관 앞에서 시위대가 분신 시위로 숨진 미 공군 병사를 추모하는 촛불 집회를 하고 있다. 현지 경찰은 이스라엘 대사관 앞에서 "더 이상 대량 학살에 연루되지 않겠다"라며 분신 시위를 벌였던 미 공군 병사에런 부슈널이 숨졌다고 밝혔다.

사 설

근로소득세 증가 문제

근로소득세가 늘고 있다. 세수 펑크 속에 직장인 근로소득세만 계속 늘고 있다는 지적이 많다. 지난해는 역대급 세수 부족이 발생한 한 해였다.

이런 가운데 직장인이 내는 근로소득세 수입은 늘면서 전체 세수에서 차지하는 비중이 최근 10년 새 최대인 것으로 나타났다. 지난해 근로소득세 수입은 59조1천억 원으로 전년보다 1조7천억원(3.0%) 늘었다.

기업 실적 악화, 부동산 경기의 하강 등으로 법인세(-23조2천억원), 양도소득세(-14조7천억원), 부가가치세(-7조9천억원), 교통에너지환경세(-3천억원) 등의 수입이 감소하는 와중에 근로소득세는 늘어난 것이다.

총국세(344조1천억원)에서 차지하는 비중은 2022년 14.5%에서 지난해 17.2%로 높아졌다. 2013년 이후 근 10년간 가장 높은 비중이다. 근로소득세는 월급·상여금·세비 등 근로소득에 부과되는 세금이다.

이는 근로자의 급여에서 원천징수 된다. 근로소득세 수입은 취업자 수 증가, 명목 임금 상승 등으로 꾸준히 늘어왔다. 수입은 2013년 22조원에서 2016년 31조원, 2020년 40조9천억 원 등으로 늘었다.

전체 세수에서 차지하는 비중도 2013년 10.9%에서 2016년 12.8%, 2020년 14.3% 등으로 높아져 왔다. 최근 10년간 근로소득세의 증가율은 168.8%였다. 이는 같은 기간 총국세 증가율(70.4%)보다 높은 것이다.

전문직·자영업자 등 개인사업자가 주로 내는 종합소득세 수입 증가율(96.7%)도 웃돌았다. 지난해에도 취업자 수가 늘고 임금이 오르면서 근로소득세 수입이 늘었다.

작년 취업자 수는 2천841만6천명으로 전년보다 32만7천명 늘었다.

노인시설로 전환되는 영유아 시설

요즘 지역에 있는 산후조리원이나 영유아 관련 시설들이 노인을 돌보는 시설로 전환되고 있다. 갈수록 심각해지는 저출생 고령화를 가장 단적으로 드러내는 상징적인 현상이다.

전북의 인구 증가율마저 전국에서 가장 낮아서 향후 전망도 암울하다.

정읍의 한 노인 요양시설은 1년 전까지만 해도 정읍의 유일한 산후조리원이었다. 그러나 노인 인구는 많고 고령화 시대가 되면서 간판을 바꿔 달았다.

정읍에 있는 또 다른 건물은 원래 어린이집이었지만 2021년에 노인돌봄시설로 전환됐다. 이처럼 유치원이나 어린이집 등 아동보육시설로 사용되던 곳이 노인장기요양 기관으로 전환되는 경우는 점점 늘고 있는 것으로 나타났다.

유치원이나 어린이집에서 장기요양시설로 전환된 곳은 전국적으로 지난 2019년 27곳에서 지난해 50곳으로 늘었다. 전북자치도에서는 최근 10년간 전주와 정읍, 무주, 고창에서 8개 아동보육시설이 전환됐다.

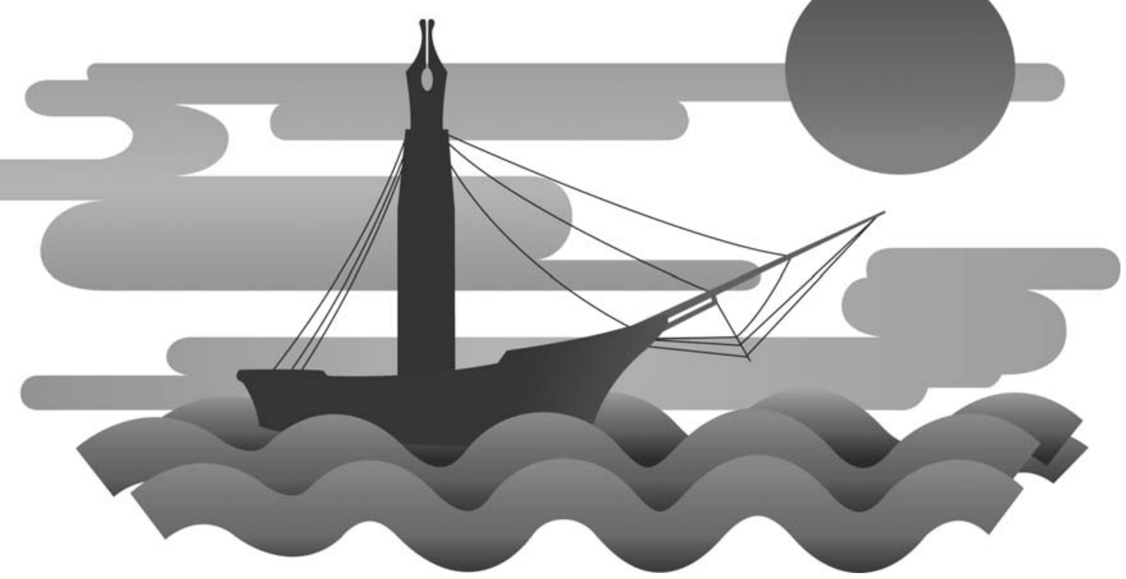
출생아 숫자는 줄고 고령 인구가 늘어나면서 발생한 현상이다. 전북의 1천 명 당 출생아 수는 3.4명으로 전국에서 가장 적다. 반대로 1천 명 당 사망자 수는 10.7명으로 전라남도 다음으로 높다.

출생과 사망에 따른 인구 자연 증가는 1천 명 당 마이너스 7.4명으로 전남과 함께 가장 낮았다. 물론 자연 증감의 결정적 요소가 노인의 사망률도 있다. 하지만 더 중요한 것은 출생율이다.

결혼도 미루고 출산도 미루기 때문이다. 아이를 위한 시설이 노인을 위한 요양시설로 바뀌고 있는 상황은 더욱 심해질 전망이다.

전북의 노인 인구 증가와 출생아 감소의 반비례 관계가 더욱 뚜렷해지는 원인을 찾아야 한다. 그리고 다각적인 해법을 고민해야 할 것이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문' 을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일