

건강 칼럼

비타민 적어도 탈? 많아도 탈?

비타민! 인체 대사에서 반드시 필요한 유기물질이라는 것은 대부분 아는 내용이다. 운동선수나 일반인들과 영양상담을 하다보면 어떤 종류든 비타민을 먹고 있다고 하고, 반드시 먹어야 한다고 믿고 있다.

평균적으로 섭취권장량보다 훨씬 많이 섭취하고 있다고 평가할 수 있었다. 그 배경에는 여러 가지가 있을 수 있으나 어쩌면 TV 등 미디어 광고의 영향이 아닐까? 한다. 광고 문구 자체가 먹지 않으면 큰 일 나는 것처럼 위협적으로 느껴지기도 하니 말이다.

사실 비타민의 광고가 많은 것은 대부분 제품이 생화학적 합성물로서 제조가 쉽고 일가가 적게 드는 대신 경상이익이 생각보다 훨씬 많기 때문이다.

그런데 우리는 비타민에 대해 기능이나 역할, 섭취 하한선, 상한선 등 얼마나 알고 먹을까요? 대부분 그냥 좋다니까 먹거나 무조건 많이 먹으면 좋을 것으로 생각하는 경향을 보인다.

비타민(Vitamin)은 Vital(생명의, 중요한, 필수적인 뜻을 갖고 있음)과 (암모니아로부터 유도되는 질소를 포함한 유기화합물



이 윤 희

파스코 대표이사

인)Amine의 합성어로 적절한 인체의 물질대사를 위해 소량으로 필수적인 유기분자이다.

주영양소에 비해 미량이면 충분하나 체내에서 미량으로 생성되거나 아주 생성되지 않는 종류도 있으므로 반드시 외부 음식물로부터 섭취를 해야만 한다.

비타민은 크게 물에 녹는 수용성비타민과 기름에 녹는 지용성비타민으로 나뉘고 부족하면 특유의 결핍현상이 나타나고 일부 비타민은 과잉섭취시 부작용이 나타나기도 한다.

다만 정상적인 하루 3식에 채소와 약간의 과일을 섭취한다면 특별하게 부족현상은 없는 것으로 보고되고 있다.

치료목적으로 추가복용이 필요한 특별한 사례를 제외하고는, 어떤 막연한 불안감 때문에 별

도로 챙겨 먹을 필요가 없다는 것이다.

그럼에도 불구하고 고용량의 최적섭취량과 치료섭취량 개념은 직관적으로 이해할 수 있으나, 어느 정도 기간까지 어느 정도까지의 고용량이 적절한 것인지 연구가 미흡한 현실이다.

그런데 별도로 강박적으로 챙겨먹는 정제나 액상형태의 비타민의 경우 권장복용량보다 과잉 함유, 섭취되고 있어서 예기치 않은 부작용이 발생하는 경우가 보고되고 있다.

최근에 보고된 바에 따르면 필수 비타민인 나이아신(niacin, B3)의 경우 여러 가지 (특히 가공식품, 즉석식품, 시리얼 종류)경로로 과잉 섭취할 경우 염증을 유발한다.

결국 환관을 손상시켜 잠재적으로 심혈관질환 발병위험을 증가할 수 있다는 것이다.(A terminal metabolite of niacin(B3) promotes vascular inflammation and contributes to cardiovascular disease risk. Marc Ferrell, Nature Medicine volume 30,02,19,2024)

외식, 길거리 음식, 가공식품 등의 섭취가 증가하면서 자기도 모르게 (무분별하게)비타민이 강화된 결과로)비타민의 과잉상태에 놓이고 장기간에 걸쳐 열증수치가 증가하고 심장혈관계가 손상을 받을 수 있는 것으로 해석이 가능하다.

또한 비타민A, C, E, 셀레늄, 베타카로틴 보충제를 먹는 사람들은 먹지 않는 사람들보다 오히려 사망률이 5% 정도 높았다는 연구자료도 있어, 생각보다 추가 섭취가 건강이나 사망률감소에 별로 도움이 되지 않는 것으로 보인다.(Mortality in randomized trials of antioxidant supplements for primary and secondary prevention: systematic review and meta-analysis.Goran Bjelakovic.JAMA.2007 Feb)

선전이나 광고에 현혹되지 말고 하루 3식, 골고루 좀 적은 듯하게 식사를 하는 것이 건강유지에 지름길이라 생각한다.

사설

어느 가스라이팅 상사 폭로

도내 어느 지자체의 한 남성 공무원이 자신의 지위를 이용해 새내기 여성 공무원들에게 장기간 사적 탄압을 강요했다는 내부 폭로가 나왔다.

이 남성 공무원은 늦은 밤 전화를 비롯해 술 강요, 불쾌한 신체 터치, 물론 협박까지 일삼으면서 가스라이팅을 한 것으로 드러났다.

최근 공무원노동조합 한 개시 관에는 익명의 글이 올라왔다. 작성자는 "해당 상사의 표적은 주로 당시 저처럼 입사한 지 얼마 되지 않은 어린 여직원"이라고 했다.

그러면서 그는 '너희 동기를 제치고 승진하려면, 그리고 국장까지 가려면 나 같은 멘토를 잡아야 한다'고 말했다고 털어놓았다. 그 상사는 점차 늦은 밤 전화를 비롯해 '영화친구가 돼 달라', '집에 아픈 아이가 있어서 각방 쓴다' 등의 이야기를 했다고 한다.

이 작성자는 "앞으로 공직 생활에 본인이 걸림돌이 될 것"이라고 협박한다"고 토로했다. 가스라이팅(gaslighting)이란 심리 지배, 가스등 효과를 의미한다. 상황을 조작해 상대방이 판단력을 잃게 하는 정서적 학대 행위로 '심리 지배'라고도 한다.

가스라이팅을 당한 사람은 자신의 판단을 믿지 못하게 되면서 가해자에게 점차 의존하게 된다.

가스라이팅을 당하는 사람은 점차 자신을 믿지 못하게 되며 가해자에게 정서적으로 의존하게 된다.

가해자는 이런 심리적 상황을 이용해 타인의 행동을 통제하고 지배력을 행사한다. 가스라이팅을 겪은 피해자는 우울증과 무기력증을 겪으며 사회적 관계에서 점차 고립된다.

지속적인 가스라이팅은 심각한 정서적 학대에 해당할 수 있다. 가스라이팅 가해 방식은 다양하다. 기본적으로 피해자의 말을 듣지 않거나 경시하는 것에서 시작한다.

개구리 덮친 기후환경

요즘 겨울잡에서 갓 두꺼비들이 저수지로 이동하고 있다. 두꺼비가 두꺼비를 업고 힘겹게 발걸음을 옮긴다. 아래가 암컷, 위가 수컷이다. 두꺼비는 겨울잡에서 갓 뒤 가장 가까이 있는 상대를 선택해 산란하러 간다.

올해 두꺼비의 집단 이동이 포착된 건 2월 14일쯤이다. 유난히 포근했던 겨울 날씨에 올해는 예년보다 보름이나 빨리 두꺼비가 겨울잡에서 깬다. 지리산 개구리들은 더 빨리 잡자리를 박차고 나왔다.

지리산국립공원 구룡계곡은 1월인데도 얼음이 녹고 계곡물이 흐른다.

주변에는 젤리 같은 물집이 떠 있다. 큰 산개구리의 알이다. 지리산의 큰 산개구리는 대안이 오기도 전에 알을 낳았다.

1월 중순에 첫 산란이 관측된 건 이번이 처음이다. 대부분 2월 중순쯤에 큰 산개구리들이 산란한다. 그러나 올해는 1월 19일로 관찰한 이래 가장 빠른

산란을 보였다. 올해는 기상 관측이 시작된 이후 두 번째로 따뜻한 겨울이다. 개구리의 생체 시계를 빠르게 풀린 것이다. 이런 상황은 개구리에게 큰 위기다. 알에서 올챙이가 되는데 1개월, 올챙이가 개구리가 되는 데 또 두 달이 걸린다.

이때 강추위가 닥치면 알이 얼어 죽는다. 개구리는 거미나 곤충을 먹는데, 너무 일찍 나오면 먹이가 없다.

실제로 산란지 곳곳에서 얼어 죽거나 탈진해 죽는 개구리가 목격된다.

양서류를 집중적으로 공격하는 라나바이러스 피해도 확산되고 있다. 서식지 파괴와 기후변화는 양서류의 스트레스를 증가시켜 질병에 대한 면역력을 떨어뜨린다.

양서류 자체가 감소하면 먹이사슬의 중간 단계가 없어지기 때문에 생태계가 전체적으로 영향을 받는다. 기후변화와 산란하는 개구리 울음소리에 경각심을 가져야 하는 이유다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

중산층 지원 방안 밝히는 바이든 대통령



조 바이든 미국 대통령이 11일(현지시간) 뉴햄프셔주 고프스타운의 YMCA 회관에서 발언하고 있다. 바이든 대통령은 "저렴한 보육 서비스가 제공되는 미래를 상상해 보라. 수백만 가족 누구도 일과 아픈 가족을 돌보는 것 사이에서 선택하지 않아도 된다"라며 의료 비용 절감, 보육비 인하 등 중산층 지원 방안을 담은 내년도 예산안을 공개했다.

리투아니아 독립 기념, 국기 게양하는 의장대



11일(현지시간) 리투아니아 빌뉴스 독립광장에서 리투아니아 독립기념일 행사가 열려 의장대가 국기를 게양하고 있다. 리투아니아는 1918년 2월 16일 러시아 제국으로부터 독립한 것과 1990년 3월 11일 소비에트 연방에서 독립한 두 번의 독립기념일을 갖고 있다.

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.

