

건강 칼럼

육류섭취를 과다하게 하면 심혈관계에 나타날 수 있는 현상

잘 먹었다, 잘 먹었습니다 라는 표현은 우리나라에서 대접을 받았거나, 또는 혼자서 그렇게 느낄 수 있을 때의 감정이다. 이는 상대에 대한 고마움의 표현이거나, 스스로 만족감을 느꼈을 때의 감정일 수 있다.

특히, 육류가 주된 요리일 경우 그 고마움의 표현이 더욱 깊어 지기도 한다. 지금은 고기를 먹을 수 있는 여건이 일상이지만, 한 세대 전만 해도 고기는 명절이나 집안 어른들의 생신 등 특별한 날에만 먹는 귀한 음식이었다.

단백질의 주요 공급원인 육류는 필수 아미노산을 제공하여 우리 몸을 구성하는 뼈, 근육, 혈액, 호르몬의 주요 원료로 기여한다.

또한 육류는 포함된 지방(산) 덕분에 식감이 좋아 전 세계적으로 사랑받고 있다. 특히, 활동량이 많은 사람이나 운동선수는 일반인보다 단백질 요구량이 거의 1.5~2배 많다.

더불어 육류 단백질에 포함된



이 윤희

파스코 대표이사

류신(leucine) 아미노산은 근육 단백질을 합성하는 신호전달 체계에서 방아쇠 역할을 하는 중요한 인자로 많은 관심을 받고 있다. 즉, 류신이 풍부해지면 단백질이 체내에서 합성되어 우리 몸의 근육을 구성하는 원천이 된다.

그러나 이렇게 중요한 류신도 과다 섭취하면 근육 합성에는 도움이 되지만, 면역에 관여하는 단백질(일부 백혈구)나 대식세포에 불리한 영향을 미칠 수 있다.

또한 면역세포의 활성화를 저해하고 심장마비와 뇌졸중의 주요 원인 중 하나로 꼽히는 심장

관상동맥의 혈전 생성을 촉진할 수 있다는 연구 결과가 있다. (A leucine-macrophage mTORC1 connection drives increased risk of atherosclerosis with high-protein diets, Adam J Rose, Nature Metabolism, Feb. 2024)

이 연구는 단백질이 우리 식단에서 중요한 부분을 차지하지만, 지나치게 많이 섭취할 경우 혈관 벽이 딱딱 심장 및 순환계 질환을 유발할 수 있다는 증거를 제시하고 있다.

또한 이러한 결과는 단백질의 구성 요소 중 하나인 류신이 특정 역할을 넘어가면 혈관 내막을 손상시킬 수 있음을 시사하

고 있다.

일반적으로 단백질의 필요량은 체중 1kg당 0.8~1.2g으로 알려져 있으며, 한 끼에 몰아먹기보다는 매 끼니에 고르게 섭취하는 것이 단백질 합성에 훨씬 효과적이라는 것이 정설이다.

이론적으로 제시된 류신의 역할 한계는 매 끼니 필요량의 22% 이상 섭취했을 때 부정적인 영향이 시작된다고 한다. (High-protein diets increase cardiovascular risk by activating macrophage mTOR to suppress mitophagy, Xiangyu Zhang, Nat Metab. 2020 Jan)

다만, 일상에서 섭취하는 고기의 양(단백질량)을 정확히 측정하기는 어렵고, 사람마다 식습관이나 생활습관이 다르기 때문에 과다 섭취를 피하고 한 끼에 몰아 먹지 않는 정도로 인식하는 것이 타당하다.

보통 육류는 100g당 약 20g 내외의 단백질을 포함하고 있으므로, 어림잡작으로 섭취한 단백질량을 가능하는 것도 괜찮은 방법이다.

사설

인문학 붐과 추세

AI 기술이 급속도로 발전하면서 없어지는 학과가 속출하고 있다. 특히 AI 공세는 인문학에 치명적인 타격을 주고 있다. 그동안 지속적으로 우려했던 일들이 몰려오면서 대학의 새로운 위기에 신호탄이 되고 있다.

국내 모 대학은 최근 2025학년도부터 독어독문학, 불어불문학과 신입생을 뽑지 않기로 결정했다. 서울권 대학에서 어문계열 두 학과가 한꺼번에 폐지 수순을 밟는 건 처음 있는 일이다.

해당 대학 이사회는 지난 23일 독어독문학, 불어불문학과 신입생 미배정, 250명 규모의 자유전공학부 신설 등을 핵심으로 하는 학칙 개정안을 최종 의결했다. 학교 측은 두 학과의 인기 저조 등을 폐지 근거로 내세웠다.

AI 기술이 급속도로 발전하면서 이 대학 사례를 시작으로 앞으로 대학의 인문학 붐과를 우려하는 목소리도 커지고 있다. 서울권의 다른 대학들도

어학 학과를 없애거나 다른 학과와 통합하는 추세를 보이고 있다.

한국외대는 지난해부터 용인 캠퍼스의 영어·중국어·일본어·태국어 통번역학과 등 13개 학과의 신입생 모집을 중단했다. 서울 삼육대는 2021년 중국어학과와 일본어학과를 '항공관광외국어학부'로 통합했다.

서울권 대학 뿐 아니라 전국 대학에서 외국어학과는 점차 사라지는 추세다.

전국 4년제 대학의 어학 학과는 2018년 920곳에서 2023년 750곳으로 5년 만에 5분의 1이 사라졌다.

영어학과는 222곳에서 196곳으로, 중국어학과는 138곳에서 118곳으로 줄었다.

독어독문학과는 전국적으로 52곳, 불어불문과는 47곳만 남게 됐다. 경북대 불어교육과 학생들은 대학이 폐교를 결정하는 기준이 명확하지 않다면 서 헌법소원을 청구하기로 했다.

받지 못한 전세 보증금

주택도시보증공사, 즉 HUG가 집주인 대신 세입자에게 돌려주고 받지 못한 전세 보증금이 지난해 말 4조 원을 넘어섰다. 이런 상황에서 보증금 일부를 의무적으로 예치하지는 이른바 '에스크로 제도'를 도입하지는 제안까지 나왔다.

일차인 보호를 위한 제도 개선은 여전히 제자리걸음 수준이다. 무자본 갭 투기가 극성을 부렸던 2022년 말 이후 전셋값이 하락하면서 보증금 미반환 위험이 곳곳에 도사리고 있다.

전세사기 특별법 시행 이후 1만3천 명이 피해자로 인정됐다. 실질적인 회복은 더디지만 하다.

온전히 결정문을 받은 피해자들도 넘어야 할 산이 너무 많다. 채권 회수율은 갈수록 낮아져 2020년 절반에서 지난해 10%대까지 급락했다.

악성 임대인 피해를 막기 위해 국토연구원은 전세 보증금의 10%를 의무적으로 예치하

는 제도를 제안했다. 금융 기관이나 신탁사 등 제삼자가 전세 보증금을 포함한 관련 절차를 대신 관리하는 이른바 '에스크로 제도'와 비슷하다.

그런데 시중의 관행은 그렇지 않다. 이사하는 날 집주인이 그 돈을 바로 받아서 자기도 써야 하는 것이다. 현행법상 공인중개사가 필요하다고 인정할 경우 계약 이행이 완료될 때까지 계약금 또는 잔금을 금융기관 등에 예치할 수 있도록 하고 있다.

하지만 권고에 불과해 실효성이 떨어지는 데다 실제 제도 도입을 위해선 국민적 공감대가 필요하다. 전세를 놓는 사람들은 목돈이 필요해서 전세를 놓는 경우가 많다.

민약에 신탁사나 은행에 전세 보증금을 예치하게 되면 내 집 마련하는 데 어려움이 있을 수 있다. 보증금 반환 능력이 있는 임대인을 중심으로 전세 시장을 재편하는 등 일차인 보호를 강화해야 한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

대만, 중립적 억제위협 대수륙양용상륙 미사일 훈련



대만 남부 핑통현에서 지난 26일 실시된 군사훈련에서 대만군이 M1167 헬기에 장착된 BGM-71A 대전차 미사일을 발사하고 있다. 대만이 26일 중국의 공격을 저지하고, 이동성과 치명적 상태를 유지하기 위한 전략의 일환으로 대수륙양용상륙 미사일을 이용한 훈련을 실시했다.

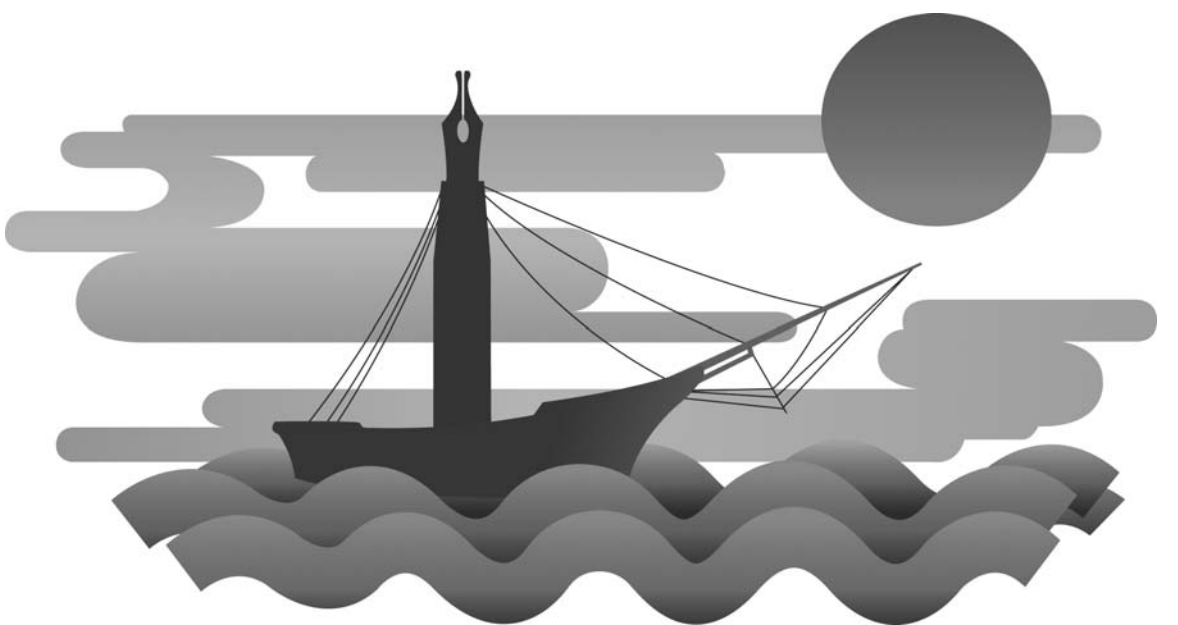
마더 테레사 탄생 114주년 맞아 음식 나눠주는 수녀들



26일(현지시간) 인도 콜카타의 성 테레사 수도회 수녀들이 테레사 수녀 탄생 114주년을 기념하며 불우 이웃들에게 음식을 나눠주고 있다. 테레사 수녀는 1910년 8월 26일 유고슬라비아에서 태어나 1979년 노벨 평화상을 받았고 1997년 9월 5일 87세의 나이로 선종했다. 교황청은 2016년 3월 테레사 수녀를 성인으로 추대했다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

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**