

건강 칼럼

### 당(糖) 스파이크(Spike)를 관리하라

요즘 MZ세대에서부터 40대 초반에 이르기까지 '당 스파이크'라는 단어가 빈번하게 사용되고 있다. 이 단어는 '다이어트'와 함께 대화 중에 빠지지 않는 주제가 되고 있다.

왜 이러한 흐름이 나타나고 있을까? 원인과 배경은 간단하다. 이 세대가 섭취하는 음식물과 간식의 가장 큰 특징은 '달다'는 것이다.

어릴 때부터 '단 것이 맛있다'는 생각과 식습관이 몸에 배어 일상화된 결과이다.

탕후루, 하이볼 등으로 대변되는 (대부분의 길거리 음식 포함) 간식들을 보면 결국 설탕이 주성분이며, 그 함량도 매우 높고 높다. 단지 입에 '달달하다'는 이유만으로 쉽게 찾게 된다. 비교적 이른 나이부터 내 몸을 망가뜨리는 주범이라는 사실을 모르고서 말이다.

혈당 스파이크는 일반적으로 음식을 섭취한 뒤 혈당 수준이 급격히 상승했다가 하락하는 현상을 말하며, 인슐린 스파이크(Insulin spike)라고도 한다.



이 윤 희

파시코 대표이사

혈당 스파이크는 주로 당을 많이 함유한 음식을 섭취한 후 발생하며, 구체적인 수치는 식후 혈당이 30mg/dL 이상 상승한 경우를 말한다.

이는 혈관에 있는 당을 세포가 사용할 수 있게 하기 위해 췌장의 동화 호르몬인 인슐린의 분비를 촉진하여 혈당을 효과적으로 처리해야 하는 상태를 의미한다. 혈당 스파이크로 인해 혈관에 당이 필요 이상으로 과하게 많아지면 인슐린도 덩달아 많이 분비되어야 한다.

그러나 혈당 스파이크가 과도하게 자주 발생하거나 지속적으로 높게 유지된다면, 췌장이 인슐린을 장기간 반복적으로 생산

하고 분비하는 과정에서 기능이 서서히 떨어진다. 인슐린 분비량이 줄어들거나 인슐린의 기능이 떨어지면 당의 효과적인 작용이 어려워진다.

오랜 기간 혈관에 당이 높게 유지되면 결국 각종 질환으로 발전하게 된다. 이를 당뇨병(糖尿病)이라고 부르며, 대사증후군(代謝症候群)이라고도 통칭한다.

혈당을 효과적으로 관리하기 위해서는 다음과 같은 방법이 중요하다.

첫째, 식사를 적정량으로 조절하고 건강한 식습관을 유지하는 것이 필요하다. 당을 많이 함유한 음식을 피하거나 줄이고, 과

일, 채소, 단백질, 건강한 지방 등 다양한 영양소를 포함한 균형 잡힌 식단을 유지해야 한다. 일부러라도 그렇게 해야 한다. 내 몸은 내가 지켜야 하기 때문이다.

둘째, 규칙적인 운동은 혈당을 안정시키는 데 도움이 된다. 유산소 운동과 근력운동(저항 운동)을 혼합하여 근육을 강화하고, 혈당을 조절하는 인슐린의 효과를 향상시킬 필요가 있다.

셋째, 정상 체중을 유지하고, 간식, 야식, 폭식을 멀리하며 당이 들어간 음료보다는 생수를 마시고, 필요한 경우 체중을 감량하는 것이 혈당 관리에 도움이 된다.

넷째, 스트레스 관리도 중요하다. 스트레스는 혈당 수준에 영향을 줄 수 있으므로, 스트레스를 관리하는 생활습관을 배우고 익히는 것이 중요하다. 독서, 명상, 요가 등 자신을 통제할 수 있는 시간을 가지고 일상화하는 것이 좋다.

'달달한 것'은 내 몸과 인생을 망가뜨리는 주범이므로 대폭 줄이거나 먹지 말아야 한다.

### 사설

#### 영국 BBC 한국 저출생 조영

한국의 합계 출산율이 사상 처음으로 0.6명대로 떨어진 데 대해 영국 공영 방송 BBC가 그 배경을 집중 조명했다. '한국 여성들이 왜 아이를 낳지 않나'라는 제목의 기사를 웹사이트에 게재했다.

저출산 정책 입안자들이 정착 청년들과 여성들의 필요는 제대로 듣지 않는 것이 현실이다. BBC는 1년간 전국을 다니며 한국 여성을 인터뷰했다.

실제로 한국에서는 집안일과 육아를 똑같이 분담할 남자를 찾기 어렵고 혼자 아이를 가진 여성에 대한 평가는 친절하지 않다. 육아휴직 후 해고되거나 승진에서 누락된 경우도 매우 흔하다.

아이들을 좋아하지만 일하고 즐기다 보니 너무 바쁘고 이런 자신들의 생활 방식은 출산·육아가 불가능함을 인정한다. 주거비는 세계 공통 문제이지만 사교육비는 한국의 독특한 점이다.

아이들은 4세부터 수학, 영

어, 음악 등의 비싼 수업을 받는다. 아이를 실패하도록 하는 것은 초경쟁적인 한국에선 상상할 수 없는 일이다. 과도한 사교육은 비용 자체보다 더 깊은 영향을 준다.

한국인은 어릴 때부터 20대까지 공부하면서 너무 지쳤다. 한국은 아이가 행복하게 살 수 있는 곳이 아니라는 결론이 맞다. 출산 후에 곧 사회, 경제적 압박을 받게 된다.

이런 상황에서 일부 남편은 도와주지도 않는다. 남편이 평등하다고 배웠기 때문에 받아들일 수 없는 일이다.

그러나 주변을 보면 상당수 젊은 엄마들이 육아 문제로 우울하다.

여성에 대한 배려가 문제의 핵심이다. 한국 경제는 지난 50년간 고속 발전했다. 이 과정에서 여성을 고등 교육과 일터로 밀어 넣고 야망을 키워줬다. 그러나 아내와 어머니의 역할은 같은 속도도 발전하지 못했다는 지적이다.

#### 감성의 소나타 이지혜 개인전

감성의 소나타 이지혜 개인전이 지난 8월 16일부터 29일까지 전북 전주시 완산구 팔달로 161 전북예술회관 2층 차옴 2실에서 열렸다.

이번 전시는 그의 작품의 방향성에 새로운 변화를 보여주는 실험적이고 과도기적 단계의 전시로 평가된다.

특히 '무의식의 자유' 낙화놀이 등을 화폭에 담아 눈길을 모았다.

이 화가는 인간의 내면에 내재된 다양한 감성을 인물과 자연을 소재로 하여 과감한 색채와 다양한 미디어 사용으로 작업을 거칠게 표현해 왔다. 그 작품 속에 열정적인 에너지와 자유를 갈망하는 자신의 모습이 있다.

변화를 시도하는 단계에서 구체적인 형상에서 벗어나 현재는 색을 중첩하고 끌어내는 작업을 반복한다. 우연에 의해 만들어진 무의식의 자유로운 감성으로 작품을 완성하는 것이다.

그는 한남대학교 문화예술대학원 조형미술학과를 졸업했다. 2024년 대한민국 열린미술대전 우수상, 장수미술대전 우수상, 대한민국 안전미술대전 특선 2회, 대한민국 통일명인미술대전 특선 4회, 전북미술대전 입선 등을 수상했다.

2023년 1회 개인전 '감성의 소나타'부터 '색채미학'을 대전 코트빈 갤러리에서 열기도 했다. 전북 무주 출신인 그는 2018년 무주최북미술관에서 창조회전을 열었다.

2019년에는 카자흐스탄 한국미술 초대전, 2023년 블루보트 갤러리 초대전 등을 가지기도 했다.

현재 한국미술협회 전주지부, 대전환경미술협회, 바그로 미술협회, 신개념회 대한민국 열린미술대전 초대작가로 활동하고 있다.

'감성의 소나타' 이지혜 화백의 발전을 바라면서 내 안의 자유로움과 또 다른 새로운 질서와 공간이 확장되기를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

### 사진으로 보는 지구촌 소식

#### 노조원 가족과 기념 촬영하는 해리스 부통령



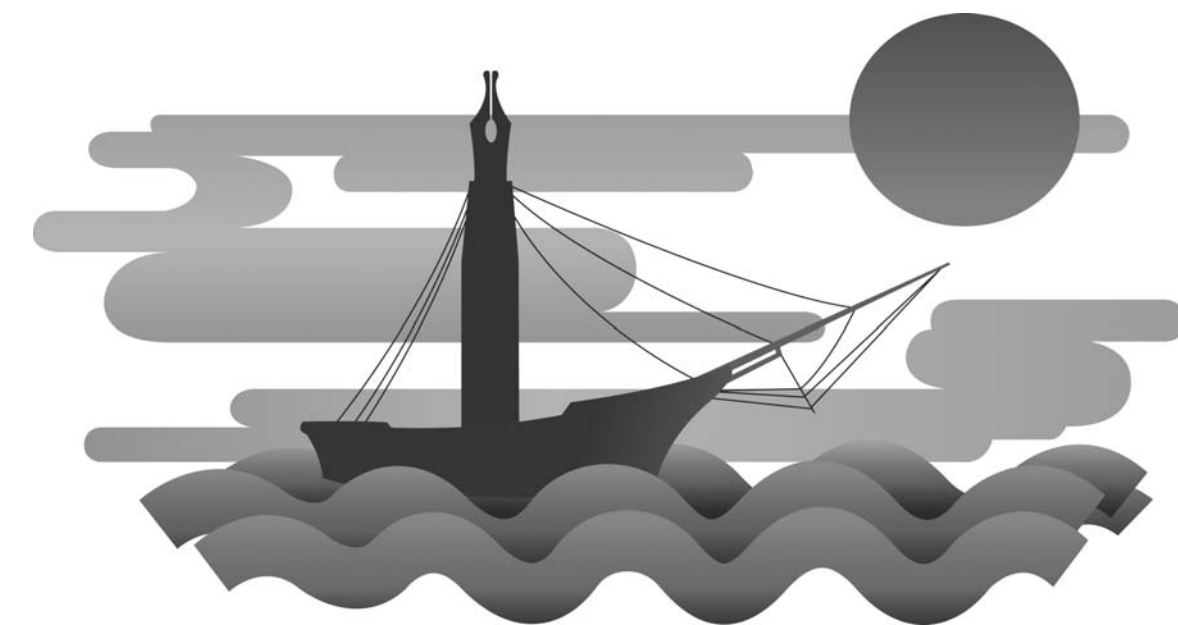
미국 민주당 대선 후보 카탈린 해리스 부통령이 노동절인 2일(현지시각) 펜실베이니아주 피츠버그의 한 지역 노조 강당에서 조 바이든 대통령과 공동 유세하면서 한 노조원 가족과 기념 촬영하고 있다. 펜실베이니아주는 미국 대선 격전지 중 한 곳으로 바이든 대통령은 해리스 부통령을 지원하기 위해 공동 유세를 약속했다.

#### 프란치스코 교황, 첫 순방지 인도네시아 도착



프란치스코 교황이 3일(현지시각) 인도네시아 자카르타 인근 수카르노 하타 국제공항에 도착해 아넷 솔릴 쿠마스 인도네시아 종교부 장관의 영접을 받으며 활체어로 이동하고 있다. 아시아와 오세아니아 두 대륙 순방에 나선 프란치스코 교황은 첫 순방지로 세계에서 무슬림이 가장 많은 인도네시아에 도착했다.

구독 · 광고문의 063-288-9700



### 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