

건강 칼럼

노인, 충분한 단백질 섭취 시 기억력 40% 향상

1세대 전만 해도 우리나라는 절대적으로 식량이 부족해서 “그저 배만 부르면 좋겠다”라는 시절이 있었다. 언감생심(焉敢生心), 지금 세대들은 효랑이 담배 피우던 시절의 이야기로 치부할 수 있지만, 정말 그때는 그랬다. 지금은 오히려 과하게 먹은 결과로 만성질환이라 불리는 과체중, 비만, 당뇨, 고혈압 등 심혈관 질환이 발생하고 있으며, 그 부작용 때문에 국민 건강의 근간이 흔들릴 정도로 급변했다. 정말 격세지감(隔世之感)이다. 그러면서 ‘다이어트’라는 말이 유행하고 심지어 초등학생들도 다이어트라는 말을 입에 달고 사는 세상이 되었다. 순식간의 일이다. 변해도 이렇게 빨리 변할 줄은 몰랐다. 물질문명의 변화 속도가 무척 빨라 따라가기 도 벅잡다. 다이어트라는 말이 유행하면서 비슷한 시기에 개그 프로그램에서 근육, 몸짱 열풍이 불더니, 연예인들이 몸을 만들어 출연하는 것이 기본이자 다반사가 되었다.



이 윤 희
파스코 대표이사

그때부터 ‘단백질’이라는 영양학 용어가 TV, 언론 등에 거론되었고, 일부에서는 당연히 ‘닭가슴살’을 먹어야 한다는 약간은 재미있는 상식화 과정이 있었다. 어쨌든 “단백질 보충용 식품”을 식품위생법, 식품공전(지금 건강기능식품 공전에 등재시켜 법제화하는 과정을 선도적으로 담당했던 필자로서는 여간 반가운 일이 아닐 수 없었다. 나이가 들고 노화가 진행되면 체중이 줄고 근육도 줄어들며 근력이 떨어진다. 우리는 이를 흔히 ‘노화’(老化)라고 했고, 당연한 것으로 여겼다. 동시에 기억력도 떨어져 사물

이나 사람의 이름도 가물가물해지고, 심지어 친구들을 오랜만에 만나면 이름이 금방 떠오르지 않아 당황했던 경험들이 있을 것이다. 더욱이 자연수명이 길어지면서 예전에는 잘 몰랐던 질환이나 질병들이 노출되고, 불행히도 우리 주변에서 흔히 일어나는 일이 되어버렸다. 그중에서 신경퇴행성 질환으로, 뇌의 일부 기억을 담당하는 기능이 서서히 사라져 현실을 인지하지 못하거나 전혀 기억하지 못하는 ‘알츠하이머성 치매’도 삶의 질을 심각하게 떨어뜨리는 것으로 알려져 있다. 그런데 노년층에서 일상에서

의 단백질 섭취 정도에 따른 기억력의 차이가 있으며, 평균보다 많이 섭취한 노인들의 기억력이 그렇지 않은 사람들보다 약 40% 정도 더 좋다는 연구 결과가 있어 단백질 섭취의 중요성을 다시 한번 일깨워주고 있다. (Protein intake and episodic memory: the moderating role of the apolipoprotein E 4 status, Musung Keum, Alzheimer’s Research & Therapy volume 16, 12 August 2024) 충분한 단백질 섭취가 신경가소성을 촉진하고 인지 기능 유지에 중요한 역할을 하는 신경영양인자 조절에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 해석되고 있다. 따라서 매 끼니마다 조금씩이라도 콩류, 지방이 적은 붉은색 육류, 생선, 가금류, 유제품 등을 먹음으로써 충분한 단백질을 섭취하여 최대한 뇌 기능을 유지하는 것이 바람직하다. 단백질은 단순히 골격, 근육의 건강, 면역력뿐만 아니라 뇌 건강에도 긍정적인 영향을 끼친다는 것을 명심하고 생활화하자.

사설

김제 스마트팜 혁신밸리

김제 스마트팜 혁신밸리 내 임대형 스마트팜 문제가 “예견된 재난”이었다는 주장이 제기됐다. 청년농들은 “애써 지은 농사를 망쳤을 뿐 아니라 어렵게 얻은 거래처의 신뢰까지 잃었다”며 목소리를 높이고 있다. 가장 큰 문제는 환경제어 시스템이다. 20개월 교육을 받는 동안 A사의 시스템을 이용해 환경제어를 배웠는데 막상 주하고 보니 설치된 시스템은 B사 것이었다. 익숙하지 않은 시스템을 마주한 청년농들은 새로 교육을 받아야 하며 농사를 짓는 불안한 출발을 할 수밖에 없었다. 설상가상 자동 양액 제어장치가 고장 나 수동으로 농작업을 해야 했다. 스마트팜은 복합동과 과제동으로 나뉘어 운영되고 있으며, 이번에 문제가 된 곳은 복합동이다. 하자 보수 과정에도 문제가 있었다. 업체 직원이 보수를 이유로 천창 암막 스크린을 함

부로 열어버리는 바람에 뜨거운 햇볕에 노출된 작물이 고사하는 등 2차 피해가 발생했다. 스마트팜이 유리온실이 아닌 비닐하우스로 지어진 것도 문제다. 실습농장은 유리온실인데 실제 농사를 짓는 곳은 비닐하우스였다. 2021년 입주해 3년여 간 크고 작은 문제가 있었다. 결국 분노를 터트린 것은 이대로는 미래가 없다고 생각했기 때문이다. 하지만 이후 청년농들의 불안감은 더 커졌다. 지원을 받지 못하게 되는 게 아닐까 하는 우려 때문이다. 한 청년농은 “3년 동안 70여 차례나 보수 요청을 하면서도 외부에는 이야기조차 꺼내지 못했던 것은 지원 사업에서 배제되면 어쩌나 하는 두려움이 커서”라고 했다. 김제시는 2018년 농식품부 공모에 선정돼 백구면 일대에 1000여여원을 투입, 스마트팜 혁신밸리를 조성했다. 청년농 30여명이 입주해 있다.

쌀값 하락에 극약처방

쌀값이 밥상에서 밀려나다 못해 급기야 ‘가축 사료’로 전락할 처지가 됐다. 넘쳐나는 쌀 공급을 줄이겠다며 정부가 그 일환으로 ‘극약처방’을 내리기 때문이다. 쌀의 위상이 갈수록 추락하는 상황에서 일단 가격이라도 잡아보겠다는 건데, 실효성을 거둘지는 의문이다. 최근 수확기를 앞두고도 추락하는 쌀값을 잡아보겠다고 농업정책 관련 민·당·정 협의회가 열렸다. 정부·여당이 이 자리에서 뜻을 모은 쌀 수급 안정화 대책은 파격적이다. 핵심은 수확을 앞둔 햅쌀을 대거 가축 사료용으로 처분하겠다는 것이다. 농림축산식품부 장관은 “올해 수확기 쌀값 안정을 위해서 우선 햅쌀 면적 2만ha는 사료용으로 즉시 처분하고..”라고 말했다. 정부가 그간 남아도는 비축용 양곡을 다른 용도로 바꾼 사례는 있었지만, 햅쌀을 사실상 가축 먹이로 털어낸 건 이번이

처음이다. 재매면적이 2만 헥타르 정도면, 약 10만 톤 분량의 햅쌀이 나오게 된다. 국민 1명이 한 해 동안 먹는 쌀 소비량을 놓고 환산해 보면, 약 185만 명분의 쌀을 가축 사료로 돌리는 셈이다. 울려 퍼지는 다들 다들 기우 조건이, 벼가 자라는 데는 도움이 되면서 생산량 증가가 예상된다. 반면, 쌀 소비는 갈수록 줄고 있어 이 같은 극약처방이 불가피했다는 게 농식품부 설명이다. 더 큰 문제는 쌀값이 도무지 반등할 기미가 없었다는 것이다. 이번 조치에 앞서 정부가 올해 농가로부터 쌀을 사들여 쌓아두기로 한 공공비축물량은 45만 톤이다. 지난해보다 한 걸음 더 나아간 공급 감축 계획임에도 불구하고, 현재 산지 쌀값은 작년 같은 기간보다 2만 4천 원이 넘게 떨어졌다. 지난 연말부터 현재까지 11개월 연속 하락을 거듭했다.

사진으로 보는 지구촌 소식

어린이로부터 팔찌 선물 받는 해리스 부통령



미국 민주당 대선 후보 카멜라 해리스 부통령이 14일(현지시각) 펜실베이니아주 이리의 아이 보컬 아레나에서 유세 중 한 어린이로부터 팔찌 선물을 받고 있다. 해리스 부통령과 공화당 대선 후보인 도널드 트럼프 전 대통령은 이날 이번 대선 최대 격전지인 펜실베이니아주에서 유세 대결을 펼쳤다.

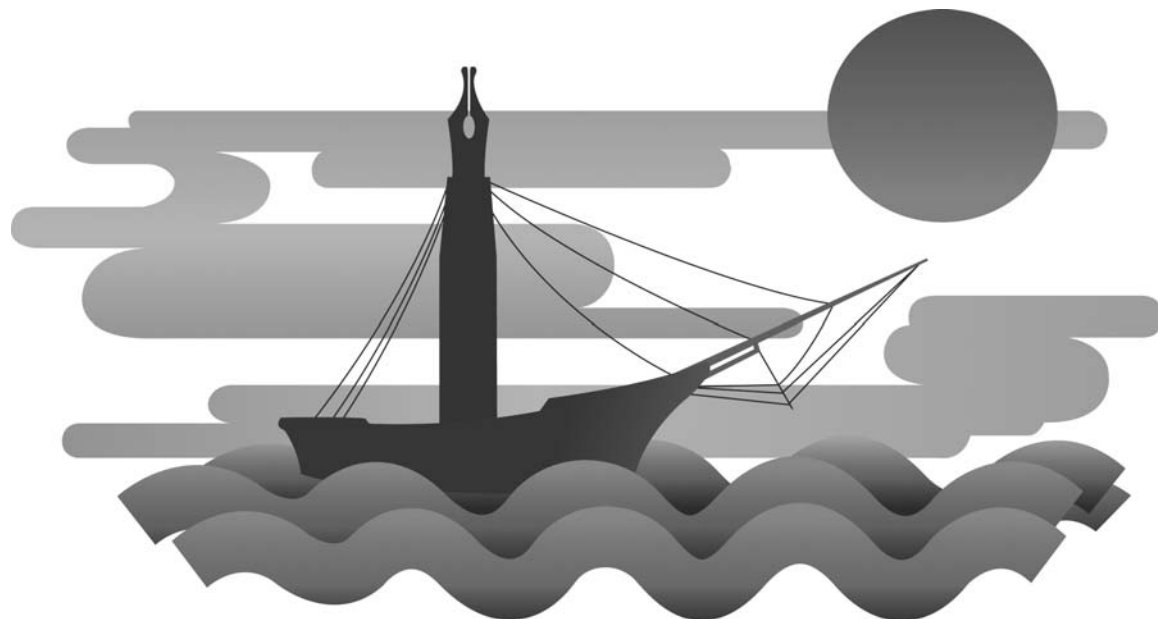
“올해 최대 호박은 나야 나”



14일(현지시각) 미 캘리포니아주 하프문베에서 세이프웨이 최대 호박 선발대회 우승자인 트래비스 기엔제(미네소타주 애노카)가 본인 호박 앞에서 환호하고 있다. 기엔제가 출품한 호박은 247파운드(약 112kg)를 기록하면서 우승을 차지했다.

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 행태를 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