

건강 칼럼

“고기를 너무 사랑한 대가”... 비판·당뇨·심장병까지

지금 관점으로는 상상도 할 수 없는 일이지만, 20세기 후반까지만 해도 우리나라 식단에서 고기를 먹을 기회는 그리 많지 않았다.

일부를 제외하고는 지금처럼 먹고 싶을 때 구매해 집에서 조리해서 먹거나, 외식으로 먹을 수 있는 것이 아니라 설날, 추석, 집안의 애경사 등 특별한 경우에만 겨우 고기를 먹을 수 있었다.

그래서인지 그때는 과체중, 비만, 심장·혈관계 질환이 그리 많지 않았다. 즉, 많이 먹어서 건강이 나빠지는 사례는 잘 나타나지 않았던 것이며, 그런 질환에 의한 사망 사례도 많지 않아 통계상 사망 순위에도 저 아래에 위치해 있었다.

사정이 그렇다 보니 심장, 뇌, 혈관 등 관련 질환을 연구하고 치료하는 의료인의 숫자도 별로 없는 상황이었다. 그 후 눈부신 과학의 비약적인 발전과 경제 성장에 힘입어 식생활에도 적지 않은 변화가 있었다.

쌀 소비량은 줄고, 밀가루(거의 99% 수입에 의존)를 바탕으로



이 윤 희
파스코 대표이사

로 한 주식의 변화가 두드러지게 눈에 띄었으며, 소와 돼지의 사육 두수도 급격하게 증가하였으나 그마저도 수요를 따라가지 못해 외국산 육류의 수입도 덩달아 증가일로를 걷고 있다.

‘잘 먹고 죽은 귀신’이 때깔도 좋다는 말도 있듯이 고기 먹는 것이 특별한 것이 아닌 일상이 되는 수준에 올랐다. 특히, 동물성 단백질인 육류를 필요 이상으로 과하게 섭취하는 경향을 보이고 있다. 그에 따라 관련 질환인 비만, 당뇨, 심장·혈관 질환도 급속하게 증가하는 경향을 보이고 있다.

권장되는 식이 단백질 섭취량은 성인 기준 체중 kg당

0.8~1.0g으로, 총 섭취 칼로리의 10~15%에 해당하지만, 일부 사람들의 경우 단백질 섭취량이 훨씬 더 높아 총 칼로리의 20%를 초과할 수도 있다.

이러한 고단백질 섭취의 영향은 동맥경화증(atherosclerosis) 발병에 관여하는 면역세포(免疫細胞, immune cells) 계열인 대식세포(大食細胞, macrophage: 선천적으로 타고나는 면역세포로, 특정한 병원체를 기억하지 않고 즉각적으로 반응하는 면역 체계) 기능에 대한 부정적인 영향과 결과를 초래한다는 것을 발견하게 되었다. (Macrophage-targeted nanomedicine for the diagnosis and treatment of

atherosclerosis, Wei Chen, Nature Reviews Cardiology(2022))

종전에는 혈중 콜레스테롤(특히 저밀도(LDL) 콜레스테롤) 수치가 높아 혈관 안에 만성 염증으로 인한 동맥경화성 플라크(혈전, atherosclerotic plaques)가 진행되는 것으로 알려져 있어서 포화지방의 섭취를 경고하고 제한했었다.

또한, LDL 콜레스테롤이 높을 경우 일부 관련이 있으나, 고단백질 식사가 대식세포를 과활성화시켜 동맥경화성 플라크의 형성을 가속화하는 것과 관련이 있는 것으로 밝혀지고 있다. (Identification of a leucine-mediated threshold effect governing macrophage mTOR signalling and cardiovascular risk, Xiangyu Zhang, Nature Metabolism volume 6 (2024))

따라서 권장 섭취량의 약 2배 정도의 매우 높은 동물성 단백질 섭취는 동맥경화증 발병을 촉진하고, 심혈관 질환은 물론 당뇨병의 위험을 증가시켜 건강에 적신호가 켜진다는 것을 알 수 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

UAE 대통령과 회담하는 젤렌스키 대통령



아랍에미리트(UAE) 국영 WAM 통신이 제공한 사진에 17일(현지 시간) 무함미드 빈 자이드 알나하얀(오른쪽) UAE 대통령과 볼로디미르 젤렌스키 우크라이나 대통령이 아부다비에서 회담하고 있다. 젤렌스키 대통령은 이후 레제프 타이이프 에르도안 튀르키예 대통령과 회담하기 위해 앙카라에 도착했다.

성조기 혼드는 반트럼프·반머스크 시위대



미국 대통령의 날인 17일(현지 시간) 워싱턴 DC 국회의사당에서 연방정부 직원들을 지지하고 도널드 트럼프 대통령과 일론 머스크에 반대하는 시위대가 성조기를 흔들며 시위하고 있다. ‘대통령의 날’은 역대 미국 대통령을 기리는 날로 초대 대통령 조지 워싱턴의 생일인 2월 22일을 전후해 2월 셋째 월요일로 지정돼 있다.

사설

인공지능 독점 그림자

인공지능은 어떤 미래를 만들까. 인공지능은 경제를 변화시키고 있다.

하지만 어떤 방식으로 발전시키고 변화시켜 나갈지에 대한 것은 막연하다. 글로벌 AI 산업은 매우 빠르게 성장할 것으로 예상된다.

AI 기술은 경제의 공급 측면과 수요 측면 모두에서 이익을 자극한다.

문제는 AI가 경제 성장과 발전 전반에 긍정적인 영향을 미쳐야 한다는 점이다. 많은 생산성 향상을 가져올 수 있고 문제는 어디로 향하느냐는 것이다.

때문에 경쟁 정책에 대해 매우 신중해야 한다. 그리고 이 모든 것이 소수의 기업의 손에 달려 있다. 이러한 기업들은 가능한 한 빨리 생산량을 늘리기보다는 수익을 늘리기 위해 속도를 늦추고 싶어 하는 경우가 많다.

수익과 이익은 비밀 기술의 열쇠를 쥐고 있는 사람들의 손에 축적될 수 있다. 독점은

결코 좋은 일이 아니다. 혁신에도 좋지 않고 가격과 성장에도 좋지 않다. 기초 수준에서 충분한 경쟁이 이루어진다면 다음 단계에서도 경쟁할 수 있는 기회가 많다.

업계를 독점하고 지배하는 기술 기업을 규제해야 하는지도 문제다.

AI에 대해 생각할 때 사람마다 다른 의미를 가진 규제라는 단어를 사용한다. 실제로 AI 분야에서 가장 시장 지배력이 있고 선도적인 시장 지위를 가진 기업 중 일부는 실제로 특정 종류의 규제를 매우 선호한다.

따라서 AI가 하는 일이나 데이터터를 얻는 위치에 많은 제한을 두는 것은 어렵다. AI가 해로운 일에 사용될 수 있다는 것은 사실이다. 하지만 경쟁을 보존하고 싶다면 진입장벽을 만드는 규제가 많지 않도록 주의해야 한다. AI는 현재 경쟁이 치열한 산업을 영위할 수 있는 중요한 길을 걷고 있다.

국제종교자유정상회의 과제

2025 국제종교자유정상회의(IRF 서밋)가 지난 4일부터 6일까지 미국 워싱턴DC에서 2천여 명이 참석한 가운데 개최됐다.

이번 행사는 전 세계 종교의 자유 침해 현황을 점검하고 해결책을 모색하기 위해 열렸다.

밴스 미국 부통령은 “종교 박해에 맞서 싸워 종교의 자유를 더욱 발전시킬 것이며 트럼프 2기 행정부는 실천할 준비가 되어있다”며 강한 의지를 표명했다. RF 서밋은 국제 종교 자유문제에 대한 관심을 높이는 데 기여해 왔다.

지난 5년 동안 150개 이상의 조직이 IRF와 협력해 오면서 종교, 양심, 신념의 자유라는 인간의 기본 권리를 증진하는데 노력해 왔다. 이번 회의에는 현직 대통령과 총리, 노벨상 수상자, 시민사회 오피니언 리더 등 다양한 연사를 통해 신앙의 자유라는 문제를 논의했다.

현재 일본 정부는 통일교를 해산하려 위협하고 있다. 일본 헌법의 범위를 한참 넘어선 조치다.

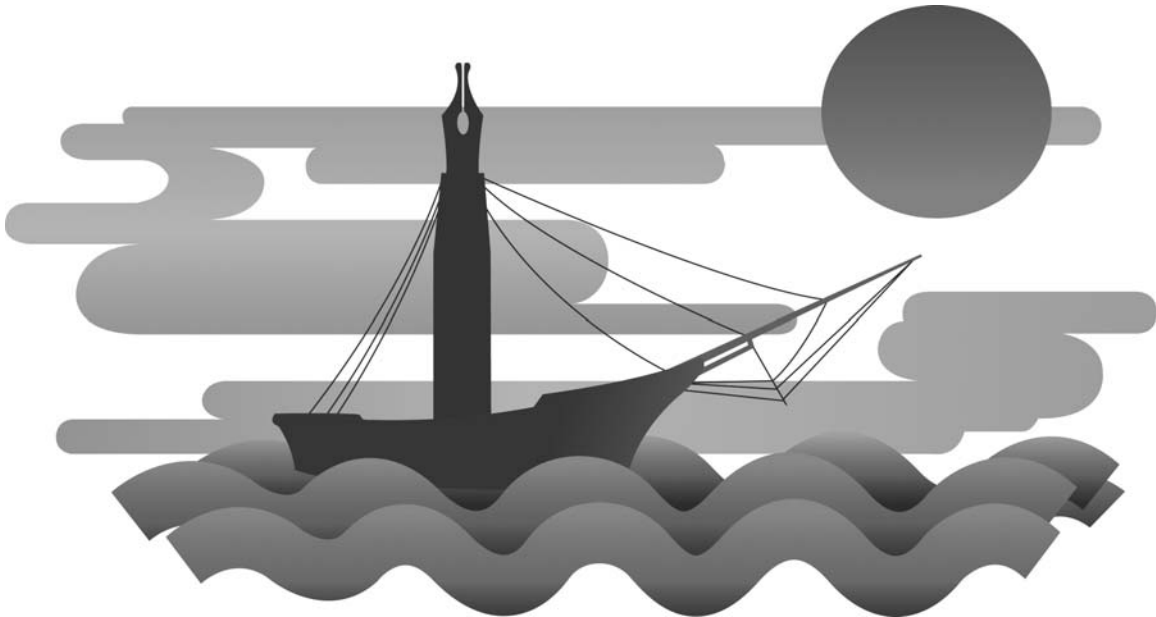
종교의 자유는 모든 사람을 위한 것이다. 어디에서나, 언제나 보장되어야 한다.

가정연합의 법인해산명령 청구 사태에 대해 일본 언론조차 우려하고 있다. 일본에서는 가정연합 신도의 납치 감금에 따른 강제개종이 벌어지고 있다. 신도들의 손해배상 청구를 촉진함으로써 교회 자산 약탈을 계획하고 있다.

가정연합에 대한 일본 정부의 조치는 유엔 인권위원회의 중단 권고도 무시하는 전체주의 국가와 같은 차별적이고 억압적인 행태다. 일본 가정연합은 1964년 종교 법인으로 인정받았다.

현재까지 60년간 종교법인격을 유지하고 있다. 형사처벌을 받은 적이 한 번도 없다. 세계 평화와 인류 화합을 위한 종교 활동을 펼쳐왔다.

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.