

건강 칼럼

건강한 식사습관은 심혈관질환에 어떤 영향을 끼치는가?

최근 몇 년간 통계청에 발표한 우리나라 사망통계를 보면 1위가 '암' 2위가 '심혈관질환'으로 나온다. 암이야 수명이 늘어나다보니까 생물학적으로 발현되는 부작용이기에 어쩔 수 없이 오래 살면 확률적으로 나타나며 사망에 이른다.

그런데 심혈관질환의 경우 예전에는 사망순위 저 밑에 있었는데 약 20여전부터 슬슬 위로 올라오더니 최근 몇 년 동안은 암 다음에 자리매김하고 있다. 우리네 삶에 불행하게도 때려야 떨어지지 않는 관계가 되었다. 한 세대 전 만해도 심혈관질환은 사례가 흔치 않았고 관련 전공의사, 학자도 많지 않았었다. 그런데 경제발전과 더불어 먹거리가 풍부해지면서 육식의 비중이 늘어나는 식사관의 변화로 덩달아 심혈관질환의 발병률이 증가하였다.

우리 시대의 지구위기를 보여 주는 기후변화는 우리가 알고 있는 것보다 훨씬 빠르게 일어나고 있으며 국제적인 안녕과 안보에 큰 위험이 되어 있는 것이 사실이다.

결론으로는 그렇게 강조하고 있지만 우리네 삶과 당장 직결되는 것은 아니지만 그냥 그런 흐름이려니 하는 것이 일반적이다.



이 윤 희
파스코 대표이사

세계심장연맹 추산에 따르면 2021년에 대기 오염으로 인해 약 500여만 명이 심혈관질환으로 사망했으며, 대기 오염은 심혈관계 질환의 2번째로 치명적인 위험요인으로 꼽히고 있다. (World Heart Federation, World Heart Report 2024, World Heart Federation, 2024)

수십 년 동안 수많은 연구, 관찰, 분석에 따르면 만성질환, 심혈관질환에 대한 지중해식 식단이 가장 강력한 보호효과가 있다고 강조하고 있다. (Mediterranean diet and health: A systematic review of epidemiological studies and intervention trials, Sanchez-Sanchez, Maturias, June 2020)

지금까지 영양학적 관련연구는 주로 식품, 영양소, 식사습관과 건강과의 관계에 초점을 맞춰왔다.

유익한 식사습관 간의 관계에 별로 관심을 두지 않았었다.

그런데 그리스 아테네를 중심으로 한 지중해지역(Attica 반도 지역)에 거주하는 심혈관질환이 없었던 성인 약2,000여명을 20여 년 동안 심혈관질환 발생과 관련한 다양한 생활습관, 일상적, 생화학적, 사회 인구학적 지표를 추적한 결과 평균적으로 심장질환 발병을 약20여년 정도 늦추고 28~30%줄이는 효과가 있는 것으로 분석되었다. (Sustainable, planetary healthy dietary patterns are associated with lower 20-year incidence of cardiovascular disease: the ATTICA study (2002/2022), Evangelia Damigou, European Journal of Clinical Nutrition volume, Feb 25 2025)

현대 지중해식 식단은 건강한 식사습관으로 잘 알려져 있으며, 다음과 같은 특징이 있다.

주된 에너지원은 통곡물, 채소, 과일, 콩류, 견과류, 씨앗 등 식물성 식품이다.

지방은 주로 올리브유를 사용하며, 버터나 동물성 지방은 거의 쓰지 않는다.

단백질은 생선, 해산물, 닭고기 같은 가금류, 콩류, 그리고 요거트 같은 유제품에서 섭취한다.

붉은 고기(쇠고기, 돼지고기)는 드물게 소량만 섭취한다.

술은 적포도주를 소량 마시는 경우가 있으며, 식사와 함께 즐긴다.

가공식품, 설탕, 버터 등은 최대한 피하고 자연 그대로의 식재료를 사용한다.

지중해식 식단은 5천년 이상 역사를 지닌 식자문화로 유네스코 인류무형문화유산(United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity, 2010)으로 지정이 될 정도로 역사가 깊고 최고, 최적의 건강식단으로 평가받고 있다.

또한 신체활동과 환경 친화적, 지속가능성을 지니고 있으며, 단순히 음식을 섭취하는 것이 아닌 건강과 문화적 가치를 지향하고 체계적이고 실천 가능한 삶의 방식, 문화로 계승 발전시켜야 할 필요가 있다.

사설

민생회복 지원금

민생회복 소비쿠폰 지급을 골자로 한 정부 추경안이 발표되면서 관심이 높아지고 있다.

올 초 도내 일부 시군에서 지급했던 지원금이 골목상권에 도움이 됐기 때문이다.

다만 전액 국비지원이 아니어서 재원 마련에 지자체 부담이 따를 전망이다. 새 정부 추경의 핵심은 1인당 15만 원에서 최대 50만 원까지 지급하는 전 국민 민생회복 소비쿠폰에 있다.

특히 전북에 많은 농어촌·인구소멸지역 거주자에게는 1인당 2만 원이 추가 지원된다.

대통령은 “국가 재정을 이제 사용할 때가 됐습니다. 지금은 너무 침체가 심해서 정부의 역할이 필요할 때라는 생각이 들어요.”라고 말한다.

지역사랑상품권의 추가 발행과 할인율을 높이는 내용도 담겼는데 정부 추경안은 지역 소비 진작에 효과가 있을 것으로 보인다.

올해 초 1인당 30만 원씩 지급한 남원시의 경우 골목상권에 보탬이 됐다.

220여 명이 넘는 돈이 음식점과 정육점 등 농수축산물 판매점, 잡화점과 슈퍼마켓 등 지역 자영업자의 매출을 늘렸다.

1인당 50만 원의 지원금을 지급한 김제의 경우에도 소상공인들이 매출이 늘었다고 답해, 이번 정부 추경에 대한 기대감이 나오고 있다.

민생회복 소비쿠폰 결정은 반가운 소식이지만 지원금의 20%를 지방비로 충당해야하는 점 등은 지자체에 부담으로 작용할 전망이다. 도내 시군 재정자립도가 10% 안팎인 상황에서 지난 정부에서 대규모 세수결손 여파로 지방교부세마저 적게 내려와 살림살이가 어렵기 때문이다.

국회 심사를 통해 확정될 새 정부 추경안이 가폭이나 어려운 민생과 지역경제 활성화를 마중물이 될지 관심이 모아진다.

대한노인회 전북연합회의 찾아가는 이동복지관

(사)대한노인회 전북연합회가 최근 진행한 ‘도서지역 찾아가는 이동복지관’ 행사가 인기리에 마쳤다.

전북연합회 소속 상록풍선아트봉사단과 시니어포토봉사단은 6월 13일 부안군 위도면에서 ‘도서지역 찾아가는 이동복지관’ 행사를 통해 봉사활동을 실시했다.

상록풍선아트봉사단 단원들은 도착하자마자 먼저 풍선 장식으로 멋진 무대를 꾸몄다. 하트봉 풍선도 300여개를 만들어 행사 참석자 및 관계자에게 일일이 전달했다. 이 같은 위문 공연을 통해 어르신들의 흥을 돋우며 하하호호 웃음꽃을 피웠다. 또한 시니어 포토봉사단 단원들은 행사의 구성구석과 진행 과정, 무대공연, 부대행사 등을 꼼꼼하게 체크하며 사진으로 기록을 남겼다.

공연 및 배식 봉사 등을 영상 촬영했으며 행사의 모든 일정을 함께했다.

이날 행사는 전북특별자치도 노인복지관의 주관으로 이루어졌다.

복지 혜택에서 소외된 도내 섬 지역 어르신들에게 정서적 지지와 희망을 주고자 4년째 진행되고 있는 행사이다.

장은경 대한노인회 전북특별자치도연합회 노인자원봉사지원센터장은 “복지 혜택이 적은 지역을 발굴하여 더 많은 곳에서 봉사활동을 하여 도민 모두가 소외되지 않고 행복한 세상이 됐으면 좋겠다.”라고 말했다.

상록풍선아트봉사단과 시니어포토봉사단 또한 도움이 필요한 곳에 찾아가 더 다양한 봉사를 펼칠 예정이라고 한다. 앞으로도 두 봉사단과 전북연합회 노인자원봉사지원센터에 많은 관심과 지원을 부탁한다.

전북연합회 노인자원봉사지원센터의 멋진 행보가 기대된다. 봉사활동이 꾸준히 이어지기를 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

진흙더미 치우는 홍수 피해 주민들



25일(현지 시간) 중국 남부 광시 좡족자치구 메일린 마을에서 주민들이 홍수로 생긴 진흙 침전물을 치우고 있다. 지난 며칠간 쏟아진 집중호우로 광시 여러 지역에서 홍수가 발생하자, 당국은 방재 및 구조 작업을 강화하고 있다.

이스라엘 공습에 파괴된 테헤란 건물



25일(현지 시간) 이란 테헤란의 건물이 이스라엘의 공습으로 파괴돼 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 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.