

건강 칼럼

단백질과 비만 그리고 노화

1980~90년 즈음 이후에 태어난 세대는 전혀 알 수 없었지만 한 세대 전만해도 식량의 절대량이 부족했던 시대가 있었다. '보릿고개'란 단어도 있었다. 흰쌀은 차치하고서라도 지난해 묵은 곡식은 다 떨어지고 햇보리는 미처 여물지 않아서 농가에서 먹을 것이 거의 없는, 식량사정이 가장 어려운 시기를 표현하던 말이다. 그만큼 식량이 부족했기에 그저 뭐라도 먹을 것이 라면 배를 채우기 급급했던 시기였다. 필자가 초등학교시절에 어쩌다 미국이 원조해 준 분유, 밀가루(포대에 성조기가 그려져 있기에 기억함)를 받기 위해 줄을 서는 것이 기뻐있던 적이 있었다.

그 밀가루로 만든 빵을 나눠주는 날에는 선생님께서 "이 빵을 누가 준 줄 아느냐?" 우리는 어리둥절!! 그저 배가 고파서 먹고 싶은데 ~ (박정희)대통령이 준 것이나 감사인사를 해야지" 하면 (최와대)가 있는(복죽에다) 대고 단채로 인사를 꾸벅하고 받아먹던 (지금으로선) 가슴 아픈) 기억이 새롭다.

한 세대가 지나 지금은 식량생산의 증대와 외국산 식량과 식품의 수입으로 인하여 취향대로 골라 먹을 수 있고 어찌 보면 영양의 과잉 시대라고 해도 과언이 아니다. 이제는 영양소의 구성과 균형을 고려하는 계층들이 증가하고 있다. 이른바 탄수화물, 단백질, 지방, 비



이윤희 퍼듀스포츠과학연구소 대표

타민, 무기염류 등 5대 영양소의 구성과 함량을 확인하고 본인의 체격과 생활형태에 따라 적절히 조정하여 섭취할 수도 있다.

더구나 식량사정이 좋아짐에 따라 평균수명도 늘어나고 일부이지만 과체중, 비만도 증가하고 있는 양상이다. 최근에 한 연구에서는 우리나라의 경우 60세 이상의 노인연령층에서 단백질의 섭취량에 따라 비만지표인 허리둘레와 체질량지수(BMI: Body Mass Index)가 다르게 나타나는 양상을 보였다고 한다.(한국 노인층에서 동, 식물성 단백질섭취와 BMI와 허리둘레: Animal and Plant Protein Intake and Body Mass Index and Waist Circumference in a Korean Elderly Population. Ki-Byeong Park. Nutrients. 2018.5.8.)

2013~2014년 국민영양조사에 참여한 2,549(남1,127 여1,422)명을 상대로 단백질 섭취량을 조사한 결과 남(36.3~107.3g), 여(26.8~84.4g)를 섭취하고 있는 것으로 조사되었다.

여기에서 BMI와 허리둘레는 하루 단백질 총섭취량이 증가할수록 감소하는 추세를 보였다고 한다. 즉 단백질을 충분히 섭취한 계층이 비만의 위험도 줄어든다고 적정체중을 유지하였다는 의미로 해석할 수 있다.

일반적으로 단백질의 하루필요량은 일반인의 경우 1g/체중kg 정도이며, 운동을 규칙적으로 하는 계층이라면 1.5~2g/체중kg 을 섭취하면 충분하다.

단백질은 식사할 때 포만감을 충족시켜 주기에 불필요한 음식물 섭취를 막기에 비만을 어느 정도 억제할 수 있다. 식육제품(레프트, 햄, 소시지)의 분비를 증가시켜 공복감을 일찍 해소(소시지)로써 비만예방은 물론 체중 감소를 이끌어 낼 수 있다.

또한 노인층에서 호르몬의 분비가 감소함에 따라 자연스럽게 진행되는 근육감소증(Sarcopenia)을 어느 정도 예방하고 면역력을 유지해 주는데 탁월한 효과가 있다.

더 나아가 단백질은 활발한 신체

세포의 재생은 물론 각종 호르몬, 생리활성을 도와주는 효소의 합성 등에 기여하며, 혈액에서 산소를 운반하여 근육세포에 전달하고 물질대사에서 생긴 부산물인 이산화탄소를 몸밖으로 배출하는데 중요한 기능을 하는 헤모글로빈을 만드는 데도 반드시 필요한 영양소이다.

더구나 탄수화물의 섭취가 부족하거나, 신체활동의 증가로 소모가 많은 경우 응급상황으로 인식하여 필요한 탄수화물로 변환시키는 원인 기질로 사용되기도 한다.

단백질이 많이 함유된 식품으로는 붉은색을 띄는 (가능한 흰색의 지방을 분리, 제거한)살코기, 닭고기, 어류, 달걀 등 난류, 우유제품, 두부, 콩 등을 꼽을 수 있다.

우리나라의 경우 식문화상 고기를 먹을 때 한꺼번에 많은 양을 먹는 경향을 보이는데 그럴 경우 소화기 어려울 뿐만 아니라 흡수도 제한적이기에 도리어 소화기관에 부담이 되기도 한다.

따라서 매끼 조금씩이라도 단백질이 함유되어 있는 식품을 골고루 먹는 것을 적극 권장한다.

가끔이지만 이런저런 여건으로 단백질섭취가 용이하지 않을 경우 식재료에서 단백질만을 따로 분리하여 분말로 만든 제품도 쉽게 구할 수 있으니 그런 제품을 활용하는 것도 비만예방, 건강유지를 위해 바람직하므로 추천하고 싶다.

사설

여름철 자연 재해 예방 철저해야

여름 초입인데 벌써부터 날씨가 심상치 않다. 며칠 동안 한 여름을 방불케하는 더위가 기승을 부리더니 엇그제는 천둥이 치면서 소나기가 쏟아졌다. 그래서 올해도 기상 이변이 속출할 지 우려가 된다. 지난해에는 기상예보가 여러 번 틀릴 만큼 지역마다 날씨의 차이가 심했었다. 장마가 있을 거라고 예보됐는데 어느 지역은 마른 장마가 계속돼 폭염으로 고생하는 기하면 폭염이 있을 거라던 어느 지역은 때 아니게 비가 내렸다. 그리고 비에 대한 예보도 시간 오차가 컸었다. 아침에 내리야 할 비가 저녁에 내리기도 하고 많은 비가 예상된다고 했는데 짹 짹 개인 날씨를 보이기도 했던 것이다.

한반도의 여름철은 수 년 전부터 아열대성 기후가 맞지 않다. 국지성 호우라는 표현 그대로 날씨의 모양새가 지역마다 다양하다. 그래서 예전에 말했던 것을 다시 반복해야겠다. 자연 재해 예방 철저 말이다. 재해 방비를 거듭 언급하는 이유는 분명하다. 해마다 이맘 때면 듣는 얘기라서 관계 당국도 조금은 성가실 터이다. 그래도 어찌겠는가. 자연 재해 방비는 열 번을 강조해도 오히려 부족하다고 할 밖에 없다.

올해의 장마가 언제 시작될지 아직 알 수 없는 일기는 하나 장마철을 코앞에 두고 있음은 확실하다. 지난해 너무 오래도록 마른장마가 계속됐기에 기후 용어에 대한 정의가 이상했지만 지금 이 순간 중요한 것은 자연 재해 대비가 돼 있어야 한다는 점이다. 뭉개게 닦칠지도 모를 수해와 관련하여 대비를 촉구했던 건 그게 언론사들만의 외침이었던 게 생각나는 지점이다. 올해는 정말이지 그런 일이 없어야겠다.

재해 예방 작업이며 재해 복구 작업은 서둘러야 맞다. 매년 뉴스이어서 불만의 대상이었던 게 다시 생각나는 것이다. 당국 관계자들에게 다시 당부하거나 곧 닦칠지도 모를 폭우와 태풍에 대비해야겠다. 폭염 또한 두 말할 나위가 없다. 예전에 필리핀이나 대만이나 남중국에 당한 것 같은 재해가 없어야겠지만 민에 하나 그 같은 일이 한반도에 닥친다 해도 방비가 철저하다면 크게 걱정할 이유는 없다. 유비무환(有備無患)의 작업은 그에 상응하는 기대 이상으로 많은 것을 보존해줄 테니까 말이다.

지금 가장 절실한 것은 일자리 창출

지금 도민들이 열망하고 있는 것은 일자리 창출이다.도내 유력 언론사들이 7천2백명을 대상으로 우리 전북 지역에 가장 절실한 것이 무엇인지 설문 조사를 벌인 결과이다. 평균잡아 열 명중 세명 이상 풀로 일자리 창출을 최고 우선순위로 꼽은 것이다. 그만큼 우리 지역에 일자리가 부족하다는 이야기다. 이제 지방 선거를 통해 새롭게 일꾼들이 선출되었으므로 다들 본연의 자리로 돌아가 일자리 창출에 더욱 매진해야겠다.

현 정부는 일자리 창출이 최고 우선 목표라고 여러 번 공표한 바 있다. 하지만 전북의 경우는 오히려 일자리가 줄고 있는 게 사실이다. 그래서 도민들은 예전 그대로의 답답해 하는 정서가 팽배하다. "휴수저"니 "헬조선"이니 하는 말이 유행된 지 어언 십여년 세월인데 그같은 자조의 소리가 아직도 수그러들지 않고 있는 것이다. 한 국사회 전체가 일자리와 관련하여서 곤란을 겪고 있다지만 우리 전북만큼 심각한 지역도 달리 없지 않다. 이른바 서울과 수도권의 '금수저'들은 부도 세습되고 일자리도 세습되는 판인데 도내 가난한 부모 슬하의 젊은이들은 발탈같이 클 터이다.

지금 취직을 하지 못한 젊은이들은 난감해하고 있다. 일자리를 구해 상경했어도 취직을 못해 방황하는 젊은이가 적지 않은 것이다. 이것은 보통 문제가 아니다. 매년 많은 젊은이들이 사회로 나오고 있지만 지방에 출신이라며 처음부터 흠대를 당하고 있다. 전북도는 우리 지역 젊은이들의 입장에 공감해야한다. 대학을 나왔음에도 실업자로 있음을 자각하는 것만큼 괴로운 것도 없을 것이다. 그것은 부모들의 입장에서도 그렇다. 성인 자녀의 방황을 오래 지켜만 볼 수도 없는 일이고 보면 일자리 창출은 그 무엇보다도 시급히 해결해야 할 과제이다.

도민들이 일자리 창출을 최고 우선순위에 두어야 한다고 말하는 것은 그 때문이다. 각 지자체가 애쓰고 있음을 모르는 바 아니지만 매년 성과가 미미하니 답답하다. 그래서 여기 하고 싶은 말은 분명하다. 어떻게 하면 일자리를 더 만들어낼지 궁구해야 한다. 그리고 일자리 창출이 한 때의 반짝 효과로 그쳐서는 안 되겠다. 그것은 고용안정과 아무 상관없이 말이다. 전북도는 일자리 창출에 열과 성을 다해주었으면 하는 바이다.

독자제언

조선 중기의 학자였던 이지함이 선조 때 포천 현감으로 부임했다. 그런데 그의 행색은 매우 초라했다. 옷은 삼베옷에다가 짚신을 신고, 다 헤어진 것을 쓰고 있었다. 고을 관리들은 새로 부임하는 현감인지를 정성을 다하여 진미를 갖추고 저녁상을 올렸는데 현감은 한참을 살피더니 짓거리도 대지 않았다. 관아의 아전들은 아마도 상이 시원치 않아 그런가 보다 하고 부러부러 더 좋은 음식을 마련하고는 두 번째 상을 올렸다. 그런데 이번에는 거들떠보지도 않고 상을 물리며 말했다. "먹을 게 없구나." 당황한 아전들은 두려워 떨며 뜰에 얼드려 죄를 청하였다. "고을에 특산품이 없어

밤상에 별미가 없습니다." 이때 이지함은 온화한 얼굴로 웃음을 지으며 대답했다. "나라 백성들은 생계가 곤궁한데, 그런 좋은 음식을 먹는다는 게 그저 두려운 생각이 들어 상을 물린 것뿐이요. 우리가 넉넉하게 살지 못하는 이유가 무엇인지 아시요? 그건 분수에 맞지 않게 사치하기 때문이요." 그리고는 아전에게 보리밥과 시래기국을 가져오게 하여 부임 첫날 식사를 마쳤다.

청탁금지법은 부정청탁과 금품 등 수수를 금지하여 대한민국의 새로운

가액 범위를 세분화하여 농수산물 및 농수산물을 원료 또는 재료의 50퍼센트를 넘게 사용하여 가공한 농수산물 공품은 5만원에서 10만원으로 높이고, 그 밖의 선물은 5만원을 유지하도록 하였다.

다산 정약용 선생님은 '청렴은 백성을 이끄는 자의 본질적 임무요, 모든 선행의 원천이요, 모든 덕행의 근본이다.' 라고 말씀하셨다. 청렴의 길과 부패의 길. 어느 길을 걷느냐에 따라 흥망은 갈릴 수 있다. '청렴 의식'은 부정부패를 막을 수 있는 가장 쉬운 길을 유지하도록 하였다. 농수산물을 배려하기 위하여 수수를 금지하는 금품 등에 해당하지 아니하는 선물의

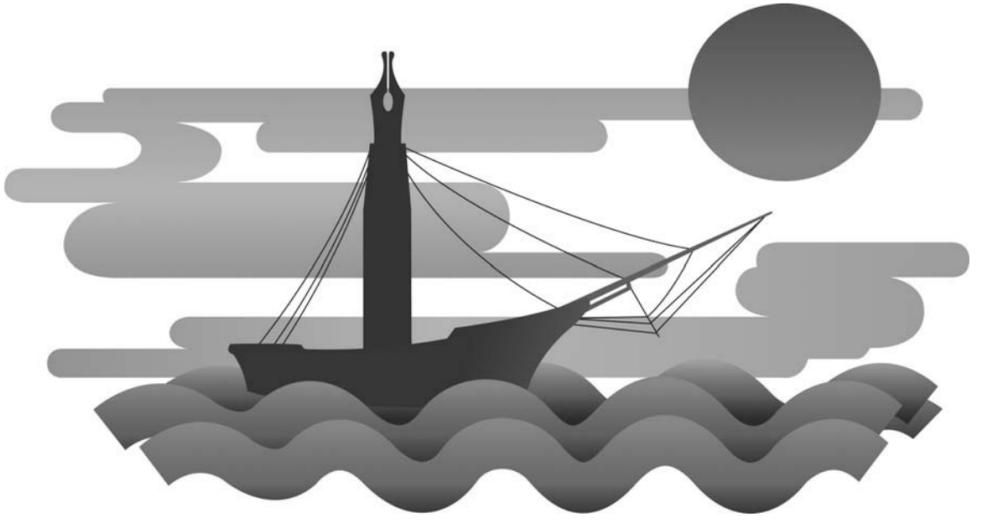
청렴한 사회를 만들자

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



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**