

건강 칼럼

초저칼로리 다이어트는 우리 몸에 어떤 영향을 미치는가

체중이 가벼워 좀 늘었으면 하는 사람도 있고, 반대로 과체중, 비만이 좀 뺏으면 하는 사람도 있다. 아무리 먹어도 살이 안찌는 체질이다. 불만 먹어도 살이 찐다 등 양면성을 보이는 것처럼 사람의 대사과정을 극적으로 표현하는 것이기도 하다.



이 윤 희

파워스포츠과학연구소 대표

가끔 과체중이나 비만이었던 유명인들이 TV나 언론에 나와 00만 먹어서 살을 뺐다, 식사량을 대폭 줄여서 살을 뺐다 등 각자의 체중감량 과정을 설명하곤 한다. 그런데 이런 일상적인 현상으로 표현하곤 하지만 그 과정에서 우리 몸 안에서는 어떤 변화가 일어나고 있는 것일까요? 저렇게 하면 나도 살을 뺄 수 있을까? 건강에는 문제가 없을까? 등 각자의 시각에서 보면서 어떤 결론에 도달할 것이다. 우리가 먹는 음식은 소장, 대장의 미생물군유전체를 형성하는 주요 인자로 밝혀지고 있다. 즉 무엇을 먹느냐에 따라 장내 미생물의 구성이나 조성에 직접적인 영향을 미친다는 이야기이며 이런 현상이 체중이나 건강에도 직결된다

는 것이 일반적인 상식으로 받아들여지고 있다. 모든 것이 명확하게 밝혀진 것은 아니지만 초저칼로리(800칼로리 미만: 1기 식사 정도의 하루 식사량) 식단을 사용하여 연구를 진행한 결과 장내 박테리아의 풍부도가 감소하였고, 미생물군 유전체에 구조 조정으로 이어졌다고 한다. 체중감소는 섭취한 영양소의 절대량이 감소해서 일어나기도 하지만 장내미생물이 영양의 흡수를 방해해서 감소한다는 것이 밝혀졌다. (Caloric restriction disrupts the microbiota and colonization resistance, Reiner Jumpertz Nature, 23 June, 2021) 인간의 장내 미생물군은 사람마다 다르고 과체중, 비만한 사람의 경우

미생물군의 구성이 정상적인 체중을 가진 사람과도 다른 것으로 알려져 있다. 특히 과체중, 비만한 사람들은 특정 미생물군(클로스트리디움 디피실리, Clostridioides difficile)이 급격하게 증가하여 장벽에 심각한 염증을 일으킬 수도 있으며 건강에 적신호가 켜질 수가 있다고 한다. 그리고 이렇게 급격하게 체중을 감소시킨 후에 정상적인 식사를 해도 원래의 장내미생물군으로 복귀하지 않는 사실도 밝혀냈는데 이는 장 건강이 건강하지 않게 진행되는 것을 의미한다. 즉 급격한 식이변화가 장내미생물군의 교란은 물론 재정립에 혼란을 일으켜 장내미생물군의 건강한 균형을 이뤄내기가 그리 쉽지 않다는 것

이다. 따라서 이렇게 초저칼로리 식단으로 급격한 체중감소를 이룬 사람들은 그 이후의 장건강이 좋지 않아 여러 후유증(요요현상, 당뇨 등)에 시달릴 수가 있는 것이다. 세상이나 대부분 그렇듯이 무엇이든 급격한 변화는 공통적으로 사회나 신체건강에 부담을 주고 원상회복이 잘 안되는 것이 아닌가 한다. 체중증가나 체중감소도 우리 몸이 버틸 수 있을 정도 안에서 증가나 감소를 피해야지 건강을 유지할 수 있다고 본다. 체중증가가 잘 안 되는 사람들도 많은 원인 중에 장건강(미생물군의 구성이나 분포)이 좋지 않아 영양소 흡수가 잘 안되어서 그런 경우가 볼 수 있다. 그럴 경우 매끼 신선한 야채와 과일을 충분히 섭취하셔서 장내미생물군의 건강성을 확보하면 그 뒤에 자연스레 여러 호르몬, 비타민 등 신체조절물질의 생성과 분비가 원활하게 되고 섭취한 음식의 대사가 증가되어 체중이 증가할 수 있다. 물론 적당한 근력운동을 병행하여 근육의 발달이 이뤄지면 금상첨화가 아닐 수 없다.

사진으로 보는 지구촌 소식

미국 도착, 아들과 재회하는 네덜란드 여성



네덜란드발 항공기를 타고 온 한 여성이 8일(현지시간) 미 뉴저지주 뉴어크의 리버티 국제공항에 도착해 미중 나온 아들과 재회하고 있다. 코로나19로 지난 2년 동안 아들을 만나지 못했던 이 여성은 미국의 하늘길이 열리면서 1세 된 손자를 처음 만나러 왔다.

쿠바 학교 재개교 첫날, 교실 들어서는 학생들



3일(현지시간) 쿠바 아바나에서 학교 재개교 첫날, 마스크를 쓴 학생들이 교실에 들어서고 있다. 쿠바 정부가 오는 15일로 예정된 코로나19 봉쇄 완전 해제를 앞두고 아이들을 학교로 다시 돌아가게 하는 것이 우선순위 중 하나라고 밝혔다.

사설

백내장 인공수정체 시술비 문제

인구 고령화와 함께 백내장 수술이 늘고 있다. 그러나 소비자 피해와 진료비 부담이 문제점으로 지적되고 있다. 특히 인공수정체 시술비 차이가 엄청난 것으로 드러났다. 한국소비자원이 지난 2015년부터 올해 6월까지 상담한 안과 의료 서비스 3,945건 가운데 31.8%가 백내장 수술 관련 상담으로 집계됐다. 특히 인공수정체 중 비급여 치료 재료인 다초점 인공수정체의 가격은 의료 기관별로 가격이 최대 15.2배까지 차이가 났다. 8.5배(33만원~280만원), 의원급 의료 기관에서는 최대 15.2배(33만원~500만원)까지 차이가 났다. 단초점 인공수정체는 급여 대상이고, 다초점 인공수정체는 비급여 대상이라는 사실을 모르는 응답자가 절반가량에 이르렀다. 백내장 수술 경험자 4명 중 1명은 시술 인공수정체의 종류를 모르고 있었다. 수술 후 부작용 경험 유무에

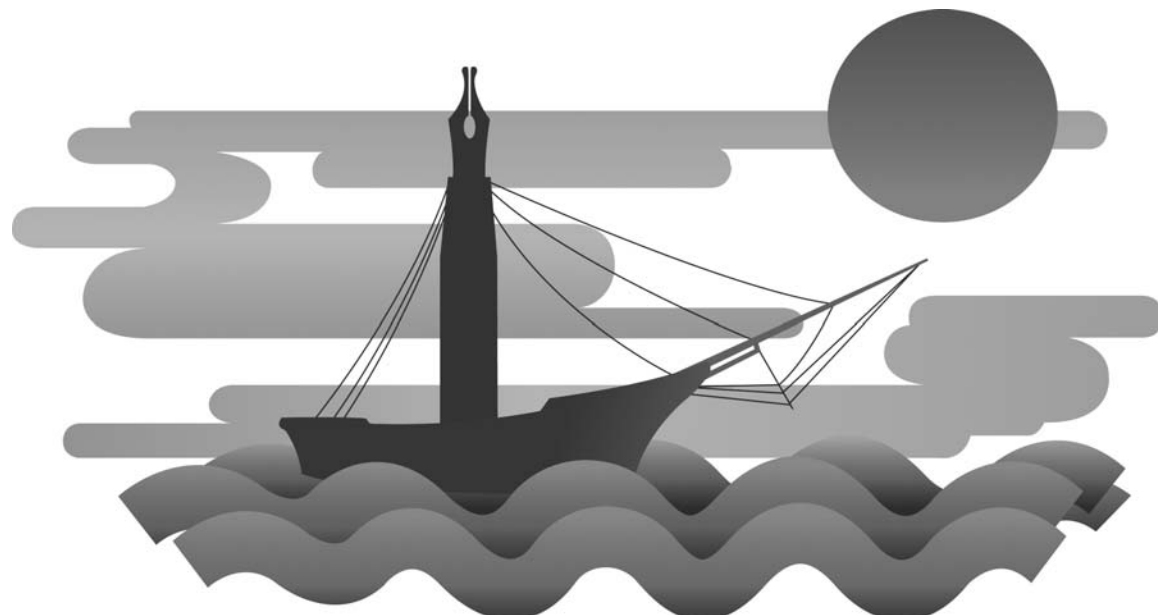
대한 질문에는 29.3%가 부작용을 경험했다고 밝혔다. 부작용 유형은 빛 번짐 현상이 33.3%로 가장 많았다. 이어 시력 저하 29.2%, 눈에 염증 발생 23.3% 순이다. 백내장은 카메라 렌즈 역할을 하는 수정체가 혼탁해지며 발생하는 안질환이다. 보통 50대 이상 중년층에서부터 발생하며 증상이 생기기 전 개가 긴 것처럼 시야가 뿌옇게 변하고 답답한 느낌을 받을 수 있다. 질환 치료와 시력 개선을 위해서는 원거리와 근거리의 물품 중간거리 시력까지 초점을 맞출 수 있는 다초점 인공수정체를 선택해야 한다. 그러나 맞지 않는 렌즈가 삽입될 경우 오히려 시야가 부자연스럽고 선명도가 떨어질 수 있다. 백내장 수술은 이제 질환 치료 뿐 아니라 시력 개선으로 안경의 불편함을 제거하는 방향으로 진화하고 있다. 병원 선택과 수술 결정에 신중을 기해야 한다.

창고형 매장 지역 유통업체

해외에서 인기가 있는 창고형 마트가 국내에서도 빠르게 늘고 있다. 도매 유통업체 역시 이런 변화에 직접적인 영향을 받고 있다. 이제 창고형 매장이 흐름을 열고 있는 것은 피할 수 없는 현실이다. 지난 2008년 문을 연 롯데마트 송전점은 전열대와 계산대 등을 모두 빼내고, 내부 공사를 시작한 상태다. 내년 초 창고형 마트로 변신을 마칠텐데, 이름은 '빅마켓'으로 바뀐다. 홈플러스 전주완산점에 이어 3년 만에 또 하나의 창고형 매장이 도내에 들어서는 것이다. 기존 대형마트와 달리 포장된 상태 그대로 상품을 구입할 수 있게 될 전망이다. 이는 동일한 제품을 한 번에 많이 사려는 소비자들에게 유리할 것으로 보인다. 유통 단가가 줄어 할인된 가격에 살 수 있다는 점도 장점이다. 익산 왕궁에 신 코스트코 입점이 논의되고 있는 상황이다. 이런 추세는 시작에 불과하다. 이는 지적이다. 유통 대기업들이

수년 내 창고형 할인점에 대한 공격적인 투자를 예고하고 있기 때문이다. 창고형 마트는 회원제로 운영되는 까닭에 안정적인 수익을 보장받을 수 있다. 자체 브랜드나 해외 조달 상품 등으로 차별화 전략을 세우기 쉽다는 점에 주목한 결과이다. 일반 마트는 1년에 1%대 신장률을 보이고 있는 반면에 창고형 할인점 같은 경우는 20% 이상의 높은 신장률을 보이고 있다. 특히 수도권 시장에 주목하고 있는 이마트 트레이더스, 코스트코와 달리, 롯데는 호남 상권에 눈독을 들이고 있다. 호남권을 시작으로 2023년까지 전국 20개점으로 확대하게 될 전망이다. 그 이후에 충청권, 서울과 수도권까지 진출할 계획이다. 창고형 매장 진출을 막기에는 역부족이다. 한편 창고형 매장으로의 전환이 지역 유통업체에 지각변동을 일으키며 골목 상권의 침체를 부채질할 것이라는 우려가 크다.

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 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.