건강 칼럼

저탄수화물 · 고지방 식단 괜찮은 걸까?

오유정
한국건강관리협회
전북지부 내과 과장

저탄수화물·고지방 식이요법이 인기다. 최근 몇 달간 주변에서 부쩍 탄수화물을 줄이거나 끊고 지방 함량을 높인 식단을 유지하는 사람들이 증가했다. 다이어트를 위해서는 멀리해야 했던 지방이 식단의 중심에 서다니, 이게 대체 무슨 일일까?

▲ 고지방 섭취에 대한 관심

모든 것이 '다큐 스페셜: 지방의 누명'에서 시작되었다고 해도 과언이 아니다. 그동안 지방이 받고 있던 오해들을 바로잡고 신체 메커니즘에 따른 영양학적 가치를 재조명한 이 방송 다큐멘터리는 '지방은 곧 비만의 원인'이라던 기존의 믿음을 깨 버렸다.

이 다큐멘터리는 해외 학자들의 연구와 사례를 바탕에 둔 것으로 그간 금기시되었던 지방 섭취의 빗장을 풀었다는 점에서 혁명적으로 비춰진 것이 사실이다.

수많은 식이요법에서 지방과 탄수화물을 제한하고 단백질과 채소를 섭취하라고 권했지만, 다큐멘터리는 단백질에 고지방을 더한 식단을 통해 건강을 조절한 사람들의 사례를 비췄다.(식단에서 지방의 비율을 70~75%로 늘리고, 단백질은 20~25%, 탄수화물은 5~10%로 제한하는 저탄수화물·고지방 식단) 다진 고기에 계란과 치즈, 버터를 잔뜩 넣고 익혀 먹거나 거대한 버터에 연어를 굽고 버터와 치즈, 올리브유를 섞어 소스를 만들어 함께 먹는 광경은 관심을 불러일으켰다.

▲ 탄수화물과 만나지 않으면 지방은 해롭지 않다?

소위 3대 영양소라 불리는 단백질, 지방, 탄수화물은 우리의 식탁을 구성하는 주요한 요소다. 각 영양소의 단위당 칼로리는 100g 기준으로 탄수화물은 400kcal, 지방은 900kcal, 단백질은 400kcal, 지방이 가장 많은 열량을 내는 영양소이므로, 많이 먹으면 가장 많이 몸에 축적될 것이라는 믿음이 생겼다.

그러나 연구가 거듭되면서 지방을 향한 이러한 믿음이 다소 오해라고 밝혀졌다. 즉, 질이 좋은 지방은 탄수화물과 만나지 않는 경우 인체에 해가 되지 않는다는 것이다.

비만의 주요 원인은 혈당과 인슐린의 과잉이다. 인슐린은 인체에서 당을 지방으로 저장하는 역할을 하는데 인슐린에 의해 저장되는 지방과 체외에서 섭취되는 지방은 성분이 다르다는 것이 밝혀졌다. 게다가 3대 영양소 중 혈당과 인슐린에 영향을 주지 않는 것은 지방뿐이라는 것이다.

▲ 고지방 식단, 원 푸드 다이어트의 득과 실

하지만, 고지방이 만병통치약이 아니며 고지방에만 집중하면 기존의 원 푸드 다이어트처럼 영양의 균형이 깨지기 십상이라 주의가 요구된다. 저탄수화물·고지방 식단을 시도하는 경우 하루 충분한 양의 물을 마시고, 마그네슘 등 무기질이 풍부한 식물성 열매와 채소 등을 챙겨 먹는 것이 권장된다.

지방 또한 가공하지 않은 포화지방이 권장되며 튀김 등의 과정을 통해 생성된 트랜스지방은 피하는 것이 좋다. 채소를 섭취하는 것으로 저탄수화물로 생길 수 있는 문제를 예방해야 한다는 점 역시 지적되었다.

저탄수화물·고지방 식단이 열풍을 일으키면서 대한내분비학회, 대한당뇨병학회, 대한비만학회, 한국영양학회, 한국지질동맥경화학회 5개 전문 학술단체는 공동으로 '건강한 식단을 위한 3가지 실천사항'을 내놓기도 했다. 5개 학회는 고지방 식단이 중단률이 높고 장기적으로 효과를 보기 어려운 방법이라 평가했다.

포화지방을 과다 섭취할 경우 LDL콜레스테롤 수치 증가에 의한 심혈관질환 발생률이 높아지며, 비정상적으로 고지방식만 고집할 경우 미량 영양소 및 섬유소 섭취 감소로 인한 문제를 부를 수 있다.

또한 탄수화물을 극도로 제한하면 케톤산이 증가해 근육과 뼈에 악영향을 줄 수 있으며, 뇌로 가는 포도당이 줄어들어 집중력이 떨어지는 부작용 또한 생길 수 있다.

적절한 영양 섭취와 유산소 운동 요법을 통한 체중조절 및 건강 증진이 가장 적절하며, 무조건적인 고지방 식단과 원 푸드 다이어트는 부작용을 고려할 때 주의가 필요한 식이요법이다.

다음은 건강한 식단을 위한 3가지 실천사항이다.

◆자신의 식사습관을 정확히 파악한다.

탄수화물이나 지방 섭취 비중이 지나치게 높다면 적절한 수준으로 조절하되 연령, 성별, 개인에 따른 차이가 크다는 것에 주의해야 한다. 평균적으로 탄수화물은 65%, 지방은 35%를 초과하지 않는 것이 좋다.

◆몸에 좋지 않은 단순당, 포화지방을 줄인다.

탄수화물 섭취 시 단순당(설탕, 음료, 아이스크림 등) 섭취를 줄이고 전곡류와 같은 식이섬유 및 영양분이 충분한 탄수화물의 섭취를 늘인다.

◆고혈압, 당뇨병, 심혈관질환으로 치료 중인 환자는 식사 방법 선택에 신중을 가한다.

기저질환을 가진 환자는 한 가지 영양소에 편중된 식사법을 함부로 따라 할 경우 기저질환을 악화시킬 수 있다. 반드시 주치의와 식사 방법을 상의하고 결정해야 한다.

사 설

낭비예산 없는지 꼼꼼히 확인해야

올해도 거의 다 지나고 12월이다. 겨울로 접어든 이때 나라가 대통령 탄핵 정국으로 연일 어수선하다. 그래도 전북도는 지역 살림살이에 관심사의 초점을 맞추어야 한다. 살림살이를 다들 규모있게 하고 있는지 확인해야겠다. 그러므로 도내 중책을 맡은 이들은 깨어 있어야 한다. 국정이 마비된 상태라 나라의 경제정책이 죽을 쑤고 있을 게 뻔한데 그래도 손을 늘어뜨리고 있으면 안 된다.

내년도 전북의 예산이 6조 2천억 원은 무난할 거라는 보도를 접하고 느낀 바가 있다. 그동안의 노고를 자축하려는 듯한 인상을 받았는데 그래서는 곤란하다 도민들로부터 외면을 당하거나 빈축을 살 공산이 크다. 전북도는 이같은 지적을 냉소적으로 들을 게 아니다. 늘 하는 소리가 그렇고 그렇지 하면서 말이다. 전북도는 지역 발전을 위해 절치부심해야 할 것이 있다. 일자리 창출도 제대로 안 되고 고용안정도 여전히 희망사항에 그치고 있으니 답답한 세월이다. 기대하는 경제 성장은 과연 언제쯤에나 있을 것인가 하고 도민들은 묻고 있다.

전북도는 내년도 예산 6조원 시대를 여는 것과 상관없이 긴장해야 한다. 전국 밑바닥 수준의 경제성장을 기록하고 있음을 망각해선 안된다.전북도는 지역 경제의 현주소를 직시해야 한다. 전북도는 그 직시하는 마음 바탕 위에서 전반적으로 살림살이의 내실을 기해야 한다. 효율적인 재정 운영을 위해 보다 고심해야 한다. 물론 어려운 살림살이에 속앓이가 클 것을 짐작 못하는 바는 아니다. 돈 쓸 곳 많은 지역 살림 때문에 고충이 클 터이다. 그래도 전북도는 허리띠를 졸라매는 모범을 보여야 한다.

전북도는 지역 경제의 내실을 위해서 자체 모범을 보여야 한다. 오랜 경기 침체를 탓만 하기엔 전반적으로 문제가 심각하다. 일반 가정의 가계부채만 걱정할 게 아니다. 각 지자체들의 부채도 역시나 심각하다. 그래서 일자리 창출 기회가 좀체 열리지 않고 있을 터이다. 살림살이에 쪼들리는 것도 한두 해라야지 수십년 반복되면 곤란하다. 다시 당부하거니와 전북도는 지역 살림을 규모있게 하고 있는지 늘 확인해야겠다.

도내교통사고 사회적 비용 연1조의 의미

이제 열흘쯤 지나면 송년행사 분위기에 편승해 음주하는 사람들이 많아질 터이다. 그중에는 음주 운전의 유혹을 받는 이가 혹 있을지 모르겠다. 전북 지역 교통사고의 사회적 비용이 연 1조원이라는 보도 말이다. 그때의 그 기사 보도는 어느 한 두 사람의 짐작에서 나온 것이 아니다. 도로교통공단이 자료에 근거해 내놓은 것이다. 그 당시 우리 전북의 예산이 5조원이 채 안 될 때이니 그 액수가 어마어마하다.

올해 도내 교통 사고의 사회적 비용이 얼마인지는 아직 보고가 없다. 그래도 예전 그대로 교통사고로 인한 사회적 비용이 엄청날 거라는 짐작이 어려운 것은 아니다. 교통 법규 실천은 모든 사람들이 지켜야 미덕이다. 예전에도 지적한 바가 있거니와 어느 구간은 러시아워 때 교통 불편이 가중되고 있다. 그에 더하여 작은 접촉사고도 끊이지 않고 있다. 몇몇 조급한 사람들 탓이 크다. 교통 법규 이행은 어느 한 두 사람만 지켜서 될 문제가 아니다.

모두들 교통 법규 준수에 관심을 가져야 한다. 자신과 무관하다고 여기는 것은 시민 정신의 발로가 아니다. 무관심은 온갖 사고를 부르는 원인이 된다. 운전자의 부주의와 전방 주시 태만도 지적하지 않을 수 없다. 그걸 등한시해서 교통 약자인 보행자들이 사고를 당하고 있는데 곤란한 노릇이다. 그리고 안전벨트 착용 문제도 언급하지 않을 수 없다. 요즘에는 승용차 뒷좌석에 동승한 이들도 안전벨트를 매는 게 의무화 됐는데 과연 그것을 실천하는 이들이 얼마나 되는 지 궁금하다.

보도된 바에 따르면 안전벨트를 착용했을 때와 착용하지 않았을 때의 차이가 매우 크다. 다들 그에 대한 각성이 이어야겠다. 지난해 도내 안전 벨트 착용률이 전국 꼴찌였기에 하는 말이다. 안전을 위해서도 그렇지만 이제 부끄러운 구설은 듣지 않기 위해서라도 안전벨트 착용은 습관화돼야만 한다. 그리고 예전에 여러 번 말했던 것인데 이 기회에 다시 한 번 더 당부해야겠다. 교통사고가 발생한 현장을 면밀히 조사해 시정할 것은 속히 시정해달라는 것이다. 사고 현장에는 도로의 결함과 함께 안전시설의 부족이 발견될 수도 있으니 말이다.

독자제언

매월 8일은 아동학대, 가정폭력 예방의 날

여성가족부는 2014년 8월 8일부터 매월 8일을 아동학대와 가정폭력 예방을 위한 개인과 사회의 노력을 촉구하고자 '보라데이'로 지정해 캠페인이나 이벤트를 진행하고 있다.

'보라데이'의 '보라'는 가정폭력 및 아동학대 예방과 피해자 조기 발견을 위해 주변에 관심을 갖고 적극적인 시선으로 '함께보자'라는 의미를 담고 있다.

가정폭력과 아동학대는 가족내에서 은밀하게 이뤄지는 경우가 대부분이기 때문에 혼자의 힘으로 해결하는 데에는 한계가 있다.

이럴 경우에 112로 신고해 경찰관의 도움을 받을 수 있도록 하거나, 여성긴급전화 1366 또는 가까운 가정폭력 상담소 등으로 연락하면 된다.

가정폭력은 대물림 되는데 폭행을 경험한 아이는 폭력성향을 갖게 되며 가정폭력 가해자의 70% 이상이 어렸을 때 부모님들이 싸우는 광경을 보고 자란 가정의 출신이라는 점에 우리 모두 인식할 필요가 있다.

여성가족부가 가정폭력 및 아동학대에 관심의 날로 매월 8일을 '보라데이'로 지정한 의미를 깊이 인식하고 사회의 건강은 우리 가정에서 비롯된다는 것을 기억하자.

이국인 전주완산경찰서 서학파출소 순경

독자제언

선진집회시위의 첫걸음, 폴리스라인 지키기

우리 헌법 제 21조에는 집회?결사의 자유가, 그리고 동법 제 33조에는 단결권, 단체교섭권 및 단체행동권의 노동3권이 명시되어 있다.

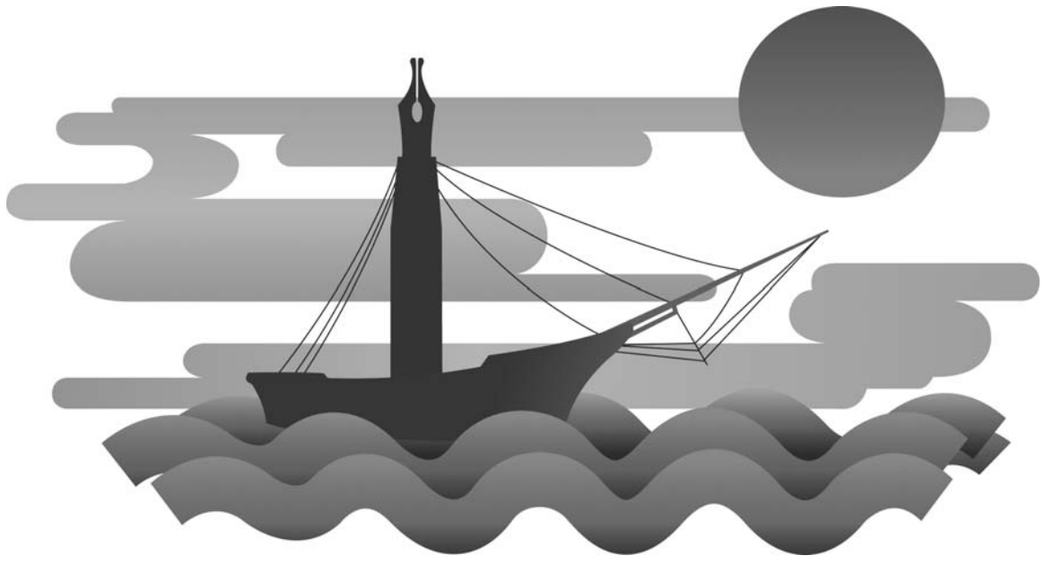
이에 따라 경찰에서는 시위에 참여한 국민들의 안전을 위해 집회현장에서의 사고에 대비하며, 혹시 모를 불법행위들을 예방 및 제지하기 위해 집회지휘에 대해 폴리스라인(질서유지선)을 설정한다.

하지만 집회시위 시 폴리스라인은 밀리거나 무너지기 일쑤며, 폴리스라인이 어떤 의미를 가지고 있는지 알고 있는 사람도 많지 않은 것 같다.

폴리스라인이란, 일명 질서유지선이라고도 한다. 집회 및 시위에 관한 법률(집시법) 제12조의 2에는 관할경찰관서장은 집회·시위의 보호와 공공의 질서유지를 위해 필요하다고 인정할 때 최소한의 범위를 정하여 질서유지선을 설정할 수 있다고 규정돼 있다.

많은 사람들이 폴리스라인을 별로 대수롭지 않게 여기는 경우가 많지만 외국의 경우 폴리스라인을 넘는 불법행위에 대해서는 즉시 체포하며, 불법행위에 대해 강력하게 대응하고 있다.

연보배 익산서 평화지구대 순경



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 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