

건강 칼럼

저 탄수화물 · 고지방 식단 마음대로 먹고 마셔도 괜찮은 걸까?

저 탄수화물 · 고지방 식이요법이 인기다. 최근 몇 달간 주변에 부족 탄수화물을 즐기거나 혹은 지방 함량을 높은 식단을 유지하는 인구가 늘었다. 지인들 사이에서도 버터커피나, 버터에 구운 연어나, 치즈를 얹은 삼겹살이니 하며 연일 버터, 치즈, 고기타령이 이어지고 있다. 다이어트를 위해서는 절대 멀리해야 했던 지방이 식단의 중심에 서더니, 이게 대체 무슨 일일까?

-미법의 주문, 지방 섭취를 늘려라!

'지방의 누명' 모든 것은 바로 이 다류멘터리에서 시작되었다고 해도 과언이 아니다. 그동안 지방이 받고 있던 오해들을 바로잡고 신체 매커니즘에 따른 영양학적 가치를 재조명한 이 방송 다류멘터리는 지방은 곧 비만의 원인 이라던 기존의 믿음을 깨 버렸다.

이 다류멘터리는 해외 학자들의 연구와 사례를 바탕으로 쓴 것으로, 그동안 금기시되었던 지방 섭취의 빛을 쫓았다든 점에서 가히 혁명적이었다.

식단에서 지방의 비율을 70~75%로 늘리고 단백질은 20~25%, 탄수화물은 5~10%로 제한하는 저탄수화물·고지방 식단은 수많은 다이어트 기법에서 지방과 탄수화물을 제한하고 단백질과 채소를 섭취하



이현민 한국건강관리협회 총복·세종지부

고 권했지만, 다류멘터리는 단백질에 고지방을 더한 식단을 통해 건강을 조절한 사람들의 사례를 비쳤다. 다진 고기에 계란과 치즈, 버터를 잔뜩 넣고 익혀 먹거나 거대한 버터에 연어를 굽고 버터와 치즈, 올리브유를 섞어 소스를 만들어 함께 먹는 광경은 놀라움 그 이상이 없다. 다이어트, 즉 식이요법을 위해 개발된 식단임에도 칼로리의 총량에 신경 쓰지 않는 식단이냐, 그야말로 마법의 주문같은 소리 아닌가?

-탄수화물과 만나지 않으면 지방은 해롭지 않다.

소위 3대 영양소라 불리는 단백질, 지방, 탄수화물은 우리의 식단을 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 오히려 허무맹랑이라는 사실이 밝혀졌다. 즉, 질이 좋은 지방은 탄수화물과 만나지 않는 경우 인체에 해가 되지 않는다는 것이다.

한국건강관리협회 건강증진의원 이현민 원장은 '비만의 주요 원인은 혈당과 인슐린의 과잉, 인슐린은 혈당에서 당을 지방으로 저장하는 역할을 하는데 인슐린에 의해 저장되는 지방과 체외에서 섭취되는 지방은 성분이 다르다.'고 말한다. 게다가 3대 영양소 중 혈당과 인슐린에 영향을 주지 않는 것은 지방뿐이라는 것이다.

-고지방 식단, 원푸드 다이어트가 되지 않으려면

물론 고지방이 만병통치약은 아니다. 고지방에만 집중하면 기존의 원푸드 다이어트처럼 영양의 균형이 깨지기 십상이며 주의가 요구된다.

전문가들은 저탄수화물·고지방 식단을 시도하는 경우 하루 1~1.5리터의 물을 마시고 마그네슘 등 무기질이 풍부한 식물성 열매와 채소 등을 반드시 챙겨 먹으라고 권한다. 지방 또한 가공하지 않은 포화지방이 권장되며 튀김 등의 과정을 통해 생성된 트랜스지방은 피하는 것이 좋다고 말한다.

-건강한 식단을 위한 3가지 실천 사항.

- 1. 자신의 식사습관을 정확히 파악한다. 탄수화물이나 지방 섭취 비중이 지나치게 높다면 적절한 수준으로 조절하여 연령, 성별, 개인에 따른 차이가 크다는 것에 주의해야 한다. 평균적으로 탄수화물은 65%, 지방은 35%를 초과하지 않는 것이 좋다.
2. 몸에 좋지 않은 단순당과 포화지방을 우선적으로 줄인다. 탄수화물 섭취 시 단순당(설탕, 음료, 아이스크림 등) 섭취를 줄이고 전곡류와 같은 식이섬유 및 영양분이 풍부한 탄수화물의 섭취를 늘린다.
3. 고혈압, 당뇨병, 심혈관질환으로 치료 중인 환자는 식사 방법 선택에 신중을 기한다. 기저질환을 가진 환자는 한 가지 영양소에 편중된 식사법을 함부로 따라 할 경우 기저질환을 악화시킬 수 있다. 반드시 주치의와 식사 방법을 상의하고 결정해야 한다.

독자제언

비보호 탈북청소년에게 관심을

차가운 겨울바람에 갇은 고난과 역경을 딛고 북한체제를 탈출한 탈북민들과 그 가족들의 겨울나기가 열려드는데 때때 탈북민을 보살피는 신변보호관으로서 걱정이 앞선다. 2015년 말 기준으로 교육부 자료에 의하면 중국 등에서 출생해 초중고를 다니는 이른바 '비보호 탈북청소년'은 1,249명이라 한다. 이는 북한에서 태어나 북을 탈출한 청소년수인 1,226명을 사상 처음으로 추월한 수치이다. 제3국 출생 탈북민 자녀수가 증가하는 현상은 김정은 정권이 들어선 이후 북중 국경봉쇄가 강화되어 북한을 탈출하는 탈북민이 줄어든 반면, 이미 중국에 나와 있는 탈북 여성들이 중국인 남편의 아이를 낳은 뒤 한국으로 먼저 들어오고, 중국에 두고 온 자녀들을 나중에 불러오는 경우가 증가한 이유로 보여 진다. 이들은 탈북민으로 보지 않아 비보호

탈북청소년으로 분류하여 법적보호를 받지 못하였다. 더욱이 이들은 중국에서 태어나 한국어가 거의 하지 못하고 학교현장에서는 아들에게 중국어와 한국어를 모두 할 수 있는 이중 언어 강사가 부족한 실정이며, 탈북청소년이 받는 대학입시 특별전형 혜택도 받지 못하여 일반 한국 학생들과 같은 조건에서 경쟁을 하고 있다. 최근 정부는 '사회통합형 탈북민 정착지원 개선방안'을 발표하여 비보호 탈북청소년을 위한 자녀 양육기금 지원과 대학진학의 기회를 확대하여 탈북민 가정에 보다 더 실질적인 생활안정에 도움을 주게 되었다. 정부의 지원과 함께 이들에게 가장 필요한 것이 무엇인지 헤아려 보고 이들을 따뜻하게 안아줄 '우리'를 생각해 볼 때가 아닌가 생각해 본다. 김미혜 익산경찰서 정보보안과 순경

독자제언

짧은 거리이동시에도 카시트 착용해야

최근 안타까운 유아 사망사고가 발생했다. 교통사고 발생 시 어른들의 품안에 안긴 채 이동하던 2살 영아가 안타깝게도 목숨을 잃었다. 이에 반해 지난해 6월 승용차가 15m 아파트 옥벽 아래로 추락한 사고에서 카시트를 타고 있던 4살 영아는 큰 부상 없이 구조됐다. 우리나라의 6세 미만 카시트 착용률은 30%수준으로 90%를 넘는 미국, 독일 등 다른 선진국에 비해 현저히 낮은 수준으로 보인다. 카시트는 어린이의 생명과 직결되는 만큼 아무리 가까운 거리를 이동한다고 하더라도 반드시 착용해야 하며 절대 어린이를 안고 타서는 안 된다. 어린이를 안고 사고를 당했을 경우 어린이는 안고 있는 성인 몸무게의 7배에 해당하는 충격을 받게 돼 매우 위험하다. 또한 아이를 안고 타는 것은 아이를

에어백으로 대신 사용하는 것과 같이 위험천만하다. 현재 13세 미만 아동에게 안전벨트를 착용하지 않거나 6세 미만 영유아에게 카시트를 착용하지 않은 운전자에게 과태료 6만원이 부과된다. 과태료 처분 때문이 아닌 아이의 안전을 위해 카시트 설치가 필요하다. 카시트는 반드시 뒷좌석에 설치하여야 하는데, 앞좌석에는 사고시 에어백이 터지면 오히려 목을 다치거나 질식사할 수 있다. 실제로 어린이들이 카시트에 타지 않는다고 버티고, 그런 아이를 달래고 어루는데만으로도 부모들은 진땀이 빠진다. 그래도 카시트에 앉혀야만 한다. 소중한 자녀들을 위해서라도 카시트를 이용하여 아이들의 안전을 지켜주는 것이 중요하다. 박진희 남원경찰서 교통관리계 순경

사설

전북도의 청렴도 올해도 후퇴

전북도를 비롯해 모든 공무원들은 정신을 차려야겠다. 국민권익위원회가 조사한 것이 있는데 이번에 그것이 발표됐다. 전북의 경우 10점 만점에 7.23점을 받았는데 전국의 17개 광역시도 중에서 7위이다. 중간은 벗었으니 그게 어디나고 공무원들 중에는 말하기도 싫을 지 모르겠다. 그러나 그때서는 곤란하다. 청렴도가 지난해에 이어서 계속 하락세를 보이고 있으니 걱정이야. 이같은 추세라면 내년이나 내후년에는 중간 아래로 처질 공산이 크다. 그래서 모든 공무원들에게 각성하라는 말을 아니할 수가 없다. 전북도는 저번에 각오했던 바를 다시 삼가해야 한다. 빛없는 지자체를 만들겠다고 나선 마당에 청렴도가 낮다는 것은 앞뒤가 맞지 않다.공무원은 공무원다워야 한다고 여러 번 당부했지만 그 후에도 공무원 사회의 귀 시끄러운 소리는 여전했다. 저번에 징계를 받은 공무원들에게까지 성과급을 주었던 거 말이다. 징계를 받은 공무원 89명 중 79명에게 지난 5년간 2억 2천백만원의 성과급을 풀었던 것은 지금 생각해보아도 어이가 없다. 그런 일들이 누적되다보

면 전북의 청렴도가 떨어질 수밖에 없다. 다시 말하거나 공무원은 도덕성이 높아야 한다. 구설수에 오를 처신을 하지 말아야 한다. 그 같은 구설수는 도내 전체 공무원들을 도매금으로 욱 먹게 만드는 일이 아닐 수 없다. 모든 공무원은 높은 자리에 있던 낮은 자리에 있던 청렴해야 한다. 그런데 공무원 중 일부는 아직도 무슨 특권의식 같은 것을 고집하고 있는 것 같다. 전북교육청을 비롯해서 도내 시군 지자체들 모두 다 낮은 점수를 받은 것은 문제가 아닐 수 없다. 도민들이 공무원에게 바라는 바는 한결같다. 그런데 도내 공무원 사회가 이 기본적인 요구를 모를 정도로 무감각해졌으니 문제이다. 공무원들은 공무원으로서의 본분을 생각해야 한다. 그것은 바로 도민의 기대에 부응하고 공익을 도모하는 것이 아니겠는가. 공무원 사회가 조심하지 않고 막 나간다면 글자 그대로 꼴불견이다. 그러므로 여기 명토박이 말할 게 있다. 도민의 정서에 반하는 일탈 행위는 곤란하다. 전북의 청렴도가 올해도 하락한 것에 대하여 두루 반성이 있어야겠다.

행방이 묘연한 프로젝트 발굴 사업

전북도의 프로젝트 사업 발굴이 어제 이상하다. 지금은 그 행방이 묘연한 까닭이다. 청사진 그리기와 에드블론 띄우기가 요란했는데 그랜이라면 곤란하다. 연말이 가까운 때라 지난날 전북도와 전북발전연구원의 행보가 다시 생각난다. 프로젝트 사업들을 많이 발굴했다지만 그 발굴 자체에 의미를 부여할 수가 없다. 내년도 예산이 겨우 3.3%밖에 안 오른 현실 앞에서 사업 발굴만이 능사가 아니라는 생각이다. 사업을 발굴했으면 추진 쪽으로 가닥을 잡아야 하는데 예산 배정이 없으면 말장 도로목이다. 물론 이같은 불만의 소리는 전북도와 전북발전연구원을 책잡자고 해서가 결코 아니다. 사업을 발굴하지 않고서는 발전을 도모할 수 없음을 누구나 잘 알고 있다. 문제는 그 사업들이 구체적인 모습을 보여주지 못하고 있는 데 있다. 무슨 말이란 관계자들의 추진력이 약하다는 지적이다. 사업들을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 계속 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다. 그러므로 사업 발굴 그 자체에만 의미부여

를 해서 안 된다. 전북도와 전북발전연구원은 잘 판단해야 한다. 지역 발전을 위해서는 일마다 추진하는 쪽으로 전환시켜야만 한다. 전북도의 장밋빛 프로젝트 사업 중 으뜸이라고 할만한 삼성의 새만금 투자 무산은 두고두고 지탄의 대상이 아닐 수 없다. 어쩌다가 삼성과의 MOU 체결 건이 그 지경에 이르게 되었는지 안타까운 일이다. LH 본사 유치 무산과 관련하여 도민의 마음을 달래려고 일을 꾸민 게 삼성 쪽이 아니고 전북도라면 배신이 라도 보통 배신이 아니다. 이쯤에서 전북도에 주고 싶은 말은 간단히 요약된다. 도민들이 바라는 바 중요한 것은 실제 추진과 그에 따른일자리 창출이다. 도민들은 우리 전북지역이 그렇게 발전 수순을 밟아가기 고대하고 있다. 일자리가 많이 창출되고 고용도 안정되기를 도민들은 늘 바라고 있는 것이다. 그러므로 전북도의 브레인들은 분발해야 한다. 청사진 그리기나 에드블론 띄우기 보다 중요한 것은 각 사업들의 구체적 추진임을 명심하기 바란다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

