

건강 칼럼

중년 이후 아침 굶으면 일어나는 몸의 변화들

일전에 일반사회 교양강좌를 진행하던 말미에 어떤 분이 질문을 하셨다. "내 나이 60이면 70인데 아침을 먹기가 거시기하여 건너뛰고 있는데 그렇게 하면 내 몸에 어떤 변화가 일어나나요?" 라는게 질문의 요지였다.

우선 일반적인 아침식사를 거르는 분들의 일상이나 평균적인 행동양식을 거론하였다. 그 중 우선하는 것이 늦은 저녁식사이다.

뭐! ~ 살다보면 그런 일이 다반사 아니 어쩔 수 없이 늦은 저녁식사를 하면 취침시간도 자연스레 늦어지게 된다. 또한 식사로부터 취침시간까지가 얼마안 되기에 밤새도록 소화기관이 열심히 일을 하게 된다.

그렇게 되면 수면의 질도 떨어질 뿐만 아니라 자는 중에 쉼 쉬어아하는 소화기관들이 쉬지 못하고 일을 하게 되니 그들도 피곤한 것은 마찬가지다.

아침에 일어나기가 원만치 않게 된다. 할 수 없이 먹고살아야겠기에 억지로 일어나면 피곤한 소화기관이



이 윤 희

(주)파시코 대표이사

식욕이 있을리 만무하다.

즉 식욕을 촉진하는 호르몬인 그렐린(ghrelin)의 분비가 더더구나 식욕이 있기가 말처럼 쉬운게 아니다. 이른 바 배고픔을 느끼는, 배꼽시계 작동이 잘 안 되는 것이다. 아침식사를 거르면 전날 저녁때부터 다음날 점심때까지 거의 12~15시간 정도 공복상태가 된다.

장기간에 걸쳐 아침식사를 건너뛰게 될 경우 이론적으로 신체는 근육 손실이 가속화된다. 근육에 있는 단백질 분해가 활발해지며 나이 들수록 근육 손실 속도가 빨라진다. 동화호르몬의 기능저하로 골격근의 단

백질 이용률이 떨어진다.

단백질부족으로 체력이 떨어지며 신체회복력(면역력)도 떨어질 수밖에 없다. 일단 하루에 섭취해야 할 단백질의 총량이 떨어진다. 일반적으로 단백질 섭취필요량은 1~1.3g/체중kg/일 으로 알려져 있는데 한 끼를 굶으면 1/3이 줄어들게 된다.

그러면 나머지 2끼에 나눠먹으면 되지 않느냐? 하는 의문이 드는 것은 당연하다. 하지만 단백질은 한 두 끼에 몰아 먹는다고 흡수, 사용, 흡수 속도가 빨라진다. 동화호르몬의 기능저하로 골격근의 단

한꺼번에 많이 먹을 경우 필요량 이외에 양은 소화를 통해 체외로 배출되고 만다.

따라서 저녁 식사 때 적정량 이상은 소화에 부담만 될 뿐 건강에 별로 도움이 되지 않는다. 뭐 그래도 먹지 않는 것보다는 괜찮지만 바람직하지 않는 식사방법이다.

혈당 변동 폭의 증가로 점심, 저녁 식사 때 폭식으로 이어져 서서히 체중증가의 원인이 된다.

장기간 지속될 경우 전체적인 기초대사량의 저하로 섭취열량의 소모가 적어져 자기도 모르게 체중(체지방)증가 요인으로 작용한다.

오전에 혈당수준이 낮은 상태가 되기 때문에 두뇌기능이 떨어지고 집중력이 감소된다.

장 건강이 악화되어 장내생물의 다양성 떨어져 배변리듬이 깨질 수 있다.

따라서 비록 적은 양이라 할지라도 3끼 식사를 제 때 하는 것이 단백질을 균등하게 섭취함으로써 장기적으로 건강(근육량)유지에 훨씬 효과적이라 할 수 있다.

사설

방용승 민주평통 사무처장

도내 사회운동가 출신 방용승씨가 민주평통 사무처장에 임명됐다. 그는 전북지역학생협의회 부의장, 전북청년노동자회 회장, 전국민주노동조합총연맹 전북본부 조직국장, 6.15공동선언실천 남측위원회 공동집행위원장, 민주노동당 전북도당 위원장, 6.15공동선언실천남측위원회 공동대표, 6.15공동선언실천전북본부 상임대표, 전북겨레하나 공동대표, 전북진보연대 공동대표, 전북교육혁신네트웍 상임대표, 전북학교급식운동본부 공동대표, 더불어민주연합 최고위원, 더민주전국혁신회의 공동상임대표, 더민주전국혁신회의 상임고문 등을 역임했다.

이재명 정부 들어 제28대 민주평화통일자문회의사무처장에 임명됐다. 그는 1964년 12월 9일 전북 장수군(현 전북특별자치도 장수군) 변안면에서 태어났다. 전주완산초

등학교, 전주해성중학교, 완산고등학교를 졸업한 뒤 전주대학교 사범대학 한문교육과에 진학하였다. 전주대학교 졸업 후 전국민주노동조합총연맹 전북본부 조직국장 등 사회운동가로 활동했다. 이후 한동안 아이언로 지내다 문재인 정부 당시인 2018년, 6.15공동선언실천 민족공동위원회 조직위원장 겸 전북겨레하나 공동대표로서 평양에 방문해 민간 교류협력 방안을 논의하였고, 2021년 통일부로부터 민간 통일운동에 기여한 공로로 국민포장을 받았다.

이후 조기대선이 펼쳐진 2025년 제21대 대통령 선거에서 이재명 정부가 출범하자 민주평화통일자문회의사무처장으로 내정되면서 임기를 시작하게 되었다. 가족 관계로 동생으로는 야구선수 출신 골퍼 방국천과 배우인 방길승이 있다.

제15회 소안당 김연 개인전

제15회 소안당 김연 개인전 '오래된 수목'이 전북특별자치도예술회관 기스라2실에서 12월 11일까지 열렸다. 전시된 작품의 주제는 매우 다양하다.

꽃처럼 향기롭게-정우식 글, 너의 때가 오고 있다 박노해 글, 마음의 여백, 소박한 하루, 한편의 시로, 숲 숲을 거닐며 I, 숲 숲을 거닐며 II, 손 가는 대로 이리저리

- 조희룡 글, 국화의 웃음 - 조희룡 글, 바람을 그리다, 즐기는 삶, 흔들리는 국화, 향기로운 삶, 행복이란, 맺일 서걱이는 소리, 소나무와 말을 건네다 - 유소혜 시, 따뜻한 겨울, 글씨를 달여 먹고 돌을 짚어 먹는 노력 - 이성혜 글, 흙 - 조희룡 글, 너에게 주는 마음 - 나태주 시, 묵으로부터, 국화를 바라보다, 밥 안 먹어도 배부른 날, 가슴속에 맑은 기운 - 조희룡 글, 연

임을 그리다 보면, 새로운 길 - 윤동주 시, 藥, 수선화에게, 눈 내리는 산골의 밤, 오래된 마을, 마음을 담다, 연꽃을 담다, 매화 향에 취하다 등이다.

문인화(文人畵)는 사부화, 사인화, 예가화 라고도 한다. 조선시대에는 유화라고도 했다. 왕공·사대부를 비롯한 벼슬하지 않은 선비와 시인묵객이 그린 것이다.

시화일치·서화일치의 경지와 시·서·화를 모두 능숙하게 구사하는 3절의 상태를 지향했다. 소재는 사군자·산수·인물·영모·화해 등의 분야에서 유교적 윤리의식과 친자연적 성향을 지닌 화제를 많이 다루었다.

문인들은 심성을 기르고 교양적 매체로 그림을 그렸기 때문에 화원들의 기교에 토대를 둔 형식적이고 장식적인 채색풍을 반대했다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사진으로 보는 지구촌 소식

'가축 살처분' 항의 시위하는 프랑스 농민들



16일(현지 시간) 프랑스 남서부 프랑스 위르 인근에서 농민들이 고속도로를 봉쇄한 채 불을 피워 놓고 정부의 가축 살처분에 항의하며 시위하고 있다. 지난 12일 프랑스 한 마을에서 소 한 마리가 렘피스킨병이라는 전염병에 걸리자 정부는 이의 확산을 막기 위해 200마리가 넘는 가축을 살처분 했고, 농민들은 이에 항의하며 시위에 나섰다.

호주 총기 난사 희생자 추모



16일(현지 시간) 호주 시드니 본디이 비치의 본디이 파빌리온에 마련된 총기 난사 희생자 추모소에서 한 여성이 울크리고 앉아 참배하고 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 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

