

어린이 비만의 종말



연 윤 열 의
자유보감

어린이 비만이 우려할 수준으로 올라가고 있다. 서울시교육청이 최근 국회 보건복지위원회에 제출한 학생건강감사에 따르면, 2021년 서울 초등학교 비만율이 약 20%에 도달하였고, 매년 증가하고 있는 추세다.

어린이 비만은 표준 체중보다 20% 이상 많거나, 같은 연령대에서 체질량지수(BMI)가 상위 5%일 때를 말한다. 비만은 음식으로 섭취하는 열량이 소비되는 열량보다 많으면 체내 지방세포가 성장하게 된다.

즉 비만의 주 원인은 과도한 음식 섭취에 기인한다. 과도한 영양 섭취로 발생한 유해한 활성산소로 말미암아 세포 내부의 미토콘드리아와 DNA가 자극을 받아 생명유지 활동에 사용되는 ATP 생성이 감소하고, 결국 에너지를 공급받지 못하여 세포노화의 원인으로 작용한다.

지방세포 숫자가 늘어나는 비만을 지방세포 증식형이라고 하고, 지방세포 크기가 커지는 비만을 지방세포 비대형이라고 한

다. 그런데 어린이 비만은 대부분 지방세포 증식형이다. 비만세포의 크기는 작아질 수 있지만 비만세포의 숫자가 일단 증가하면 체중을 줄여도 절대 줄어들지 않는다.

따라서 어렸을 때 비만이 되면 성인이 되어서도 비만으로 이어져 지방세포 수와 크기가 모두 늘어나는 지방세포 증식 및 지방세포 비대 복합형 비만이 되기 쉽다. 어린이 비만이 되면 고혈압·당뇨병·이상지질혈증 등 대사 질환에 노출될 가능성이 높아진다.

어린이 비만은 가족 식습관과 생활 습관의 영향을 받아 부모 중 한 명이 비만이면 자녀가 비만이 될 가능성이 50%정도나 되고 부모가 모두 비만이면 80%까지 증가한다. 따라서 아이 부모의 식습관이 패스트푸드와 과다한 육식 등 고칼로리, 고지방 음식을 즐긴다면 자녀의 건강을 위해서라도 채소, 과일, 곡류, 견과류 등 균형있는 식단과 건강한 식습관으로 길들여야 할 것이다.

비만관련 설문조사에서 한국인 중 60%는 자신이 과체중이라고 생각하고 있으며, 현재 다이어트 중이라고 응답한 사람도 55%나 되었다. 앞에서 설명하였듯이 다이어트에 성공하려면 소비 칼로리보다

섭취 칼로리의 양을 줄여야한다.

효과적인 다이어트 기능성식품이라면 인슐린 분비를 억제할 수 있어야 한다. 인슐린은 혈액속의 당함량이 일정 수준 이상으로 증가하면 세포의 인슐린 수용체와 결합하여 혈당을 낮추어 준다.

세포와 결합한 당 성분은 근육조직에서 글리코겐으로 바뀌고, 간에서 중성지방으로 전환되어 에너지가 필요하다는 신호가 오면 에너지원으로 사용한다. 축적된 지방을 다량 함유한 지방세포는 아디포넥틴이라는 호르몬을 분비하여 지방세포에서 염증성 물질들이 만들어지고, 유리지방산이 증가하면서 인슐린 저항성이 생긴다.

반면, 지방세포에서 분비되는 렙틴은 식욕을 억제하고 체내 대사를 활발하게 해서 체중을 감소시키는 호르몬이다. 렙틴이 부족하면 식욕을 부추겨 비만을 초래하게 된다. 즉, 렙틴은 음식 섭취를 줄이고 지방 축적을 억제하는 식욕조절 호르몬으로 작용한다. 권장할 만한 다이어트 방법으로는 하루에 필요한 열량보다 500kcal를 적게 섭취하는 방법이다.

섭취량을 줄였을 경우 1주일에 약 0.5~1.0kg의 체중감량 효과를 기대할 수 있다.

(/재)전남바이오산업진흥원 식품산업연구센터장

삼성에게 ‘엑시노스’는?



기 지 수 첩
허 정 윤
(산업부)

글로벌 경기침체가 좀처럼 끝이 보이지 않는 가운데 삼성전자도 파고를 넘기 위해 고군분투하고 있다. 삼성전자가 올해 1분기(1~3월) 반도체 부문 4조5800억원 규모 적자를 기록하며 부진한 성적표를 받아들었지만, 스마트폰과 가전 부문에서 수익성을 개선하며 1분기를 마무리했다.

1분기 효자는 ‘갤럭시 S23 시리즈’였다. MX(모바일 경험)·네트워크 부문에서 지난해 같은 기간보다 영업이익은 3.1% 증가했다. 매출은 2% 줄어든 31조8200억원을 올렸지만, 영업이익 3조9400억원을 기록하며 이른바 어려운 시장에서 ‘선방’했다. 소비자들은 S22의 GOS(게임 최적화 서

비스), 발열, AP 문제 등을 개선한 것에 큰 호감을 드러냈다. 특히, AP는 스마트폰 성능을 좌우하는 핵심 부품으로 스마트폰의 ‘두뇌’로, 삼성전자는 갤럭시 S23 전 기종에 퀄컴의 AP를 전량 채용하며 소비자들의 신뢰를 다시금 얻어냈다.

S23 덕분에 프리미엄 스마트폰 시장에서 삼성전자의 입지도 단단해졌다. 대표적으로 프리미엄 판매 비중이 높은 유럽에서는 전작인 갤럭시 S22 대비 1.5배의 판매를 올리고, 인도·중동·중남미 할 것 없이 점유율 높이기에도 성공한 모습이다.

하지만 언제까지고 AP를 퀄컴에 의존할 수 없는 것도 현실이다. 퀄컴의 AP가 언제나 갤럭시 시리즈에 걸맞은 성능을 보여줄지도 확실하지 않고, 삼성전자의 자체 AP가 없으면 결국 퀄컴과의 가격협상에서도 어려움을 겪을 수 있기 때문이다. 삼성전자 사업보고서에 따르면 지난해

삼성전자의 AP 구매비용은 9조3138억원으로 지난해 대비 3조원이나 증가했다. AP 가격이 폭등하면 원가 절감도 어려워지게 된다. ‘비싼 폰’이라는 인식이 있는 프리미엄 스마트폰 시장이라 할지라도 가격 경쟁력이 가지는 우위는 무시할 수 없다. 삼성전자가 아무리 글로벌 제조사라해도 부품 가격이 상승했는데 언제까지고 이번처럼 ‘출고가 동결’을 고수하기는 어렵다.

그렇기에 엑시노스는 삼성이 포기할 수 없는 존재다. 업계에서는 내년에 엑시노스의 프리미엄 라인업 복귀가 가능할 것으로 본다. 빠르면 갤럭시 S24에 등장할 가능성이 높다.

삼성전자는 영업이익이 줄어든 가운데에서도 R&D 투자는 6조5800억원으로 역대 최대를 기록했다. 삼성전자의 선제적이고 꾸준한 투자가 엑시노스에서 발현되기를 바란다.

/zelkova@metroseoul.co.kr

김상회의四季

금값 된 금



어떤 물건의 가격이 비싸졌을 때 금값이 뛴다고 표현한다. 요즘 금값이라고 부를 만한 물건이 있는데 금이다. 금 가격이 치솟으면서 말 그대로 금값이 뛴다. 주춤하고는 있지만 한 돈 가격이 한국 금시장 개설 이후 최고치를 경신했다. 시장은 가격이 어디까지 오를 것인지 주목하고 있다. 뉴욕선물거래소에서 거래되는 선물가격도 높은 수준을 유지하고 있다. 금 가격이 오르는 건 먼저 미국의 실리콘밸리 은행(SVB) 파산이다.

미국 내 자산 규모 16위이고 스타트업의 돈줄 역할을 하던 SVB 파산으로 글로벌 금융위기 우려가 촉발됐다. 경기가 침체하면서 금 투자가 늘어난 것도 영향을 미쳤다. 각국 은행들도 금을 매집하고 있는데 작년 전 세계 중앙은행의 금 보유량이 55년 만에 최대치를 기록했다. 경제 불안으로 안전자산으로 돈이 몰린다는 의미다. 이런 상황에서 일반인들은 자연스럽게 금 투자에 관심이 쏠리기 마련이다. 전문가들은 장기적인 관점으로 금 투자 매력이크다는 견해이다. 중앙은행의 지속적인 금 매수와 미국과 중국의 무역마찰 그리고 달러화 약세 기조도 금 가격 하락을 방어해 줄 것이라는 전망이 많다. 그러나 금 가격이 급하게 상승했기 때문에 단기적으로는 조정이 있을 것이라는 견해도 있다.

일반인들이 금에 투자하는 방법은 크게 금통장과 ETF로 나뉜다. 금통장은 은행에서 개설하는데 0.01g 단위로 금 거래를 할 수 있다. 수시 입출금이 가능하다는 것도 장점이다. 종목이 많지는 않지만 관련 ETF에도 시선이 쏠리고 있는 편이다. 그러나 투자는 둘다리도 두들겨 보는 신중함이 필요하다. 시장 흐름은 물론이고 경기와 금리 추이를 지켜봐야 한다. 전문 투자자들의 행보를 참고하는 것도 방법이나 무엇보다 자기만의 철학과 투자기준이 있어야 한다.

‘김상회의 사계’에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

김상희 역학연구원02) 533-8877 / www.saju4000.com

metro 메트로미디어

서울시 종로구 자하문로17길 18. TEL:02721-9800, FAX:02730-1551

발행·편집인	이장규	편집국장	김승중
인쇄인		중앙일보(주)	
광고문의 / 독자센터	02)721-9851, 9826 / 02721-9861		
일간 메트로	서울 가00206	2002년5월28일 제5185호	
일간 메트로경제	서울 가50111	2017년3월09일 제1289호	

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

매일매일 두뇌트레이닝

스도쿠365

문제출제: 손호성

문제풀이방법
4X3 스도쿠는 가로·세로·3X3박스에 1부터9 ABC의 문자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

부동호 스도쿠는 가로·세로·3X3박스에 1부터9 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.



하루에 한 장 기적의 두뇌파즐
사우라이스도쿠
손호성 저 | 스도쿠65 | 10,000원

	4				1	
9			1	6		2
		1	7		4	
	9				2	
		8			9	
	6					8
		7		6	2	
4			8		7	
	5				7	

		1		2		8
6			1		9	
	6		9		7	
4			7	5	3	
		2		1		4
9			3		5	
						8
		5		6		9

정답

8	4	1	2	6	9	9
9	6	9	4	8	2	1
1	2	7	9	9	6	4
4	8	1	7	6	2	9
7	9	6	8	9	4	2
6	2	9	8	1	9	6
9	9	7	6	4	8	2
2	8	8	9	7	1	9
6	1	4	2	8	9	7

4	8	6	1	9	8	9
7	9	9	2	4	6	8
8	2	1	9	7	8	1
8	6	7	8	1	9	2
9	8	2	8	9	4	1
1	9	4	7	6	2	9
9	4	8	6	8	1	7
2	1	9	4	8	7	6
6	7	8	9	2	9	1

과·비도의 월드컵을 즐겨보세요

http://argo9.com