

건강 칼럼

과학적인 기반으로 증명된 4가지 슈퍼푸드

1 세대 전 만해도 60세 환갑 잔치를 하면 장수했다고 찬사를 받았지만 우리나라도 평균수명이 넘어서 80세를 넘어 더욱 증가추세에 있다. 옛 진나라의 진시황은 늙지 않는 불로초를 찾아 온갖 노력을 아끼지 않았다. 오래 살고 싶은 욕망은 예나 지금이나 마찬가지다.

무병장수, 불노장생, 만수무강, 건강100세를 추구하는 것은 누구나 바라는 바이다. 다만 100세를 신다 해도 "장병에 효자 없다"는 옛날 어른들의 말씀처럼 병원의 힘을 덜 받고 건강하게 사는 건강수명이 길어지는 것이 더 바람직할지도 모른다.

더구나 핵가족화를 넘어 1인 가구 가 날로 증가하는 세상에 쓸쓸하게 혼자서 모든 것을 해결해야 하는 시대에 건강을 서서히 잃게 되면 여간 곤란한 것이 아닐 것이다. 아무리 국가수준에서 복지제도가 잘 발달된 나라도 결국은 혼자서 안고 가야한다.

건강을 유지하는 데는 여러 요인이 있지만 그중에 으뜸은 먹는 것이라고 해도 과언이 아니다. 아무리 고급차라해도 연료 없이는 그냥 쇠덩어리에 불과하니 말이다. 사람도 마찬가지다. 먹는 것이 충실해야 온



이 윤 희

파워스포츠과학연구소 대표

몸의 물질대사가 원만해지고 에너지가 용솨음치게 된다.

인론이나 흡소핑 등 여기저기서 유명인이나 소다터를 동원하여 건강에 도움을 주는 식품, 각종 과일 등을 소개하곤 하지만 과학적인 기반이 그리 높지는 않으며, 실제로는 제품을 팔기 위한 구색 갖추기에 그치는 경우가 다반사이다. 여기에 그 런대로 연구를 거쳐 건강적인 효능이 있다는 식품을 소개하고자 한다.

1. 마늘
마늘은 면역력과 심혈관 건강을 개선하는데 도움이 될 수 있다. (Effects of Allium sativum (Garlic) on systolic and diastolic blood pressure in patients with essential hypertension. Ashraf R, et al. Pak J Pharm Sci. (2013))

또한 혈압을 낮추고 콜레스테롤을 개선하며 항산화기능이 뛰어나다. (Effect of garlic on serum lipids: an updated meta-analysis. Ried K, Nutr Rev. (2013))

더구나 장복할 경우 공복 혈당을 낮추는데도 도움이 준다. (Garlic intake lowers fasting blood glucose: meta-analysis of randomized controlled trials. Hou LQ, Asia Pac J Clin Nutr. (2015))

2. 딸기류
각종 딸기 류는 안토시안닌 성분이 뇌활동에 긍정적인 영향을 줘 기억력 향상에 도움을 준다. (Blueberry supplementation improves memory in older adults. Krikorian R, J Agric Food Chem. (2010).)

3. 스피루리나
다량의 베타 카로틴, 비타민, 미네랄이 함유되어 있어 항염, 항산화 기능이 코 알레르기가 있는 사람들에게 코막힘 증상을 줄여주고, 신경 보호 작용을 해준다. 미국NASA에서 우주인들에게 복용을 권장했다. (The antioxidant, immunomodulatory, and anti-inflammatory activities of Spirulina: an overview. Arch Toxicol. (2016))

4. 잎이 많은 채소
정기적으로 섭취하면 혈관확장 기능이 있어 혈압을 낮추어 준다. 식이섬유는 장내 세균총의 균형을 잘 조성해 장건강을 좋게 해줘 섭취한 영양소의 흡수, 비타민, 호르몬 생산에 도움(Inorganic nitrate and beetroot juice supplementation reduces blood pressure in adults: a systematic review and meta-analysis. Siervo M, et al. J Nutr. (2013))

부질없는 유행과 과장광고를 피하면 장기적으로는 돈을 절약 할 수 있다. 지름길을 찾는 대신 이러한 음식을 식단에 추가하고 생활습관을 점진적으로 바꾸는 것이 현명하다.

사설

8조 웃도는 예산확보 위해 뛰어야 한다

전북도가 올해 대비 11.8% 증가한 8조7462억원의 내년도 예산을 편성했다. 재정지출의 확대에 따른 경기부양과 복지와 여러 현안에 대한 강한 의지가 읽혀진다.

그래서 하는 말인데 8조원을 웃도는 예산 확보를 위해 전북도는 뛰어야 한다. 예전에도 여러 번 말한 바 있거니와 예산 증액이 절실한 지금이다. 저번에 정부가 말한 뉴딜과 관련해서도 예산 증액은 필수적이다. 전북도의 일자리 창출 성공 여부는 예산의 규모에 달려 있다.

전북도는 약간의 증액에 의미를 부여해선 안된다. 지역 발전은 최종적으로 8조를 웃도는 대폭 증액 확보가 답이다. 여러가지 해법이 있을 테지만 역시나 최고의 해법은 증액된 예산 확보이다. 무슨 일이고 돈이 말을 하게 돼 있기 때문이다. 돈이 부족하면 아무리 발전 열망이 뜨겁다 해도 목표한 바를 이룰 수가 없다.

예전에 보여주었던 것보다 더한 행보를 보여줘야 한다는 주문이다. 여기 다시 강조하거니와 예산 증액 확보는 도민들이 간절히 바라는 바이다

전북도는 아시아 스마트 농생명 밸리 사업이며 새만금 신항과 신공항 등 여러 핵심사업들을 생각해야 한다. 지역 발전을 견인하겠다고 약속한 현안들이 추진에 있어서는 터덕거리고 있는데 여간 실망스러운 게 아니다. 전북도는 정말이지 실력 발휘를 해줘야겠다.

전북도가 해결해야 할 대상은 새로운 것들이 아니고 도민에게 여러 차례 그 성취의 모습을 보여줄 지 전망하기 어렵다. 청사진대로라면 진척에 완료됐거나 추진되고 있어야 할 사업들이 아직도 현안으로 남아 답답함을 안기고 있다. 그러므로 예전처럼 잠잠은 행보는 마땅치 않다.

다시 강조하거니와 전북도는 예산 증액 확보를 위해 힘내야 한다. 이대로라면 지역 발전을 위한 현안이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기 어렵다. 청사진대로라면 진척에 완료됐거나 추진되고 있어야 할 사업들이 아직도 현안으로 남아 답답함을 안기고 있다. 그러므로 예전처럼 잠잠은 행보는 마땅치 않다.

발전 프로젝트들은 반드시 성공 가도를 달려야 한다. 전북도는 예산 증액 확보를 위해 가열차게 뛰어어야겠다.

코로나 계속 경계의 대상이다

전국적으로 하루 세자리 숫자의 신규 확진자가 속출하고 있다. 서울 경기쪽은 예나 다름이 없이 날마다 두 자리 숫자의 환자 발생을 말아 놓고 있다.

최근에는 강원도와 충청남도, 강원도와 경상남도, 광주광역시 등 여러 곳에서 확진자들이 발생하고 있다. 이런 때 날마다 깨어서 매순간 코로나를 경계해야겠다. 지난 금요일 전북의 누적 확진자 수가 187명이었는데 주말에 4명이 붙어 171명이 되었다. 그리고 어제 또다시 1명이 붙어 이제 172명이 되었다

매일 강조해 말하고 있거니와 코로나가 지구 전체에 맹위를 떨치고 있다. 전세계적으로 코로나 누적 확진자들의 수가 5132만명이다. 그리고 하루 70만 명 꼴로 신규 확진자들이 발생하고 있다. 그중에 미국이 가장 심각한데 일주일 연속 10만 명대를 기록하더니 이제는 20만 명을 넘었다. 그리고 누적 사망자만해도 며칠 후면 25만 명이 될 전망이다.

코로나를 두고 그 누구도 안심해

서는 안된다. 안심해서는 안되고 날마다 강조해 당부하고 있어도 어떤 이들은 들은 척도 않고 있다. 진실로 통탄할 일이다.

청정 지역이라고 믿고 있어서 그런지 전북의 경우도 마찬가지로 그런 이들이 있다. 코로나에 대해 경각심을 갖지 않는 이들이 많은 것이다. 학교 앞 시내버스 승강장에서 보면 학생들도 그러고 있다. 마스크만 착용하면 괜찮다고 여기는지 신체 접촉을 하면서 모여 있는 경우가 허다하다.

거들 강조해 말하거니와 코로나는 날마다 현재진행형이다. 코로나에 대한 긴장을 늦추어서는 안된다. 다들 상식적으로 알고 있거니와 상대방이 건강해보여도 보건상태는 모르는 일이다. 지금 코로나에 대한 경계심이 해이해진듯한데 그러서는 안된다.

정말이지 이런 때는 늘 깨어서 코로나를 경계하는 것이 상책이다. 이번에 전북도가 사회적 거리두기를 상황 조정 쪽으로 개편했는데 더욱 세심하게 실천의지를 다져야겠다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

바이든 "트럼프 불복? 정권 인수 차질 없어"



조 바이든 미 대통령 당선인이 10일(현지시간) 델라웨어주 윌밍턴의 흰 극장에서 건강보험개혁법(ACA) 관련 기자회견을 하고 있다. 바이든 당선인은 도널드 트럼프 대통령의 대선 불복과 관련해 "동시에 2명의 대통령이 있을 수 없다"라며 "그는 (내년) 1월20일까지만 대통령"이라고 강조했다.

참전용사 닉 위로하는 성조기



재향군인의 날을 하루 앞둔 10일(현지시간) 미 펜실베이니아주 마운트 레바논에 있는 마운트 레바논 공동묘지의 한 참전용사 묘에 성조기가 꽂혀 고인을 추모하고 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.

