

건강 칼럼

염증 높이고 장(腸)건강을 악화시키는 식습관은?

최근 들어 각종 통계조사에서 장질환이 급증하고 있다는 뉴스를 자주 보게 된다. 예전에는 관련 전문가 이외에는 별로 관심이 없던 부분인데 우리나라도 이제는 '을게 왔구나!' 하는 생각을 지을 수 없다.

대장내시경이 일반화되기 이전에는 장속에 숙변이 있고 그 숙변이 건강을 해칠 수 있다 하여 장청소를 하라는 지금시각으로는 꽤 의심이 갈 만한 광고도 심심치 않게 등장하곤 했다.

대장내시경을 통하여 큰 화면으로 살펴보니 숙변이라는 것 자체가 관찰되지 않거나 검증되지 않은 주장이라는 것을 알게 되었다. 일종의 흑세부민(感世護民)이었다고나 할까요!

다만 확실치는 않았지만 장건강의 중요성을 일깨우는 데는 일조한 것이라 평가할 수 있다. 문명의 발달과 소득, 분배의 불균형으로 소득은 증가하였지만 삶은 더 팍팍해지는 것이 요즘의 평균적인 생활상이다. '집밥' 보다는 외식이, 배달음식이 급속도로 증가하고 있다. 우리네 삶에서 패러야 될 수도 없을 만큼 일반화되었다 고해도



이 윤 희

파시코 대표이사

과연이 아니다. 외식이나 배달음식은 맛을 강조하고, 빨리 조리, 배달해야 하기에 평균적으로 설탕과 화학조미료의 범벅이다. 더구나 기름지고 열량이 높은 음식일 수밖에 없다.

이런 음식을 야식으로 먹는다 것은 소화기계 건강으로는 최악의 수준이다.

그럼에도 불구하고 그저 달고 맵고 짜야 맛있다는 생각이 들게 해야 하기에 그 음식의 고유 맛은 온데간데없고, 무엇이 진짜 그 음식의 맛인지도 모를 정도이다.

또한 그런 점을 강조해야 매출이 오르기에 광고문구는 더욱더 강렬하고 가학적인 언어, 단어를 선호하며 소비자의 판단력

을 둔감하게 만든다. 알면서도 어찌지 못하는, 악순환의 연속이다. 안타깝지만 그것이 평범한 사람들의 삶의 모습일지도 모른다.

그러는 사이에 채소, 과일의 섭취는 줄어들고 우리의 위, 소장, 대장 등 소화기계 건강은 서서히 하강곡선을 그리고 있다는 사실이다.

채소와 과일을 섭취해야 하는 이론적인 배경은 무엇일까? 채소와 과일은 태양의 에너지를 받아 광합성으로 열매를 맺고, 땅속에 각종 무기염류를 이온상태로 흡수, 성장하여 인간에게 제공한다.

이 또한 얼마나 고마운가? 자연에서 태어나 자라야 하기에 외부환경의 부정적인 여러 요소

를 이겨내면서 성장한다. 이렇게 외부의 좋지 않은 요소를 이겨내는 물질을 항산화 물질 또는 항산화 영양소(antioxidant nutrients)라 하며, 다른 한편으로는 인체물질대사에 도움을 주는 생리활성물질(phytochemical), 식이섬유(dietary fiber)를 포함하고 있다.

이런 여러 물질들이 몸의 염증, 세포 손상을 줄이고, 소화기계, 내분비호르몬계 건강에 효과적이고, 긍정적으로 작용하기에 여러 관련 학회에서 섭취하라고 적극 권장하는 것이다.

채소, 과일은 가능하면 같이서 주스형태로 먹는 것보다 있는 그대로 먹는 것이 섬유소의 형태를 온전히 보존하고 있기에 장시간 포만감을 유지하고 급격한 혈당상승을 예방하는, 고유의 기능을 발휘할 수 있다.

하여, 머릿속에 저장된 맛에 대한 이러한 이퀄립, 식성을 금방 바꾸는 것은 어쩌면 참기 어려운 유혹, 고통이나 스스로에 대한 고문일 수도 있다. 그래도 본인의 건강과 내 건강이 내가 사랑하는 가족, 친지의 공복소유라는 생각으로 점차 바뀌어나기를 기대한다.

사설 전북 연고 지역구 후보

제22대 총선에서 서울, 경기 등 수도권 지역에 출마하는 전북 연고 후보들은 33명이다. 비례대표 출마자 11명까지 포함하면 43명이다.

서울 동대문갑 안규백 의원(교창)은 5선에 도전하고, 순창이 교향인 이화영 의원은 경기 군포 선거구, 진선미 의원은 서울 강동갑(순창)에서 4선에 도전한다.

21대 국회에서 농림해양수산 위원장을 지낸 소병훈 의원은 경기 광주갑(군산), 유동수 의원은 인천 계양갑(부안)에서, 진성준 의원(전주)은 서울 강서에서 3선에 나선다.

한준호 의원(전주)은 경기 고양을, 임오경 의원(정읍)은 경기 광명갑, 국민의힘에서는 전주가 교향인 이용 의원이 경기 하남시 갑에서 재선에 도전한다.

21대 국회에서 남원·순창·임실 지역구 의원이었던 국민의힘 이용호 의원은 서울 서대문갑에서 3선에 도전한다. 22대 총선이 첫 국회 도전인

전북 연고 후보는 총 16명이다. 민주당은 서울 용산에 강태웅(군산), 서울 광진구갑 이정현 후보(전주), 인천 서구를 이용우(완주), 경기 고양시병 이기현(부안), 경기 고양시정 김영환(전주), 경기 광주시을 안태준(교창), 인천시 서구병 모경종 후보(상산고 졸업) 등이다.

국민의힘은 서울 마포구를 함운경(군산), 서울 송파구병 김근식(남원), 경기 수원시무 박재순(남원), 경기 성남시 수정구 장영하(정읍), 경기 안양시 동안구갑 임재훈(익산), 경기 부천시병 하종대(부안), 경기 구리시 나태근(김제), 경기 광주시갑 함경우(익산) 후보 등이다.

새로운미래의 경우, 장덕철 후보(남원)는 경기 부천시병에서 초선에 도전한다.

서울 강북을 선거구는 익산 출신인 이석현 전 국회의부의장이다. 이들의 선전을 기대한다.

노인회 전북취업센터의 '내손내정' 일자리

대한노인회 전북취업센터가 지구환경지킴이 활동에 본격 나섰다. 이를 위해 공공형 일자리로 '내손내정'을 만들었다. '내손내정'이란 말은 '내 손으로 내가 정리한다'라는 말을 줄여서 만든 신조어다.

참여 어르신들은 LH전주권 매입임대주택 내에서 분리 배출 보조 및 재활용품 분류 작업을 한다. 재활용품은 우유팩, 아이스팩, 폐건전지, 플라스틱 병뚜껑 등이다.

이를 품목별로 분리수거 및 수집하여 재사용업체에 제공하는 것이다. 일자리는 안전로 나터링 1탑에서 7탑까지 14명이 배치된다.

이들은 수거 납품과 모니터링을 한다. 아이스팩은 깨끗한 것만 분류하여 세척 및 건조하면 된다. 우유팩은 세척, 건조, 폐기가 전부터, 부직포 폐기와 플라스틱 패킹 그리고 고무패킹은 제외한다. 이물질과 곰팡이도 제외시켜야 한다.

폐건전지는 수은, 망간, 카드뮴 등 중금속 물질을 포함하기 때문에 유해 폐기물로 구분된다. 실제로 토양과 하천 등 환경오염을 유발한다. 맨손으로 만지지 않기, 장갑 사용하기 등 주의해야 한다.

재활용품은 '내손내정' 작업과 리사이클링 과정을 거쳐 자원 선순환이 이뤄진다. 다시 제품이 되어 소비자에게 전해지는 것이다.

전북취업센터는 2024년 3월 '내손내정' 수거물 납품 수량을 밝혔다. 아이스팩 납품처는 중앙시장 상인회, 수량은 120개다. 우유팩 납품처는 료컬푸드 효자점, 수량은 20킬로그램이다.

폐건전지 납품처는 전주시청, 수량은 108킬로그램이다. 병뚜껑 납품처는 덕진지활 팔복공성, 수량은 6.2킬로그램에 이른다. 노인회 '내손내정' 공공형 일자리가 어르신 일자리 창출은 물론 환경지킴이 운동에 크게 기여하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

반정부 시위대와 대치한 이스라엘 경찰



1일(현지시간) 이스라엘 예루살렘의 크네세트(의회) 주변에서 경찰관들이 베나민 네타냐후 총리의 시위와 히마스에 억류된 인질들의 석방을 촉구하며 도로를 막고 있는 시위대와 대치하고 있다.

어린이와 함께 달걀 굴리는 바이든 대통령



조 바이든 미국 대통령이 1일(현지시간) 백악관 사우스로에서 열린 백악관 전통 '부활절 달걀 굴리기' 행사에 참석해 한 어린이와 함께 달걀을 굴리고 있다. '부활절 달걀 굴리기'는 백악관 뜰에 어린이들이 모여 삶은 달걀을 깨뜨리지 않고 굴리는 연례 행사다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일