

건강 칼럼

‘건강한 식생활’의 첫 단추는 무엇인가?

1세대 전만해도 ‘건강한 식단’이 무엇인지? 왜 필요한지? 전혀 거론되지 않았었다. 생존을 위한 아주 기본적인 하루 3끼 식사를 챙겨 먹는 것도 그리 쉽지 않았던, 정탈 배고픈 시절이었다.

그런데 1세대가 흘러간 지금은 어떤 양상인가요? 어른은 물론 어린이들까지 입만 열면 ‘다이어트’란 말을 달고 산다. 격세지감이다.

다이어트란 말은 ‘전전한 식생활’을 지닌 날탈인데 우리나라에서는 여찌된 영문인지 ‘체중 감량’이란 말로 널리 통용되고 있다.

이름하여 살 빼기 전쟁이다. 왜 그럴까요? 단순하다. 필요이상으로 많이 먹어서다. TV만 틀면 어느 채널이건, 어느 프로그램이던 어떡해하면 더 먹을까? 라고 하는 것처럼 먹는 것 천지다.

그나마 바람직한 식생활을 하는 그 첫 단계로 채소, 과일의 섭취와 질환과의 관계를 알아보고 왜 먹어야 하는지도 알 필요가 있다.

채소, 과일의 섭취는 만성질환

의 감소에 아주 효과적인 예방책이며 심혈관질환, 당뇨병, 암, 비만 등의 위험을 낮추는 것으로 알려져 있다.

혈압을 낮추고 콜레스테롤 수치를 개선하며 혈액순환을 촉진하는데 도움을 준다. 안토시아닌, 라이코펜, 베타카로틴 등은 DNA손상을 감소시키는 항산화 기능을 하며 혈관손상도 예방하고 혈전(피떡, 플라크) 생성을 억제하여 심혈관질환 예방에도 한 몫을 담당한다.

두 번째로는 비교적 쉽게 구할 수 있는 제철 식품을 선택하는 것이다.

제철에 수확한 식재료는 신선도가 최고조에 달하고 가격도 비교적 저렴할 뿐 아니라 맛있

고 영양성분도 높다.

제철이 아닌 수경재배나 비닐 하우스에서 자란 채소, 과일은 외부의 여러 부정적인 자연환경으로부터 보호를 받고, 토양 성분도 인공적으로 조성, 재배되기에 자연산에 비해 각종 영양소 특히 비타민/무기질이 떨어지는 것은 어쩔 수 없는 현실이다.

신체의 생리활성 작용과 건강에 유익한, 여러 가지 식물성 화학물질로 통칭되는 항산화물질(Antioxidant), 파이토케미컬(Phytochemical)의 함량도 마찬가지다.

세 번째로는 신선한 상태의 생것으로 먹는 것이 가장 바람직하지만 대부분 조미료, 식용유

등을 넣거나 물을 첨가하고 열을 가하여 조리하는 것이 주류를 이루는데 조리법과 가열시간에 따라 영양소가 더 풍부해지거나 반대로 파괴될 수도 있다.

따라서 가능하면 최소한의 시간으로 수분을 최소로 하면 고유의 맛과 최적의 식감, 영양소를 섭취할 수 있다. 다만 소화 기능이 약한 어린이나 노인, 환자 같은 경우에는 개인의 건강 상태에 따라 조리하고 적정량을 섭취하는 것이 바람직하다.

네 번째로는 각자 고유의 단백질의 반응에 따른 특이한 체질이나, 경험에 의해 심리적으로 생리적으로 비정상적인 반응을 보이는 알레르기(Allergy)가 있는 채소, 과일은 가능하면 멀리하는 것이 좋다.

가벼움, 풋물, 피부부진, 천식 유발, 설사 등 그 자체가 소화 흡수가 어려우므로 도리어 신체 건강에 위해를 가할 수 있으니 조심해야 한다.

위에서 열거한 몇 가지만 고려한다면 신체건강에 60~70%를 좌우한다는 건강한 식생활을 영위하여 원하는 생을 즐길 수 있다고 본다.

이 윤 희

파스코 대표이사



사진으로 보는 지구촌 소식

“이것이 가가 스타일”



4월 29일(현지 시간) 브라질 리우데자네이루 중앙역에서 열린 패션쇼에서 성소수자(LGBT) 커뮤니티의 한 모델이 가수 레이디 가가의 스타일에서 영감을 받아 제작된 의상을 선보이고 있다. 이번 패션쇼는 가가의 콘서트를 앞두고 모델들이 직접 제작했거나 지속 가능한 패션 브랜드 ‘이스콜라 지비니스’가 만든 의상들로 구성됐다.

아-팔 공동 추모 행사, 각종 메시지 적힌 돌맹이들



4월 29일(현지 시간) 이스라엘 지파에서 열린 제20회 이스라엘-팔레스타인 공동 추모의 날 행사에서 추모와 희망, 전쟁 중단 등의 메시지가 적힌 돌과 올리브잎, 꽃들이 촛불 주변에 놓여 있다.

사설

민주 대선 후보 이재명은 누구인가

경주이씨 후손인 이재명 더불어민주당 대선 후보는 경주이씨 집성촌인 경상북도 안동군 예안면 도촌동 출생이다. 안동시에서 초등학교를 졸업한 후 경기도 성남시로 이주하여 공장에서 소년공으로 생활했다. 당시 그는 성남시 상대원 공단에서의 사고로 인해 왼쪽 팔이 완전히 퍼지지 않는 장애를 입었다.

그는 주경야독한 끝에 검정고시를 통해 중졸·고졸 학력을 취득한 뒤 중앙대 법과대학에 진학했다. 사법시험에 합격 후 법조계의 길로 들어섰다. 성남시 일대에서 변호사 겸 시민사회 운동가로 활동하였다.

경기도지사 당시 신천지 대구 교회 코로나19 사건이 터졌다. 당시 이만희 총회장이 비협조적인 태도를 보이자 직접 찾아가 강제 체취에 나서는 등 엄정한 행정 집행으로 주목을 끌었다.

민주당 당 대표 시절인 2024년 1월 부산에서 피습을 당했

다. 흉기에 찔려 정맥을 스치는 독 부위 길이 1.4cm, 깊이 2cm 자상을 입었으나 다행히 목숨을 건졌다. 12월 3일 비상계엄 때는 체포 대상자가 되면서 수시로 방탄복을 챙겨 입었다.

이 후보는 5남 4녀 중 4남이자 일곱째이다. 누나 2명은 가난으로 인해 일찍 사망하면서 5남 2녀가 되었다. 아버지(1931~1986), 어머니(1931~2020), 형 이재국(1953년생)씨, 형 이재영(1957년생)씨, 형 이재선(1959~2017)씨, 남동생 이재문(1966년생)씨 등이 있다.

이재명 후보는 김혜경(1966년생) 여사와 결혼해 장남 이동호(1992년생)씨와 차남 이윤호(1993년생)씨 등 두 아들을 두고 있다.

어느 초등학교생이 그에게 할아버지라고 부르자 아직 할아버지가 아니라고 웃으며 말했다. 그는 손주 본 대통령이 되고 싶다고 밝히기도 했다.

이 후보의 장남은 2025년 6월 결혼 예정이다.

제10회 Korea Art 형상전(形像展)

2025년 ‘제10회 Korea Art, 형상회 정기전 및 공모전시회 - 형상전(形像展)’이 지난 4월 9일부터 14일까지 서울시 종로구 인사동 5길 29 조형(造形)갤러리 1관에서 열렸다.

이번 전시회는 각가 다른 개성과 감성을 지닌 작가들의 작품이 한 자리에 모였다. 그 동안의 고민과 열정을 고스란히 담아낸 자라다.

다양한 시각과 표현은 방식으로 그려진 작품들은 관람객들에게 깊은 감동과 사색의 시간을 선사했다는 평가다. 특히 이번 전시회는 단순한 작품 발표의 장을 넘어 예술을 통해 서로 소통하고 공감하는 의미 있는 시간이 되었다.

형상회는 지난 10년 동안 예술을 사랑하는 이들이 모였다. 서로의 감성을 공감하며 성장해 온 소중한 장이었다. 이번 공모 전시회 또한 개성 넘치는 작품들을 통해 새로운 형상의

가능성을 탐구했다. 예술은 시대를 담아내는 거울이다.

우리 내면의 이야기를 표현하는 도구다. 한편 Korea Art 형상회는 국내 전시는 물론 해외 전시도 활발히 개최했다. 국내에서는 조형갤러리, 서울 코엑스, 인사아트프라자 등에서 주로 열렸다.

해외 전시는 파리 루브르박물관을 비롯 뉴욕, 독일 베를린 현대미술관, 일본 도쿄 갤러리, 필리핀 마닐라 갤러리, 싱가포르 갤러리, 방글라데시 다카대학 등에서도 개최됐다.

Korea Art 형상회 회장 도연 김영우 작가는 “앞으로도 형상회가 더욱 발전하며 예술을 사랑하는 모든 이들에게 영감을 주는 단채로 거듭나기를 기대한다.”고 말했다. 형상회의 도전과 성장이 앞으로도 지속될 수 있도록 변함없는 관심과 성원을 기대한다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

