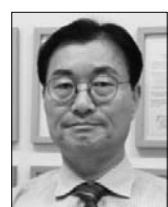


건강 칼럼

달걀노른자 건강에 좋을까 나쁠까

#1 노른자위 땅: 중요한 위치에 자리 잡고 있어 주변보다 시세가 훨씬 높은 땅을 가리킨다.
#2 (지금은 아니지만) 예전에 도시락 싸서 학교 다닐 때 땅 위에 달걀후라이를 넓게 펴서 쌓아 온 친구들 집은 그래도 좀 산다는 평가를 받은 듯했다.
 그 정도로 달걀은 귀한 음식이요, 노른자는 무엇보다 아주 중요하게 여기는 것의 대명사이기도 했다.
 얼마 전까지만 해도 달걀노른자는 건강에 좋지 않다~ 그러니 먹는 것은 조심해야 한다, 먹지 않아야 한다~는 이야기가 삼식처럼 통하던 시절이 있었다.
 왜 그러냐고 물어보면 혈중 콜레스테롤을 높여서 심장, 혈관 건강에 좋지 않다는 것이다. 우리가 흔히 언론을 통해서 이렇게 단편적이고 자극적인 기사를 접하면 배경이나 그 이면은 생각하지 않고 무조건 덮어놓고 믿는 경향이 있다.
 약 1세대 전까지만 해도 본인의 말의 신뢰도를 높이기 위하여 "신문에서 봤는데~"라거나 "TV에서 그러던데~"라고 하면서 말을 시작하곤 했다.



이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

그런데 모두가 이 풍진 세상을 살아보셔서 아시겠지만 언론에 나오는 내용들을 얼마나 믿을 수 있을까? 지금도 종이신문, 일간지를 보시는가?
 달걀은 단백질, 지방 및 기타 미량 영양소의 훌륭한 공급원이자 루테인 농도를 높여주어 눈 건강에 아주 효과적인 건강상의 이점을 갖고 있다.
 콜레스테롤이 높거나 심혈관 질환과의 연관성은 정말 심각하게 과장되어 있고, 일부 지나친 건강 우려론자들이 부풀리기를 한 것으로 보인다.
 노른자는 대부분 단백질(약 3g/개), 지방산, 콜레스테롤 및 지용성 영양소로 구성되어 있으며 근육발달에 도움을 주고, 적혈구의 주요성분으로 필수 아미

노산인 류신(leucine)이 많이 함유되어 있는 영양의 보고이기도 하다.
 영양정보, 건강정보는 어디에나 있습니다. 다만 그런 정보의 신뢰도나 수용하는 것에는 조금 더 신중하게 다가서야 할 것이다.
 콜레스테롤이 높은 음식은 대부분의 사람들에게 건강에 좋지 않다고 알려진, LDL 콜레스테롤을 증가시킬 수 있지만 평균적으로는 상당히 적게 기여하며, 노른자의 생리활성물질의 일부는 체내 콜레스테롤 흡수를 방해할 수 있고, 많은 연구에서 달걀의 섭취에 따른 혈중 콜레스테롤의 증가를 발견하지 못한 것으로 보고되고 있다.(Dietary Cholesterol Contained in Whole Eggs Is Not Well Absorbed and Does Not

Acutely Affect Plasma Total Cholesterol Concentration in Men and Women: Results from 2 Randomized Controlled Crossover Studies. Kim JE, Nutrients. 2018)
 또한 수많은 임상시험과 연구에서 노른자 섭취가 심장, 혈관 질환과의 사이에서 연관성이 발견되지 않았다고 밝히고 있다.(Dietary Cholesterol, Serum Lipids, and Heart Disease: Are Eggs Working for or Against You?. Blesso CN, Nutrients.2018)
 다만 근래 들어 예전보다 밀집된, 공장식 양계가 발달되어 대량생산에 목적을 두고 있어 값싼 오메가-6가 많이 함유된 곡물사료를 먹기 때문에 다중불포화 지방산인 오메가-3와의 비율이 상대적으로 많은 것은 어쩔 수 없는 상황이다.
 반면에 풀어 놓아 먹인다고 표현하는, 목초지에 방목하여 키운 자연란은 오메가-3의 균형이 잘 잡혀있어 영양적인 측면에서 조금 더 나은 수 있다고 볼 수 있다.
 오메가3 와 오메가6의 적정 비율은 1:4 정도이며 오메가-3 하루 권장 섭취량은 약 500~1,000mg 정도이다.

사설

아카데미 여우조연상과 윤여정

영화배우 윤여정에 대한 국민적인 관심이 증폭하고 있다. '악녀' '경단녀' '생계형 배우'로 출발한 그의 연기 인생은 영화 '미녀'로 아카데미 여우조연상을 거머쥐면서 마침내 '월드스타'로 꽃을 피웠다.
 윤여정은 출발부터 '생계형 배우'였다. 일찍이 아버지를 여의고 홀어머니 밑에서 자란 세 자매 가운데 맏이다. 초등학교 때 우등생으로 당시 민관식 교육부장관의 장학금을 받아서 공부한 수재였다.
 한양대 국문과 시절 텔런트 공채 시험에 합격해서 연기를 시작했다. 1971년 영화 '화녀'와 드라마 '장희빈'에서 악녀(惡女) 역할을 맡아서 강렬하게 데뷔했다.
 고(故) 김기영(1919~1998) 감독의 '화녀'로 같은 해 청룡영화상과 스페인 시체스 국제영화제 여우조연상을 수상했다.
 아카데미 시상식 수상 소감에서 김 감독에 대한 감사의 뜻을 밝힌 것도 이 때문이다. 윤여정의 화려한 연기 인생은 1974년 가수 조영남과 결혼하

면서 중단됐다.
 1987년 이혼을 전후로 안방극장으로 복귀했다. 김수현 작가의 '사랑이 뭐길래'와 '목욕탕집 남자들' 등에 출연하면서 이른바 '김수현 사단'으로 불렸다. 2000년대 윤여정은 새로운 도전에 나섰다.
 임상수·홍상수 감독 등의 영화에 출연하면서 과격적 연기를 선보이기 시작한 것이다. 영화 '비밀난 가족', '죽여주는 여자', '찬실이는 복도 많지' 등에 출연하면서 '충무로의 대모'로 불렸다.
 2010년대에는 '꽃보다 누나', '윤식당', '윤스데이' 같은 연예 프로그램에도 출연하면서 '윤며들다(윤여정에게 스며들다)'라는 신조어를 낳았다.
 할머니 나이인데도 매사 간섭하고 훈계하기보다는 동반자 입장에서 인생사의 어려움을 담담하게 털어놓는 모습에 젊은 층은 그를 '넌토'로 여겨 열광했다.
 역경을 딛고 일어서 그의 앞날에 꽃길이 펼쳐지기를 기대한다.

도내 노인자원봉사와 시태봉 원장

전북 도내 노인 복지 관련 기관에서 노인자원봉사에 앞장서는 70대 여르신이 귀감이 되고 있다. 전주우리병원 시태봉 행정원장이 그 주인공이다. 그는 지금도 곳곳에서 강연을 이어가며 봉사에 앞장서고 있다.
 그는 대한노인회 전라북도연합회에서 주최하는 자원봉사와 나눔의 문화 그리고 강의를 통해서 노인회 소속 어르신들에게 열정을 쏟고 있다. 그는 이곳에서만 지금까지 건강 세미나, 노인자원봉사자와 복지 소외 계층 발굴 봉사자 양성을 위해 25여 차례 강연을 이어왔다.
 지난해 7월 시태봉 행정원장은 전북 진안군에 위치한 한국한방고등학교에서 한방생명과학과와 보건간호학과 학생들을 상대로 강의를 진행했다. 1교시에는 효(孝)와 인성(人性)에 대한 강의를 했다.
 그리고 이어서 2교시에는 '생명의 소중함'이라는 내용으로 자살 예방 교육을 했다. 그는 또 코로나19로 인한 감염병의 예방 수칙

을 준수하며, 우리 모두 확진자가 0명이 되는 날까지 안전하고 행복한 사회를 만들자고 강조했다.
 특히 그는 "취주가 바르샤아 건강은 물론 인생도 바로 선다"라고 하는 명언까지 조언하며 강의를 마쳤다. 지난해 10월에는 완주 삼례문화예술촌에서 '건강과 행복의 상관 관계'라는 주제로 특강을 했다.
 시태봉 원장은 완산고 교장과 전주시자원봉사센터장을 역임했다. 현재는 전주우리병원 행정원장으로 근무하면서 전라북도노인회와 전북효문화연구원 전담교수로 지역 사회에 재능을 봉사하고 있다.
 전주우리병원은 전문 간호 인력이 24시간 간호를 하는 등 간병 통합 의료서비스를 실시하고 있다.
 코로나19로 인해 일상에 큰 변화가 닥치면서 불안감, 우울증, 스트레스, 무기력감이 높아지고 있다. 시태봉 원장의 강의가 바로 코로나19 시대에 맞아 떨어진 힐링 강의라는 평을 받는 이유다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

봄철 산불예방 "작은 불씨도 위험해요"

금년 4월 충남 공주시 이인면에서 발생한 산불이 0.02ha를 태우고 1시간여만에 진화되었다.
 이번 산불은 쓰레기 소각이 원인으로 추정된다. 산불을 예방하기 위해서 우리가 알아두어야 할 것이 다섯 가지가 있다.
 첫째, 산불 위험이 높은 지역과 등산로는 일부를 통제하고 있는데 산림청 홈페이지(www.forest.go.kr) 또는 인터넷 포털(네이버) 지도에서 주소를 입력으로 확인하면 통제 지역과 입산 가능 지역을 찾을 수 있다.
 둘째, 산림과 가까운 곳에서는 논·밭두렁을 태우거나 영농 부산물 등 각종 쓰레기를 소각하지 말아야 한다.
 셋째, 입산이 가능한 지역이라도 라이터, 버너 등 화기나 인화물질을

휴대하지 말아야 한다.
 넷째, 산림 또는 산림과 가까운 곳에서는 담배를 피우거나 담배꽂이를 버리는 행위를 금지하여야 한다.
 다섯째, 화목 난방기의 타고 남은 재는 반드시 물을 뿌리 후 산불위험으로부터 안전한 장소에 버려야 한다.
 정부에서는 산불을 낸 사람에 대하여는 고의나 실수를 불문하고 3년 이하의 징역이나 3천만원 이하의 벌금으로 엄중하게 처벌하고 있다.
 우리의 소중한 산림을 산불로부터 지키기 위해서는 국민 여러분 각자의 산불예방 감시활동이 무엇보다 중요하며 위 사항들을 지키면 우리 강산을 더욱 푸르게 가꿀 수 있을 것이다.
 이현철익산경찰서경비직전계경사

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사진으로 보는 지구촌 소식

마스크 없이 디즈니월드 돌아다니는 방문객들



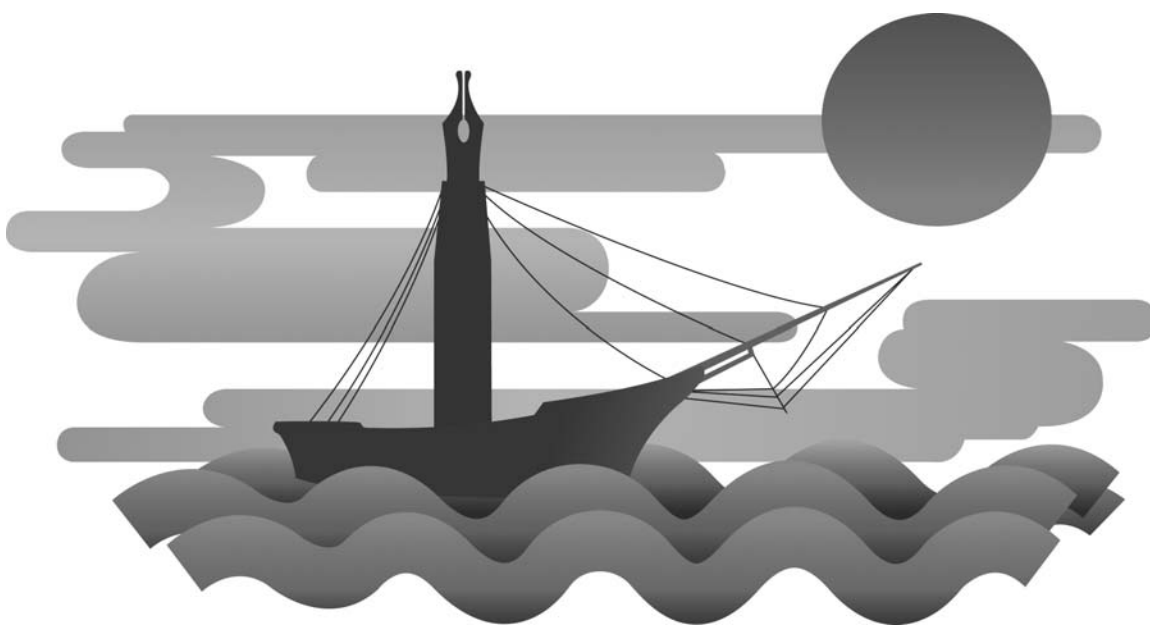
지난 17일(현지시간) 미 플로리다주 레이크 부에나비스타에 있는 디즈니월드 매직 킹덤에서 마스크를 쓰지 않은 방문객들이 신데렐라 성 앞을 지나고 있다. 디즈니가 마스크 착용 요건을 완화해 방문객들은 야외에서 마스크를 쓰지 않아도 되지만 실내 명소, 식당, 리조트 내 교통수단 등을 이용할 경우 마스크를 착용해야 한다.

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 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