건강 칼럼

즉석식품(Fast food)은 면역체계에 어떠한 영향을 미칠까?

이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

세상이 톱니바퀴처럼 맞물려 살게되다보니 자신도 모르게 짜여진 시간과 공간에 매몰되어 정신없이 살아가게 되었다.

모두들 그렇게 살아가지 않으려해도 해도 이제는 특별한 몇몇 부분을 제외하곤 어쩔 수 없이 호랑이 등에 올라탄 격으로 하루하루를 힘겹게 살아가고 있다.

1세대 전만해도 아주 당연한 하루3끼가 전형적인 식사형태였지만 세상이 이상하게 변하여 하루3끼 식사를 제대로 하기한 말처럼 그리 쉽지는 않다. 아침식사는 더 말할 나위 없다.

슬프게도 대충 먹거나 먹지 않는 것이 당연시 되어가고 시간과 노력을 줄여주는 즉석식품으로 대신하는 경우가 비일비재하다.

이른 바 대부분 서양식단이라 불리는 여러 음식들 특히 고지방 고설탕으로 대변되는 서양식단은 우리 건강과 어떤 관계가 있을까?

더구나 코로나19환경에서 면역이 화두로 회자되고 있는데 서양식단 또는 즉석식품은 면역과 어떤 관계가 있을까?

인간을 대상으로 연구하는 데는 윤리적 문제에 한계가 있기에 동물실험을 진행한 결과에 따르면 (포화)지방, 설탕 함유량이 높은 즉석식품은 장기적으로 면역체계를 약화시키는 것으로 결론을 맺고 있다. 위 보고서에 따르면 서양식 식단은 고콜레스테롤 혈증은 물론 전신에 염증반응이 아주 높았었는데 정상적인 건강한 식단으로 전환시키니 건강에 좋지 않은 생화학적 변인들이 거의 정상적으로 돌아왔다고 한다.

이는 우리가 먹는 것이 염증에 직접적인 영향을 미치며 건강에 직접적인 관련이 있다는 것을 확인시켜 준 것으로 해석할 수 있다.

여기에서의 변화는 서양식 식단이 선천성 면역에 관여하는 세포가 "후천적" 변화를 일으킨다는 점에 주목할 필요가 있다.

감염과 싸우는 백혈구의 면역세포에 유해한 후천적으로 유전학적 변화가 축적되어 간다는 것이며, 이 변화는 전신 염증이 사라졌음에도 정상적인 식사를 재개했을 때 "되돌려지지 않았다"는 것을 발견하였다.

우리의 식단은 감염과 유사한 방식으로 염증성 면역반응에 영향을 미칠 수 있다는 의미를 내포하고 있다.

더 나아가 면역계가 이런 변화를 생존에 위협요인으로 기억하고 더 강력하게 반응한다는 것으로 볼 수 있다.

(Low-grade inflammation, diet composition and health: current research evidence and its translation, Minihane AM, et al. Br J Nutr. (2015)

특히 즉석식품이나 외식의 대부분은 사람들이 좋아한다고 하는 달고 기름지고 짠 음식과 요리, 반찬 등이 주류를 이루고 있다.

음식, 요리 관련한 방송에서 나와 진행하시는 분들이나 요리사들도 대부분 그 범위를 벗어나지 못하는 것으로 보인다.

시청하는 분들도 부지불식간에 그런 방송에 세뇌되고, 영향을 받아 식단선택에 제한적이고 맛이나 식감도 비슷하게 따라 가게 된다.

그러다보니 자신이 알건 모르건 장기적으로 보면 건강에 좋지 않은 음식을 접하게 되는 경우가 증가하는 것이다.

따라서 각자 사는데 이런저런 말 못할 사정이 있겠지만 가능하면 (포화)지방과 설탕(정백당)함량이 적은 식단이나 간식이 되도록 유념하고, 할 수 없는 상황이라 하더라도 먹는 양이나 횟수를 대폭 줄이는 것이 보다 현명하다.

독자제언

뚜벅뚜벅 걸어온 소방관들의 외침 "안전, 안전"

소방관들의 하루의 시작을 알리는 작은 세 마디 외침이 있다. "안전, 안전, 안전!" 오랜 기억을 거슬러 희미해진 수년 전부터 소방관들은 교대 점검 시간에 모두 모여 안전 구호를 외쳐 왔다. 이 작은 세 마디 외침에 모두가 안전하기를 바라는 마음이 닿았을까, 우리의 맡은 바 소명을 다하며 뚜벅뚜벅 묵묵히 걸어온 우리 소방은 최근 많은 국민적 관심으로 오랜 소망이었던 소방 국가직화 전환을 이루었고, 국민들에게 가장 신뢰받는 조직으로 급부상하였다.

더 안전한 현장 활동을 하기 위해 필요한 최소 인원이 확충되었고, 소방관의 안전은 국민의 안전과 같다는 명목하에 많은 복지체계도 증진되었다. 이렇듯 그동안 많은 국민들의 응원에 보답하기 위해서라도 국가직으로 전환된 1년이 넘어선 지금, 소방은 양적 규모의 성장을 딛고 더 나은 안전 사회를 만들기 위해 또 다른 길을 묵묵히 걸어야 할 때다.

요컨대 이미 갖추어진 여러 인적 자원을 활용하여 민간 조직들과 유기적인 연대체계를 구축하고, 소방이 육상재난의 컨트롤타워로서 보다 촘촘하고 효율적인 현장 활동을 펼칠 수 있도록 내실을 다져야 한다. 평소 의례적 일상 업무의 중요성을 깨우치고, 각종 현장활동 시스템들이 정상적으로 잘 작동되고 있는지 등의 근본적인 점검이 필요할 것이다.

최근 전북소방은 "사람이 먼저 안전 최우선"을 목표로 현장조직의 핵심인 팀장(Keyman)을 주축으로 현장대응역량을 강화하기 위해 노력하고 있다. 단순 익숙함으로 간과하지 않고 그 중요성을 생활화하여 이미지 트레이닝을 통한 실전 지휘능력을 향상하고 있으며, 생명의 존엄성 회복을 실천하기 위해 우수한 인적 인프라를 활용한 소생클럽도 운영하고 있다.

이는 급변하는 경제성장에 배타적 이면을 띄는 인본주의 정신을 깨우치고 사람의 가치를 최고로 여기는 마음이, 우리 소방이 그동안 묵묵히 걸어온 신념과 맞닿아 있는 것이라 생각한다.

오랜 기간 소방의 하루를 알렸던 작은 세 마디 외침이 헛되지 않도록 소방관의 안전, 이웃의 안전, 국민 모두의 안전을 위해, 오늘도 '안전! 안전! 안전!'

김광천 순창소방서 예산장비팀장

사진으로 보는 지구촌 소식

코로나19 백신 접종소 방문한 존슨 영국 총리

보리스 존슨(왼쪽) 영국 총리가 21일(현지시간) 영국 북런던을 연고지로 하는 럭비 클럽 사라센의 홈구장인 스톤X 스타디움에 마련된 코로나19 백신 접종소를 방문해 한 여성이 백신 접종하는 모습을 지켜보고 있다.

사 설

도내 농가 코로나 바우처 신청문제

전북도가 코로나19 피해로 경영상 어려움을 겪고 있는 농가를 지원하기 위해 적극 나섰다. 전북도는 '코로나 극복 영농지원 바우처' 사업의 신청과 접수 기간을 2차로 오는 8월 13일까지 연장키로 했다.

2차 신청·접수는 온라인의 경우'바우처 누리집'에서, 현장 접수는 농지 소재지 읍·면·동사무소에서 진행한다.

지원 대상은 화훼, 겨울수박, 학교급식 납품 친환경농산물, 말 생산농가, 농촌체험 휴양마을 5개 업종이다.

다만 2019년 대비 2020년 매출액 감소가 확인된 경우에만 지원한다. 1차 신청자 중 심사를 거쳐 선정된 지급 대상자는 이미 이달 6월 1일부터 14일까지 가까운 농·축협 및 농협은행 지점을 방문하여 100만원 상당의 선불카드를 수령했다.

선불카드는 9월30일까지 지정된 업종에서만 사용 가능하다. 사용 기간 경과 후 잔액은 소멸된다.

8월 13일까지 신청된 2차 접수 건은 심사를 거쳐 9월 1일부터 15일까지 카드를 발급받아 11월 말까지 사용할 수 있다.

1차 지급 대상자에서 제외된 농가·마을은 6월 1일~7일까지 바우처 누리집 내 게시판 또는 이미 신청한 읍·면·동 사무소에서 이의신청을 받았다.

그러나 영농 바우처가 시행된 지 두 달이 넘었지만 도내에서 2백여 농가가 아직 혜택을 받지 못하는 것으로 전해지고 있다. 신청한 농가가 대상 농가의 71%에 그친 것이다.

한편 바우처(Voucher) 제도란 정부가 수요자에게 쿠폰을 지급하여 원하는 공급자를 선택토록 하고, 공급자가 수요자로부터 받은 쿠폰을 제시하면 정부가 재정을 지원하는 방식을 말한다.

이때 지급되는 쿠폰을 바우처라고 한다. 영농지원 바우처 대상 농가가 누락 없이 모두 신청할 수 있도록 시·군, 읍·면·동과 협조해 홍보에 최선을 다하기 바란다.

도내 예식장 줄도산 우려된다

전북 도내 예식장의 줄도산이 우려되고 있다. 실제로 코로나19로 타격을 받은 곳 가운데 하나가 바로 예식장이다. 인구 감소로 인한 예식장 경영 악화는 이미 오래 전부터 시작됐다.

이런 마당에 코로나19 사태가 맞물린 것이다. 전북의 혼인 건수는 2019년 7천여 건에서 2000년 6천여 건으로 1년 만에 1천여 건이 줄었다

2021년 올해 역시 지난 3월까지 1천3백여 건으로 지난해 같은 기간보다 19.5%나 뚝 떨어졌다. 엎친 데 덮친 격으로 코로나19 사태까지 터지면서 예식장은 모두 직격탄을 맞았다.

코로나19가 본격적으로 유행된 지난해 2월 이후부터 결혼식 예약률은 곤두박질했다.

결혼을 미루는 사태까지 이어졌다. 예식을 해도 가장 큰 수입원인 식사 하객 수가 크게 줄었다.

예식장들은 하객 수마저 크게 감소하자 더는 버티지 못했다. 견디다 못한 예식장들이 하나둘씩 문을 닫고 있다. 지난 2005년 문을 연 전주의 어느 대형 예식장의 경우 최근 예식을 끝으로 영업을 중단했다.

예약이 60% 이상 줄면서 적자가 계속 쌓였기 때문이다. 대형 예식장을 4개 이상 보유하며 전주시 대표적인 웨딩홀로 손꼽혔던 어느 웨딩홀의 경우도 마찬가지다.

불황이 1년 넘게 지속되자 결국 해당 웨딩홀은 이미 폐업 절차에 들어갔다.

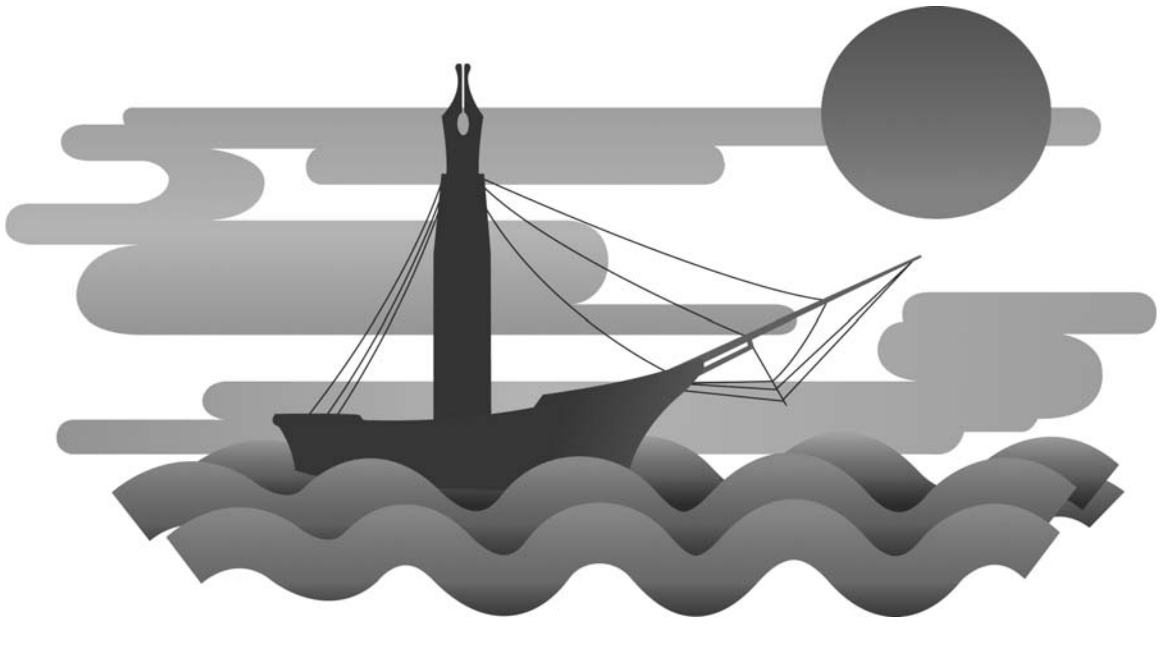
이 같은 상황은 전북 도내 웨딩홀 업계 대부분이 비슷한 처지다. 코로나가 언제 종식될지도 모르는 일이다.

사업을 더 이상 영위하기 힘든 상황이다.

자진 폐업하는 것이 현실이다. 결혼식을 치를 신혼부부가 갈수록 줄어드는 것은 국가 장래에도 치명적이다.

결혼식장마다 모두 2중고에 허덕이고 있다. 시간이 지날수록 상황은 더 어려울 것으로 전망된다. 인구 감소로 인한 신혼부부 감소라는 구조적인 문제를 피할 수 없을 것 같다.

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 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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일