

건강 칼럼

균형 잡힌 식단이란

배를 곯던 시절에는 예전에는 굶도 푸지 못한 말이다. 지금도 만찬가지로 일부 저소득가정, 홀몸어르신, 한 부모가정, 복지사각지대, 취약계층에게는 가장 기초적인 생존을 위해 배고픔을 채우는 것이 급선무이기도 할 것이다.

어쩌면 하루3끼가 사치(?) 일지도 모른다. 경제적인 부담으로 반찬 한 두가지, 사회의 다변화로 1인 가구가 증가하는 현실에서 병동식 품이나 즉석, 간편식품으로 한 두끼를 해결하기도 할 것이다. 점점 잘 챙겨먹지 않게 되고 간편식 위주로 식사를 대신하는 식생활이 어찌면 일상으로 되어버린 것은 아닐까?

영양불균형, 영양실조란 하나 또는 그 이상의 영양소가 부족하거나, 충분한 양의 영양소를 섭취하였더라도 어떤 이유로 체내에 제대로 흡수가 되지 않아 신체의 영양상태가 이론적 관점에서 평균 이하로 저하된 상태를 말한다.

그렇다고 그것이 나쁘거나 바람직하지 않다고 해석하는 것은 무리다. 더구나 현실적으로 모든 것을 다 갖추고 맞춰서 먹을 수는 없으



이 윤 희
퍼위스포츠과학연구소 대표

니까 말이다. 하지만 2년여 동안 코로나19로 외식, 외출도 줄어들어 야외활동을 하면서 햇빛에 의해 생성되는 비타민은 물론 자기도 모르게 영양결핍이 장기화된 분들이 적지 않다.

에너지섭취의 절대량이 부족한 수도 있고 영양소의 조화가 이뤄지지 않은 상태에서 균형 있는 영양섭취의 시작은 단백질이다.

단백질은 우리 몸을 구성하는 근육, 뼈의 주요성분이며, 신체대사를 조절하고 통제하는 호르몬과 신경, 신경전달물질을 합성하는 데 반드시 필요하다.

인체 내 각종 화학반응의 촉매 역할, 항체를 형성하여 면역을 담당하는 등 우리 몸에 없어서는 안 될

중요한 존재이며 영양섭취에 주요 요소이기도 하다.

영어단어 Protein(단백질)이란 뜻도 "매우 중요한 Very important"의 의미를 내포한 고대 그리스어 'Protein'에서 유래되었다. 단백질(蛋白質)의 한자 표기인 단(蛋)도 '새알'을 뜻하는 것에 알 수 있듯이 단백질은 달걀 등의 흰자를 이루는 중요한 성분이다.

단백질은 동물의 살, 어류, 두류(콩) 등에 많이 함유되어 있다. 단백질은 체장에서 분비되는 트립신(trypsin)이라는 단백질 분해효소에 의해 소화된다.

그런데 콩에는 트립신의 기능을 방해하는, 트립신저해제(trypsin inhibitor)라는 일종의 독성성분을 피

는 단백질이 들어 있어 콩을 날로 먹으면 소화가 잘 되지 않는다.

이 또한 콩도 남들에게 먹히지 않고 살아남아 종을 번식하려는 신(神의) 조화가 아닐까? 즉 천연(天然, Nature)이라 해도 개체가 살아남기 위해서 지구책으로 독성성분을 일정부분 갖고 있기에 모두가 안전한 것만은 아니라는 것이다.

하지만 조리과정에서 열을 가하면 저해제의 성분이 불활성화 되어 트립신에 의해 소화가 된다.

일상적인 삶에서 필요한 단백질의 섭취량은 대략 체중 1kg당 1g내외이다. 운동을 규칙적으로 할 경우 20~30%정도 더 필요하며 직업적인 경우 1.5~2g/체중kg 섭취하는 것이 바람직하다.

그 이상을 섭취할 경우 인체는 대사에서 필요 없기에 중화시키거나 밖으로 배출시키기 위해 소화 및 대사에 부담을 줄 수 있다.

육류를 한꺼번에 과하게 먹었을 경우 다음 날 몸이 무겁거나 불편한 증상들을 경험하였을 것이다. 무엇이든 정도가 지나침은 부족한 것과 같듯이(과유불급, 過猶不及) 적당한 양을 하루3끼 식사에 골고루 나눠서 드시기를 권장한다.

독자제언

겨울철 교통사고 예방, 안전보행 방법

겨울철 이른 일몰시간으로 인해 오후 5시 이후에는 점점 어두워져 운전자의 시야가 좁아지게 되고, 또 눈이 오기 시작하면 추운 날씨 때문에 모자와 목도리로 얼굴을 가리고 고개를 숙인 채 걷는 보행자들로 인해 운전하는 데 어려움이 있어 겨울철 교통사고 예방에 각별한 관심이 요구된다.

"운전자가 피하겠지" 하는 안일한 생각으로 저녁 시간대 보행자가 어두운 색 계열의 옷을 입은 상태에서 도로변으로 보행을 하다 보면 운전자들이 보행자를 발견치 못해 사고로 이어지는 경우가 많다.

특히 겨울철에는 눈길·빙판길에서 운전 중 운전자가 제어하기 힘든 상황들이 발생할 우려가 크기 때문에 보행자들의 안전한 보행습관이 더욱 중요하다.

이를 위해 보행자는 야간 또는 눈이 내려 시야가 좋지 않은 경우에 밝은색

의 옷을 착용해 운전자의 시야를 확보하는 것이 좋다.

또한, 춥다고 고개를 숙인 채 바다만 보고 걷지 말고, 항상 주위를 살펴 돌발 상황에 대처할 수 있도록 해야 하며 보행 시 스마트폰을 보거나 이어폰으로 음악을 듣는 등의 행동은 자제해야 한다.

보행자 교통사고의 주원인으로는 무단횡단이 꼽힌다. 무단횡단 사고의 치사율은 정상적인 도로횡단 사고보다 치사율이 두 배 이상 큰 위험 행위이므로 절대 하지 말아야 한다.

이 밖에 운전자들도 평소보다 차간거리 2배 이상 확보 및 감속 운전 등의 안전히 운전하는 노력이 필요하다.

운전자와 보행자 모두가 교통안전수칙을 준수하여 겨울철 보행자 교통사고를 예방하고 안전한 겨울을 보내길 바란다.

이정우 교정경찰서 교통관리계

구독 · 광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

민속 의상 자태 뽐내는 미스 루마니아



루마니아의 미스 유니버스 선발대회 참가자 카미나 올릴피아 코트포스가 22일(현지 시간) 부쿠레슈티에서 루마니아 민속 의상을 입고 포즈를 취하고 있다. 제70회 미스 유니버스 대회는 12월 12일 이스라엘 남부 휴양도시 에일랏에서 열린다.

사설

드론 택시 상용화 과제

갑수륙 드론 산업이 발달하면서 이에 대한 관심이 증폭하고 있다. 특히 드론 택시는 머지않아 상용화 될 전망이다. 이런 가운데 최근 사람을 태우거나 화물을 싣고 도심 상공을 날아서 이동하는 드론 택시 시범 비행이 수도권에서 있었다.

독일의 말티콥터형 2인승 드론 택시가 시험비행에 나섰다. 18개 프로펠러가 돌아가기 시작하다니, 조종사를 태운 기체가 몇 초 만에 떠올랐다.

지금은 김포공항에서 잠실까지 차로 1시간이 넘게 걸리고 있다.

그러나 목표대로 2025년부터 상용화되면 김포공항에서 잠실까지 15분 안에 가는 새로운 도심 교통수단이 생긴다.

도심 교통수단으로 기대를 모으는 것이다. 드론 택시는 수직으로 쉽게 이착륙하고 낮은 고도에서 운항할 수 있다. 드론 택시는 프로펠러가 여러 개 달린 1~2인승 말티콥터형 부터 비행기 모양으로 생겼다.

하지만 수직 이착륙이 가능한

5인승 이상 기체까지 다양하다. 지난해 마련된 한국형 도심 항공 교통 로드맵은 2025년 드론 택시 상용 서비스를 시작으로 했다.

이어 2030년 원격조종, 2035년 자율 비행 상용화를 목표로 한다. 포트에서 충전하고 정비사 업도 한다.

여객이 쉽게 내려서 지하철과 항공기를 연결해서 운영할 수 있는 시스템을 구축하게 된다. 그러나 단계별로 남은 과제가 많다. 현재 배터리 기술로는 30분에서 최대 50분 정도만 운항할 수 있다.

장거리 이동이 어렵고 고도가 낮다. 도심 고층 빌딩 사이를 안전하게 날 수 있는 관제 시스템이 필요하다. 미국이나 유럽은 한국보다 10년 정도 앞서서 시작을 했다.

항공기 개발을 하려면 부품산업도 같이 가야 된다. 기체와 교통 관리 기술의 표준화를 놓고도 각국 경쟁이 치열하다. 정부는 이를 위한 제도과 기준 마련을 서두르기 바란다.

전북문화관광재단 본부장 사직

전라북도 산하 기관인 전북문화관광재단이 문재부장이라는 비난을 사고 있다. 연구진을 간담을 나누고 있다. 연구진을 간담을 나누고 있다. 연구진을 간담을 나누고 있다.

성은커녕 내부 제보자를 찾기 위한 직원들 뒷조사에 열을 올리고 있다"며 "있지도 않은 제보자를 운운하며 노동자를 탄압하지 말고 본부장을 엄중히 처벌하라"고 촉구했다.

노조는 또 "대표이사 구성원들을 불신하고 특정 직원만을 위한 뒷배 역할을 하는 모습이 도의회 감사에서 고스란히 드러났다"며 "본부장은 입사 전부터 부가책을 운영해 왔다"고 밝혔다.

이어 노조는 "재단 규정에 명시된 결직 금지 의무를 위반한 채 자신의 영리 사업을 지속하고 있다"며 "재단의 존폐를 검토하겠다는 지적을 들으며 재단의 위신은 그야말로 바닥으로 추락했다"고 덧붙였다.

전북문화관광재단의 책임자들은 취임 초부터 적격성과 공정성 논란이 일기 시작했다. 실제로 내부 문제점들이 도의회 감사에서 매년 지적되고 있다. 최고 책임자의 책임은커녕 사과도 없다. 도민들의 따가운 시선이 여전한 이유다.

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 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**