

건강 칼럼

삼복더위 건강학 삼계탕은 왜 좋은가?

지금은 거의 없어졌지만 예전 여름 때 시골에서는 삼복더위에 개를 잡아먹는 풍습이 있었다. 이른바 '똥개'라 불리는 개를 동네 청년들이 잡아서 큰 가마솥에 대파를 많이 넣어 푹 끓여서 동네 사람들이 거의 다 '개장국'이라 하여 나눠 먹곤 하였다.

먹거리가 풍부해진 요즘은 옛날을 생각해 보면 그 시절에서는 동물성단백질을 섭취할 거의 유일한 식자재원이 아니었다 생각된다.

그 날을 위해 일부러 키우기까지 했으니까 말이다.

서울에 올라와 살면서 먹는 흐름을 보니 시골생활과는 다른 풍양상을 띠었다. 개를 거의 먹지 않는 것이다. 대부분 '영양탕'이라는 간판아래 숨어서(?) 먹는 경향을 보였다.

어떤 경우는 좀 이상하게 보는 시각도 있었다. 처음에는 나도 이런 모습이 생경하여 왜 그럴까? 의아해 했지만 이내 식문화가 다른 것을 알게 되었고 거의 잊혀져 아련한 추억으로만 남게 되었다.

백두산 관광이나 중국 동해안 도시를 가면 아직도 예전처럼 개고기를 팔고 의식의 별 변화 없



이 윤 희

파스코 대표이사

이 그 전통이 이어져 내려오는 것으로 보였다. 나름 고유의 식문화이니 이렇다 저렇다 뭐라 할 사항은 아니라는 생각이 고쳐 그런 느낌이다.

우리가 먹지 않는 식품이라도 다른 나라에서는 자연스럽게 먹고 있으니 서로 그냥 존중해주는 정도가 적당하지 않을까 한다.

근래 들어 북녘에는 삼계탕이 대세를 이룬다. 약병아리 정도의 크기로 적당량으로 보이기는 하나 가끔은 불쌍한(?) 생각이 들기도 한다.

다만 왜 삼계탕이 북녘 대표음식이 되었을까? 물론 동물성단백질 공급원이기는 하나 그것 말고도 다른 육류단백질이 풍부해진 요즘에는 삼계탕은 식품영양학적인 면에서 다른 육류와는 다르게 피로(염증)물질을 분해하고 중화

시키는 특별한 아미노산이 풍부하게 함유되어 있음이 밝혀지고 있다.

이름하여 β-알라닌(Alanine)이란 성분이다. 이 아미노산은 닭날개에 많이 들어 있는데, 옛 어른들이 '닭날개 먹으면 양기가 좋아진다'고 한 말이 경험상 그러했는지는 모르지만 그냥 한 말이 아닌 요즘에는 과학적인 분석이 그 가치를 입증해주고 있다.

β-알라닌은 가금류(닭, 칠면조 등 날개를 가진 동물), 새우, 조개 등에 많이 함유되어 있는데 이들의 특징은 체력(지구력)이 좋다는 것에 착안해서 연구가 시작되었다.

연구결과 이런 동물들은 대사 중에 발생된 노폐물(H+)을 중화시켜 발생을 늦추는 능력이 탁월한 것으로 밝혀졌다.

이렇게 되면 지속적인 신체활동을 해도 혈액 중에 수소이온(pH)의 농도가 산성으로 잘 이동하지 않고 중성영역을 유지하기에 에너지발생능력이 향상되어 더 강하거나, 오랜 시간 신체활동을 수행할 수 있게 된다.

이와 같이 숨겨진 운동생리영양학적 기전이 식문화의 경합에 의해 자연스럽게 노출되고 후에 과학적으로 입증되어 이제는 건강식으로 자리매김한 것이라고 해석할 수 있다.

운동선수들이 훈련이나 경기 후에 삼계탕을 즐겨 찾는 것도 마찬가지로 피로한 근육이 빨리 회복되기에 아주 자연스러운 현상이며, 필자도 선수대상 운동영양강의에 적극 권장하는 사항이기도 하다.

물론 삼계탕을 끓인 국물에도 β-알라닌이 풍부하기에 삼계탕은 무엇 하나라도 버릴 것 없는 완전보양식이라 할 수 있다.

요새는 과우치 백에 1회용으로 살균 포장되어 비교적 쉽게 접할 수 있으며, 휴대, 이동, 섭취에 편리하므로 전지훈련, 외국대회에 참가하는 팀이나 선수들에게도 아주 유용한 피로회복식품이자 운동영양식품으로 사랑받고 있다.

사설

안락사 문제

안락사 문제가 여전히 논란거리다. 2018년 2월부터 연명의료 결정 제도가 본격 시행됐다.

심폐소생술, 혈액투석, 항암제 투여 등 불필요하게 생명을 연장하는 연명의료를 중단하는 것을 말한다.

고령화 사회에서 죽음의 질은 지켜보기 힘들 정도로 현저히 떨어진다. 우선 질병을 앓는 기간이 길다.

기대수명은 2020년 83.5세로 높아졌다. 건강수명은 66.3세에 불과하다.

17.2년은 건강하지 않은 상태에서 늙어간다. 대개 중장년부터 만성질환이 시작된다. 하루 기본 7~8알의 치료약을 복용하는 사람이 많다.

어느 순간 거동과 식사가 어려워지면 요양병원 또는 요양원으로 간다.

돌봄 환경은 열악하다. 1명의 간병인이 3명, 많게는 10여 명을 전담한다.

일부 노인들은 거동이 가능해도 기저귀를 착용한다. 콧줄로 유동식 식사를 하는 노인

도 있다. 침대에 손발이 묶인 채 지내기도 한다. '몸을 굽어서' '변을 만질까봐' 등 다양한 이유가 있다.

여름에 겨울 양발을 신고 있는 어르신도 있다. 양발을 벗겨보면 발톱이 걸지 못할 정도로 길어 있다. 면회도 한 달에 한 번 10분 남짓만 가능하다. 존엄한 죽음이 보장될 리 없다.

안락사를 원하는 이유는 편안하게 인간답게 죽고 싶기 때문이다. 그러나 지금도 많은 사람들이 고통스럽게 죽고 있다. 웰다잉(Well-Dying)은 개인 상황에 맞게 죽음을 미리 준비하면 좋을 것이다.

법률상 효력이 있는 유언장 등도 필요하다. 죽음은 삶의 연장이다. 품위 있게 떠나야 한다.

연명의료를 받지 않겠다는 사람들이 매년 늘어나고 있다. 그러면서 죽음에 대한 자기 결정권이 생긴 것처럼 얘기한다. 그러나 사실상 서류가 하나 더 생긴 것 외에는 별로 변한 게 없다.

코로나 힐링 제6회 목이빛전

코로나 힐링을 위한 제6회 목·이빛전이 7월 18일부터 29일까지 전북도청사 갤러리에서 열려 관심을 모았다. 주제는 '수목의 조우(遭遇)'였다. 이목 흥성녀로부터 한국화를 배우는 회원들은 이번엔 작품 20여점을 전시했다.

이들은 먹을 주재료로 하는 수묵화의 계보를 잇고 있다. 김현순 회장은 "직장과 가정에서 어렵고 외로운 길을 서로 응원하며 완성한 작품들을 조심스럽게 펼쳤다"며 "코로나19로 일상에 지친 심신을 달래고 잠시 쉬어가는 쉼터가 되길 바란다"고 했다.

그동안 전시회는 2015 제1회 전주공예품전시관, 2016 제2회 전북예술회관, 2017 제3회 작은 그림전은 서화아트스페이스, 2018 제4회 기획초대전은 잠월미술관, 2019 제5회 열정! 물오르다는 전북예술회관에서 열린 바 있다.

이번 전시 작품은 강정봉

'고향의 봄', 김인주 '은교이 자신', 김현순 '고요한 휴식', 류성후 '대나무 여찬', 박완희 '해바라기와 함께 한 약속', 박춘자 '푸른 숲은...', 양순 '봄의 향연', 이선자 '열정', 이은주 '봄의 왈츠', 이점이 '겨울 소포', 이태현 '화양연화' (花樣年華), 이형순 '동산에 올라', 장순화 '매화향기', 전정선 '만년', 정귀자 '추억나무', 정점례 '그리움을 담아', 주정희 '모향' (毋香), 차화정 '회상', 최덕주 '그리움', 최미란 '사랑의 찬가', 최정화 '봄의 전령', 편정현 '목련꽃 그늘 아래서', 홍순강 '십' 등이다.

수묵화는 선(線)의 예술이며, 먹의 예술이다.

이번에 선보인 작품들은 힘든 자기 수양과 노고의 시간을 거쳤기에 가능했다. 칭찬과 격려를 아낌없이 보낸다. 목이빛 회원들의 무궁한 발전을 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“너무 더워요”



24일(현지시간) 이탈리아 로마의 스페인 계단 비르카치아 분수대에서 한 어린이가 얼굴을 씻으며 더위를 식히고 있다.

캐나다 원주민 아동 학대 피해자들 만나는 교황



캐나다를 방문한 프란치스코 교황이 24일(현지시간) 앨버타주 에드먼턴에 도착해 기숙학교 원주민 아동 학살 생존자와 손을 잡고 인사하고 있다. 앞서 캐나다 진실화해위원회는 주로 가톨릭교회가 운영한 기숙학교에서 캐나다 원주민 아동 4000여 명이 빙치 및 학대로 숨졌다고 밝혔다. 비티칸 교황청은 교황의 이번 캐나다 방문을 '침묵의 순례'로 명명했다.

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

