건강 칼럼

심장, 혈관 건강에 별로인 음식은?

이 윤 희
파시코 대표이사

나날이 심장,혈관 건강에 관한 뉴스나 생활환경에서 자주 거론되고 있습니다. 그만큼 무병장수, 만수무강, 불로장생에 직결된다는 의식과 지식이 널리 공유되고, 또한 그와 관련된 환자가 증가한다는 것을 대변하고 있습니다.

더구나 경제성장과 더불어 식생활개선으로 고지방음식의 과다섭취로 인한 심장질환 환자가 급증하고 있으며, 응급처치인 심장소생술 교육, 영상도 비교적 쉽게 볼 수 있습니다.

또한 공공장소에는 심장제세동기(心臟除細動器 또는 심장충격기(心臟衝擊器), AED:Automated External Defibrillator)가 거의 의무적으로 설치되어 있습니다. 세동(Fibrillation)을 제거(De-)하여 심장이 정상적으로 뛰게 만드는 장치이지요.

심장의 세포 중 하나가(주로 좌심방) 임의로 전류를 내보내는 등의 이유로 이 전류 신호가 정상적이지 않게 발생하여 심장 전체에 혼란이 발생해 제대로 박동하지 않고 가늘게 떨리는 심실세동이 발생하는 것을 정상화시키는 것입니다.

흔히 제세동기를 '멈춘 심장에 전기 자극을 가해 다시 뛰도록 만드는 기계'라고 생각하지만, 사실은 그 반대로 심장 전체를 일시 정지시켰다가 정상으로 돌리는 기계인 것이다. 먹통이 된 컴퓨터(또는 핸드폰)를 강제로 껐다 켜서 정상으로 되돌린다고나 할까요?

장기간에 고지방음식의 섭취 결과 걸쳐 피떡으로 불리는 플라크(Plaque)가 쌓여 혈관이 좁아지거나 막을 위험이 있는데 이런 질환을 즉 형태를 띄고 있다하여 죽상동맥경화증(動脈硬化症, atherosclerosis) 이라 합니다. 원인으로는 고지방식, 흡연, 당뇨, 유전, 노화, 운동부족, 과체중, 복부비만 등을 꼽을 수 있으며 관련도가 높은 음식을 나열, 설명해 봅니다.

1. 삼겹살, 쇠고기의 흰색부분 및 가공육=포화지방 함량이 높아 염증유발 물질로 꼽히고 있으며 장기간에 걸쳐 플라크형성을 할 수 있습니다. 또한 가공육은 나트륨(소금) 함량이 높아 일일 권장수준을 초과해서 섭취하게 될 가능성이 있으며, 보존제(방부제)가 들어있기에 가능하면 섭취를 제한하는 것이 좋습니다.

2. 버터, 치즈, 아이스크림, 케이크=빵에 발라 먹기도 하고 음식조리시 맛과 향을 풍부하게 하기에 사용하는 경향이 있다. 동물성지방(또는 야자경화유)을 기초로 하기에 포화지방이 높아 가능하면 멀리 하는 것이 좋다.

3.튀긴 음식=튀김은 고소, 바삭하기에 입에서는 좋은 식감을 주지만 고온에서 가열, 조리하기에 트랜스지방, 콜레스테롤, 열량(칼로리) 함량이 높아진다.

플라크의 원인인 혈중 지질(체지방량감소)을 하향, 개선하기 위한 규칙적인 운동(주로 유산소운동)을 30분 이상/회, 3회 이상/주 권장한다.

육류섭취를 줄이고 현미, 채소, 과일 섭취량을 늘리는 것이 아주 바람직하다. 더구나 정기적인 건강검진으로 해당질환을 미리 예방하는 것도 생활의 지혜입니다.

사 설

노인 디지털 문해교육

전북노인일자리센터가 실시하고 있는 '노인 디지털 문해교육'에 대한 인기가 높아가고 있다. 이 교육은 음식점 등에 설치된 무인 주문기(키오스크)를 사용하는 데 익숙하지 않은 어르신 등 소외계층을 돕기 위한 교육이다.

특히 전북노인일자리센터는 경노당을 직접 방문하여 교육을 하기 때문에 호응도가 매우 높다.

코로나19와 디지털 문화로 사회가 급격히 변화하면서 어르신들이 쉽게 적응하지 못하고 있다. 결국 자기결정권, 이동권 등을 침해당하고 있다. 이를 해소하기 위해 전북노인일자리센터가 앞장선 것이다.

이들은 모두 센터 소속 디지털문해사업단에서 선발된 시니어 서포터즈들이다. 이들은 시범용 키오스크를 직접 들고 다니면서 경로당 등을 찾아간다.

음식 주문, 은행 계좌 이체, 기차표 발행 등 일상생활에 필요한 내용을 어르신들이 직접 체험하게 해 큰 호응을 받고 있다. 우리 주변에는 키오스크 이용에 당황하는 어르신들이 많다.

디지털 문화에 익숙하지 않기 때문이다. 이런 문제는 어르신들의 책임이 아니다. 어르신들이 디지털 문화에 접한 때는 대부분 이미 고령화에 접어든 나이다. 디지털 문화에 낯설은 것은 당연한 결과다.

늦게라도 새로운 문화에 적응할 수 있도록 한 것은 매우 바람직스러운 일이다. 장우철 센터장은 "패스트푸드, 카페 등 생활에서 직접 체험할 수 있는 교육으로 진행하고 있다."면서 "키오스크 주문에 막연한 두려움이 있는 노령층 등 디지털 소외계층에게 도움이 될 것으로 예상된다."라고 밝혔다.

한편 전북노인일자리센터는 노인 취업을 위한 직무 소양 교육과 직종에 맞는 기업맞춤형 교육 등을 실시하고 있다. 전라북도 노인 일자리 확대와 일자리 품질 향상을 위해 설립된 기관이다.

전주 팔복예술공장

전주 덕진구 팔복동에 있는 팔복예술공장은 1979년부터 1990년대 초반까지 카세트 테이프를 생산하던 공장이었다. 워크맨, 길보드 차트 등이 유행하던 1990년대 이후 CD시장이 성장하며 공장은 문을 닫았다.

25년간 방치되던 옛 공장터는 예술가와 시민, 기업과 주민이 함께 새 숨을 불어 넣어 지금은 지역 예술가와 관광객, 주민들이 찾는 새로운 문화공간으로 거듭났다.

팔복예술공장 안에 있는 '써니 카페'는 바리스타 자격증을 취득한 지역 주민들에 의해 운영되고 있다.

카페 한쪽 벽면에 자리 잡은 거대한 여공 인형은 당시 여공들이 있었던 나팔바지와 남방을 입고 있다.

문화관광해설사는 "여공 인형의 손이 매우 작은데 당시 여공들이 돈을 벌어 가족을 부양하고 야간학교에 가기 위해 열심히 일하며 손이 닳아 작아진 것을 표현한 것"이라고 설명했다.

팔복예술공장 A동은 현재 전시 공간으로 다양한 지역 예술가들의 작품을 전시하고, B동은 교육공간으로 사용되고 있다. 전시 공간의 경우 현재 5기 작가들 7명이 활동하고 있다.

전주 각 마을의 문화자원을 널리 알리고, 시민들과 공유하기 위한 '2022 전주마을동심박람회'가 지난 2022년 10월 전주 팔복예술공장에서 열렸다.

(재)전주문화재단이 추진하는 '전주마을동심박람회'는 전주가 보유한 마을의 숨겨진 자원들을 다채로운 방법으로 기록하고 해설하는 마을슬사, 여러 분야의 지역 예술가, 그리고 관람객들이 다 함께 만들어 가는 이야기 박람회다.

아이와 어른, 온 가족 모두가 함께 즐길 수 있는 전주 마을들의 이야기 콘텐츠를 선보였다. 박람회에서는 그동안의 마을슬사 활동을 전하고 전주 각 동에서 전해 내려오는 옛이야기도 소개됐다.

독자제언

"학교폭력 없는 세상을 경찰과 함께 만들어 가요"

2023년 신학기가 시작되었다.

새 학년이 시작될 때마다, 우리 아이들이 낯선 교실과 새로운 친구들과 잘 지낼 수 있을지 걱정되곤 하는데, 실제로 새 학기는 학교폭력이 가장 많이 발생하는 시기라고 한다.

최근엔 언어폭력과 성폭력, 사이버폭력이 늘었는데, 특히 사이버폭력은 피해양상이 광범위하게 나타나고 있다.

사이버폭력이란 사이버 공간에서 언어, 영상 등을 통해 타인에게 피해 또는 불쾌감을 주는 행위를 말한다.

인터넷이나 스마트폰을 악용하여 사이버 공간에서 행하는 범죄로써, 빠른 시간 안에 불특정 다수에게 많은 악영향을 미친다.

학생들에게 인지시켜야 할 사이버폭력 예방 방법은 다음과 같다.

싫다는 의사 표시를 분명하게 할 것을 강조해야 한다. 본인의 의사를 명확히 밝히지 않는다면 장난으로 오인하여 사태가 더욱 나빠질 수 있다.

설령 사이버폭력 사태가 일어난다면 보복을 시도하지 말고 그곳을 떠나되 증거확보를 철저히 할 것을 인지시켜야 한다.

무엇보다 혼자 고민하지 말고 어른에게 알리며, 폭력적인 정보 게시에 대한 삭제를 요구하고 신고와 상담의 도움을 받을 전문 기관을 찾아가야 한다는 것을 알려줘야 한다.

사이버 공간에서 우리 아이들은 더 넓은 자유를 누리지만 안타깝게도 이러한 자유가 아이들에게 폭력으로 다가올 수 있다.

사이버 공간에서 아이들은 쉽게 사이버폭력의 가해자 또는 피해자가 된다.부모님과 선생님의 작은 관심과 잦은 대화가 아이들이 사이버 공간에서 더욱 안전할 수 있게 도와줄 것이다.

또한 경찰에서도 학교폭력이 발생하지 않도록 관내 학교에 찾아가 학생들을 대상으로 지속적인 교육 활동과 학교 안?밖에서 지속적인 예방 활동을 펼칠 계획이다.

정태철고창경찰서 여성청소년계 경감

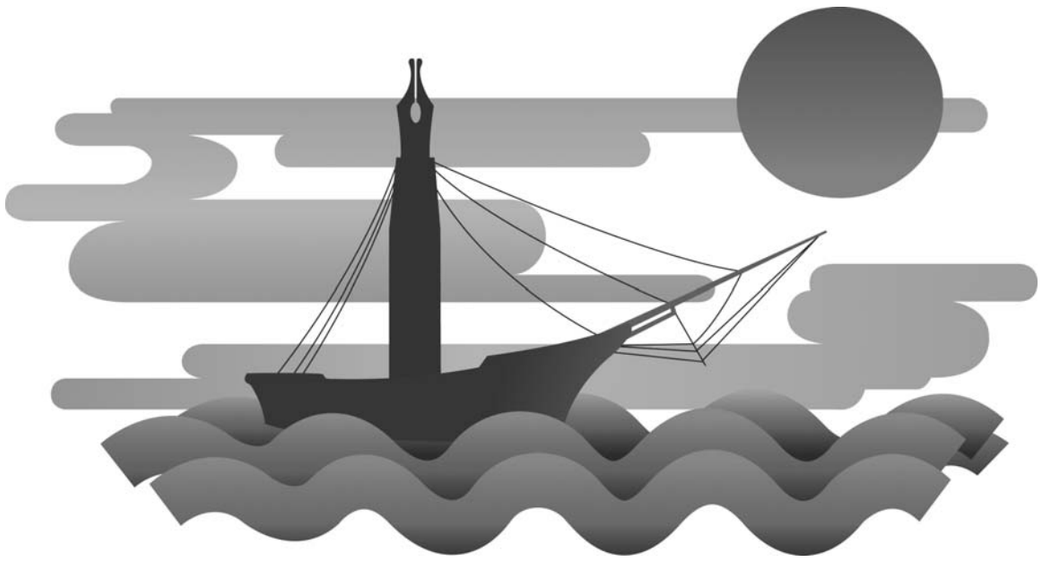
사진으로 보는 지구촌 소식

바이든 "경제 재건 위해 대통령 출마"

조 바이든 미국 대통령이 1일(현지시간) 메릴랜드주 볼티모어에서 열린 민주당 하원의원 연찬회에 참석해 연설하고 있다. 바이든 대통령은 한국의 미국 투자에 관해 언급하며 "미국이 미국이기 때문에 사람들이 오는 것"이라고 강조했다. 바이든은 또 "경제 재건을 위해 대통령에 출마했다"며 경제 재건에 거듭 자신감을 보이기도 했다.

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 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