건강 칼럼

젊고 건강한 삶을 위한 건강식 · 보양식

김 수 범
우리한의원장

시대가 변하면서 먹는 방법도 많이 달라진다. 먹을 것이 부족하고 못 먹던 시대에는 살찌는 보하는 음식과 보약이 인기를 끌었다. 그러나 음식이 풍부해지고 서양의 고열량의 음식이 들어오면서 성인병을 예방하고 살을 빼기 위해 음식과 다이어트약이 인기를 끌고 있다.

요즘은 생명이 연장되어 백세시대가 되자 외모에 관심이 높아져 더 젊어 보이고 건강하게 장수하기 위한 음식과 치료가 인기를 끌고 있다.

본인의 관리에 따라서 외모만을 보아서 나이를 알아보기 어려운 시대가 되었다. 즐겁고 건강하고 젊게 살고자 하는 시대이다.

건강한 남은 삶을 위해서 바른 음식에 대하여 알아보고자 한다.

건강을 생각하여 음식을 먹는 다고 하면 가장 먼저 생각하는 것은 보양식, 정력음식이다.

보양식은 자신의 체력이 떨어지고 약해졌을 때 자신의 부족한 것을 보충해 줄 수 있는 음식이다. 가장 많이 알려진 것은 삼계탕, 소고기, 돼지고기, 오리고기 등을 정력을 보하는 식품용 한약재와 같이 넣어 요리한 보양식을 생각을 한다. 특별한 성인병, 난치병이 없고 과로하고 체력소모가 많은 경우에 효과적인 보양식이다.

그러나 보양식도 체질에 따라 반응이 다르기 때문에 자신의 체질에 맞는 보양식을 먹는 것이 중요하다.

다음은 건강식이다. 요즘 같이 너무 많이 먹고 오래 살다보니 여러 가지 병이 생긴다. 활동양보다 많이 먹다보면 고혈압, 당뇨, 동맥경화, 심혈관질환, 뇌혈관질환, 지방간, 비만 등의 성인병이 생기는 어쩔 수 없는 현실이다. 성인병이 있을 때 보양식을 잘못 먹으면 건강을 해칠 수 있다.

고열량의 음식보다는 열량이 적으면서 자신의 병에 도움이 되는 건강식이 필요하다.

그렇다면 건강식은 어떤 음식인가?

체력이 아주 허약한 상태가 아니라면 육류보다는 생선, 어패류, 해조류, 야채, 과일, 곡류, 견과류 등을 중심으로 먹는 것이 병을 예방하고 건강을 위해서는 편하다. 입맛을 댕기는 육류의 고열량과 포화지방산이 우리의 몸의 성인병, 만성병, 난치병에는 나쁜 영향을 주기 때문이다.

그래서 병에 따라서 생선, 견과류, 야채 등의 불포화지방산, 탄수화물, 단백질, 비타민, 미네랄 등을 중심으로 한 음식을 먹는 것이 좋다.

생선, 어패류, 견과류 등은 피를 맑게 하면서 고단백의 영양성분을 공급하기 때문에 살도 적게 찌면서 영양을 공급하는 좋은 식품이라고 할 수 있다.

곡류는 탄수화물이 주가 되므로 에너지의 원천이 되면서 우리의 몸을 맑게 유지를 한다. 그러나 과식을 하게 되면 고열량으로 인하여 비만의 원인이 되는 단점이 있어 유기농의 통곡류를 중심으로 먹으면 도움이 된다.

해조류, 야채 등은 우리 몸을 맑게 하면서 자연의 비타민, 미네랄의 주공급원이다. 여러 가지 야채들을 골고루 먹음으로써 우리 몸 에서 부족하기 쉬운 영양성분의 부족을 보충하여 주고 생명력을 불어 넣어 준다. 식사를 할 때 다른 것은 몰라도 해조류, 야채는 충분하게 먹는 습관을 갖는게 장수에 도움이 된다.

과일은 비타민과 미네랄이 풍부하면서 칼로리도 많아서 배고픔을 도와주는 역할을 한다. 산업화가 발달을 하면서 각종 단맛의 과자, 스넥, 아이스크림, 사탕, 초콜릿 등과 같은 단맛의 유혹을 뿌리치기가 힘들다.

이러한 식품들 보다는 자연의 단맛과 신선함을 갖고 있는 과일을 먹는 것은 단맛을 과자류를 먹는 것과는 비교가 안 된다. 그러나 과일을 너무 많이 먹으면 다이어트를 하는데 방해가 된다.

최근에 문제가 되는 것은 환경오염에 의한 먹거리의 오염이다.

방사능방출, 수질, 토양, 대기의 오염이 되면서 이것을 기반으로 성장하던 야채, 과일, 곡류, 어류 등이 농약, 중금속등에 오염이 점점 높아지기 때문이다.

항상 음식을 먹을 때에는 이 식품이 친환경적인 환경에서 자랐는지 혹시 오염된 곳에서 자란 식품이 아닌지 식품의 원산지, 이력에 대하여 정확하게 확인하고 식품을 먹을 필요가 있다. 환경오염으로 먹거리에 대한 안전성이 점점 떨어지고 있는 실정이다.

현대 문명이 발달이 되면서 식품의 대량생산이 가능해지고 보존기간이 길어지고, 가공식품이 늘어나고 있다. 현대인의 바쁜 생활 때문에 시간에 ◎기며 패스트푸드를 선호하다 보면 편리한 반면에 건강을 해치기 쉽다. 패스트푸드의 등장으로 정성스러운 음식이 아니라 고열량의 식품, 빠른 가공, 편리한 식사, 트랜스지방 등이 우리 몸의 열량과 에너지는 높은 반면 생명력이 있는 영양성분은 부족하다.

또한 식품첨가물, 색소, 방부제 등의 성분들은 우리 몸의 기능을 떨어뜨린다. 고지방, 튀긴음식, 고열량의 음식, 트랜스지방, 고염분 등으로 초과된 영양성분은 체구는 거대해지지만 포악해지고 각종 암, 난치병, 성인병에 걸리기 쉽게 한다.

가공식품과 식품첨가물 등을 피하는 것이 몸을 맑게 유지하고 각종 질병에서 건강을 지키는 방법이다.

건강한 삶을 위해서는 음식을 먹을 때 최대한 오염이 적게 된 친환경의 유기능, 무농약의 식품을 먹으며 생선, 야채, 과일, 견과류, 해조류, 어패류, 곡류 등을 먹는 것이 좋다.

여기에 자신의 체질에 맞는 음식을 선별하여 먹는다면 더욱 건강해 질 것이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

댐 폭발로 침수된 헤르손 거리

7일(현지시각) 우크라이나 헤르손 거리가 침수돼 있다. 볼로디미르 젤렌스키 대통령은 "댐의 파괴로 수십만 명에 대한 식수 공급에 차질을 빚고 있다"라며 "주민 대피와 함께 긴급 식수 공급이 최우선 과제"라고 밝혔다.

용암 들끓는 하와이 킬라우에아 화산

미국 지질조사국이 제공한 웹캠 사진에 7일(현지시각) 하와이주 킬라우에아 화산 정상에서 용암과 연기가 분출하고 있다. 하와이에서 두 번째로 큰 화산인 킬라우에아 화산이 이날 오전 폭발하기 시작했다고 미국 지질조사국이 밝혔다.

사 설

새만금 이차전지 특화단지

이차전지는 반도체에 이은 '미래산업 의 쌀'로 불린다. 전기차 대중화와 함께 빅뱅이 시작되면서 시장 규모가 10년 뒤 연간 3500억 달러(4백 50조 원) 규모로 예상되는 국가 전략산업이다.

정부가 추진하는 '이차전지 특화단지' 유치에 사활을 걸고 있는 전라북도도 국회에서 결의대회를 열고 대대적인 여론전에 나섰다. 지역균형 발전을 위한 특화단지의 새만금 유치에 한 목소리를 냈다.

정부 심사가 시작되면서 경쟁에 뛰어든 지자체마다 유치 열기가 고조되는 상황이다. 전라북도가 밀고 있는 새만금 특화단지의 경쟁력은 '가능성'이다. 14㎢, 축구장 2천 개 규모의 광활한 면적과 앞으로 순차적으로 들어설 항만과 공항, 철도가 있다.

최근 3년 동안 23개 이차전지 관련 기업과 7조 원대 투자협약을 성사시키는 등 이차전지 생산기지의 다크호스로 떠오르고 있다.

다만 아직까지는 눈에 보이는 기반이 구축되지 않은 점이 약점이다.

객관적인 우위를 보이는 곳은 경북 포항이다. 이차전지 핵심 소재인 양극재의 국내 최대 생산지로 자리매김 해 있고, 10조 원대 투자까지 결정됐기 때문이다.

그러나 관련 산업의 공급이 수요를 따라가지 못할 정도라 이차전지 특화단지가 두 곳 이상 지정될 가능성이 있다. 인접한 포항과 울산이 각자 구축한 산업기반의 강점을 고려해 하나로 묶자는 제안도 있다.

전북은 복수 지정 가능성과 지역 안배에 희망을 걸고 있다. 주무 부처인 산업통상자원부는 여론전이나 정치 논리는 고려하지 않고, 평가 항목에 따라 엄정하게 심사하겠다고 밝혔다.

최종 결과는 국무총리 산하 국가첨단전략산업위원회의 의결을 거쳐 7월에 나올 예정이다. 이번 달로 예정된 발표 일정이 늦춰진 것이다.

어느 80대 의료원장의 취임

전북 장수보건의료원 신임 원장에 내과 전문의 위상양(80) 박사가 최근 취임했다. 그는 내과 전문의사로서 평생 의료 서비스 향상을 위해 앞장서 왔다.

최근 의사들이 농촌 진료를 꺼려 의료 공백 현상이 극심한 상황이다. 그러나 위 원장은 2006~2013년, 2014년~2018년에 이어 이번이 세 번째로 장수지역의 농촌 진료를 책임지게 됐다.

그는 전주에서 위상양 내과 의원을 20년 가까이 운영했다. 그러면서 일반 환자는 물론 장애인과 형편이 어려운 환자 등을 무료 진료했다. 농촌 의료에도 관심을 갖게 됐다.

2000년 개인병원을 접고 임실 보건의료원장에 취임해 6년간 일했다. 이후 젊은 시절 인연이 있던 장수군의 요청을 받아 35년 만에 돌아와 11년간 봉사했다.

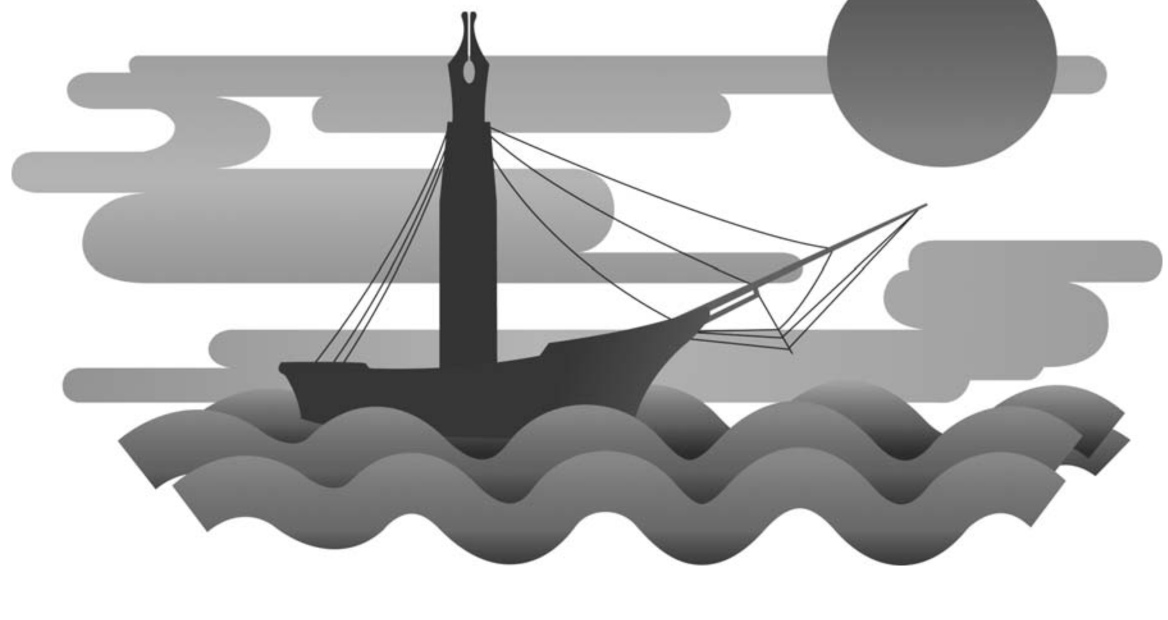
그는 군 복무를 마친 뒤 20대 후반 장수보건소장으로 부임해 1년간 시골 진료를 경험한바 있다. 위 원장은 두 차례의 장수의료원장 재임 기간 군 의료원과 보건진료소 등을 신축하거나 리모델링했다.

의료 시설과 장비를 현대화하는 데도 힘을 쏟은 것이다. 위 원장은 전남 장흥 출생으로 광주제일고와 전남대 의과대학을 졸업하고 전북대 의과대학에서 3년 간 학생들을 가르쳤다.

풍부한 진료 경험은 물론 업무 추진력까지 겸비했다는 평을 받고 있다. 그는 "제2의 고향에서 다시 일하게 돼 기쁘다"고 말했다. 그는 의료원을 찾는 환자를 가족처럼 여기고 늘 섬기는 자세로 의료 서비스를 실천하고 있다.

특히 장수군의 보건 의료 시스템과 실정에 대해 잘 알고 있는 만큼 장수 군민의 보건 의료 발전에 크게 도움이 될 것으로 기대된다. 그는 평생을 의료 기술자가 아닌 사랑으로 인술을 베푸는 의사가 되기를 희망한다.

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