

건강 칼럼

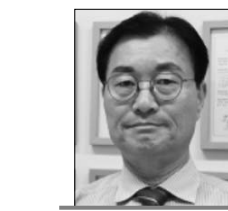
내 대장건강을 해치는 식사습관은?

세 상사에는 다 그렇듯이 된 가 필요성이 있거나, 커지면 그에 해당하는 것이 자연스레 만들어지거나 형성된다. 2022년 12월 중앙암등록본부의 자료에 따르면 2020년에 대장암(2만7,877건)이 그 동안 부동의 암 발생 1위였던 위암(2만6,662건)을 앞지른 것으로 나타났다.

격세지감이다. 결코 바람직하지 않은 선진국형(?) 양상을 보인 것이다. 그 동안 경제성장에 따른 소득 수준의 향상, 채식에서 육류위주의 식사습관의 변화에 의해 나타난 현상이다.

약 30여 년 전만 해도 국내에서는 대장암 내시경 전문의가 별로 없었다. 환자가 적으니 대장내시경을 수련한, 전공한 의사가 없었다. 시장에서의 요구성이 별로였다.

그런데 지금은 건물하나 들어서면 대장 내시경 전문병원이나 실시한다는 간판을 쉽게 볼 수 있다. 건강검진, 종합검진에서도 거의 빠지지 않고 하는 상식화되어 있는 수준이다. 식사습관의 변화가 주범이다. 육류위주의 식사가 그 원



이 윤 희 (주)파시코 대표이사

인 중에 맨 앞에 있다고 해도 과언이 아니다. 대장건강에 좋지 않은 식사습관을 알아보자.

먼저, 많이 먹고 늦게 먹고 덜 움직이는 식사, 생활양태다.

섭취하는 총섭취열량이 많을수록 대장관련 질환의 위험도가 높아지는 것은 명약관화하다.

포화지방의 함량이 높고 열량이 많은 육류의 과다섭취가 그 문제의 원인이다. 작정하고 좀 덜먹어야 할 것이다. 더 많이 움직이고 반드시 운동을 해야 하는 명제가 여기에 있다.

그다음, 불에 직접 굽거나 튀기는

육류섭취 형태다.

불에 직접 구우면 불 맛을 포함하여 지방과 단백질의 변성에 의해 맛이 아주 좋아진다. 그래서 사람들이 더 찾는 것은 당연하다. 다만 굽는 과정에서 벤조피렌(Benzopyrene)이라는 발암성물질이 생성된다.

튀 알마나 들어있다고 그러나? 튀는 게 남는 거다 라 할 수도 있지만 기름비에 옷이 젖고 잔매에 골병든다. 가능하면 숯불, 연탄 등 직화구이를 피하고 연기를 마시지 않도록 주의하며, 지방을 제거한 살코기 위주로 삶거나 불판을 이용한다. 불린 채소를 충분히 함께 먹는 것도 많은 도움이 된다.

세번째로, 햄, 소세지, 베이컨 등 육가공식품을 선호하는 것이다.

우선 시장에서 쉽게 살 수 있고, 조리과정이 쉽고 시장에서 쉽게 살 수 있고 맛도 있다(어쨌든 맛있게 만든다). 다만 세계보건기구(WHO)에서 1군 발암물질로 분류한 것을 알고는 먹자.

왜냐하면 가공과정에서 보존기간을 연장하고 맛의 향상을 위해 (법적으로 허용되기는 했지만) 여러 첨가물을 사용하고, 위 2항에서 적시한 물질들이 생성, 포함되어 때문이다.

마지막으로, 채소, 과일을 잘 먹지 않는 것이다. 식이섬유의 부족은 장관 건강을 좋지 않을 수 있다. 채소, 과일에 들어있는 식이섬유는 장내미생물(microbiome)의 먹이로 장건강을 건전하게 유지하고, 면역력에도 깊이 관여하는 것으로 밝혀지고 있다.

우리가 조금만 주의하고 생각과 습관을 바꾸면 비교적 쉽게 할 수 있는 사항들이다. 나와 내 가족의 안녕과 행복을 위해 개선해보자.

사진으로 보는 지구촌 소식

헝가리 티셔강 수거 쓰레기 분류하는 자원봉사자들



지난 1일(현지시각) 헝가리 동부 티셔로프의 티셔강에서 자원봉사자들이 수거한 쓰레기를 분류하고 있다. 현지 관계자는, 2013년 시작된 이래, 매년 가장 많은 쓰레기를 수거한 사람에게 상을 수여하는 연례 '플라스틱 컵' 대회 참가자들이 티셔강 등지에서 330톤이 넘는 쓰레기를 모았다고 7일 밝혔다.

고가 사다리로 주민 대피시키는 우크라이나 구조대



7일(현지시각) 우크라이나 도네츠크주 포크로우스크에서 구조대가 러시아의 미사일 공격으로 파손된 건물 주민을 대피시키고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

거꾸로 가는 전주 시내버스 서비스 정책

전주 시내버스 서비스 정책이 거꾸로 가고 있다. 요즘 폭염이 전국을 달구고 있다. 폭염 경보는 매일 진행된다. 온열 질환자도 속출하면서 대한민국 전체가 비상사국이다.

이런 상황에서 전주 시내버스 승강장에 설치된 겨울철 발열의자가 필필 풀고 있다. 겨울철에 작동해야 할 발열의자가 정반대로 삼복더위 속에 작동되기 때문이다.

그렇지 않아도 폭염으로 교통수단 이용객들은 의자마저 앉을 수가 없다. 승강장 옆에 서서 팔을 쭉쭉 흔들기 일수다. 탄소발열의자는 겨울철 한파 때 몸을 따뜻하게 할 때 필요한 것이다.

삼복더위에는 의자 위에서 나오는 시원한 바람을 쐬야 한다. 그러나 정작 필요한 선풍기는 고장이 나서 작동을 멈춘 곳이 많다. 시내버스 이용객들은 대부분 교통약자들이다.

시내버스는 어르신들과 청소년들이 주로 이용하는 교통수단이

다. 전주시는 노약자들과 청소년들의 교통 편의에 최선을 다하고 있다고 말한다. 그러나 말 뿐이다. 올 여름은 교통약자들에게 더없이 가혹한 여름이다.

시내버스 승강장마저 시민들을 힘들게 해서는 안 된다. 탄소발열의자는 추위가 시작되는 초겨울부터 가동하면 된다. 말로만 교통편의를 내세우는 것은 진정한 복지정책과는 거리가 먼 것이다.

대중교통을 이용하는 시민들의 어려움을 풀이기 위해서는 장소에 세심한 점검이 절대적이다. 시내버스 승강장은 이용객들이 단순히 시내버스를 기다리는 장소만이 아니다. 어르신 등 거리를 지나는 시민들이 쉬어갈 수 있는 공간이다.

여름철에는 시원한 바람이 나오는 에어컨이 가동돼 버스 승강장이 푸드위 험터로 제곱되어야 한다. 전주시는 시내버스 승강장에 설치된 탄소발열 의자에 대한 일제 점검부터 실시하기 바란다.

전북 발전과 쌍발동 협치

전북 발전을 위해서는 여야 쌍발동 정치가 반드시 필요하다. 도내 여야 의원들은 쌍발동 협치를 통해 지난해 전북 특별자치도법 통과를 만들었다. 이어 새만금 이차전지 특화단지 유치를 견인했다.

전북은 정운천 의원을 비롯한 국민의힘과 한병도 위원장 등 민주당이 함께 힘을 모았다. 반면 여당 의원이 없는 전남의 경우 반도체 특화단지 지정을 희망했지만 최종 선정에서 제외됐다.

전남은 현재 여당 국회의원이 없다. 현 정부와 소통에 한계가 있을 수밖에 없다. 반면 전북은 정운천 의원이 있다. 그는 국가 예산 확보는 물론 전북 특자도법 통과 등 전북 현안 처리 과정에서 앞장섰다.

전북 현안을 향한 정운천 의원의 설득력은 남다르다. 그는 이차전지 특화단지 공모심사가 진행된 것을 상반기 내내 공모 주관 부처인 산업통상자원부와 긴밀히 소통했다.

대통령실과도 물밑으로 접촉하며 새만금 지정 필요성을 설득했다. 지난 5월 말에는 도지사, 도내 민주당 의원과 3차 합의로 산업부장관 면담을 성사시켰다. 새만금은 함께 경쟁한 다른 지자체들에 비해 후발주자였다.

그러나 결국 국민의 숙원을 풀게 됐다. 특별자치도 출범에 맞춰 미래 성장 동력을 확보한 것이다. 내년도 관련 예산 확보에도 앞장서고 있다. 쌍발동 협치의 위력을 다시 한 번 과시할 체비를 하고 있다.

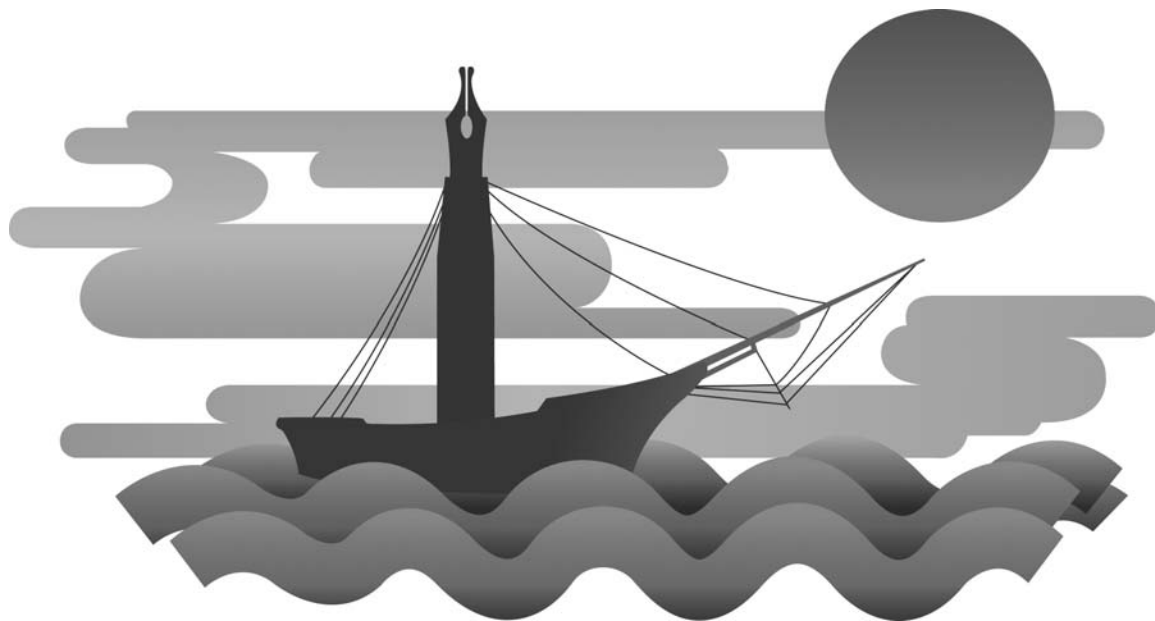
한편 지난해 6월 당시 김관영 전북도지사 당선자는 국민의힘 전북도당을 방문하고 전북도정의 여야 협치를 당부했다. 민주당 소속 도지사 당선인이 국민의힘 전북도당을 공식 방문한 것은 처음이다.

전북도정 핵심 자리에 국민의힘 인사를 추천해 달라고 공식 요청한 것도 파격적인 일이다. 전북 발전을 위해서는 협치와 쌍발동 발전 전략이 절대적이다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



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