

건강 칼럼

오리고기 기름은 불포화지방산이 많아 건강에 좋다? 진실 혹은 거짓

외 부 CEO강좌나 지자체에서 행하는 사회교육프로그램 강의록을 하다보면 대부분 연세가 적지 않으신지라 건강에 관심이 아주 많으시다. 대부분TV나 유튜브를 보시고 나름대로 아시는 지식이나 건강 정보에 대한 수준이 꽤 높은 편이다.

아주 바랍직하고 우리나라 사회수준이 꽤 향상되었다는 것을 피부로 느끼곤 한다.

예전에는 일부 전공학자나 해당학회 수준에서 통용되던 사항(지식권력?)이 이제는 전 국민들에게 실시간으로 공유되고 있다고 봐도 무방하다. 웬만한 지식이나 정보가 일부의 수직에서 다수의 수평으로 흐르고 있는 방증이라 하겠다.

얼마 전 사회교육프로그램에서 강의를 하다 질문을 하나 받았다. 육류의 기름은 몸에 좋지 않아서, 체중, 건강관리 차원에서 삼겹살은 가능하면 바짝 구워 기름을 빼고 먹고, 닭고기는 껍질을 제거해서 먹는데 그게 올바른 식습관일까?

또한 소고기 기름은 몸에 좋지 않고 오리고기 기름은 몸에 좋



이 윤 희

파스코 대표이사

다고 하는데 맞는 말입니까? 하는게 골자다.

이름에서 대부분 수강자들은 제가 학원의 일타강사처럼 "모 아니면 도다" "Yes or No" 식으로 답변을 기대하는게 일반적이다.

그런데 해당영역 전공자로서, 건강학 교수로서 이화학적 배경을 모두 설명 드리기에는 시간이나 수강자들의 평균적인 지식정도를 감안하여 적절하게 전달하는데 여간 어려움이 있는게 아니다.

기름의 종류 즉 유지(油脂)는 종류마다 응집(녹는 점)이 다르고 용점보다 높은 온도에서는 액체, 낮은 온도에서는 고체형태를 띄며, 상온에서 고체인 지

질을 지방(fat), 액체인 지질을 기름(油)이라 한다. 이런 차이는 지질 안에 들어있는 지방산의 종류와 함량에 따라 나타난다.

포화지방산이 많을수록 상온에서 굳은 '고체'가 되고, 불포화지방산이 많을수록 상온에서 '액체' 형태를 띈다.

일반적으로 식물성기름은 불포화지방산 비율이 높아 상온에서 '액체' 형태를, 육류의 지방은 포화지방산 비율이 상대적으로 높아 '고체'가 된다.

그러니까 오리고기의 지방은 다른 육류와 달리 불포화지방이 많아서 액체이고 그러므로 건강에 좋다는 의견이 지배적이다. 그런데 오리고기나 닭고기나

포화지방산과 불포화지방산의 구성이나 함량은 비슷비슷하게 사실이다.

포화, 불포화정도도 중요하지만 사실은 전체지방의 함량이 더 중요하다. 즉, 총중량에서 지방의 함량이 얼마냐? 하는 것이 건강에 훨씬 중요하다.

그러므로 오리고기냐? 닭고기냐? 돼지고기냐? 소고기냐? 가 중요하게 아니라 각 부위마다 지방함량과 포화, 불포화도의 함량이 다르므로 각 고기의 부위선택, 섭취가 더욱 중요하며 건강에 직결된다.

닭고기의 경우 날개->다리->가슴 순으로 지방함량이 적고, 돼지고기의 경우 삼겹살->목살->등심 순으로 지방이 적으며, 소고기의 경우 갈비->안심->사태 순으로 지방함량이 적다.

건강과 체중(유지)관리를 위해서는 고기의 종류도 중요하지만 섭취하는 부위와 총량에 좀 더 신경을 써야한다. 필요량보다 배불리 많이 먹는 데는 건강에 장사가 없고 백약이 무효이다.

어떤 음식이든지 좀 적은 것이 먹는 식생활이 평생건강에는 훨씬 효과적이다.

사설

IB교육에 적극 나선 전북교육

최근 서거석 전북특별자치도 교육감이 최근 국제 바칼로레아(IB)를 운영하는 전주아중초등학교를 찾아 IB(International Baccalaureate) 프로그램 운영 상황을 점검하고 지원 방안을 협의했다.

전북미래학교로 선정된 아중초는 지난해 9월 IB 관심학교로 지정돼 올해부터 IB 교육이 진행 중이다.

이날 수업은 교사와 학생이 전자칠판과 태블릿PC를 활용해 유사성과 차이점을 놓고 묻고 답하기 방식으로 진행됐다. 학생들은 '나와 친구의 비슷한 점, 다른 점'을 포로 만들었다.

친절과 배려가 필요하다는 내용의 '서로를 존중하는 규칙 정하기'로 수업이 마무리됐다.

교육감의 아중초 방문은 올해 10대 핵심 과제의 하나인 'IB 프로그램 확산'을 위해 현장을 점검하고 지원 방안을 모색하기 위해서였다.

IB는 비영리교육재단인 IB본

부가 개발해 운영 중인 교육이다. 주입식, 암기식 교육에서 탈피해 수행평가, 토론, 논술 방식의 과정 중심 교과과정을 지향한다. IB 단계는 관심학교, 후보학교, 인증학교 순으로 지정된다.

관심학교와 후보학교를 거쳐 인증학교로 등록되면 IBO에서 IB 프로그램을 공식적으로 운영한다.

국내에는 43개의 인증학교가 있다. 올해 도내 10개 학교에서 IB 교육이 진행된다.

교육청은 교원의 IB 연구회 활동과 온·오프라인 연수 지원 등 IB 인증학교 등록과 프로그램 활성화에 나설 방침이다. 실력과 바른 인성을 갖춘 학생들의 미래역량을 키워야 할 때이다.

창의적 교육과정 및 교육방법 다양화로 수업혁신 및 평가의 질적 개선이 이루어질 수 있도록 해야 한다. IB 교육이 자리를 잡을 수 있도록 지원하기 바란다.

국정원 출신 박종선 회고록

최근 어느 국정원 출신 에세이집이 눈길을 끌고 있다. 국가정보원에서 정년퇴직한 박종선씨가 지난 50여 년 세월의 회고록을 냈다. 제목은 '물 따라 바람 따라 세상도 세상

따라 3부로 구성된 책은 군 생활, 정년퇴직 이후의 삶, 전주교 신자로서의 삶 등에 대한 이야기가 수필 형식으로 전개됐다.

박 씨는 "누군가가 참으로 어려워서 몸을 의탁하고 싶을 때 절로 마음에 떠오르는 사람이 돼야 그런 삶을 참으로 행복할 수 있듯, 돕는 사람이 되어보고자 노력하기 위해 글을 정리해 봤다"며 집필하게 된 계기를 밝혔다.

그는 남원 출신이다. 전북대 법대와 원광대 대학원 법학과를 수료한 뒤 ROTC 7기로 소위로 임관 중위로 예편했다. 이후 중앙정보부 공채로 입사했다.

이름이 바뀐 국가정보원에서

정년퇴직했다. 송천성당 '늘 푸른 송천대학' 학장, 전주교 전주교구 하랑봉사회 상임 회장을 역임했다.

회고록(memoir, 回憶錄)은 개인의 관찰과 경험을 통해 쓴 역사나 기록을 말한다. 자서전과 상당히 비슷하며 종종 혼동되기도 하지만, 외적 사건을 강조한다는 점에서 자서전과 구별된다.

자서전을 쓰는 사람은 자기 자신을 주제로 삼는 데 반해, 회고록을 쓰는 사람은 역사적 사건에 직접 가담하거나 그것을 가까이에서 목격한 사람이다.

회고록을 쓰는 목적은 그 사건들을 설명하거나 해석하는 것이다.

20세기에는 많은 뛰어난 정치가가 군인들이 자신들의 체험을 회고록에 담았다. 제2차 세계대전에 관한 유명한 회고록으로는 영국의 몽고메리 장군이 쓴 회고록(1958)과 샤를 드골이 쓴 '전쟁 회고록'(1954~1959)이 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

전화금융사기, 알고 예방합시다

최근 우리 사회 전반에서 전화금융사기 피해를 입는 사례를 자주 접하게 된다. 보이스피싱이 최초 우리나라에서 발생한 2006년 이후 현재까지 매년 증가 추세에 있으며, 그 피해액도 매년 증가하는 추세이다.

전화금융사기의 대표적인 수법은 금융기관을 사칭한 대출방자 수법, 정부기관 사칭, 가족이나 지인을 사칭하는 수법 등이 있다. 연령대별 수법으로는 주로 20대 사회 초년생에게는 정부기관 사칭 수법, 30~50대 중년층을 대상으로는 대출상환, 대출대출 등을 방자한 대출방자형 범행수법, 고령층을 대상으로는 가족과 지인을 사칭한 범행 등 다양한 수법 등이 있다. 또한 최근 그 수법이 교묘해지면서 택배, 모바일 경조사 사칭하거나, 4이 포함된 스피밍 메시지를 전송하여 개인정보를 불법 취득하는 방법, 원격제어 앱을 다운받게 해 피해자의 휴대폰을 통제하는 방법 등 수단을 가리지 않고 그 수법도 나날이 다양해지고 있다.

전화금융사기를 예방하는 방법으로 금융기관이나 수사기관은 개인정보에 대하여 전화 통화로 물어보는 일이 없기 때문에 경찰, 검찰, 금융감독원 등을 사칭하는 전화는 무시하거나 112에 도움을 요청하는 방법이 있다.

또한 금융기관에서는 전화, 문자를 통한 대환대출 등 절차를 진행하지 않음으로 이런 문자나 전화는 무시하고, 출처가 확인되지 않는 문자메시지나 앱은 링크를 클릭하지 말고 설치하지 않으며, 백신프로그램을 설치하거나 전자금융사기 예방 서비스 가입, 경찰청에서 배포한 '시티즌 코난' 등의 앱을 설치하여 활용하면 피해를 예방할 수 있다.

고창경찰서는 전화금융사기 피해를 예방하기 위하여 군민을 대상으로 전화금융사기 예방 방법을 개발하여 지속적인 활동을 전개하고 있으며, 더불어 주민들의 현명한 협력을 바라고 있다.

박천중 고창경찰서 모양지구대 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

2024 파리올림픽·패럴림픽 공식 우표 공개



28일(현지시간) 프랑스 파리의 프랑스 우정 박물관에서 2024 파리올림픽·패럴림픽 공식 기념우표가 공개되고 있다. 이 우표는 에펠탑, 센강과 같은 파리의 상징적인 장소와 육상, 트레, 올림픽 성화 등의 요소들로 디자인됐다.

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

