

건강 칼럼

영양제, 다다익선?

최 근 방송에 나오는 연예인들이 아침마다 영양제를 한 주먹 가득 먹는 모습을 심심찮게 볼 수 있다. 각종 비타민부터 오메가3, 크릴새우, 아연, 셀레늄 등 종류도 수백가지에, 국내에서는 판매하지 않는 영양제를 해외에서 직구하는 '직구족'도 늘어나는 추세이다. 빠르게 살아가는 현대인들이 식사만으로는 충분히 섭취하지 못하는 영양소나 비타민, 미네랄 등을 챙기는 것은 건강을 챙기기 위한 노력으로 볼 수 있다. 하지만 본인의 건강 상태를 객관적으로 알지 못 하는 상태에서 영양제를 과다 복용하는 것은 돈 낭비일 뿐만 아니라, 몸에 오히려 해가 될 수도 있다. 인체는 항상성이 매우 중요하다. 모든 것에 적절한 수치가 있다. 너무 수치가 낮은 것도 결핍증이 생기는 등 건강에 좋지 않지만, 수치가 높은 것도 과다증 등 문제를 일으킨다. '다다익선'이 아니라, '과유불급'인 것이다. 칼슘은 뼈를 구성하는 중요한 성분으로 알려져있다.



송 예 은
습주논현의원 의정부점 진료원장

적절한 양의 칼슘은 인체의 대사를 돕고 뼈를 튼튼하게하지만, 체내 칼슘 적정 농도인 8.6~10.0mg/dL 이상을 지켜야 하는데, 10.5mg/dL 이상인 '고칼슘혈증(hypercalcemia)'이 되면 과잉된 혈액 속의 칼슘이 혈관의 석회화 및 혈관 수축을 일으킬 수 있어 심혈관질환을 유발할 수 있다. 흔하게 챙겨 먹는 비타민은 그 종류도 매우 다양하다. 우선 지용성 비타민인 비타민A는 절박, 여성 생식기, 눈 등에서 주요한 작용을 하지만, 과다 섭취할 시 인체에 독성을 유발할 수 있으며, 두통, 탈모, 오심 등의 증상이 나타난다. 성인의 일일 권장

섭취량은 600~850μg이다. 지용성 비타민은 몸에 축적되기 쉽고, 특히 골반 골절 위험성도 증가하므로 과다 복용에 주의해야 한다. 하루종일 실내에 있는 직장인들은 햇빛으로부터 합성하는 비타민 D가 부족할 수 있어 영양제를 챙겨 먹게 되는데, 비타민 D도 지용성 비타민이므로 과다 섭취 및 이로 인한 고칼슘혈증을 조심해야 한다. 장기간 노출 시 혈관과 조직의 석회화로 인한 심혈관질환 및 신장 손상이 생길 수 있다. 수용성 비타민인 비타민B군은 B3, B6, B12 등 종류가 8가지로 많아 통칭하여 B군으로 불리는

데, 주로 피로 회복에 도움을 준다. 비타민 B3(나이아신)는 과다 복용시 피부가려움, 홍조 등의 증상이 나타날 수 있으며, 심하면 통풍, 간독성의 위험까지 있다. B16(피리독신)은 장기간 과잉 복용하면 손, 발의 감각 저하, 말초 신경 장애, 광과민증 등이 발생할 확률이 증가한다. 이 외에도 셀레늄은 강력한 항산화제이지만, 과다 복용시 우울증, 피로, 성장장애, 신경증 등을 유발할 수 있다. 면역력을 높이는 아연은 단백질 합성, 상처 치유에 효과적이지만, 과다하면 체내 구리의 흡수를 방해하며, 오히려 면역 기능이 억제된다. 영양제가 모든 건강의 문제를 해결할 수는 없다. 운동, 수면 시간, 파로, 스트레스 등 다양한 건강의 요소가 있다. 만약 영양제를 꼭 챙겨 먹고 싶다면, 의료 인과의 상담 후 모발 끝 부분을 채취해 인체의 영양소, 독소 등을 파악할 수 있는 모발 미네랄 검사 등을 통해 본인의 객관적인 건강 상태를 확인한 후에 먹도록 하자.

사진으로 보는 지구촌 소식

세인바움 멕시코 대통령 당선인, 첫 기자회견



클라우디아 세인바움 멕시코 대통령 당선인이 10일(현지시각) 멕시코시티 대통령궁에서 당선 후 첫 기자회견을 하고 있다.

태국 동물 시장 화재... 뱀 옮기는 상점 주인



11일(현지시각) 태국 방콕의 유명 동물 시장의 찌푸짜 주말 시장에서 불이 난 가운데 한 상점 주인이 살아남은 비단뱀들을 옮기고 있다. 소방 당국은 이 화재로 100여 상점이 피해를 입었고 개, 고양이, 뱀 등 1천여 마리의 동물이 우리 속에서 타 죽었다고 밝혔다. 경찰은 전기 합선으로 화재가 시작된 것으로 보고 있으며 인명 피해는 없다고 밝혔다.

사설

제1회 전주한옥마을 축제한마당

제1회 전주 한옥마을 축제한마당이 지난 5월 31일부터 6월 2일까지 전주향교문화관 완관본 문화관 일대에서 열렸다. 이번 행사는 31일 '효사랑 큰잔치', 1일 '제1회 탕뎡이 한복대회', 2일 '시니어 모델 끼자랑' 등이 열렸다. '효사랑 큰 잔치'는 대한노인회 전주시지회 회원 300여 명을 초청, 위안 공연을 가졌다. '탕뎡이 한복대회'는 전북 최초로 반려 동물과 함께 하는 행사였다. 2일의 '시니어 모델 끼자랑'은 40세 이상의 남녀가 참여했다. 이번 행사는 전주한옥마을상인회가 주최하고, 한국원유리문화교류단, (주)해승김퍼니가 주관했다. 그리고 전북특별자치도, 전주시, (사)대한노인회 전주시지회, (사)전북식품산업협회의, 전주시니어 모델협회, 한국전통문화전당, 한벽문화관 등이 후원했다. 이에 앞서 5월 25일 한옥마을을 활성화와 세계 평화통일

건강걷기 대회를 가졌다. 2,000여 명의 참가자 가운데 1,000여 명은 한복을 입고 행사에 참여했다. 한편 지난해 전주한벽문화관과 전주한옥마을상인연합회는 한옥마을상권문화 관광 활성화를 위한 협업을 약속했다. 전주문화재단이 선보인 2023 전주브랜드 공연 '오만방자 전라감사 김들이기'의 포스터 부착도 눈길을 끌었다. 홍보 협조를 통해 전주를 방문한 관광객들에게 문화예술 향유 기회를 확대함과 동시에 보다 많은 관광객 유치로 지역 관광 활성화를 도모하자는 내용이었다. 앞으로도 전주의 역사와 전통을 존중하는 마음가짐을 관광객들에게 전달하고 지역 상권의 활성화와 문화관광 기회를 확대할 때이다. 전주 한옥마을을 전국적 관광 명소로 발전시키고 전통 문화를 계승 발전시키는데 최선을 다하기 바란다.

문재우 원광대 총동문회장

원광대학교 제27대 총동문회장에 문재우(88) SC(회장)가 임명되었다. 신임 회장에 추대된 문재우 회장은 △동문을 위한 동문회 △후배들에게 모범이 되는 동문회 △총동문회의 미래 발전을 위한 도약의 기반을 구축하겠다는 3대 목표를 제시했다. 이어 법률자문위원회, 멘토링위원회, 대외협력위원회, 언론홍보위원회, 소통 및 고충상담위원회를 신설하고, 재학생을 위한 멘토링 사업 등을 추진하겠다고 밝혔다. 한편 이날 추대식에서는 제22대 총선에서 당선된 국회의원에 대한 축하연이 진행됐다. 이번 총선에서 4선 이춘석(법학과 석사·박사,익산간), 3선 한병도(신문방송학과,익산), 개선 김주영(전기공학과,경기 김포), 더불어민주당 의원과 조국혁신당 소속의 강경숙(중등특수교육과 교수) 의원 등 총 4명의 동문·재직 당선자를 배출했다. 원광대학교의 모태가 되었던

유일학림의 설립 이념인 '제생의세'가 전북특별자치도의 '글로벌 생명경제도시'의 미래 비전으로 다시 태어나고 있다. 원광대와 원광보건대 통합을 추진해 '생명산업 글로벌 거점대학 비전'을 제시해야 할 때이다. 이를 위해 생명산업 교육·연구 역량 강화 및 글로벌 생명산업 클러스터 구축을 목표로 대학의 역량을 결집하는 일이 중요하다. 원광대를 대표하는 의·치·한·약 간호 등 특화 분야는 전북특별자치도에서 추진하는 바이오산업 육성과 일치해 힘이 실리고 있다. 원광대는 바이오 기업 200여 규모 투자를 유치하고, 학과 및 대학원 신설 등 인재 양성과 연구 인프라 확충에 나서고 있다. 동문 화합의 기틀을 다지고 모교의 미래를 기약하기 위한 매우 의미 깊고 중요한 일들을 차근차근 진행하기 바란다.

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**