

건강 칼럼

장(腸) 건강을 위한 바람직한 식습관 - 식탁 위에 숨겨진 건강비밀

한 동안 언론에서는 장수 마을을 찾아다니면서 왜 장수하는가? 생활습관은? 무엇을 주로 먹는지? 등 장수하는 요인을 알아보려 노력했다. 예전부터 전해 내려오는 식습관에서 그 비밀이 있지 않을까? 일반적으로 식량이 충분하지 않았을 삶을 살아왔고, 주어진 환경에서 최대한 먹고 자랐을 뿐인데 그런데 왜 장수마을이 되었을까?

문명의 진보에 힘입어 과학이 발달함에 따라 그 비밀이 조금씩 벗겨지고 있으며, 여러 생활여건이 종합적으로 양호해져 인간의 평균수명은 우리나라의 경우 남녀 공히 평균 80세를 넘어가는 상황이다.

예전에는 TV, 신문 등 언론을 통한 광고 등의 영향으로 단순히 '유산균'으로 불리던, 인간의 몸 특히 장(腸)에서 서식하며 공생하는 미생물인 마이크로바이옴(Microbiom)은 미생 불균집을 의미하는 마이크로바이오타(Microbiota)와 생태계(biome)의 합성어다.

지금 세대에서는 이 마이크로바이옴이 식품, 의료, 환경, 농업 등 다양한 분야에서 건강증진을

위해 활용될 수 있는 가능성이 아주 높다고 볼 수 있다. 이에 따라 주요 해외 국가들은 국가적 차원의 대규모 사업을 추진하며, 생존 경쟁력 강화를 위해 다양한 노력을 기울이고 있다.

장내 마이크로바이옴이 인체의 뇌, 근육, 간, 해장 등 다양한 장기들의 생리를 조절한다는 연구가 지속적으로 나오고 있다. 최근 마이크로바이옴이 인체건강에 미치는 영향이 속속 밝혀지면서, 우리가 일상적으로 섭취하는 식품을 어떻게 선택하느냐가 더욱 중요해졌다.

장내 유익균 성장을 촉진하고 마이크로바이옴 균형을 유지해 물질대사와 면역체계를 강화해 줄 건강한 식물과 식품에 대한

관심이 높아지고 있다. 우리가 무엇을 잘 못 먹고 나서 소화불량, 설사 등 한 동안 고생을 하는데 이때 무엇을 먹어서 그랬는지? 그 때 내 건강상태가 어땠는지? 곰곰 생각을 하게 하는 배경이기도 하다.

여럿이 같은 음식을 먹었는데도 불구하고 나에게만 발생할 수도 있는 것은 위에서 열거한 식품의 신선도, 나의 면역력, 마이프로바이옴 상태 등에 따라 좌우되기 때문이다.

과학적인 토대가 부족하거나 없었던 예전에는 단순히 각자의 '체질이다'라고 치부하고 말았지만 즉 장내 미생물 구성에 따라 똑같은 식단이라도 건강에 미치는 영향이 달라진다. 이 때문에 개인별 장내 미생물 구성

을 고려한 장기적인 식단구성, 식이습관이 필요하다.

특히 장내 미생물은 소화, 영양소의 흡수, 면역, 비만, 염증성 질환부터 정신 건강, 우울증까지 폭넓은 영역에 관여하고 있다.

마이크로바이옴은 고유전통식품인 김치, 된장 같은 발효식품과 제철에 나는 신선 채소, 과일, 통곡물, 잡곡 등에 풍부하므로 이를 주로 한 식단구성을 하는 것이 바람직하다.

반면 주로 외식이나 배달식품의 특징이기도 한 포화지방, 고당류, 각종 화학적인 식품첨가제, 보존제가 들어갈 수밖에 없는 가공식품, 인공감미료, 달고 맵고 짠 양념류 섭취가 늘면 장내 유익균은 감소하고 유해균이 증가하여 소화불량, 복부팽만감, 잦은 변비와 설사, 장기능, 배변기능의 저하, 호르몬 불균형, 염증 반응이 생기기 쉬워진다.

한 두 번인데 된 상관이 있으랴? 하지만 "가림비에 옷이 젖고, 잔 매에 잠사없다"고 작은 식습관이 장기간에 걸쳐 습관화되고 쌓이다보면 어느 때인가 그 폐해(弊害)가 내 몸에 나타나 심신의 건강에 적신호를 보내게 된다.

이 윤 희
파스코 대표이사

사진으로 보는 지구촌 소식

‘마요 광장의 어머니들’ 복장으로 행진하는 여성들



24일(현지 시간) 아르헨티나 부에노스아이레스에서 군사 쿠데타 발발 49주년을 맞아 '마요 광장의 어머니들' 복장을 한 여성들이 행진하고 있다. '마요 광장의 어머니들'은 1976년 3월 24일 발발한 군사 쿠데타 이후 실종된 사람들의 어머니들로 흰색 스카프를 착용하고 '실종자 되찾기'와 '책임자 처벌'을 요구하며 매주 집회를 열고 있다.

트럼프 사위 재개발 반대하는 세르비아 시위대



24일(현지 시간) 세르비아 베오그라드에서 도널드 트럼프 미국 대통령 사위 재러드 쿠슈너의 기업이 진행하는 부동산 재개발 사업에 반대하는 시위가 열리고 있다. 세르비아 정부는 지난해 쿠슈너가 운영하는 투자회사를 이 재개발 사업자로 선정했다. 이 사업은 1999년 미군이 주도, 북대서양조약기구(NATO)의 폭격을 받은 옛 국방부 건물 터를 호텔과 아파트 단지로 재개발하는 사업이다.

사설

전주리싸이클링타운 감사 결과

최근 감사원은 전주시에 “종합리싸이클링타운을 ‘악취 신도시’로 지정·고시하고 ‘사업 시행자에게 협약상 손해배상액을 부과하는 방안을 마련하라’고 통보했다.

감사 결과 악취 배출 시설 관리와 운영에 대한 지도·감독을 부실하게 한 것으로 드러났다.

전주리싸이클링타운은 전주시의 음식물 쓰레기, 하수 슬러지, 재활용품선별장 등을 처리하는 시설이다.

2016년 3월부터 전주리싸이클링주식회사가 ‘수익형 민간투자’(BTO) 방식으로 건립·운영하고 있는 작정화 단지화 된 폐기물 처리시설이다.

감사원은 “전주시는 2019년 종합리싸이클링타운 내 폐형광등 선별 시설 신설 계획을 수립하면서 폐형광등 야적 해소를 위한 적정 규모 검토를 하지 않은 채 시설 규모를 정했다. 최대 건축가능 면적은 1112㎡인데도 관련 규정을 제

대로 알지 못해 174㎡로 축소 산정한 것으로 확인됐다”고 밝혔다.

앞서, 2021~2022년 두 차례에 걸쳐 원광보건대에서 실시한 환경 상 영향 조사에서 “리싸이클링타운의 ‘음식물 처리시설 배출구’에서 기준치의 70배, ‘유입구에서는 기준치의 3만배’ 복합 악취가 나온다”는 보고서가 나왔다.

보고서는 “리싸이클링타운에서 발생한 악취를 각각의 방지시설을 통해 처리하여 배출하고 있는데 이러한 악취 배출을 통합 관리함으로써 유입 악취의 불확실성을 완화할 수 있도록 타 시설과의 악취 배출과 연동 처리하는 방안을 운영사와 논의 및 악취기술집단 개선 사항 추진시기와 맞춰 수행하는 방안을 제시한다”고 결론을 내리기도 했다.

하지만 전주시는 운영사가 성우건설로 바뀌면서 가스 폭발사고가 발생하는 등 방치해 왔다.

스미싱 범죄 기승

선물 택배 배송 등을 사칭한 문자 메시지 사기(스미싱) 범죄도 기승하고 있다. 어느 40대 직장인은 추석을 앞두고 회사 측과 지인에게 받은 선물 택배 배송을 위해 주소를 입력했다.

그런데 얼마 후 익숙한 택배사로부터 “잘못된 주소 정보로 택배 배송이 일시 중단됐으니, 링크를 클릭 후 정보를 업데이트 하세요”라는 내용의 문자를 받았다.

남성은 아무런 의심 없이 문자에 담긴 링크를 클릭했고, 그 즉시 휴대폰에 악성 애플리케이션(앱)이 설치되면서 돈이 빠져나갔다.

택배회사 명의로 속인 스미싱에 당한 것이다.

어느 50대 여성은 안마의자를 결제했다는 문자메시지를 받은 뒤 개인 정보를 보냈다가 뒤늦게 50만원가량의 돈이 결제된 것을 확인했다.

지원금을 지급한다며 정부기관을 사칭하는 스미싱에 속는 사례도 있다. ‘고불가 민생 안

정 대책 긴급 생활 안정 지원금 신청’이라는 제목으로 전송된 문자는 발신인이 ‘기획재정부’로 표기돼 있어 혼란을 일으키기도 한다.

스미싱 예방을 위해서는 택배조회, 명절 인사, 모바일 상품권·승차권·공연 예매권 증명, 지인 사칭 문자에 포함된 출처가 불명확한 인터넷 주소 또는 전화번호를 클릭하지 말아야 한다.

출처를 알 수 없는 앱이 설치되지 않도록 스마트폰 보안 설정을 강화하고, 대화 상대방이 개인·금융정보를 요구하면 반드시 전화나 영상통화 등으로 상대방을 정확하게 확인해야 한다.

‘핸드폰을 잃어버려 친구 핸드폰을 빌렸다’ 같은 이유로 자금을 사칭해 낚는 번호로 연락해 오는 경우가 많기 때문이다.

스마트폰에 저장된 신분증 사진 등이 유출되지 않도록 주민등록증, 운전면허증, 여권 사진을 삭제할 필요도 있다.

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 행태를 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.

