

건강 칼럼

노화를 촉진하는 음식 5가지

인간 본능이 여러 가지 있지만 그 중에 첫째는 먹는 것이다. 신체를 태어나게 하고 키우며 인간답게 해주는 것 중에 가장 으뜸이라 하겠다. 우리가 먹는 것은 인지 기능은 물론 노화를 늦추거나 촉진하는 것으로 알려져 있다. 예전에는 '세계의 7대 장수마을' 등 비교적 장수하는 나라, 마을, 종족 등을 찾아다니며 수많은 연구가 있어 왔고 지금도 유효하다. 드러난 결과로 그나마 학문적으로 평가받는 것은 과일, 채소, 생선, 올리브 기름 등이 주류를 이루는 '지중해식 식단'을 꼽고 있다. 이런 식단은 자연적인 항산화제, 비타민 E, 폴리놀 같은 영양소를 풍부하게 함유하여 인지 기능 보호효과가 있기에 뇌(신경)건강에 좋으며 심혈관 건강이 상대적으로 좋은 편에 속한다. 물론 일조량이 많고 무척 덥거나 춥지도 않은 자연환경 자체가 비교적 양호한 점도 무시할 수 없다. 반대로 건강에 별로 좋지 않거



이 윤 희
파스코 대표이사

나 노화를 유발하거나 촉진하는 음식도 있다. 전부는 아니지만 평균적으로 그렇다는 이야기이다. 백설탕, 동물성지방, 소금, 방부제, 인공색소 등 화학적 첨가물이 들어있는 식품이나 음식들은 인체건강에 일부 도움도 되지만 대부분은 긍정적인 평가를 받지는 못하고 있다. 그런 배경으로 시중에 판매하는 제품 포장된면 영양정보란에 함유량이나 경고문을 법적으로 적게끔 되어 있다. 자세히 살펴봐야 가능하면 멀리해야 한다. 노화관련, 영양학자 등이 꼽는 대표적인 식품이나 음식을 나열해보자면 다음과 같다.

1. 설탕= 1세대정만해도 귀한 식품으로 여겨졌으나 지금은 어찌면 정반대 평가를 받고 있다. 과체중, 비만을 촉진하고 심혈관, 뇌 건강에 부정적인 결과를 초래하는 것으로 알려져 있다.
2. 짭고 짜고 달달한 음식= 식품광고의 대부분은 '짭고 짜고 달달하다'는 특징을 공통으로 하고 있다. 한 두 번은 그런 점이 끌릴지라도 "잔매에 장사 없다"고 그런 식품을 장복하면 소화기계는 물론 심혈관계에 좋지 못한 결과를 초래한다. 특히 외식은 그레이트한 잘 팔린다고 하여 자주 더 강해지는 경향을 보이고 있는데 국민건강 차원에서 경계해야 할 대목이다.
3. 나트륨(소금의 주성분)= 소금은 인체건강에 없어서는 안되지만 평균적으로 과하기 때문에 문제가 되는 것이다. 짜게 먹는 것은 서서히 혈압을 높이고 각종 만성질환의 위험성이 높아진다는 것이 중론이다.
4. 지방함량이 높은 유제품= 대부분의 유제품은 건강에 좋다고 알려져 있었으나 근래 들어 전체 열량섭취가 많아짐에 따라 지방함량이 높은 유제품은 비만, 당뇨를 유발, 촉진하는데 한 몫한다고 알려져 있다. 가능하면 지방함량이 낮은 유제품 섭취를 권장한다.
5. 커피= 우리나라는 이미 중독증상을 넘어 나라 전체가 중독 국가가 아닌가? 하는 의문을 갖게 한다. 건강상 단점보다 이점이 더 많은 연구가 잇따르고 있지만 연구자금의 제공처가 어디인가에 따라 결과는 극명하게 나뉘는 것을 알 수 있다. 카페인의 섭취량이 증가할수록 세포의 재생에 관여하는 텔로미어(Telomere)가 짧아진다는 경향을 보이며, 수명이 단축된다는 의미이다.

독자제언

노인학대, 작은 관심 하나가 예방할 수 있는 길

매년 6월 15일, 노인학대 예방의 날은 노인의 인권을 보호하고 학대를 예방하기 위해 노인복지법에 따라 제정된 법정기념일이다. 초고령사회 진입, 치매 환자 100만명 등 한국의 노령리스크가 심화되고 있는 만큼 노인들 대상으로 한 범죄들이 속속 늘어나고 있는 것이 우리의 현실이다. 노인 관련 범죄 중 가장 안타까운 것은 바로 노인학대이다. 요즘은 기사만 봐도 노인학대 관련 뉴스가 흔히 나올 만큼 빈번하게 발생하고 있다. 노인학대 유형에도 여러 가지가 있는데 신체적 학대, 정서적 학대, 성적 학대, 경제적 학대, 마지막으로는 유기와 방임이다. 이처럼 특정한 행동이 노인학대가 되는 것이 아니라 우리가 행하는 작은 행동들이 노인학대 유형 중 하나가 아닐까 생각해보아야 한다. 노인학대의 예방법으로는 가장 중요한 것이 사회의 관심이라고 생각한다. 보통의 사람들은 서로의 사생활 영역인 가족 문제 등에 개입하지 않는다. 하지만 노인학대는 이제 더 이상

개인의 가정 문제에 국한되는 것이 아닌 사회의 문제가 되어가고 있기에 우리의 작은 관심으로 예방할 수 있다. 또한 노인학대는 가정에서만 이루어지는 것이 아닌 병원이나 노인 요양시설 등 노인이 있는 곳이면 어디서든 발생할 가능성이 있기에 항상 주의를 잘 살펴야 한다. 작은 관심으로 시작하여 예방할 수 있는 노인학대 신고는 112신고와 나비 새김어플, 129번 또한 이용할 수 있다. 노인 문제에 관심을 갖기 위해서 아직 생소하고 관심이 크지 않는 분야이지만 노인 인권교육이나 노인학대 예방 교육을 통해 노인문화에 대한 인식을 제고하는 것이 필요하다. 노인학대는 누구든지 신고할 수 있으며, 신고 의무자 또한 정해져 있기에 우리 경찰에서는 노인학대 예방 캠페인을 꾸준히 실시하여야 하며, 이러한 캠페인을 통해 노인에게 지속적인 관심을 갖게 되는 것이 노인학대 예방의 가장 중요한 점이라고 생각한다. 김은화고창경찰서 경무과경무계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

“이렇게는 못 살겠다”



2일(현지 시간) 볼리비아 리파스에서 한 상인이 경제 위기에 항의하는 시위 중 구호를 외치고 있다.

사설

케이윈저체어(K-windsorchair) 류상기 대표

최근 전북예술화관에서 고전적이면서도 현대적인 감각을 겸비한 윈저체어(windsorchair)가 전시돼 관심을 모았다. 케이윈저체어(K-windsorchair) 류상기 대표는 윈저체어가 가진 매력과 장점, 역사와 철학, 그리고 품격 있는 디자인에 대해 관객들에게 소개했다. 윈저체어는 17세기 영국의 위성도시인 윈저 지역에서 탄생했으며 300년 이상의 역사를 지닌 수제 원목 의자다. 단순하면서도 우아한 디자인, 그리고 튼튼한 절구 방식 덕분에 지금까지도 사랑받고 있다. 윈저체어의 좌판은 엉덩이 굴곡에 맞게 꺾여 있어 착석감이 뛰어나며, 오랜 시간 앉아 있어도 불편함이 없다. 인체공학적인 디자인 덕분에 평평한 좌판을 가진 의자보다 착석 시 엉덩이와 허리에 주는 부담이 훨씬 적다. 오래 앉아 있어도 편안함을

유지한다. 등받이살(spindle)은 등받이 각도를 인체의 곡선에 맞춰 설계해 어떤 체형이든 자연스럽게 지지해 준다. 특히 체형이나 신장에 따라 등받이살의 각도를 맞춤 제작할 수 있어 개인 맞춤형 편안함을 제공한다. 윈저체어는 단순히 오래 쓰는 의자가 아니다. 등받이살이 좌판에 꽂히는 각도가 수직을 이루어 결합이 견고하며, 빠짐 거림이나 빠짐이 없는 것이 특징이다. 윈저체어의 가격이 높은 것은 재료의 고급성, 제작 공정의 복잡성, 그리고 시간과 노력 때문이다. 류상기 대표는 윈저체어의 대중화를 위해 소량몰을 운영하며, 할부 구매 방식까지 제공하고 있다. 그는 목공예에 종사하는 이들이 윈저체어를 제작할 수 있도록 클래스를 운영하며, 함께 시장을 키워가고자 한다.

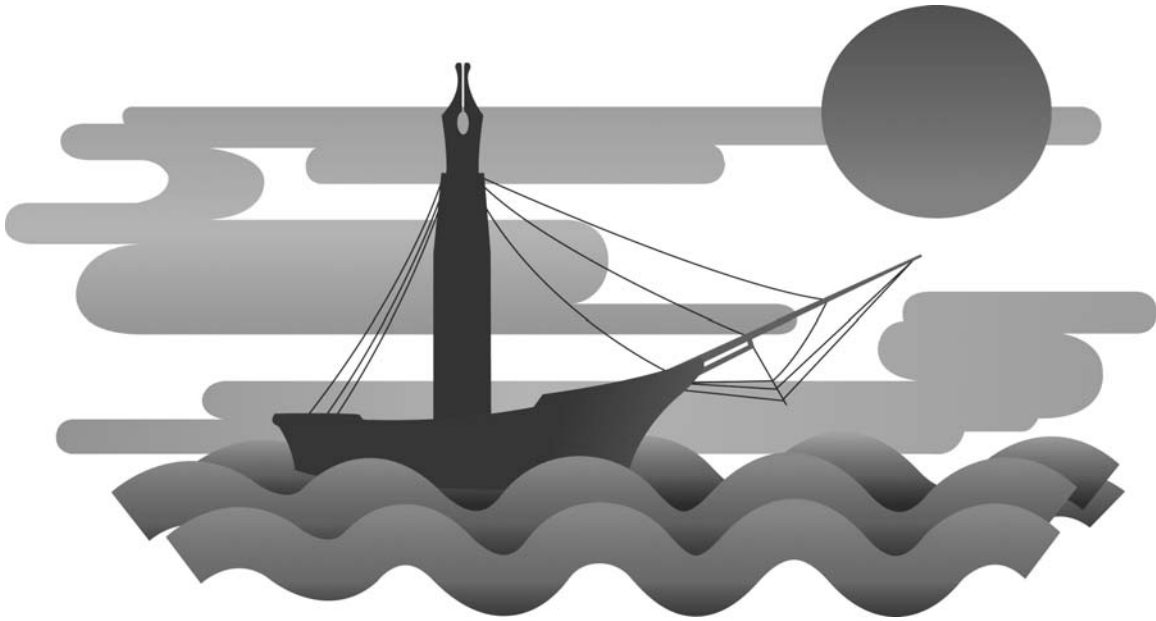
고가(高價) 주택도 민간 주택연금

고가(高價) 주택도 민간 주택연금을 가입할 수 있어 관심이 커지고 있다. 기존 주택연금은 공시가 12억 원이 넘을 경우에만 민간 주택연금이 가입할 수 없었다. 하지만 이를 초과한 고가 주택도 들 수 있는 '민간' 주택연금이 나온다. 고가 주택인 만큼 고액 연금도 가능한 건데, 월 천만 원 선이 상한이다. 주택금융공사의 기존 주택연금은 집값에 문턱이 있다. 공시가격 12억, 시세로 대략 17억 원 이하여야 들 수 있다. 그동안에는 집값이 많이 올라가지고 쉽게 가입이 어려웠다. 하나는행이 내놓는 주택연금은 가격 제한이 없다. 공시가 12억 원을 초과해도 가입할 수 있다. 만 55세 이상부터 가입할 수 있고, 연금에 든 주택에 분인이 거주해야 한다. 오래 생존해 집값보다 많은 연금을 받아도 불이익은 없다.

기본 구조는 기존 주택연금과 비슷하다. 현금 흐름이 어려우신 사람들을 위해서 사전에 개발할 때 주택연금 상품을 벤치마크(비교분석) 했다. 가장 큰 차이는 소유권이다. 기존 주택연금은 소유권을 유지하면서 주급금이 근저당을 설정할 수도 있지만, 새 주택연금은 은행에 소유권을 신탁해야 한다. 기존 주택연금의 평균 연금액은 월 122만 원이다. 고가 주택인 만큼 훨씬 많은 고액 연금도 가능하다. 서울 강남 3구 평균 시세인 26억 원 아파트 1채로 만 65세에 가입한다고 가정하면, 매달 460만 원 정도 받을 수 있다. 단, 아무리 비싼 집도 월 천만 원 선이 연금 상한액이다. 하나는행은 '고가주택' 주택연금을 5월 26일 출시한다. 가입 추이에 따라 다른 은행들도 경쟁에 나설 수 있다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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 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