

건강 칼럼

프리바이오틱스와 프로바이오틱스 어떻게 다른가?

홈 쇼킹 채널에서 위 2가지 제품이 '장건강'에 좋다며 판매에 심혈을 기울이고 있는 것을 볼 수 있다. 그 이전에 방송 아침시간대에 유명인들이 나와 위 2가지의 효능을 설명하고 건강에 유익한 점을 다양하게 설명한다. 이른바 제품을 팔기 위해 사전 광고를 하는 것으로 봐도 무방하다. 다들 그렇게 한다고 알고 있어도 사실 뭐라 하기도 애매하다. 그런 것이 그들의 생존방식이요, 생태계이기도 하다. 소비자 시각으로는 언뜻 듣기에는 그게 그저 같기도 하고 뭐가 다른지 금방 이해하기란 쉽지 않은 것도 사실이다. 다들 남들이 좋다하니깐 따라서 구매, 섭취하는 경향도 있다. 프리바이오틱스와 프로바이오틱스는 모두 장(腸)건강에 유익하지만, 작용 방식은 서로 다르다. 프로바이오틱스는 박테리아와 효모와 같은 살아있는 미생물로, 장에 서식하고 있으며 적정

량을 섭취하면 건강에 도움이 된다. 이런 단어가 사용되기 전에는 이런 계통의 균종류를 '유산균(乳酸菌, lactic acid bacteria)'이라 부르기도 했다. 유산균은 프로바이오틱스의 대표적인 미생물의 한 종류로 '유산'을 발효결과물로 생성하기에 유산균으로 불리워졌고, 건강에 도움이 된다하여 '유익균'의 뜻을 담아 쓰이곤 했다. 또한 장내 미생물의 균형을 맞추고, 소화를 돕고, 면역 체계 강화와 신체대사를 조절하는 호르몬을 만들어내는 건강상의 이점도 있다. 요구르트, 김치와 같은 발효

식품에 함유되어 있으며 건강 기능식품으로도 섭취가 가능하다. 프리바이오틱스는 체내에서 소화할 수 없는 섬유질의 일종이지만, 프로바이오틱스는 이를 먹이로 삼아 장내 건강을 돕는 지방산을 생성한다. 프리바이오틱스는 다양한 채소, 통곡물, 견과류 등에 함유되어 있으며, 이러한 이유로 식사할 때 여러 색깔의 채소를 골고루 섭취할 것을 권장한다. 요약하자면 프로바이오틱스는 유익한 박테리아와 효모 그 자체이고, 프리바이오틱스는 이러한 유익한 미생물의 성장을 돕

는 먹이라고 보면 되겠다. 장내에는 유익균만 있는 것이 아니라 중간균, 유해균의 균형이 맞아야 장건강을 도모할 수 있다. 일반적으로 유익균 약 25%, 중간균 약 60%, 유해균 15%로 구성되어 있는데 여기서 눈에 띄는 것만 한 방향으로 중간균들은 유익균이 많으면 유익균의 기능을, 유해균이 많으면 유해균 기능을 띤다. 장내 유해균이 많으면 부패물질을 많이 형성해 가스(방귀)가 차거나 복부팽만감, 몸에 해로운 작용이 진행, 증가될 수 있습니다. 심하면 과체중, 비만이나 발암물질 형성과의 관계가 있으므로 유해균의 적정선 유지할 필요가 있다. 채소를 많이 먹으면 유익균이 증가하고, 육류와 즉석식품(인스턴트, 가공식품)을 먹으면 유해균이 증가한다. 그래서 유익균과 유해균의 비율에 의해 장건강이 좌우된다는 것이다.



이 윤 희
파스코 대표이사

사진으로 보는 지구촌 소식

홍수로 물에 잠긴 카라치 도로



19일(현지 시간) 파키스탄 카라치에서 시민들이 폭우로 인한 홍수로 물에 잠긴 거리를 헤쳐나가고 있다.

불법 이민 단속 이후 상인 떠난 워싱턴 거리



19일(현지 시간) 미국 워싱턴D.C. 컬럼비아 하이츠 지역에서 한 거리 상인이 물건을 팔고 있다. 그는 "이곳은 상인들로 가득 했지만, 불법 이민자·노숙자 단속이 시작된 이후엔 텅 비어 있다"라고 말했다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사설

김대중 망명일기 출간

김대중 전 대통령이 1972년 10월 유신부터 1973년 8월 8일에 작성한 '김대중 망명일기'가 지난 7월 22일 출간됐다. 최초로 공개된 일기는 박정희 전 대통령의 1972년 10월 17일 비상계엄 선포로 시작된 친위 쿠데타에 대한 저항의 기록이다. 가장 먼저 반대 성명을 발표하고 투쟁에 나섰던 김대중은 일기 첫 문장을 "이 일기를 단장(斷腸)의 심정으로 쓴다"라고 썼다. '단장(斷腸)의 심정'은 창자가 끊어지는 고통을 뜻한다. 김대중은 망명 투쟁에 나서기로 결심했다. 망명 시기 김대중이 만난 사람 및 주요 활동 내용, 일본과 미국 내에서의 구체적인 동선 등이 상세하게 기록되어 있다. 김대중의 치밀한 성격이 잘 드러나는 대목이다. 민주 회복 이후 성공적인 국정 운영이 될

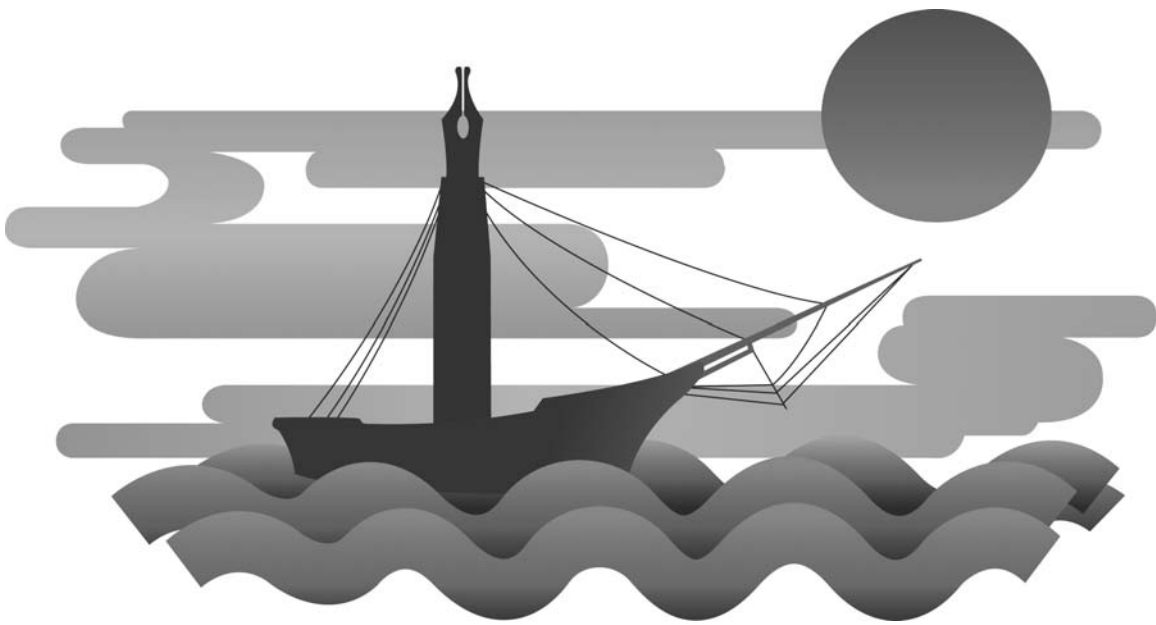
요하다는 점도 강조했다. 미국에서는 존 F. 케네디 미국 대통령의 막내 동생인 에드워드 케네디 상원의원이 적극적으로 지지하고 도움을 주었다. 유신 정권은 김대중의 망명 투쟁에 예민하게 반응했다. 박정희 대통령의 최대 정치적 라이벌인 김대중이 망명 투쟁을 통해 미국과 일본에서 반유신 운동을 전개하기 때문이다. 김대중은 망명 직후부터 박정희 정권이 자신에게 테러를 할 가능성이 있다고 판단했다. 일본인 후원자가 김대중에게 경호원을 붙여줄 정도였다. 결국 1973년 8월 8일 일본에서 '김대중 납치사건'이 발생했다. 김대중은 미국의 개입으로 죽음의 문턱에서 살아 돌아올 수 있었다. 혼란과 어려움을 겪고 있는 이 시점에 '김대중 망명일기'가 출간된 것은 의미가 있다.

폭염 속 냉방기 사용법

에어컨을 켜기 전에 실내 먼지를 제거하고 필터를 청소하는 것은 매우 중요하다. 먼지가 쌓인 필터는 냉방 효율을 떨어뜨리고 전기세 증가의 원인이 된다. 최소 2주에 한 번씩 필터를 청소하고, 6개월에 한 번씩은 전문 업체를 통해 에어컨 내부 청소를 하는 것이 좋다. 또한, 에어컨 사용 전에는 창문과 문을 닫아 외부 공기를 차단하고, 커튼이나 블라인드를 사용하여 햇빛을 막아 실내 온도 상승을 억제하는 것이 좋다. 에어컨을 켤 때 처음에는 강하게 냉방하여 실내 온도를 빠르게 낮춘 후, 적정 온도(25~26도)를 유지하는 것이 좋다. 에어컨 설정 온도를 1도 높이는 것만으로도 약 5%의 전력 소비를 줄일 수 있다. 또한, 에어컨을 켰다 켜다 하는 것보다 일정 온도를 유지하는 것이 전기세 절약에 더 효과적이다. 외출 시에는 에어컨을 끄는 대신 예약 기능을 활용하여 귀가 시간에 맞춰 자동으로 켜지도록 설정하는 것도 좋은 방법이다. 선풍기나 서큘레이터를 함께 사용하면 냉방 효과를 높여 에어컨 가동 시간을 줄일 수 있다. 실외기 주변에 장애물이 없도록 정리하고, 햇빛을 가려주면 냉방 효율을 높일 수 있다. 습도가 높으면 체감 온도가 높아지므로, 에어컨의 제습 기능을 활용하여 쾌적한 환경을 유지하는 것이 좋다. 잠자는 동안에는 체온이 낮아지므로, 취침 모드를 사용하여 에너지 소비를 줄일 수 있다. 여름철에는 냉방기뿐만 아니라 다른 전자제품 사용량도 늘어나기 쉽다. 사용하지 않는 전자제품은 플러그를 뽑아 대기전력을 차단하고, LED 조명으로 교체하여 전력 소비를 줄이는 것이 좋다.

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