

건강 칼럼

보약보다 좋은 밥 한 끼

보약에 감초가 빠질 수 없듯이 밥은 우리 민족의 밥상에 빠놓을 수 없는 주식이다.

▲ 밀가루가 차지할 쌀의 지리
지난 30년 동안 1인당 쌀 소비량은 절반 수준으로 줄었다.

그러나 건강을 생각한다면 역시 밥만큼 건강과 다이어트에 좋은 음식은 없다.

현미를 먹기가 불편한 이들은 현미를 살짝 발아시켜 밥을 짓는 것을 추천한다.

▲ 다양하게 즐기는 쌀밥의 묘미
오래 씹어야 하고 소화가 안 돼



최영득
건협 전북본부 건강증진의원 원장

체중감량과 증성지방 감소효과를 증명하는 임상연구가 있었다.

밥은 쌀 그 자체가 맛이 좋고 영양가가 높지만 밥에 보리, 콩, 울무, 아마씨 등 다른 곡물을 섞을 수 있어 건강과 다이어트에 더욱 좋다.

쌀은 우유보다 단백질이 6배, 철분이 117배, 니아신은 23배가 많으며 심장, 간, 혈관 등에 지방 축적을 막아주는 기능도 있고 밥을 맛을 좋게 해서 아이들에게 좋다.

독자재언

동계 올림픽 기간 중 시민의 적극적 신고 필요

경찰은 평창 동계 올림픽의 성공적 개최와 설날 전·후 증가가 예상되는 생활 침해범죄 관련 예방적 형사 활동 및 검거활동에 역량을 집중하고 있다.

특히 2. 12일부터 18일까지 국민의 평온한 명절을 위한 형사활동을 설날 전·후 가시적·예방적 형사활동 강화하여 지역주민 및 상인을 상대로 상습적인 감취와 영업방해, 이유 없는 상습적 재물 손괴 등 근린생활안전을 위협하는 각종 폭력배 근절을 위해 집중단속을 펼치고 있다.

그동안 동네·조직폭력을 지속적으로 단속하고 있지만 지금도 상인들은 피해가 있어도 보복 및 불법영업으로 인한 불이익 처분을 받을까봐 신고를 꺼리고 있다.

이러한 약점을 이용하여 동네·조직폭력배들은 영세상인들을 지속적으로 괴롭혀 왔다.

이를 해결하기 위해 검찰과 유기적

인 협업을 통해 '동네조폭 등' 피해 신고자의 경미한 범법행위가 소명될 경우 형사처벌과 행정처분에 대한 책임을 면제 해주도록 하는 면책제도를 지속적으로 실시하여 시민의 적극적인 신고를 유도하고 있다.

또한 범죄통계 등 지역별 치안수요 분석, 유연하고 탄력적 경력운용을 통한 맞춤형 형사활동, 취약지역·시간대별 위력순찰, 감문검색(Geo-Prox활동 등) 예방적·가시적 형사활동, 주취폭력·데이트폭력 등 보복범죄의 우려가 높은 범죄는 피해자와 Hot-Line 구축, 적극적인 신변보호실시를 통한 세심한 피해자 보호 활동을 하고 있다.

경찰이 많은 노력을 하고 있다고 해도, 동계 올림픽 성공적 개최와 안전한 설 명절이 되기 위해서는 동네·조직폭력배들이 활기치지 못하도록 경찰의 노력과 함께 지역주민들의 적극적인 신고가 절실히 필요하다.

황인근 진안경찰서 수사지원팀 경사

시와고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

명절 전후 '독거노인'에게 사랑과 관심을

올해 유난히 맹추위가 계속되었다. 이렇게 추운 겨울철, 몸도 추운데 마음도 춥게 하루하루 보내는 사람들이 있다.

고령인구가 증가함에 따라 치매, 뇌졸중 및 각종 만성 퇴행성 질환자가 증가하고 있는 반면 우리사회의 전통적인 가치관인 효(孝)의 개념이 변화하고 도시화, 산업화 등으로 가족들의 노인 부양능력이 현저히 저하되고 있어 독거노인의 수는 날이 갈수록 증가하고 있다.

가끔씩 언론을 통해서 독거노인과 관련한 안타까운 사건을 보게 된다. 바로 다세대주택에 사는 독거노인이 숨진 채 발견되었는데, 숨진 지 한 달 이상 되어 발견된 것이다.

또 독거노인들이 겨울에도 늘 방문을 조금씩 열어둔다고 한다. 이유인즉 "내가 죽더라도 아무도 모를까봐..."라는 게 이유다.

이에 따라 고독사(孤獨死) 문제도

심각해지고 있는데, 고독사는 홀로 사는 노인이 아무런 도움도 받지 못한 채 사망하여 한참 뒤에 발견되는 것을 말한다. 독거노인은 대체로 건강상태가 좋지 않고 경제적으로도 어려워 고독사의 위험을 안고 산다. 독거노인 중 약 90% 이상이 질병을 앓고 있으며 그 중 사람의 도움을 필요로 하는 노인도 30%나 되고 있다.

또한 가족이 한 명도 없는 노인이 7%, 가족이 있더라도 한 달에 한 번도 연락을 하지 않는 경우가 24%가 되며 이웃과 연락을 하지 않는 노인도 40%나 된다.

만약 이들이 응급상황이 발생하면 주위 사람들의 도움을 받기 어려운 상황은 볼 뵈듯 뻔하다.

추운 겨울 명절 전후 내 주위에 외롭고 쓸쓸하게 보내시는 독거노인을 위해 사랑과 관심이 필요할 때가 아닌가 생각해본다.

이진재 완산경찰서 화산지구대 경찰

전주매일 전자신문 www.jmaeil.com

사설

전북형 일자리 대비하고 있는가

전북형 일자리와 관련해 대비하고 있는지 궁금하다. 저번에 정부의 정책 기초에 맞춰 일자리 창출에 힘을 모으고 있는 것처럼 보였는데 말이다.

전북도는 전북형 일자리 창출과 관련해 마음을 강하게 먹어야 한다. 나중에 이런저런 이유로 흔들려선 안 되고 무슨 일이 있어도 반드시 성공해야 한다는 격려이다.

전북도가 노력하고 있다고 말한 것과는 반비례하여 관측은 일자

리가 적었음은 부인할 수 없는 사실이다. 그러므로 전북도가 여러 번 말했던 바 전북형 일자리 찾기는 끝까지 끈기 있게 해야 한다.

도민들이 전북도에 기대는 것은 분명하다. 지금부터 미리 전북형 일자리 창출을 힘차게 시도했으면 한다. 전북도는 일자리 창출에 열정을 가져야 한다. 본보는 도내 근로자의 40%가 넘게 비정규직이라는 것은 고민할 문제라고 말한 바 있다.

대형마트업체들 이제 변화해야 한다

대형마트업체들이 고운 마음 씀씀이를 보여야겠다. 해마다 명절 때면 반복해서 하는 말이 있을 때도 그게 먹혀들지 않고 있으니 우이독경도 어지간하다.

이마트 등 16개 점포가 지난 수년간 해마다 1조원대의 큰 돈을 싹쓸이 했음은 부인할 수 없는 사실이다. 재래 시장이 갈수록 힘을 잃고 동네 골목의 슈퍼마켓을 찾아보기가 힘든 것은 그래서이다.

지난 수년간 대형마트업체들이 보이는 영업 행태는 해도 너무했다. 이제 지역사회와 함께 가려는 정신태도를 다시 배양하지 않으면 안 된다.

대형마트업체들은 지역 소비자들과 친화하려고 해야 한다. 마지 못해서 하는 생색 내기 작태는 이제 그만두어야 한다. 이익 창출이 우선하는 시대이지만 지켜야 할 도리는 지켜야 한다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

