

건강 칼럼

지방섭취 해롭다?... 먹기 나름

우리 몸에 해롭다는 지방. 먹기 나름이다. 얼마나 섭취하느냐, 그것이 문제라!

▲지방섭취 부족 또는 과다, 둘 다 건강의 적
과다한 지방섭취... 언제 터질지 모르는 질병 시한폭탄이다. 지방을 필요 이상으로 섭취할 경우 체지방으로 쌓여 비만을 야기한다.

또한 지방과 콜레스테롤을 과량 섭취하면 혈관 벽에 콜레스테롤이 축적되고 혈액이 원활하게 순환되지 못해 심장병, 심근경색, 심부전, 뇌졸중 등의 심혈관계 질환의 위험도가 증가한다.

특히 지방 중에서 포화지방산 및 트랜스지방산의 섭취량이 증가할수록 혈액 중에 특히 나쁜 콜레스테롤(LDL)이 증가해 뇌·심혈관계 질환의 발병률이 더욱 증가하는 것으로 밝혀졌다.

▲적당히 섭취하면 건강에 보탬이 되는 지방



나 성 일
건강 대전충남지부 건강증진의원

지방은 동물성인 버터, 육류의 지방과 식물성인 콩기름, 올리브유, 들기름 등 유지류와 그 밖에 어패류, 견과류, 우유 및 유제품에 많이 함유돼 있다.

따라서 지방 함량이 높은 식품을 섭취할 때 주의가 필요하며, 지방을 적당히 섭취하는 방법을 알아보자.

▲TIP 1. 지방 다이어트, 저지방 단백질로 시작하자! 육류의 경우 가공육은 지방 함량이 높으므로 가공적 섭취를 제한하는 것이 좋다.

지방이 적은 허리 또는 엉덩이 살을 선택해 육류의 기름기를 제거하는 것이 바람직하다.

육류를 조리할 때는 튀김, 볶음 요리보다는 찜, 편육을 섭취한다.

가금류의 경우 껍질을 제거하고 살코기를 섭취하는 것이 좋다. 어류는 비교적 지방함량이 적기 때문에 육류보다는 어류(생선)를 섭취하는 것이 좋다. 어류(생선)을 조리할 때는 쿠잉포일에 싸서 석쇠나 오븐에 구우면 기름을 사용하지 않고도 맛있는 생선구이를 드실 수 있다.

▲TIP 2. 지방 속 뱀 간식(저지방 우유, 셔벗, 아메리카노)을 선택하는 게 좋다. 일반우유 1컵에는 저지방 우유에 비해 3배 이상의 유지방을 함유하고 있다.

아동 및 청소년을 제외한 성인들은 저지방 우유 및 유제품을 섭취하는 것이 바람직하다.

것이다. 모든 식재료 가격들이 일제히 경보를 울리고 있다. 한꺼번에 큰 폭의 인상을 보이고 있는 것이다.

그런데 앞으로가 더 걱정이다. 단대목에는 더 높은 인상이 있을지 모른다.

군산의 경제 몰락 이후 우리 전북 지역에 어두운 소식만 밀려들더니 이제는 추석 물가마저 서민들의 속을 쥐집고 있다.

지금 전북도에게 주고 싶은 말은 분명하다.

식재료 가격이 치솟고 있는데 정말로 장난이 아니다. 한국농수산식품유통공사에 보고한 것을 주목해야겠다.

배추 한 포기 가격이 5천 원을 웃돌고 있으니 보통 일이 아니다. 다른 채소류들도 덩달아 가격이 치솟고 있으니 걱정을 안할 수가 없다. 빵값이 커피값이며 우유값도 줄줄이 인상 중인데 시냇물도 대략난감이다.

전북도는 추석을 앞두고 근로 빈곤층에 눈길을 주어야 한다. 그들은 추석맞이 준비를 제대로

사설
추석 앞두고 식탁물가가 걱정이다

못하고 있다. 그것은 하루 먹고 하루 사는 생활이 빠듯한 때문이다.

우리 지역 서민세대의 엔겜계수며 지니계수가 전국 최대라는 보고가 생각난다. 도민 열 명 중에 네 명 꼴로 빚을 갚느라 허덕이고 있다는 보도도 생각난다.

그때의 그 보도는 다른 데서 나온 게 아니다.

전북도가 내놓은 것이기에 도지사과 브레인 관계자들은 생각이 많아야겠다.

도내 근로 빈곤층의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 그런데 그들이 낱마다 그것을 버거워하고 있다. 전북도는 추석 물가 인상을 심상하게 바라봐선 안된다. 서민들이 추석 물가를 걱정하고 있는 이때, 민생 경제 살리기 위해 힘을 쏟아야겠다. 근로 빈곤층의 요구를 포함해 민생 경제를 잘 살리려면 종으러나와 그제 희망사항에 그치고 만다면 우리 지역에 미래가 없다.

전북도는 추석을 앞두고 근로 빈곤층에 눈길을 주어야 한다. 그들은 추석맞이 준비를 제대로

모든 선량은 양심을 지켜야 한다

모든 선량은 양심을 지켜 모범이 되어야 한다. 선량이 모범이 되어야 한다는 것은 기본 상식이다. 그런데 도내에 그 기본 상식을 무시하는 이들이 있어서 문제이다.

그들 때문에 전북 전체의 명예가 땅바닥에 떨어지고 있다. 선량이 왜 가지고서 안 좋은 뉴스를 만들어 내는 게 무슨 전통이라도 되는지 도민들은 한심스럽다는 표정이다.

도민들은 지난해 몇몇 단체장에 게 있었던 일을 생생히 기억하고 있다. 그 잇따른 사퇴는 매우 답답한 일이었다.

저번에 지방선거를 통해 새로운 선량들이 뽑힌지도 오래됐기에 이같은 기억 언급이 새삼스럽기는 하다. 어떤 이들에게는 영뚱하기도 할 터이다.

그래도 이같이 기억 언급을 하는 이유가 있다. 최근 송모 의원이 끊임없이 안좋은 뉴스의 대상이 되고 있는 까닭이다.

여기 다시 언급하거나 모든 선량들은 조심해야 한다. 돌이켜 보면 전북 만큼 자치단체장들이 빈축의 대상이 된다는 광역시도가 없다.

민선 역사 내내 도지사 1명을 포함해 시장과 군수 등 18명이 눈총의 대상이 됐다는 것은 보통 일이 아니다.

그리고 몇몇 단체장들은 낙마라는 불명예를 당하기도 했다. 그런데 그 사례들이 반면교사의 대상이 되지 못했던가 보다. 매우 안타까운 노릇이다.

여기 담연한 말을 하거나 선량은 공인 중에서도 공인이다. 글자 그대로 선택된 양심이기 때문이다. 자신을 뽑아준 주민의 뜻에 반하는 짓은 처음부터 말아야 한다. 그것은 일탈행위라기보다는 배신행위가 아닐 수 없다.

그러므로 모든 선량은 자신을 알고 겸허해야 한다. 선량의 자리는 높은 벼슬자리가 아니다. 무소불위의 권한을 휘두르는 자리도 아니다. 선량은 선량답게 공인의 자세를 먼저 생각해야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.
전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

독자제언

추석연휴, 빈집털이범으로부터 내 집을 안전하게!

추석연휴가 코앞으로 다가왔다. 이번 명절 공휴일이 긴만큼 누구나 고향에 계시는 부모님과 일가친척을 만날 생각 혹은 여행을 갈 생각에 들뜨게 마련이다.

하지만 이럴 때 일수록 꼼꼼히 점검해야 할 것이 있다.

바로 "집의 안전"이다. 이 시기에 가장 많이 발생하는 범죄 중 하나가 빈집털이다. 즐거운 명절휴가를 마치고 귀가한 뒤 "집에 도둑이 들었어요"라는 112신고를 하게 되는 불상사가 생가지 않도록 빈집털이 예방법에 대해 알아보도록 하자.

첫째, 외부 침입 경로 차단 및 도어락 비밀번호 변경을 통해 문단속을 철저히 하자.

가장 기본적인 빈집털이 예방은 문단속에서부터 시작된다. 출입문은 물론이고 화장실문, 배란다, 보일러문, 현관문 아래 우유 투입구나 출입문에 달린 렌즈 등 외부와 연결된 모든 틈은 차단하는 것이 좋다. 디지털 도어락을 사용하는 경우라면 자주 누르는 번호는 지문 등 흔적이 남기 때문에 지문을 제거하고 번호를 바꾸는 것을 권장한다.

둘째, 미리 신문, 우유 배달물품은 중단시켜놓고, 집이 비워져 있다는 신호를 보이지 말자 장기간 집을 비워

놓을 시 신문이나 우유 등 배달물품은 미리 중단 하고, 집전화는 휴대전화로 착신전환하고(해당 통신사에 신청), 범죄 발생률이 높은 일몰 시간 이후에는 전동예약기능을 활용하여 전등을 켜놓거나, TV 예약기능을 이용하여 사람이 있는 것처럼 가정하는 것도 빈집털이범들의 표적이 되지 않는 좋은 예가 될 것이다.

셋째, SNS를 통해 자신의 외출과 여행 일정 게시를 자제하자.

성별과 나이를 불문하고 SNS를 통해 자신의 일거수일투족을 게시하는 사용자들이 많아짐에 따라 이를 통해 집이 비어있는지를 확인할 수 있다.

넷째, 경찰에서 시행하는 빈집 사전신고제를 활용하자.

빈집 사전신고제한 휴가나 명절 같은 연휴기간동안 관할 지구대나 파출소를 방문하여 순찰회망 장소를 작성하면 하루에 최소 2회 이상 경찰관이 방문해 방범창 및 출입문 시정상태 등의 이상 유무를 파악하여 신고자에 문자로 순찰결과를 사진과 함께 전송하는 제도이다.

경찰은 추석연휴에 대비하여 범죄예방에 총력을 다 하고 있지만 각 가정에서도 주의를 조금만 기울여 준다면 효과가 극대화 될 것이라 생각한다.

충유경 남원경찰서 중앙지구대 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

태평양 플라스틱 쓰레기 수거장치



태평양 플라스틱 쓰레기를 없애기 위해 새로 발명된 수거장치가 최근 샌프란시스코 인근 엘러메다 항구에서 시운전을 하고 있다. 기술진은 이 장치를 하와이 부근 태평양 쓰레기 섬으로 파견하고, 성공할 경우 2020년까지 이 섬의 절반을 없앨 수 있다고 말하고 있다.

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