

건강 칼럼

굴의 효능

동 서양을 막론하고 겨울의 별미로 손꼽히는 굴, 요즘처럼 바닷바람이 매서워지는 추운 겨울이면 바다의 기운을 저장해 신선한 맛과 풍부한 영양을 자랑합니다.

특히 12월에서 1월까지 굴은 한창 살이 올라 '바다의 우유'라는 별명에 걸맞게 그 맛과 영양이 다른 어느 식품에 비할 수 없습니다.

굴은 동서양을 불문하고 오래 전부터 식용돼 왔는데, 우리나라에서는 철기시대 초기의 경남 김해 조개무지에서 굴과 조개의 껍질이 출토됐고, 서양에서는 기원전 1세기부터 니폴레에서 굴 양식을 했다는 기록이 있어 예전부터 바다와 가까운 곳에서는 중요한 먹거리였음을 입증하고 있습니다.

또한 굴은 대표적 건강식품으로 고대 로마의 황제들이 즐겨 먹었고, 프랑스의 니폴레옹과 독일의 비스마르크가 애호하던 식품이었으며, 중국에서도 건강식품으로 귀히 여겼다고 합니다.

굴은 영양적으로 완전식품에 가깝습니다. 단백질은 구성하는 아미노산



김정호

전주한방병원 침구·재활1과 병원장

산 중에 라이신과 히스티딘이 많아 곡류에 부족한 아미노산을 보충할 수 있고, 당질은 글리코겐 형태로 많이 들어 있어 소화 흡수가 잘 되므로 회복기의 환자나 노인, 아이들에게도 두루 좋습니다.

특히 철분과 정맥을 구성하는 데에 필수 성분인 아연, 칼슘, 인 등이 고루 들어 있어 빈혈에 좋고 타우린, 셀레늄 등이 함유되어 있어 고혈압, 동맥경화, 심장병 등의 성인병 예방과 아이들의 두뇌 발달에도 좋습니다. 또한 굴에는 혈액 중 중성지방 및 콜레스테롤을 저하시켜 고혈압 및 뇌병변 등을 예방하

는 EPA와 아이들의 학습능력 향상, 노화억제 및 항암작용이 있는 DHA 등의 불포화지방산을 함유하고 있습니다.

굴에 풍부한 철분과 비타민은 빈혈과 피부미용에도 좋은 효과를 보여 여성들에게도 매우 유익한 식품입니다.

동의보감에는 모려육이라는 이름으로 기록돼 먹으면 맛이 좋고 몸에 유익하며 살결을 곱게 하고 열 굴빛을 좋아하게 하므로 바다에서 나는 식품 가운데 가장 좋은 것이라 합니다.

중국의 의사 '명의별록(名醫別錄)

錄)에서는 허열을 내리고 땀나는 것을 풀어 땀을 맺게 하고 감증을 덜어 준다고 했습니다.

한의학에서는 예로부터 굴껍질을 모려라는 약재로 사용해왔습니다. 동의보감에 모려는 성질이 평하거나 약간 찬 편으로 맛이 짜며 독이 없다 하여 대소장을 조여들게 하고, 대소변이 지나치게 나가는 것과 식은땀이 나는 것을 멎게 하며, 유정(遺精), 몽설(夢泄), 적백대하를 치료하고 학질을 낮게 한다고 기록되어 있습니다.

모려는 차고 무거운 성질로 흥분된 기운을 가라앉히며, 단단하고 뭉친 것을 부드럽게 해주어 과도한 스트레스로 인한 감상선종, 임파종 등에 응용이 가능하며, 수렴작용과 재산작용으로 과다한 땀분비, 유정(遺精), 대하, 위산과다 등 증상에 활용될 수 있습니다.

굴은 생으로 먹는 것이 가장 좋지만 비린내가 강하므로 비위가 약한 분들은 레몬즙을 이용하면 생굴의 비린내를 없애고, 레몬의 아스코르빈산이 철분의 흡수를 도와 영양섭취에도 도움이 됩니다.

사설

익산시의 인구 감소가 주는 심각성

익산시의 인구가 대폭 감소했다. 올 것이 오고야 만 것처럼 30만 명 선이 무너졌다. 지난해 말 기준 6천 명이 감소해 29만 4천 명을 기록한 것이다. 익산이 전주 다음으로 큰 도시임을 생각할 때 그같은 인구 감소는 문제가 아닐 수 없다. 다른 시군들의 인구 감소도 짐작이 되는 까닭이다. 그래서 또 말하거나 전복도는 많은 것을 생각하는 중에 인구 감소의 문제를 우선적으로 고민해야겠다. 이렇다가는 점주 시도 인구증가는커녕 감소가 우려된다.

제작년과 작년에 도내 인구가 많이 줄었는데 보통 일이 아니다. 전국에서 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸다.

인구 유출 현상이 계속되고 있는데 속수무책으로 있어선 곤란하다. 인구 감소 해결책을 찾는 게 쉬운 일이 아니긴 하지만 해보는 데까지 해봐야 한다.

저번에도 언급한 바 있지만 주변을 돌아보면 전북의 현실이 어떠한지 알 수 있다.

매번 전년도에 비해서 인구가 감소하고 있는데 역전될 기미가 보이지 않으니 문제가 심각하다.

전북의 인구가 매년 감소하고 있는 이유는 뚜렷하다. 저출산

현상이 계속되고 있는 중에 젊은이들은 일자리를 찾아 떠나고 있기 때문이다. 그것도 한두 해 전부터 그런 게 아니고 수십 년 전부터 그러고 있다. 우리 전북의 경우 인구 증가 요인이 혁신도시에 있다지만 이제 미래를 펼쳐보려야 한다. 그러므로 전북도는 인구 감소 현상을 막기 위해 새롭게 이마를 짚어야 한다. 우리 전북이 늙어가고 있다는 진단은 허튼 것이 아니다. 이제 전북은 고령자들의 고장이 돼버렸다. 생산 능력이 떨어지는 늙은이만 늘고 있으니 지역의 현실이 딱하다. 답답하고도 안타까운 일이 아닐 수 없다. 청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 전북도의 책임이 크다.

출산 장려를 위해서도 분발해야 한다. 지금 당장 중요한 것은 거창한 미래 비전 제시가 아니다.

당면한 문제를 어떻게 해결해 나가느냐가 훨씬 더 절실하다. 전북도는 익산시의 인구 감소가 무엇을 의미하는 지 깨달아야 한다.

그렇지 않으면 본보가 며칠 전에도 지적했거니와 180만 명 선이 무너지는 것은 시간 문제이다.

독자제언

한잔에도 잡지 말아야 할 '운전대'

2019년 황금제치 때, 새로운 한해를 맞이하기 위하여 각종 모임과 행사의 자리가 마련되고는 한다.

친구, 지인, 직장모임은 자연스럽게 술자리로 이어지게 되고, 그만큼 음주운전의 유혹이 많아지게 된다.

"한 잔인데 얼마...", "어제 먹은 술이니까 다 갚을 거야" 일반적으로 음주운전자들이 하는 생각이다.

하지만 체질에 따라 한 잔의 술도 운전면허 취소수치인 혈중알코올농도 0.1%가 넘게 나오는 경우가 있다.

또한 전날 먹은 술이 아침에도 깨지 않는 이른바 '숙취운전'의 경우도 많이 발견된다.

성인 남성의 경우 소주 1병을 마셨다면, 몸 안에서 알코올이 완전히 분해되는데 걸리는 시간은 평균 4~6시간이다.

늦게까지 술자리를 갖고 잠깐 잠을 잔 뒤, 운전대를 잡는 것은 지양해야 한다.

이에 따라 경찰은 연말연시 음주운전 특별단속을 실시한다. 시간 및 장소를 이동하면서 단속을 하여 음주운전을 근절하겠다는 것이다.

또한 운창호법이 제정되면서 올해 6월부터는 혈중알코올농도 0.08% 이상이면 면허정지, 0.08% 이상이면 면허취소로 처벌이 강화된다.

음주장소에 차를 가져가지 않는 것이 가장 이상적인 방법이지만, 부득이하게 자동차를 가져갔다면 지인에게 자동차의 열쇠를 맡겨두거나 대리운전을 이용하여야 할 것이다.

혹시 당신도 '한잔이니까 괜찮지 않을까' 하는 생각을 하고 있다면, 당신으로 인해 또 다른 사람이 위험에 빠질 수도 있다는 생각을 반드시 해야 한다.

그리고 그 위험에 빠질 수 있는 사람이 당신의 가족이 될 수도 있다는 것을 기억해 두어야 할 것이다.

최해진 교정경찰서 경무계

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독·광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

中 통신위성 '중싱 2D' 발사 성공



지난 11일(현지시간) 중국 쓰촨성 시창 위성발사센터에서 중국의 방송 통신 위성 '중싱 2D'가 창정3B 운반 로켓에 실려 발사되고 있다. 중국의 새해 첫 발사 위성 '중싱 2D'는 예정된 궤도에 진입했으며 앞으로 라디오·TV 방송국, 무선 송신소, 케이블 TV 등에 방송과 광대역 멀티미디어 전송 서비스를 제공한다.

올해는 고용률 전국 최하위에서 벗어나야

도내 고용률이 여전히 저조하다. 올해엔 기필코 고용률 전국 최하위에서 벗어나야겠다는 말이다. 지역 경제가 늘 빨간불인데다 청년 실업률이 심각한데 대책이 있는 지 궁금하다. 고용률 최저라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 고민해야 할 문제가 아닐 수 없다.

이 부끄러운 기록이 과연 언제까지 지속될지 난감한 나날이다. 전북도가 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해 마땅한 오늘이다.

저번에 호남통계청 전주사무소가 발표한 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 실선수행하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 너무 둔하지 않다. 청년 취업률이 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다.

전북도는 2조원을 투자해 2022년까지 일자리 13만 개를 창출하

겠다고 공표했다. 전북도는 그 약속을 반드시 지켜내야 한다. 그런데 지금 도내 고용 열기가 미지근하다. 전북도는 고용 열기를 더 달구어야겠다. 물론 도내 모든 공공기관들도 지역인재 고용에 관심을 가져야 한다. 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 알아달라는 것이다. 일자리가 예전보다 못한다 오�히려 줄고 있는 현실이 답답하다.

고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도와 각 시군 지자체가 파악한 그 이상으로 심각하다.

전북도는 비정규 일자리에 허덕이는 젊은이들을 역지시켜야 한다.

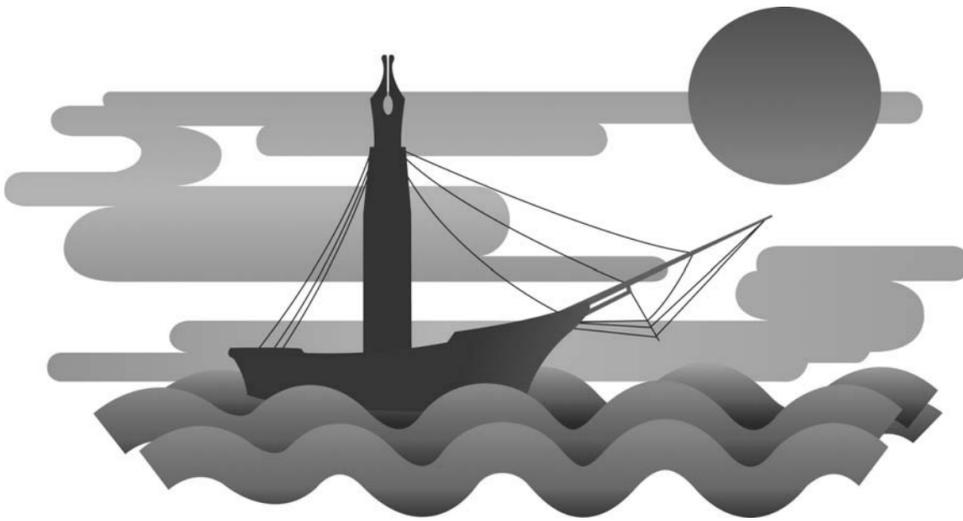
13만 개의 일자리 창출은 전북도가 실제로 2조 원이라는 거액을 풀어도 그 가능성을 저울질 할 수 밖에 없을 만큼 거창한 것이다. 전북의 젊은이들이 일자리를 찾아 서울로 수도권으로 거처를 옮기고 있는 세월이 속히 끝나도록 전북도는 예산 확보에 더욱 분발할 일이다.

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