

건강 칼럼

질 유산균과 여성건강, 올바른 여성유산균의 선택방법은

여성의 몸에 존재, 특히 질에 존재하는 미생물은 여성의 "건강"과 관련이 있으며, 여러 가지 박테리아, 기생충 및 바이러스로부터 인체를 보호하며, 특히 임신부의 질내 정상 세균은 신생아의 면역 체계 및 신경발달에도 중요한 역할을 한다.

여성의 질내 세균은 생리 주기에 따라 변화되며, 특히 폐경 이후에는 질내 세균도 변화하면서 많은 여성이 질염으로 고통을 받기도 한다.

건강한 질내 세균총은 일반적으로 감염의 증상, 즉 냄새 및 가려움증이 없는 것을 말하며 임신 중의 건강한 질내 세균총은 부작용 없이 건강한 아이를 출산하는데도 중요한 역할을 한다.

따라서 질 분비물의 증가나 분비물의 냄새가 발생한다면 질내 "건강"이 위협을 받고 있다는 신호이기 때문에 주의해야 한다.

임신하지 않은 여성의 질내 세균총 주를 이루는 것을 바로 락토바실러스(Lactobacillus)종이다.

이러한 락토바실러스는 유산(lactic acid)을 생산함으로써 질의 산성을 유지하는 것으로 알려져 있고, 이렇게 유지된 질의 산성 환경이 외부 박테리아로부터 우리 몸을 보호한다.

또한 이러한 락토바실러스균은 임신전후 배아의 상태에도 영향을 미치는 것으로 알려지고, 최근에는 락토바실러스가 시험관아기 시술 성공 여부에도 영향을 미친다는 연구 결과가 발표되면서 락토바실러스의 중요성이 점점 강조되고 있는 상황이다.

여성의 몸은 생리 주기에 따라서 신체적 및 정신적인 변화를 겪게 되는데 질내 세균총도 마찬가지다. 생리 주기에 따라서 변화하는 에스트로겐(estrogen) 수치 때문인데 여성 호르몬이 분비되지 않는 폐경 후 여성에서는 이러한 에스트로겐 호르몬의 분비가 감소하기 때문에 질내의 락토바실러스종의 개체수도 감소하게 된다.

즉 폐경 후 여성은 "건강"한 질내 세균을 유지하는데 불리한 환경에 노출되는 것이다.

또한 여성의 나이, 임신여부, 성생활의 빈도(sexual activity), 흡연 및 호르몬 치료 여부 또한 질내 세균총의 변화에 밀접한 연관이 있다.

"건강"한 질내 환경 유지에는 충분한 양의 락토바실러스의 존재가 필수적인 요소이며, 이는 여성의 건강 유지에 매우 중요한 역할을 한다. 때문에 우리들의 정상세균총 형



구 화 선

치병원 산부인과 전문의 교수

구 결과가 발표되면서 락토바실러스의 중요성이 점점 강조되고 있는 상황이다.

여성의 몸은 생리 주기에 따라서 신체적 및 정신적인 변화를 겪게 되는데 질내 세균총도 마찬가지다.

생리 주기에 따라서 변화하는 에스트로겐(estrogen) 수치 때문인데 여성 호르몬이 분비되지 않는 폐경 후 여성에서는 이러한 에스트로겐 호르몬의 분비가 감소하기 때문에 질내의 락토바실러스종의 개체수도 감소하게 된다.

즉 폐경 후 여성은 "건강"한 질내 세균을 유지하는데 불리한 환경에 노출되는 것이다.

또한 여성의 나이, 임신여부, 성생활의 빈도(sexual activity), 흡연 및 호르몬 치료 여부 또한 질내 세균총의 변화에 밀접한 연관이 있다.

"건강"한 질내 환경 유지에는 충분한 양의 락토바실러스의 존재가 필수적인 요소이며, 이는 여성의 건강 유지에 매우 중요한 역할을 한다. 때문에 우리들의 정상세균총 형

성에 도움을 주는 유산균(probiotics) 복용의 중요성이 강조되고 있고, 이러한 추세를 반영하듯이 많은 유산균제들이 쏟아져 나오고 있다.

실제 많은 여성이 건강보조 식품으로 유산균을 복용하고 있는데 보다 안전하게 섭취하고 좋은 유산균을 고르기 위해 올바른 유산균을 선택하는 방법을 알아두는 것이 좋다.

올바른 유산균을 선택하는 방법으로 많은 보장 균수 보다는 시장에서 입증된 효과의 균수와 균주의 역사를 보고 제품을 선택하는 것이 좋다.

그러기 위해서는 유럽시장 내 안전에 관련된 통합 인증마크인 CE마크 여부를 확인하는 것이 좋다.

CE마크의 의뢰기가 인증 대상은 질병 또는 상해의 진단, 예방, 감시, 치료 또는 고통완화와 해부학 또는 생리학상의 검사, 대체 또는 수정, 수태조절을 목적으로 사용되는 기기, 장치, 재료 물질 등으로 이러한 기준에 따라 유럽에서 시행

한 인체적용시험에서 안전성 및 효과성을 테스트하고 CE마크를 부여 받은 유일한 경구용 질 유산균은 Lactobacillus rhamnosus PB01과 L. Gasseri EB01 이다.

위 두가지 유산균은 질내 자연스러운 락토바실러스, 효모 미생물 등의 환경 유지 및 균형유지와 불균형한 질내 락토바실러스, 효모 미생물들의 환경에 의한 질의 불편함 개선의 효과를 입증 받은 국제 특허와 국내특허를 모두 보유한 균주다.

또한 개별인정형 균주 여부를 확인하는 것도 바람직하다.

개별인정형이란 고시형 원료에 해당되지 않는 원료 중 국내에서 신규로 개발된 소재(원료) 또는 수입된 소재(원료)중 개발자나 수입자가 해당원료에 대한 안전성 및 기능성에 대하여 국내외적으로 공인된 과학적 검증자료 및 임상실험 결과를 첨부한 이후 전문위원회의 심의의 의하여 식약청이 승인한 원료를 의미한다.

위의 기준에 따라서 우리나라 식품의약품안전처에서 인증을 받은 균주는 Lactobacillus rhamnosus GR-1, L. fermentum RC-14가 있다

여성의 "건강"한 질내 환경 및 건강 유지에는 충분한 양의 Lactobacillus가 매우 중요한 역할을 하며, 이를 위해서는 한국인에 최적화된 효율적인 유산균제제를 잘 선별하여 복용하는 것이 좋다.

사설

생활형 SOC 선점에 역량 집중을

정부가 생활형 SOC 사업과 관련해 올해 방침을 밝혔다.홍남기 경제부총리 겸 기획재정부 장관이 제6차 경제활력회의 자리에서 1분기에 3조 원을 집행한다고 전하면서 올해 상반기에 만 모두 5조7천억 원을 집행한다고 밝힌 것이다. 따라서 각 지자체간 선점 경쟁이 치열할 전망이다. 그러므로 전북도는 건강 모드로 들어가야겠다.지역에 맞는 생활형 사회간접투자 사업으로 어떤 것들이 적절할지 목록을 체크해야 한다는 주문이다.

전북도는 경쟁에 이겨 더 많은 것을 선점해야 한다.최근에 문화체육관광부에서도 생활 및 착형 체육시설 확충을 위한 사업을 공모하고 있다. 국민체육센터, 개방형 다목적 체육관, 공공 체육시설 개보수 등 다양한 사업을 벌일 모양인데 그 또한 전북도는 욕심을 낼 일이다.기초생활 시설이 다른 지자체와 비교해 열악한 우리 전북의 입장에서선 문제부의 사업 공모는 기회가 아닐 수 없다.

그 내용을 보면 전북 지역은 대부분 하위 등급을 받았다. 특히 남원시와 진안군은 점수가 낮게 나왔으므로 이번 기회를 놓치지 말아야 한다.

그리고 말이 나왔으니 하는 말이지만 교통 인프라 대동맥 구축을 위해서도 더욱 힘내야겠다. 도민들이 바라는 바, 그 구축의 정도는 어마어마한 것이 아니다.

도민은 전북도가 오래전부터 들러준 수준의 교통 인프라를 기대해왔다. 전북도가 예전에 했던 말은 전국 어디든 교통망이 2시간 내에 연결될 수 있도록 하겠다는 것이었다. 그런데 그게 아직도 희망사항에 그치고 있다.

전북도가 오래 전부터 성공 의지를 보여줬는데 여태 시도조차 못하고 있으니 그것을 지적해 독촉하는 것이다.

도민들은 전북도의 SOC 구상과 관련해 거는 기대가 컸다. 그것은 그만큼 지역 발전을 앞당기는 걸 의미하기 때문이다. 그런데 그게 청사진 수준에도 못 미치고 있다.

그같은 아쉬이 비전이 구상 자체로만 끝나서는 안 된다. 각 지자체마다 정부의 사업에 눈독을 들이며 자기 지역의 발전을 도모하고 있는 오늘이다.

그것을 잊지 말아야 한다. 전북도가 지역 발전을 위해서 다른 지자체보다 적극적으로도 용감해야 하는 이유이다.

농업 경쟁력을 더 강화해야

전북도에게 할 말이 있다. 농업 경쟁력을 더 강화해야겠다. 전북도가 삼락농정의 효과를 말했지만 아직은 민족을 말할 수 없다. 농가 소득이 올랐지만 농민들의 경기 체감은 예전 그대로이다. 이같은 사실은 전북도의 삼락농정이 아직도 갈 길이 멀다는 것을 의미한다.

도내 농촌 인구가 늘지 않고 있음이 그것을 단적으로 알려주고 있다.

전북도는 이 문제를 진지하게 생각해야 한다. 농업의 전망이 밝다고 외쳐봤자 경쟁력이 없거나 약하다면 말짱 도루묵이다. 그러나 경쟁력이 지금과 같지 않고 훨씬 더 강화 된다면 미래가 어두운 것만은 아니다.

전북도는 잘 생각해야 한다. 농업 경쟁력을 확보하기 위해서 먼저 손발 뻗어야 한다. 농업인에게만 이익이 돌아가도록 일처리가 완벽해야겠다.

직접 농사를 짓는 농부가 혜택을 보지 않고 다른 이들이 부당하게 이익을 보는 것은 말도 안 된다.

전북도는 삼락농정에 힘을 기울였으므로 농업의 경쟁력 강화를 위해서 더 뛰어아야겠다. 전북 지역은 전통적으로 오랜 농도였으므로 그 이점을 해야 한다.한국 농업의 선두 주자의 자리를 확실히 해두자는 당부이다.

그런데 소비 시장에서 흠을 받는 이유가 무엇일지는 것이다. 그래서 여기 또 지적하는 바이지만 도내 쌀 브랜드의 난립 문제를 짚어봐야겠다. 브랜드를 더욱 간소화해서 이미지를 제고하지는 당부이다.

전북도는 농업 경쟁력을 더 강화해야 한다. 다른 산업이 각광을 받는 시대라고 농업을 등한히 해서는 안된다. 물론 농업 경쟁력 강화가 말처럼 쉬운 것은 아니다. 그래도 전북도가 전북 농산물의 우수성을 꾸준히 홍보하고 그 성과를 널리 알리지 못한 것은 반성해야 한다.

도내 농민들은 농산물이 제 값을 받음과 동시에 소비가 활발하기를 바라고 있다. 전북도가 농업 경쟁력 강화를 위해서 더 신경을 써줘야 한다는 이야기다.

독자재언

CCTV 조사에 협조 당부

J.R.R 톨킨이 쓴 소설 '반지의 제왕'에는 이런 장면이 나온다. 주인공 프로도는 사촌 매리가 위협에 처했음에도 주위의 엔트 족이 강 건너 불구경 하듯 바라보기만 하자.

이렇게 소리친다. "당신들도 세상의 일부잖아요!"

논란이나 다툼 있는 교통사고나 사고 후 조치 없이 현장을 이탈하는 뺑소니 사건을 조사할 때 CCTV 영상 확인은 필연적이다.

CCTV 영상은 꼬인 사건을 해결하는데 결정적인 열쇠나 증거로 작용하는 경우가 많기 때문이다.

10명의 범죄자를 놓쳐도 1명의 억울한 사람이 있어서는 안 된다는 형사 사법의 기본원칙이 있다.

사건 관계자에게 억울한 일이 없으려면 실제적인 진실을 추구해야 하고

객관적인 진실은 사건 현장의 눈에 해당하는 CCTV로 밝혀질 수 있다.

대부분의 시민들은 경찰의 CCTV 조사에 적극적으로 협조해주는 편이다.

하지만 극히 일부는 영업 내지 사생활, 불편 등을 이유로 경찰의 협조 요구에 짜증을 내거나 거절하여 실제적인 진실 발견에 어려움을 겪는 경우가 있다.

우리는 분명히 세상의 일부에 해당하고 그에 대한 의무와 책임을 감당해야 한다.

세상의 일부라는 사실을 망각하고 책임을 회피할 때 그 피해는 나의 가족과 동료, 이웃에게 미칠 수 있다.

경찰 조사에 협조해주는 분들에게 감사드리고 앞으로도 많은 관심과 협조를 부탁드립니다.

문정원 군신경철서 교통조사계 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

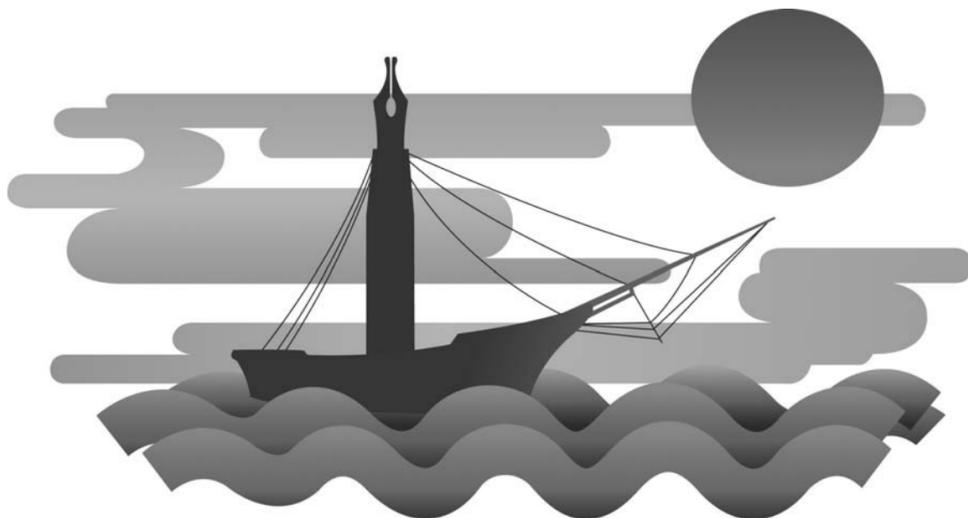
캘리포니아의 대학 캠퍼스 스낵 배달 로봇들



미국 캘리포니아주의 스탁턴에 있는 퍼시픽 대학교 구내에서 최근 과자류를 자동배달하고 있는 펠시회사 로봇들.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 063-288-9700



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