

건강 칼럼

제철과일 한라봉, 딸기 더 건강하게

모든 과일에는 가장 맛있는 때가 있다. 농업기술이 발전한 지금 계절에 관계없이 어떤 과일이든 즐길 수 있지만, 제철에 먹는 과일은 신선하고 당도가 높아 깊은 맛을 선사한다. 딱 지금이 제철인 '딸기'와 '한라봉'의 효능에 대해 알아보자.



최영득

건협 전북지부 건강증진 의원장

▲새콤달콤 새빨간 딸기 딸기 제철을 맞아 잘 익은 딸기는 다양한 효능이 있다. 딸기 속 다량의 비타민C는 감기 예방, 면역체계 강화, 피부미용 등에 효능이 있다. 또한 딸기 속 라이코펜 성분도 면역력을 높여주며 혈관강화에도 도움이 된다고 알려져 있다. 또 하나 딸기 효능으로 두피건강 및 탈모방지 효능이 있다. 딸기 속 엽산, 엘라그산, 비타민 B5, B6 성분이 탈모방지에 도움이 되며, 마그네슘과 미네랄 성분이 풍부해 곰팡이 억제와 비듬을 방지하는 역할을 해 딸기를 섭취하는

것만으로 머리 건강에 도움이 될 수 있다. 특히 최근 스마트폰과 컴퓨터의 잦은 사용으로 인해 눈 건강에 위협을 받고 있는 가운데 딸기를 섭취하는 것만으로도 눈 건강에 도움이 될 수 있다. 딸기에 함유된 안토시아닌 성분은 눈 속의 수정체가 산화되는 것을 막으며 눈 앞이 흐려지는 현상을 예방해 줄 수 있다. 이처럼 다양한 딸기 영양소는 딸기 제철을 맞이한 만큼 풍부하여 맛도 맛있지만 건강을 위해서 섭취해보는 것도 좋다.

딸기는 꼭지가 촉촉하고 진한 푸른색이 띠는 것이 좋다. 붉은 빛깔이 꼭지까지 도는 것이 잘 익은 딸기이며, 겉질이 얇기 때문에 흐르는 물에 가볍게 씻어야 비타민C가 녹는 것을 막을 수 있다. 또, 딸기를 씻을 때는 소독 효과가 있는 소금물이나 식초를 탄 물에 헹구는 것이 좋다.

▲한라산을 담은 상큼함 한라봉 1990년 제주 한라산의 이름을 따 제주의 대표 과일이 된 한라봉은 12월부터 3월까지 추운 겨울이 제철이다.

한라봉은 울퉁불퉁한 겉껍질 속에 새콤달콤한 과육과 풍부한 비타민C를 함유하고 있다. 한라봉 속껍질에 들어있는 '헤스페리딘'은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰줘 동맥경화와 뇌졸중에도 좋은 것으로 알려져 있다. 한라봉의 겉껍질에 있는 리모넨 역시 항암물질을 함유하고 있어, 깨끗하게 세척한 뒤 티로 우려먹으면 좋다. 흔히 비타민D의 보고(寶庫)라고 칭하는 한라봉은 '감기 예방', '눈 건강', '피로 해소', '성인병 예방', '노화 방지' 등 다양한 효능을 지니고 있다. 한라봉은 비타민C가 풍부해 피로 해소, 피부 미용과 더불어, 항산화 효능을 가지고 있다. 또한, 비타민D를 포함하고 있어 지방이 몸속에 축적되는 것을 억제해준다. 칼로리가 100g당 47칼로리로 비싼 현대인에게 걸맞은 쉬운 비타민D를 손쉽게 섭취하며 활력을 불어넣어 준다.

독자제언

내 개인정보, 똑똑하게 보호하자

스마트폰 보급이 늘어나고 정보통신망이 발달함에 따라 언제 어디서나 인터넷에 접속하여 간편하게 모바일 결제수단을 사용하는 사람들이 많이 늘어나고 있다. 그러나 이러한 편리함 뒤에는 나도 모르게 유출된 개인정보가 불법대출이나 피싱사기 같은 사이버 범죄의 먹잇감이 되고 있다. 먼저, 스마트폰에 주민등록번호, 카드번호, 계좌번호 등과 같은 개인정보를 저장하지 않아야 하며, 보안에 취약한 개방형 WiFi를 통해서 금융거래를 가급적 하지 않아야 한다. 둘째, 비밀번호는 문자와 숫자로 섞어서 설정하고 주기적으로 변경해야 한다. 이 수칙은 가장 지키기 쉽지만 귀찮다는 이유로 가장 지켜지지 않는다. 셋째, 인터넷 상에서 출처가 불분명

하거나 의심이 되는 파일이나 메일은 열지 않는 것이 좋다. 내용을 알 수 없는 파일이나 처음 보는 발신자의 메일은 가급적 열람하지 말아야 하며, 백신 프로그램을 통해 검사하거나 완전히 삭제해야 한다. 마지막으로, 택배를 이용할 때는 배달된 택배상자에 부착된 운송장의 개인정보를 반드시 제거해야 한다. 이름과 주소, 전화번호 등이 고스란히 적인 택배상자에 주의를 기울이지 않는다면 그만큼 소중한 개인정보가 외부로 유출될 위험이 높아진다는 점을 명심해야 한다. 무심코 지나친 부주의가 우리의 안전을 위협할 수 있다는 점을 명심하고, 소중한 개인정보 보호에 더 같이 주의를 기울여야 할 것이다. 백옥섭 고창경찰서 흥덕파출소 순경

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“차세대 모바일 혁신의 역사 여는 중”



20일(현지시간) 미 캘리포니아주 샌프란시스코 빌 그레이엄 시빅 센터에서 '삼성 갤럭시 언팩 2019' 행사가 열려 삼성전자 IM부부장 고동진 사장이 폴더블 스마트폰 '갤럭시 폴드(Galaxy Fold)'를 들고 포즈를 취하고 있다.

사설

전북도는 채용 미리 현실을 아는가

전북도는 젊은이들에게 희망의 근거가 돼줘야겠다. 도내 미취업 청년들이 아직도 '헬 전복'을 말하고 있다. 지역의 낮은 고용률 때문에 탈전복이 어려워지고 있는 것이다. 그에 더하여 열 명중 네 명꼴로 비경제인구가 상존하고 있다는 점도 고민거리가 아닐 수 없다. 일껏 생각해 비경제 활동 인구가 늘고 있는 것을 짓을 두고 그게 무슨 고민거리라고 말할 이도 있을 지 모르겠다. 일하기 싫어서 비경제 활동인구가 된 게 아니냐고 하면서 말이다. 그러나 그렇게 단정할 것이 아니다. 비경제활동 인구가 분류된 이들은 일반 실업자보다 문제가 더 심각하다. 아예 취업하기를 포기하고 있기 때문이다. 실업자는 취업할 의지라도 있지만 취업을 포기한 자는 앞으로도 계속 실업자로 남을 공산이 크다. 그리고 일반기업들도 마찬가지다. 다들 진정성을 가지고 채용은 일자리 만들기에 나서야 한다. 일자리 만들기에 협조하는 척 했다가 그만 두기를 반복하는 것은 청년들의 마음에 상처를 주는 범죄가 아닐 수 없다. 그런데 여기 할 말이 또 있다. 사실 서두에 희망의 근거가 돼

줘야겠다고 당부했거니와 전북도는 눈이 밝아야 한다. 요즘 해괴한 일이 벌어지고 있는 까닭이다. 도내 공공기관들이 젊은이들을 채용할 때 실력을 보아야 하는데 그게 아니라 하는 게 드러났다. 자격 미달자를 눈감아 주고 교수가 면접관이 되어 자기 제자에게 후한 점수를 주는 일까지 있다니 지역 말조가 아닐 수 없다. 일자리 창출이 잘 안돼 젊은이들의 탈출이 가속화 되고 있는데 채용 비리가 지존하고 있다면 젊은이들이 무엇을 보고 전북에 남아 있겠는가. 공공기관들은 공평해야 한다. 그리고 외부 인사가 개인하는 채용 비리가 없도록 해야 한다. 지금 전북도에게 주고 싶은 말은 뚜렷하다. 도내에 많은 젊은이들이 미취업자로 있는데 기회가 균등하게 돌아가야겠다. 전북도는 그들의 취업의지를 계속 고무시켜야 한다. 젊은이들의 취업 의지를 꺾는 채용비리는 곤란하다. 그것은 글자 그대로 전북을 떠나라는 것이나 다름이 없다. 전북도는 그 책임이 막중하다. 다시는 채용 비리가 뉴스를 타는 일이 없도록 제도를 강화해주었으면 하는 바이다.

연속 발전 프로젝트에 계속 힘 실어라

연속 발전 프로젝트에 힘을 실어줘야겠다. 전북도는 야심차게 선언한 게 있다. "전북 대도약의 새 해를 맞아 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다"고 한 것이 그것이다. 전북도는 말 그대로 그 성취를 위해서 힘내야 한다. 그리고 그 성취는 우선 새만금 쪽에서 이루어져야 한다. 국제 공항 건설 사업이 예타 면제 사업으로 분류됐지만 갈 길이 멀다. 전국적인 예타 면제를 두고 벌써부터 말들이 많은 것이다. 그리고 저번에 새만금 개발청이 새로 발표한 내용도 그렇다. 새만금에 매머드급 신재생 에너지 클러스터를 조성하려면 기대감을 키우는 것도 좋지만 그보다는 구체적으로 추진력을 보여주는 게 우선순위가. 그 어떤 새로운 일을 벌이는 것도 좋지만 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내주었으면 하는 것이다. 지난 수년간 우리 전북 지역에는 안 좋은 일이 많았다. 군산 현대 조선소의 가동 중단과 GM 폐쇄 사태가 그것이다. 그리고 지금은 태양광 사업 추진 때문

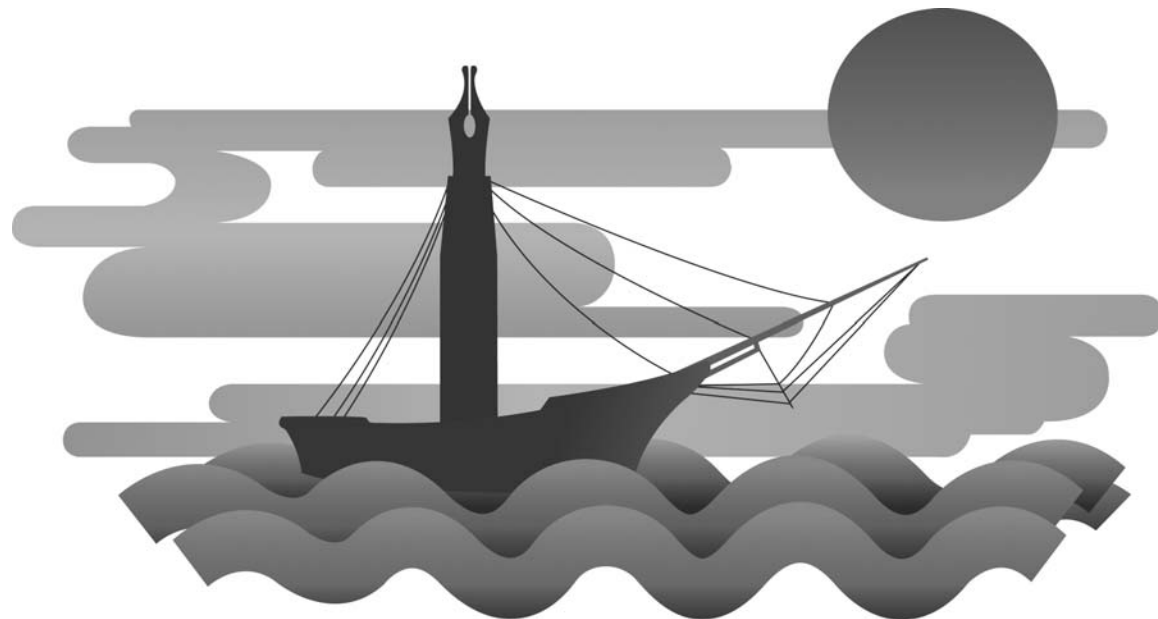
에 군산 쪽 시민들이 분노로 들끓고 있다. 이럴 때 전북도는 군산 시민과 도민을 위해 저력을 보여야 한다. 그 저력이 없다면 그동안 있었던 자존 선언은 그저 찻잔 속의 태풍에 지나지 않는다. 따라서 우리 전북 지역에는 새로운 그 무엇도 좋겠지만 기존 프로젝트에 힘을 더하는 연속성이 필요하다. 우리 지역의 낙후는 도민의 수가 많고 있다. 신문의: 기사를 보니 지난 한 해에만 1만 3,773명이 빠져 나갔다. 지금의 난감한 사태를 극복하지 못하면 올해는 지난해보다 더한 인구 감소가 예상된다. 전북도는 2백만 도민을 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존 심일 뿐이다. 나이든 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 지난 1960년대 중반에는 거주 인구가 265만을 헤아렸다. 그런데 지금은 183만 명대 수준에서 턱걸이를 하고 있다. 사정이 이러니 낙후를 반복해 말하지 않을 수 없다. 전북도는 연속 발전 프로젝트에 힘을 더 실어주기 바란다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전복 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 · 노력중심 · 지역중심

전주매일