

건강 칼럼

정크 푸드에 사로잡힌 현대인

정크 푸드란 열량은 높지만 필수영양소가 부족해 영양가가 낮은 패스트푸드, 인스턴트식품을 총칭하는 말이다. 하지만 현재의 정크 푸드는 지방 이외에도 소금이나 식품첨가물이 다량 함유되어 비만과 성인병의 주원인이 되는 리면, 소시지, 햄과 같은 음식까지 폭넓게 쓰여 지고 있다.

▲ 소아·청소년 건강주의보
술모양은 음식, 쓰레기 같은 음식이라는 의미의 정크 푸드는 칼로리는 매우 높지만 비타민과 무기질 같은 인체 내 세포의 정상적인 대사를 위해 필수적인 영양소가 부족하다. 하지만 간편하며 맛있고, 가볍게 한 끼를 때울 수 있다는 매력에서 쉽게 헤어 나오기가 어렵다. 이 때문에 특히 아이들에게 폭발적인 인기를 얻으며 소비자의 주요인으로 손꼽히는 것도 무리는 아니다. 짧은 시간에 과도한 칼로리의 음식을 섭취하는 것은 체내의 산·알칼리의 균형을 일시적으로 깨트려, 생리적으로 신경질적이고 집중력이 부족한 상태를 야기할 수 있어 한창 자라나는 청소년에게 필요한 인내력과 집중력 형성을 방해한다.

또한 청소년기에 인스턴트식품이나 정크 푸드를 자주 먹으면 주의력결핍과잉행동장애(ADHD)가 생기거나 공격성이 강해질 수 있다. 이것은 인스턴트식품에 많이 사용되는 정제당의 흡수가 빨라 혈당 수치가 급격히 상승하고, 사람의 몸은 혈당을 떨어뜨리기 위해 인슐린 분비량이

을 늘려 저혈당 상태를 유발할 수 있기 때문이다. 이 현상이 반복되면 주의력이 떨어지고 아드레날린 분비량이 늘어나 성격이 공격적으로 변하게 된다. 사람이 배고플 때 신 경질적으로 변하는 것 역시 아드레날린의 영향 때문이다.

▲ 정크 푸드의 종류
정크 푸드는 크게 패스트푸드, 탄산음료, 과자 계열로 나눌 수 있다. 패스트푸드의 대표 메뉴는 햄버거와 피자다. 이들은 패스트푸드의 대표명사처럼 쓰이고 있지만 치명적인 건강상의 문제를 야기한다는 목소리가 높다. 육류 단백질, 포화지방, 정제설탕, 나트륨, MSG, 기타 식품첨가물, 환경호르몬 등이 들어 있어 영양불균형, 골 약화, 비만 등과 함께 이보다 훨씬 심각한 문제를 불러일으킬 수 있는 잠재력을 가지고 있다. 탄산음료는 인산염, 당분, 색소, 나트륨, 인공감미료, 카페인 등 인체에 다양한 문제를 불러일으키는 물질들이 다양하게 들어있다. 인산염이 몸 속에 들어가면 뼈에서 다량의 칼슘이 빠져 나와 치아와 뼈

에 치명적인 손상을 일으킨다. 과자는 산화방지제, 합성착색료, 표백제, 식품첨가물 등이 들어있어 성인병의 경우 유해증상이 경미하거나 나타나지 않을 수 있지만 성장기의 영유아, 아동기에는 큰 문제를 일으킬 가능성이 높다.

▲ 정크 푸드를 조금 더 건강하게 먹는 법
하지만 어쩔거나 정크 푸드는 맛있다. 그러니 사람들은 어떻게든 조금이라도 건강하게 먹을 수 있는 방법을 생각해내고 있다. 정크 푸드의 문제 중 하나는 영양의 편파다. 이를 해결하기 위해서 샐러드를 한 가지 추가하거나 야채 주스를 음료로 추가하여 영양을 보충해보자. 인스턴트 라면에 불리고 볶은 미역을 넣어 끓이면 미역의 풍부한 칼륨이 체내 나트륨을 배출시킨다. 딸기를 갈아 마시고 싶을 때 우유를 넣으면 딸기의 풍부한 구연산이 우유의 칼슘 흡수를 돕는다. 또한 카레를 끓일 때 토마토를 볶아 넣으면 리코펜 성분이 몸 안에 쌓이면 유해 산소를 제거해 노화 방지에 좋다. 탄산이나 달콤한 음료

대신 녹차 등 칼로리는 없고 항산화력이 뛰어난 카테킨을 섭취할 수 있는 것으로 고르는 것을 추천한다. 입이 심심할 때 먹어야 하는 간식이라면 보통 대체 음식으로 견과류를 추천하지만, 도저히 참을 수 없을 때는 같은 메뉴라도 사이즈를 줄여 선택하는 방법이 있다. 또한 정크 푸드의 특징인 중독성을 주의하기 위해 정크 푸드를 먹을 때는 TV나 스마트폰을 보면서 먹는 것은 좋지 않다.

자신도 모르게 손이 가면 자연스럽게 과식하게 마련이다. 야식으로 먹는 것은 고스란히 몸 속에 남기 쉬우므로 가능한 낮에 먹도록 하고, 이를 활동 에너지로 소모해버리는 것이 좋다.

정크푸드는 간편한 것이 우선시 되어 지방, 나트륨, 당분 함량이 높고 몸에 해로운 각종 식품첨가물이 다량 함유되어 있다. 이는 성인병 및 대사증후군으로 이어지므로, 열량이 높지 않으면서 인공 식품첨가물이 적게 함유된 건강한 조리음식으로 대체하여 먹는 것이 바람직하다.

어떤 것을 먹고 먹지 않을지는 사실 지극히 개인적인 문제다. 무엇이든 즐겁게 먹는다면 0칼로리라는 말이 있다. 즐겁게 먹되 가능한 다양하게 먹고 건강을 생각해 먹는다면 그걸로 충분한 것이지도 모른다. 하지만 아무리 좋은 것이라도 과하면 독이 되기 마련이다. 한 번쯤은 내가 먹는 음식이 아닌 내가 음식 먹는 습관에 문제가 있는 것은 아닌지 생각해봐도 좋을 것이다.

오유정 한국건강관리협회 전북지부 내과 과장



사설

전주 한옥 마을의 관광 신기원 기대

가을의 절정이 계속되고 있다. 때가 때이니만큼 전주 한옥 마을 관광의 신기원을 기대한다. 지난 수년간 관광객이 꾸준히 증가하면서 지난해에는 천만 명이 유박하는 사람들이 한옥마을을 찾아주었다. 그러므로 신기원이란 다른 것이 아니다. 이제는 천만 관광객 돌파가 그 신기원이다. 그동안 전주 한옥마을이 너무 장사숙에만 치중했다는 지적이다. 이제 한옥마을의 여러 곳에 포커스를 맞추어 시정할 것은 시정해야 한다. 좋은 시절이 지났다는 말이 나오는데 모 양인데 문제가 아닐 수 없다. 전주시는 한옥 마을을 찾는 관광객 중에서 외지에서 온 관광객이 얼마나 되는 지 파악해야겠다. 현실적으로 그 정확한 수를 파악하기 어렵겠지만 그래도 파악해야 한다. 그리고 답알치기가 아닌 숙식을 필요로 하는 관광객이 얼마나 되는지도 파악해야 한다. 한옥마을 숙박업소들이 합인 경쟁으로 난리라는데 전주시의 잘못이지 않다. 아무리 경기가 좋아도 그렇지 그 넓지 않은 지역에 3

백 개에 달하는 업소들이 난립하게 한 것은 문제가 있다. 봄 가을 관광 성수기 때라면 플라도 겨울철에는 한산할 터인데 말이다. 전주시는 한옥마을의 관광 성과가 전국 최고라고 말한 적이 있다. 과연 그것은 사실인 것 같다. 전주시는 연간 천만 명이 유박하고 있다고 자랑한 적이 있는데 그에 다들 공감은 하고 있다. 개선해야 할 부문에 녹장을 부리다가 괜한 난리를 겪고 있는 것 같아 안타깝다. 여름과 겨울의 한산한 때라도 그렇지 한옥마을에 폐업하는 이들이 있고 또 매달이 쏟아져 나오는 것은 반기쁜 현상이 아니다. 전주 한옥마을 관광의 신기원을 이루려면 이제 뭔가 달라져야 한다. 한옥마을은 관광객들의 입소문과 입소문에 의지하여 그 명성을 계속 누리지 않으면 안 된다. 한옥 마을에 갔더니 이렇게저렇게 안 좋은 점들이 있더라 하는 입소문이 나면 곤란하다. 전주 한옥마을의 정체성은 중요하다. 정체성은 반드시 정립돼 마땅하다.

전북 발전, 항상 중심 주제가 돼야

연일 박근혜 대통령 하야를 외치는 목소리가 전국의 도시에 메아리치고 있다. 그만큼 앞날이 어찌될지 모든 관심사가 그리 쏠려 있다. 전북도의 중심 주제는 항상 지역 발전이어야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 이룰 수가 없다. 국토교통부가 동서철도 건설과 관련해 저번에 언급한 것이 있다. 그때 희망을 이야기 했으나 그게 여전히 실속이 없는 풍선 날리기라서 말이다. 정부의 풍선 날리기 발언에 속은 게 그 얼마나 오래된 반복인가. 정말이지 이래가지고는 발전이 있을 턱이 없다. 지역이 예전과 달리 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비하면 매우 낙후돼 있음을 알아야 한다. 지역 발전을 항상 중심 주제로 삼아 전진해야 한다. 기회가 있을 때마다 했던 말을 또 하거나 발전 보폭이라는 게 마음에 들지 않는다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 발전 보폭이 미미하다. 나라가 어수선한 중에도 다른 지자체들은 자기 지역의 발전을 위해 쟁길 것은 다 챙기고 있을 터이다. 전북도는 지역의 미래를 이끌고

있는 국책 사업 못지 않게 신규 프로젝트 사업에도 힘을 실어야 한다. 그 새로운 프로젝트가 초장부터 발이 묶이게 내이지 못하고 있으니 답답한 노릇이다. 정부 관계자들을 설득해내지 못한 전북도 고위 관계자들의 책임이 크다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다. 지역 발전을 반드시 이루고야 말겠다는 각오로 뛰어야 한다. 뛰지 않으면 도민의 기대를 충족시킬 수 없다. 지난 날 여러 번 지적해 왔거니와 무슨 일이고 진취적인 행보가 소망스럽다. 지역발전이 항상 중심주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 전북의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 새인금사업 말고는 전주의 탄소단지 조성 사업과 익산의 식품 클러스터 사업 정도가 고작이니 말이다. 그러므로 전북도는 저번에 공표했던 것을 잊지 말아야 한다. 2020년까지 1조6천억 원을 투자해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키워겠다고 했던 거 말이다. 실현시키기 위해서는 정부를 상대로 부단한 노력이 있어야 한다. 전북도는 예산 증액으로 합치게 매진하는 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

독자제언

보라데이를 아시나요?

요즘에는 일명 "데이"날을 많이 챙긴다. 여자가 남자한테 고백하면서 초콜릿을 주는 밸렌타인데이는 2월 14일, 반대로 남자가 여자한테 고백하면서 사탕을 주는 화이트데이는 3월 14일 이처럼 많은 "데이"날이 있고 하나의 이벤트같은 데이를 서로 챙기고 즐긴다. 그렇다면 혹시 보라데이는 알고 있는가? 다들 생소한 보라데이는 2014년 8월 8일, 여성가족부에서 일반국민에게 가정폭력이 사회적 범죄라는 것을 인식시키고, 가정폭력과 아동학대 예방을 위해 매월 8일을 보라데이로 지정한

것이다. 16년 8월을 기점으로 올해는 2주년을 맞이한 보라데이는 그 많은 숫자들 중에 왜 8일이고 왜 보라일까? 보라(Love)의 00로 연상할 수 있는 숫자가 8이기 때문이다. 또 알파벳 00은 안경같은 느낌도 있는데 이 안경은 보라데이의 "보라"와도 의미가 있다. 사회에 미치는 악영향은 지금껏 언론과 주위에서 충분히 보고 느낄 수 있을 만큼 우리가 반드시 해결해야 하는 하나의 큰 숙제이다. 가정폭력을 목격했거나 당했다면 보라지침을 바로 실천하자. 신화선 남원경찰서 중앙지구대 순경

독자제언

뒷좌석 안전벨트, 생명을 지키는 작은 습관

비행기, 자동차를 탑승하면 자연스럽게 꼭 착용해야 하는 것이 있다. 바로 '안전벨트 착용'이다. 안전벨트는 우리가 알고 있듯이 생명을 지켜주는 띠라고 표현을 해도 지나치지 않는다. 교통사고 통계에 따르면 안전벨트 미착용 교통사고 치사율이 안전벨트 착용 시 보다 무려 4.1배 높다고 한다. 한 조사에서는 교통사고 발생 시 차량 내부에서 사망할 확률은 6.1%, 차량 밖으로 뺏겨 나갈 때 사망할 확률은 36.7%로 6배가 차이가 난다. 이러한 통계로 보아 안전벨트 착용은 누구나 중요하게 생각할 것이다. 우리의 생명줄과 같은 안전벨트의

올바른 착용 방법으로는 좌석을 조절하고 자세를 바르게 해 의자 깊숙이 앉아 안전띠가 꼬인 부분이 있는지 확인하고 팽팽하게 펴서 착용한다. 올바른 안전벨트 착용 방법을 숙지하고 차에 탑승했을 때는 우리 운전자들이 안전벨트 착용의 중요성을 인식하고 나와 우리 가족의 생명을 지켜주는 안전벨트, 앞좌석뿐 아니라 뒷좌석 안전벨트 착용 역시 생활화 할 것이다. 앞으로 고속도로와 자동차전용도로 외에 일반도로 역시 뒷좌석 안전벨트 착용을 의무화 하여 교통사고로부터 귀중한 생명을 보호해야 할 것이다. 김혜정 정읍경찰서 상동지구대 순경

Large graphic illustration of a sailboat on the sea with a sun/moon in the background. Text on the right reads: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for providing courage and hope for humans). Below the illustration, there is a call to action: '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문' (A better newspaper, a newspaper loved by more people, a newspaper with readers) and '전주매일' (Jeonju Maeil).