

건강 칼럼

기억력에 도움되는 영양소

기억력 향상을 위해서는 식습관 및 생활습관의 개선 등이 필요하다. 술, 담배 등을 금하고 적절한 운동을 한다면 기억력 향상 및 치매예방 등에 적절한 도움이 될 수 있다. 또한 남이나 수은 구리, 알루미늄 등의 중금속도 뇌의 기능에 악영향을 주므로 이들 독소를 해독할 필요가 있다. 그 외에도 두뇌의 기능을 향상하기 위해서 여러 가지 유익한 영양소가 있는데, 이러한 영양소들을 통해 효과를 보기 위해서는 적절한 식습관, 금주, 금연, 적절한 생활습관 등이 기본적으로 지켜져야 한다. 만약 금주 금연 등이 지켜지지 않으면 아무리 좋은 영양성분을 섭취해도 기대한 효능을 거두기 어렵다고 할 수 있다.

뇌세포가 올바른 기능을 유지하려면 지방 혹은 적절한 기름섭취가 중요한다. 이들 중에는 오메가3지방 기름, 올리브기름, 버터, 코코넛기름 등이 유용하다. 이들은 뇌세포의 신경세포막을 구성하는 물질이기 때문에 세포 간의 신호전달과정에서 유익한 역할을 할 수 있다.

뇌의 위축이나 기억력저하를 촉진하는 물질 중의 하나로는 호모시스테인이 있다. 이를 중화하는 물질로는 비타민B6, B8, B12 등이 알려져 있다. 이들 영양소는 호모시스테인을 메티오닌으로 변화시키기 때문

에 결국 인체 독소를 중화시키는 역할을 한다고 할 수 있다.

미국에서 진행된 한 연구에서는 노인들을 대상으로 관찰한 결과, 비타민B군을 복용한 경우가 그렇지 않은 경우에 비해 뇌가 위축되는 변화가 훨씬 더딘 것으로 나타나는 것이 확인되었다. 이러한 변화는 비타민B가 알츠하이머의 예방을 위해 일정한 도움을 줄 수 있다는 항간의 추론과 일치하는 결과이다. 또한 앞서 언급한 대로 호모시스테인을 중화한다는 이론과도 부합한다. 따라서 확정적으로 단언하기는 쉽지 않지만 이러한 영양소들과 기억력 향상과의 사이에는 긍정적인 결론을 도출할 수 있다고 생각한다.

각별히 비타민B12의 경우 뇌의 인지기는 기억력 증진 등과 관련해 중요한 기능을 수행하는데, 이로 인해 일부에서는 비타민B12 영양제를 선호하는 경우가 있다. 그러나 사실 비타민B12는 분자량이 굉장히 큰

물질로서 쉽게 소화기관에서 흡수되지 않는다. 따라서 이를 용이하게 흡수하기 위해서는 평소 소화가 기관이 건강하게끔 유지할 필요가 있다. 이처럼 건강한 소화기를 유지하고 또한 적절한 동물성단백질을 섭취한다면 굳이 비타민B12를 복용할 필요가 없으며 설령 복용한다고 해도 기대한 만큼 효과를 거두기 어렵다. 따라서 고기, 계란, 우유 등 비타민B12를 많이 함유한 음식을 꼭 섭취해야 한다. 만약 채식주의의 식단만 고집하는 경우라면, 차선책으로 비타민B12 영양제를 섭취하거나 주사제를 받거나 해야 한다.

물론 채식 야채, 채소류도 꼭 섭취해야 하는데 그 이유는 이들 야채 종류에는 비타민K, B9 등이 풍부히 함유돼 있기 때문이다. 흔히 염산으로 알려져 있는 비타민B9 역시 B12와 마찬가지로 인체에 쉽게 흡수되지 않는다. 따라서 염산제제를 섭취한다고 안심해서는 안 되며 반

드시 채소류를 통해 섭취해야만 인체에 쉽게 흡수된다는 점을 기억할 필요가 있다.

이러한 측면에서 역시 대장의 건강이 매우 중요한데 그 이유는 장내 세균총이 건강한 경우 이들 세균총에서 유익한 비타민B 군을 많이 생산할 수 있기 때문이다. 따라서 이를 개선하고 건강한 대장상태를 유지할 필요가 있다.

한편, 활성산소로부터 세포막을 보호하는 효과가 있는 비타민E, 아스타잔틴(astaxanthin), 코엔자임큐텐 등도 인간의 뇌세포에는 유익한 영양소이다. 이들은 뇌세포에 악영향을 주는 독성물질이 있거나 독성물질이 뇌의 신경조직으로 침투했을 때 이들로부터 뇌세포를 보호해 주는 역할을 한다.

아스타잔틴(astaxanthin)은 최근에 연구되고 발견된 물질로서 인체에서 훌륭한 항산화 역할을 할 수 있다. 코엔자임큐텐도 마찬가지로 기능을 수행할 수 있는데 이들은 뇌혈류방벽을 통과하여 뇌세포에서 강력한 항산화효능을 수행할 수 있다. 연령증가에 따라서 기억력이 감소하는 경우 반드시 신경써서 개선하는 것이 좋다. 그러나 그 방법은 어느 한 가지로 되는 것이 아니고 위에서 언급한 내용이 총체적으로 지켜져야만 가능하다고 할 수 있다.

사설

전북도, 중소기업과 함께 가야 한다

전북도는 중소기업과 함께 가야 한다. 한시적으로만 그러는 게 아니라 꾸준히 그렇게 해야 한다. 이번에 국내 중소기업인들에게 내년의 경기 전망을 물어본 것이 있다. 그런데 87.8%가 비관적으로 보고 있음이 드러났다. 열병에 아홉령 팔로 내년도 상반기 경기를 어렵게 보고 있는 것이다. 박근혜 대통령 탄핵소추안 가결 문제로 정치적불확실성이 계속되는 상황에서 국내적으로도 국제적으로도 많은 난관이 예상되고 있기에 그럴 거라는 짐작이다.

사실이지 전북더러 중소기업과 함께 가야 한다는 말은 이번에 처음 하는 것이 아니다. 박대통령의 국정농단 문제가 터지기 전에도 여러 번 주문했던 바이다. 국내 경제가 어려워지면 전북의 경제가 어렵게 될 것은 불문가지이다. 지역 경제를 염려하지 않으면 안 되는 작금인데 지난날에도 중소기업들 속에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않았던 것은 두루 잘 아는 사실이다.

전북도는 이번에 비상한 각오를 다져야 한다. 그동안 중소기업들

살리겠다고 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없다. 그 까닭이 무엇 때문인지 알아볼 필요가 있다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업의 형편을 살피어 한다. 전북도는 중소기업들이 우리 지역 경제의 큰 축을 담당해온 공로를 잊지 말아야 한다. 전북도는 이 엄연한 사실을 망각해선 안 된다. 전북도는 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어주어야 한다.

전북도는 꾸준히 중소기업과 함께 가야 한다. 그러므로 예전에 그랬던 것 처럼 덕담이나 행정차원 만으로는 부족하다. 전북도는 중소기업인들을 고무시킬 정책을 고민해야 한다. 그러려면 실제 현장을 누벼야 한다. 돌이켜보면 도내의 중소기업들이 사흘에 두 개 꼴로 사라지고 있다는 보고가 있었다. 이제 더 이상 그같은 보고가 계속되면 해서는 곤란하다. 전북도는 중소기업의 호소에 귀를 주어야 한다. 짧은 이들을 위한 일자리 창출을 위해서도 고용안정을 위해서도 그것은 당연한 일이다.

농촌 왜소화, 풀어야 할 오래된 숙제

전북의 인구 감소가 심각하다. 이웃 광역지자체인 충청도는 인구가 팽창하고 있는데 호남은 갈수록 인구가 쪼그라들고 있다. 이게 한 두 해도 아니고 정말이지 답답한 나날이다. 평균집아 해마다 5천 명꼴로 인구가 감소하고 있으니 말이다. 그래서 지금 생각하는 게 있다. 전북도는 이번에 삼락농정의 성과를 자축하듯 말하고 있는데 공감기 안 된다. 지역 농촌이 왜소화 현상에서 벗어나지 못하고 있는 마당에 삼락농정에 대한 성과를 홍보하는 것은 적절치 않다.

농촌 왜소화가 풀어야 할 숙제라고 말하는 이유가 있다. 전북의 인구가 줄고 있는 큰 원인 중의 하나니러서 말이다. 농촌 왜소화는 언제고 반드시 풀어야 할 숙제이다. 그 숙제 풀기는 빠르면 빠른수록 좋다. 농촌의 인구가 갈수록 줄고 있는데 그에 대해서 방관하는 것은 바른 자세가 아니다. 예전에 기회가 있을 때마다 말한 바가 있지만 농촌 지역의 인구가 적은 것과 관련해 그 해법을 정작하게 짚어야 한다. 정치적인 측면보다 경제적인 판단으로 접근해야 맞다. 농촌 지역의 살림이 피폐한 이윤을 이제 제재로 이야기까지는

것이다. 지금이야말로 농촌 지역의 경제 문제에 주목하지 않으면 안된다. 그러므로 쌀값 폭락 문제도 반드시 해결책이 있어야 한다. 그것을 해결하지 않으면 농촌 왜소화 문제는 풀리지 않는다. 그 때문에 갈수록 농촌 왜소화 현상이 속도를 더하고 있는 것이다. 도내에 20가구 미만의 마을이 1027 곳이나 된다는 보고가 나온지 해가 바뀌고 또 바뀌었는데 상황은 나아지지 않았다.

호남의 인구가 충청의 인구보다 적은 것은 자존심 문제이기도 하다. 농촌의 유출된 인구가 전주나 익산 등 도내 도시권으로 유입되기보다는 수도권이나 충청권으로 가고 있기 때문이다. 전북도는 농촌의 인구 유출을 막기 위해서 삼락농정의 성과 홍보보다 소득기반에 신경을 써줘야겠다. 농업 외에 다른 일자리가 있어야 한다는 주문이다. 오래도록 농촌 왜소화가 고민이 되고 있는 중에 동부권 지역이 더 심각해진 것은 부인할 수 없는 사실이다. 무주 진안 장수 3개 군을 합쳐도 그 인구가 가 완주군 하나보다 적으니 말이다. 전북도는 앞으로 어떻게 할 것인지 그에 대한 구상을 이번 연말연시에 밝혀야겠다.

독자제언

아동학대 예방, 국민적 관심과 지지가 필요하다

최근 부모와 교육교사 등에 의한 폭력이나 방생·방치 등 아동학대범죄가 발생하고 있어 국민적 공분을 야기하고 있다. 불안감이 가중되고 사회적 관심이 높아져 우리 사회에서 가정 내의 문제가 아닌 심각한 사회문제로 아동학대를 인식하여야 한다. 현행법에서는 아동학대에 대해 신체적인 폭행 등만 국한하지 않고 심리적 압박 등에 의한 정서적 학대까지 그 처벌 범위를 넓게 정의하여 정신적으로 아이를 물어뜯는 것 또한 아동학대 중 하나로 규정하고 있다. 교육이라는 명분으로 신체적인 체벌에 대해 일정부분 허용적인 우리 문화가 체벌과 훈육의 의미가 포함된 폭력으로 정당하다는 관념이 아동폭력에 대한 인식을 인지하지 못하게 하는 요인이 될 수 있다. 이러한 아동학대는 성장기 아동에게 정신적 신체적으로 큰 영향을 주고 성장한 뒤 인

격 장애를 야기하여 성인이 된 후 아동학대 가해자가 되는 악순환의 반복으로 이어진다. 아동학대를 근절하기 위해서는 이웃에 대한 작은 관심으로 이를 그저 이웃간 지나친 간섭으로 치부하지 않고 사회에서 아동학대 등으로 인한 불행한 일들이 반복되지 않도록 교육기관 이웃 등 우리 사회 모든 구성원의 노력이 필요한 시점이다. 아동학대는 새로이 발견된 문제가 아니며 오랜 기간 동안 사회에서 외면 당해왔지만 가정 내에서 자녀가 하나의 독립된 인격체로 지속적으로 관찰하고 감시함으로써 아동학대가 일어나지 않도록 예방하는 시스템을 갖추는 등 국민적 관심과 지지가 필요하다. 양재라 남원경찰서 중앙지구대

독자제언

동네조폭, 안심하시고 신고하세요

손발이 얼어붙는 강추위에 마음까지 꽁꽁 얼게 만드는 사람들이 있다. 바로 지역상인·주민 상대로 상습적 폭력, 금품갈취, 업무방해, 재물손괴 등 서민들에게 불안을 야기하는 폭력배들이다. 우리는 이런 불량한 사람들을 조폭에 빚대어 '동네조폭'이라고 부른다. 동네조폭들은 서민들의 약점을 이용해 금품을 요구하고, 이를 갈취하는 경우가 있는데 피해자는 보복과 처벌이 두려워 신고를 하지 못하고 있다. 가 더 큰 피해를 당하는 경우가 많다. 이들은 영세업소의 불법행위를 빌미로 금품갈취, 업소보호비, 자릿세, 노점상 점포운영권 갈취, 무전취식, 불법채권 추심, 금품갈취 목적 상습폭행, 영업권 독점을 위한 업무방해, 다중중심시설에서 불안감 조성, 골신인사로 불안감 조성 등 그 범죄 유형도 다양하다. 엄수정 진안경찰서 수사지원팀

왜 피해자들은 신고를 꺼리고 참고만 있을까? 그것은 피해가 있어도 신고를 했다가 보복을 당하거나, 자신의 불법 영업으로 인한 불이익 처벌을 받지 않을까 하는 생각 때문이다. 피해자가 보복범죄에 두 번 눈물 흘리지 않도록 경찰은 가명조사 활용과 피해자와의 핫라인 구축을 통해서 언제든지 피해자의 신변보호에 최선을 다하고 있다. 안심하고 신고하면 충분히 추가적인 피해를 막을 수 있고, 동네조폭도 뿌리 뽑을 수 있다. 끊임없이 사회문제로 지적된 서민경제침해사범인 동네조폭을 뿌리 뽑기 위해서는 경찰의 집중 단속 노력도 중요하지만, 지역상인·주민들의 적극적인 신고가 절실히 필요하다. 안심하고 신고하여 따뜻한 연말연시가 되기를 바란다.



**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 행태를 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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**