건강 칼럼

다이어트 필수영양소 '식이섬유' 체질에 따라 먹어야

김수범
우리한의원장

최근에 식이섬유는 각광을 받는 영양소다. 영양성분은 우리 몸에서 중요한 작용을 하기 때문이다.

먹을 것이 부족하던 시대에는 영양가가 없다는 이유로 대접을 받지 못하였다. 그렇지만 성인병, 비만, 대장질환이 많아지면서 그 진가를 인정받았다.

최근에는 5대영양소인 '탄수화물. 지방, 단백질, 비타민, 미네랄' 다음의 6대 영양소로 식이섬유를 들고 있다. 이렇게 식이섬유가 알려지게 된 것은 여러 연구에서 식이섬유가 많은 곡류, 과일, 채소를 적게 먹는 경우와 지방, 육류를 많이 먹은 경우에 대장암의 발생빈도가 높다고 알려졌기 때문이다.

또한 식이 섬유는 비만, 변비, 대장질환, 고혈압, 당뇨, 동맥경화, 고콜레스테롤 등의 질환에 좋다는 연구가 많이 나오고 있다.

식이섬유는 무엇인가?

식이섬유는 수용성식이섬유와 불용성 식이섬유로 나눌 수 있다. 수용성 식이섬유에는 펙틴, 검, 뮤실리지 등이 있다. 물과 친화력이 있어 팽윤되거나 겔을 형성하며 소장에서 당, 콜레스테롤, 무기질 등의 성분이 흡수되는 것을 지연시킨다.

이러한 작용을 하는 수용성 식이섬유는 음식물의 흡수를 지연시켜 비만을 예방하고 포도당의 흡수속도를 느리게 하여 급격한 혈당의 상승을 막아 당뇨병에 도움을 준다. 장에서는 담즙산과 결합하여 담즙산의 재흡수를 방해하여 콜레스테롤의 배설을 촉진하여 동맥경화 등의 혈액순환질환을 예방한다.

불용성 식이섬유에는 셀룰로오스, 헤미셀룰로오스, 리그닌 등이 있다. 식물세포벽의 구조물질로 물과 친화력이 적어 겔의 잘 형성되지 않으며 장내 미생물에 의해서도 분해되지 않고 배설되어 배변량과 배변속도를 증가시키는 작용이 있다.

장내의 미생물에 의하여 분해되지 않고 수분을 흡수하여 부풀어져서 장벽을 자극하여 장의 연동운동을 활발하게 하며 변이 부드럽고 부피가 있는 변이 나오게 하여 대장주위에 생기는 변비나 장계실, 대장암 등의 예방에 좋다.

식이섬유는 성인병이나 비만, 변비 등에는 매우 좋다. 그렇지만 성장기의 어린이, 노약자, 설사, 소화기능이 약한 사람에게는 오히려 영양의 흡수를 방해하고 영양이 부족하며 성장에도 영향을 주므로 주의하여야 한다.

식이섬유가 가장 필요한 체질은 소양인이다. 소화는 잘 시켜 무엇이든 잘 먹지만 배설이 기능이 약하여 변비가 생기며 화와 열이 많아져 상체로 올라가는 경우가 많다.

시원한 성질의 식이섬유가 풍부한 음식을 먹으면 몸의 열을 내리고 변비도 풀어준다. 소양인에 맞는 식이섬유는 찬 성질이 있으면서 이뇨작용이 있는 식이섬유로 팥, 옥수수, 보리, 녹두, 호박, 우엉, 오이, 바나나, 파인애플, 새우, 게 등이 있다.

다음은 고혈압, 당뇨, 심장질환 등의 성인병이 많은 태음인이다.

무엇이든 잘 먹어 술, 육류, 기름진 음식, 고열량의 음식을 선호하며 무엇이든 흡수하는 성질이 강하다 보니 대장에 병이 가장 많이 생긴다. 풍부한 식이섬유를 먹어서 장의 기능을 원활하게 하는 것이 필요하다.

변비를 풀어주는 것에는 현미, 통밀, 배, 콩, 고구마, 된장, 청국장, 포고버섯, 무, 미역. 김, 다시마, 콩나물 등이 있고 설사에 좋은 것에는 밤과 율무가 있다.

위장기능이 약한 소음인들에게는 식이섬유는 오히려 부담이 된다.

대체로 위장이 약하여 소화가 잘 안되므로 되도록이면 따뜻하고 소화가 잘 되는 식이섬유를 섭취하여야 소화된다.

따뜻하고 소화가 잘되는 식이섬유에는 백미, 찹쌀, 차조, 감자, 양배추, 미나리, 사과, 토마토, 귤 등이 있다.

기가 강하고 화가 많은 태양인들도 기를 내려주고 변이 잘 나와야 좋다. 기를 내리고 시원한 성질의 식이섬유에는 메밀, 포도, 새우, 게 등이 좋으나 감, 곶감은 설사에 좋고 변비를 심하게 하므로 주의하여야 한다.

사 설

새만금 개발청 좀 더 유연해져야 한다

새만금 개발청에게 주고 싶은 말이 있다. 지역의 건설 업체를 위해서 좀 더 유연해져야겠다. 새만금개발청이 아직도 뻣뻣하다는 인상이다. 저번에 전북도와 갈등하다가 그걸 풀어볼려고 노력하는 모습을 보여줘 앞으로는 뭔가 달라져도 달라지겠거니 했는데 그게 성급한 기대였던 것 같다. 지역건설 업체를 위해 참여 기회를 주었다지만 그것만으로는 부족하다. 현재 지역 건설업체들에게는 아무 실익이 없는 까닭이다. 그래서 새만금 개발청의 낯을 내기 위한 생색내기가 아니냐는 반발이 일고 있다. 지역의 건설업체들을 위해 배려했다지만 그게 진정성이 없다는 것이다.

새만금 개발청은 도내 건설업체의 입장을 역지사지해야 한다. 새만금 사업이 전북 발전을 위한 사업인데도 아무 실속이 없다는 것은 말이 안 된다. 새만금 공사가 매번 외지 건설업체들의 잔치판이 되고 있음은 부인할 수 없는 사실이다. 지역의 건설업체들에게는 모처럼의 큰 일거리인데 그림의 떡이 되고 있다. 지역 건설업체를 위한 참여 방안이 말포장에 그치고 있기 때문이다. 새만금 개발청은 지역 업체들의 주장을 볼멘 소리 쯤으로 여겨선 안 된다. 새만금 사업이 지역 발전을 위한다는 명목과는 달리 매번 외지 건설사들을 위한 일거리 제공만 반복하고 있으니 답답한 노릇이다. 그동안 새만금의 여러 사업들과 관련해서 도내 건설업체들이 재미를 본 적이 있었는지 생각해봐야 한다. 새만금 사업은 분명히 낙후된 전북을 발전시키기 위한 사업인데 외지 업체들에게만 기회가 돌아가고 있으니 정말 어이가 없다.

새만금 개발청은 지역 건설업체들의 주문을 경청할 필요가 있다. 새만금개발청은 도내 건설업체들의 실정을 잘 알 것이다. 기회를 줄려면 말만할 게 아니다. 다시 지적하거니와 새만금 내부 개발은 전북 발전을 위해서 있다. 그렇다면 지역의 건설업체들에게 기회를 줘야 하는 것은 지극히 당연하다. 권장만 해놓고 주어도 못 먹느냐 라는 식으로 대해서는 곤란하다. 새만금 개발청은 형평성을 위해서라도 좀 더 유연해질 필요가 있다.

자영업자 문제에 관심 가져야 한다

전북도와 각 시군 지자체는 자영업자들에게 관심을 가져야겠다. 자영업자들이 한때 늘었다가 감소하기를 반복하고 있으니 하는 말이다. 자영업자들의 형편을 살펴서 무슨 돕는 마련을 할 수 없는지 묻고 싶다. 그들이 열악한 입장으로 몰리고 있다는 보도가 한두 번 나왔던 게 아닌데 말이다. 그들을 거저 도와줄 순 없어도 모종의 인센티브를 줄 수는 있을 것이다. 자영업자들에게 영업동기를 강화해 줄 수 없느냐는 당부이다.

자영업자들이 정상적인 영업을 하기보다는 불안정하다는 보고를 진지하게 받아들여야 한다. 어느 한 두 사람이 하는 말이 아니기 때문이다. 그리고 저번에는 공신력이 있는 한국은행 전북 본부도 그같은 보고를 한 적이 있으니 말이다. 요즘처럼 일자리 창출이 어려운 때에 자영업으로 출구를 찾으려는 이들이많을수록 지자체에게는 고마운 일이다. 왜냐하면 지자체로서는 짐을 더는 것이니까 말이다. 그러므로 그들의 어려움을 강 건너 불구경하듯 한다면 안 될 말이다.

자영업자들 중에서 절반이 개업 5년 내에 사라지고 있다는 것은 문제이다. 그리고 그같은 현상은 지금도 악순환처럼 계속되고 있을 터이다. 자영업자들이 개업과 폐업을 반복하고 있으니 지역 경제를 위해서도 답답한 일이다. 지금 이 순간에도 다른 직종으로 바꾸는 이들이 적지 않을 터인데 무슨 뾰쪽한 수가 있는지 의문이다. 자영업에 실패한 대다수가 실업자로 전락하게 된다면 지자체의 짐도 그만큼 무거워질 터이다. 그러므로 전북도와 각 시군 지자체는 자영업자들에 대한 실태를 파악해 대비책을 강구해야만 한다.

자영업들 중에 고민하는 이들이 많은 것은 지역사회의 고민거리가 아닐 수 없다. 일자리 창출의 노력에도 불구하고 일자리가 부족한데 자영업자들마저 애로를 겪고 있으니 문제가 심각하다. 자영업자들이 이렇게 할까 저렇게 할까 많은 생각을 굴리고 있는 지금, 전북도와 각 시군 지자체는 할 일이 분명히 있을 것이다. 자영업자들의 어려움이 오랜 불경기와 성장률 둔화 때문이라고 말해서는 안 된다. 그것은 방관하겠다는 마음 자세를 드러내는 것일 뿐이다.

독자제언

112허위신고 이제는 없어져야 할 때

현재 우리 사회는 일상생활을 하면서 조금만 불편 사항이 있으면 수시로 아무 때나 112를 눌러댄다.

실제로 얼마 전에는 자신의 개가 아프다고, 집에 벌레가 들어와서 벽에 피가 묻었다고 112신고를 한 사례도 있었다. 그리고 112에 다급한 목소리가 들려오면 경찰에서는 바짝 긴장하지 않을 수 없다.

게다가 숨이 넘어가는 목소리가 들린 후 전화를 끊어 버린다면 위치도 알 길이 없어 찾을 길은 더욱 막막하다.

수많은 경찰 인력을 동원하여 전화 통화 시도 및 휴대폰 위치 추적을 통해 신고자를 발견한 순간 허위 신고라는 걸 알게 되면 그 파장은 엄청나고 심각할 수 있다.

실제 범죄현장에서도 도움을 청한 상황에 있는 사람이 허위신고 전화 한통으로 인해 한 생명이 범죄의 피해자가 될 수도 있기 때문이다.

하지만 아직도 우리사회는 112신고를 화풀이 대상이나 장난으로 치부해 버리는 사람이 많고 존재하지 않는 일을 진짜 벌어진 사실인 것처럼 꾸며 경찰력이 낭비되는 경우가 많다. 112허위신고로 버려지는 국민 혈세로 인해 정말 경찰의 도움이 필요한 곳에 경찰력을 투입하지 못해 피해는 전 국민이 보게 된다.

이처럼 112허위신고는 명백한 범죄임을 인식하고 허위신고로 인한 피해는 나와 내 가족, 이웃들에게 되돌아갈 수 있다는 공감대가 형성 될 수 있도록 국민들의 적극적인 협조가 필요하다.

아울러 112 허위신고 없는 성숙한 시민사회가 하루 빨리 이뤄 질 수 있도록 경찰에 대한 신뢰와 격려를 보내주길 바란다.

고진석 전북지방경찰청 기동대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

신학기 학교폭력에서 다문화자녀 보호

각 급 학교에서는 개학과 더불어 신학기가 시작되었다. 심히 우려되는 학교폭력은 때와 장소를 가리지 않고 발생한다.

이러한 학교폭력에 취약한 탈북민 및 다문화가정 자녀를 보호하기 위해 범정부적으로 세심한 접근이 필요하며 이와 더불어 경찰에서는 맞춤형 치안활동과 협력치안을 통한 신고 유도로 사전예방에 치중하여야 한다.

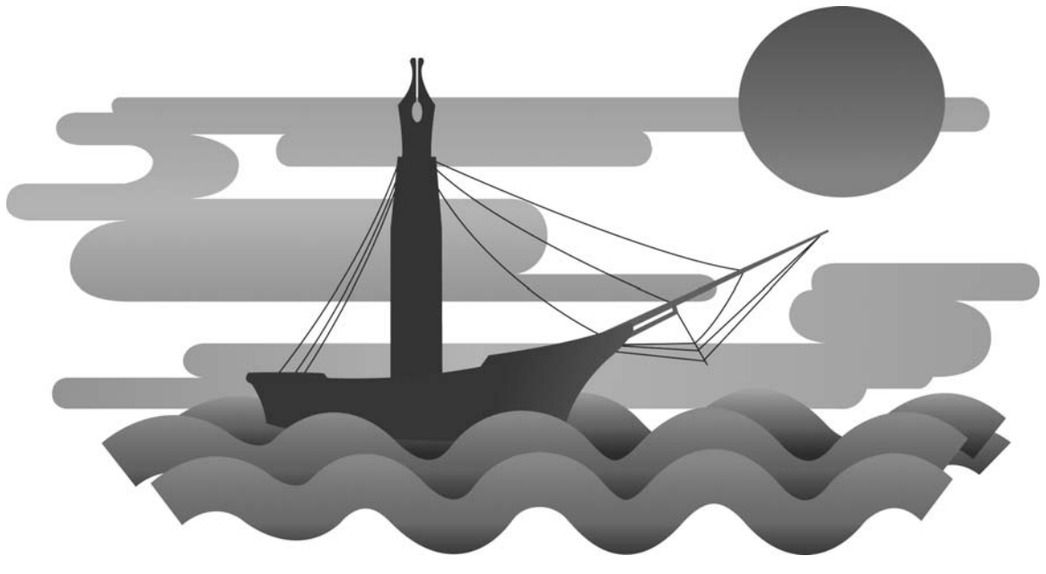
다문화 가정 학생의 수는 전북의 경우 5천5백6십여명으로 급증하는 추세이다. 이는 전체 학생의 2.6%에 달하지만 외모와 언어가 다르다는 이유로 따돌림 등 학교폭력의 피해 가능성이 높고 이로인해 중도에 학업을 포기하는 주요 원인이 되기도 하다.

또한 다문화 가정 자녀라는 이유만으로 친구 등으로부터 사회적 차별경험이 높고 다문화 가정임을 주위에서 아는 것에 대한 두려움이 존재하고 있어 학교폭력 예방을 위한 다각도의 지원이 필요하나 다문화 가정 자녀만을 대상으로 한 치안시책은 또 다른 차별을 야기할 수 있으므로 세심한 접근이 필요하다.

이에 대한 해결책으로 지역 다문화 지원센터와 공부방 등 다문화 가정 자녀들만 모여 있는 학교 밖 사각지대 중심으로 학교폭력 예방교육을 전개하고 다문화 자녀 대상 프로그램은 일반 자녀들과 자연스럽게 어울릴 수 있거나 다문화 자녀의 자긍심을 높일 수 있는 방식으로 접근해야 할 것이다.

그리고 방문교육지도사, 다문화지원센터 등을 통해 다문화 및 탈북민 가정 자녀에 대한 학교폭력 모니터링을 강화하고 학교폭력 피해 관련 첩보 입수시 경찰서 학교전담경찰관과 협력체제를 구축하여 통역 및 심리상담사와 함께 심도있게 면담을 실시함으로써 입체적인 지원방안을 지속적으로 모색해 나가야 할 것이다.

김소정 고창경찰서 흥덕파출소 순경



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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일