

건강 칼럼

지질, 지방 · 포화 · 불포화지방산 체질별 복용법

지방은 우리 몸에서 나쁜 성분으로 알려져 있다. 지방이 바로 비만의 주요 요인이기 때문이다. 지방을 없애기 위하여 지방의 흡수를 막는 약을 먹기도 하고 비만을 없애기 위하여 지방흡입 수술을 받기도 한다. 지방은 우리 몸의 나쁜 성분으로 없애야 하는 대상으로 되었다.

▲ 지방은 몸에 나쁜 성분인가? 흔히 지방이라는 단어를 많이 사용하지만 실제로 고체형태를 지방이라고 하고 액체형태를 기름이라 하며 두가지를 합쳐서 지질이라 한다.

지질은 먹고 살기 힘들 때는 매우 중요한 영양소였다. 하지만 요즘에는 너무 많이 먹어서 고혈압, 동맥경화, 심장병, 중풍 등의 심혈관 질환과 각종 암과 성인병의 원인으로 알려지면서 주의하여야 하는 영양 성분으로 되었다.

많이 먹으면 각종 병의 원인이 되지만 적당히 먹으면 에너지를 효율적으로 저장하고, 체온조절, 세포막을 구성하고, 호르몬과 담즙산을 만들며, 두뇌와 시각에 영양을 공급하는 중요한 기능을 갖고 있다.

지질의 기본적인 구성성분은 지방산이며, 지방산은 포화정도에 따라서 포화지방산과 불포화지방산으로 나누어진다.

포화지방산은 육류, 코코넛유, 마가린에 많이 들어 있다. 많이 먹으면 콜레스테롤, 중성지방 등이 증가

를 하여 동맥경화 등의 심혈관질환에 영향을 주어 심장관상동맥, 뇌혈관, 말초혈관에 영향을 주며, 심장병이나 중풍을 유발하기도 한다. 그러므로 너무 많이 먹는 것은 건강을 해친다. 체질적으로는 태음인은 소고기, 소양인은 돼지고기, 오리고기, 소음인은 닭고기, 개고기, 염소, 양 등이 잘 맞는다.

불포화지방산은 이중결합의 수에 따라서 단일불포화지방산, 다가 불포화지방산으로 나눈다.

단일 불포화지방산은 올리브유가 대표적인 올레인산으로 다른 지방산에 비하여 산화가 잘 안되어 동맥경화, 심장질환 등의 심혈관질환이 있는 사람이 먹어도 좋다. 이탈리아사람들이 기름을 많이 먹는데도 성인병이 적은 이유가 올리브유를 많이 먹기 때문이다. 그 외에 올레인산이 많이 함유된 것으로는 해바라기유, 홍화유, 낫파생유 등이 있다.

다가 불포화지방산에는 오메가6계열의 리놀레산, 감마리놀레산, 아라키돈산 등이 있고, 오메가3계열에는

알파리놀레산, EPA, DHA 등이 있다.

오메가6계열인 리놀레산은 옥수수, 콩, 홍화, 참기름에 많으며 콜레스테롤을 내리는 효과가 있다. 그렇지만 많이 먹으면 콜레스테롤을 없애는 HDL콜레스테롤까지 없애서 증상을 악화시키며, 암의 원인인 과산화지질도 생기기 하므로 주의하여야 한다.

감마리놀레산은 달맞이꽃씨, 해조류에 많으며 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 혈관, 기관지를 조절하는 호르몬인 프로스타글란딘의 재료가 되는 중요한 성분이다.

아라키돈산은 달걀, 간, 유제품, 소라, 전복 등에 많으며 임신부, 수유기, 유아의 영양에 중요한 역할을 한다. 과량으로 복용하면 동맥경화, 고혈압, 알러지질환, 아토피피부 등의 질병을 일으키기도 하므로 주의하여야 한다.

오메가3계열인 알파리놀레산은 차조기유에 많으며 아토피피부, 우울증, 신경세포, 뇌세포, 류마치스관절, 간질환등에 좋으며 리놀레산

많이 먹는 사람이 같이 먹으면 좋다.

EPA는 정어리, 꽂치, 고등어 등의 등푸른생선 등에 많으며 혈소판의 응집을 억제하여 혈관을 없애서 동맥경화, 뇌경색, 심근경색, 뇌졸중, 고혈압을 예방하고 아토피질환, 알러지질환, 염증성질환에도 도움을 준다.

DHA는 정어리, 다랑어, 장어, 고등어 등에 많이 있으며 뇌와 신경조직의 발육과 기능에 영향을 주어 기억력을 증강시키고 치매 등의 뇌질환을 예방하며 시력을 향상시키는 작용을 하며 심혈관질환, 고혈압, 동맥경화 등에도 좋다.

체질에 따른 지질의 구조를 보면, 지방성분은 한가지만 들어있는 것이 아니고 섞여서 들어 있기 때문에 주성분이 무엇인지 아는 것도 중요하다. 또한 한의학적인 성미(性味)가 다르기 때문에 자신의 체질에 따라서 선택하여 먹는다면 더욱 효과적이다.

느긋하고 살이 많이 찌는 태음인에게는 소고기, 소간, 장어, 들기름, 대두유, 콩, 땅콩, 아몬드, 호두, 잣, 대추 등이 좋다. 열이 많고 급한 소양인은 돼지고기, 오리고기, 돼지기름, 참기름, 고등어, 꽂치, 참치 등의 등푸른생선, 참깨, 홍화유, 옥수수유 등이 좋다. 팍팍하고 소화기능이 약한 소음인은 닭고기, 양, 염소, 닭간, 갈치, 도미, 조기, 멸치 등이 좋다. 기가 강한 태음인은 붕어, 문어, 오징어 등이 좋다.

김수범

우리한의원장



사설

소상공인 위한 지원 꾸준해야 한다

전북도가 소상공인 돕겠다고 나선지 상당한 시일이 지났다. 2천1백원의 자금으로 소상공인의 창업을 도우면서 경영 안정 자금도 지원한다고 했던 게 생각나서 하는 말이다. 전북도의 소상공인 살리기는 반드시 그 실적이 있어야 한다. 도내 소상공인들은 과거에도 그랬지만 최근 들어서는 더 힘들어 했기 때문이다. 신용보증재단을 통해 도내 1만3천 개 기업을 위해 공급할 방침이라고 했는데 그 실적을 이제 구체적으로 보고할 법도 하다.

전북도가 소상공인을 위해서 마음을 쓰는 것은 당연하다. 소상공인들은 한결같이 체감 경기가 싸늘하다고 말하고 있다. 그런데 문제는 앞으로도 변화될 기미가 보이지 않는다는 데 있다. 앞으로 경기가 더 악화될 것이라고 전망하는 사람들이 태반이다. 경기가 지금도 안 좋으면 더욱 안 좋아질 거라니 걱정이다. 물가라도 잡혀줘야겠는데 지금의 현실은 그렇지 못하다. 정부가 경제 활성화 대책을 내놓았다고는 하지만 그게 소상공인들의 공감대는 거리가 멀다. 주지했던 바대로 정부가 재벌 위주의 경제 정책을 펴온 까닭이다.

전북도가 어려운 중에도 소상공인과 함께 가는 행보를 보여준 것은 잘한 일이다. 그런데 여기 당부할 게 있다. 경제 활성화에 역행하는 이들이 아직도 있는지 알아봐야겠다. 중소기업인을 대상으로 갑질 영업을 일삼았던 이들 말이다. 그것은 갑질 영업을 오래 전부터 지탄의 대상이다. 아직도 그 전근대적인 방식이 계속되고 있다면 응징해 마땅하다. 전체 소상공인 30% 정도가 적자 상태라는 보고가 있었음에도 자기를 욕심만 주장하는 것은 말이 안 된다.

여기 너무도 당연한 말을 다시 하거나 소상공인을 위한 지원은 꾸준해야 한다. 격려가 그해 한 때의 모션으로 끝나서는 안된다. 전북도는 도내 소상공인들의 호소에 귀를 기울여야 한다. 그리고 할 수만 있다면 합법적인 장치에 따른 그 어떤 인센티브를 주어야 한다. 소상공인들이 용기를 내서 영업을 계속하도록 해주어야 한다는 당부이다.

청년 일자리 창출에 다 함께 나서야

청년 일자리 창출에 다들 나서야겠다. 언제나 가장 중요한 관심사는 청년 일자리이다. 저번에 전북도와 전북경제통산진흥청과 전북창조경제혁신센터가 공동으로 지역의 청년들을 위한 포럼을 가졌었는데 그 후속 보도가 궁금하다. 서로 의견을 교환하는 것도 중요하지만 더 중요한 것은 따로 있다. 합의된 과제를 실행하려는 의지가 그것이다. 청년 일자리 만들기 구체적인 작업이 돼야 한다는 주문이다.

수년 전부터 시작된 유행어들이 수구러들 기미를 보이지 않는 작금이다. 5포 세대나, N포 세대니 하는 단어들은 이제 옛말이 돼 버렸다. 헬조선이라는 말에 이어 흡수저라는 말이 자기 조롱처럼 자리를 잡고 있는 판이다. 앞으로는 어떤 유행어들이 나올지 열려있다. 지금의 난감한 세대와 관련해 그 주된 책임은 중앙 정부에 있다고 청년 일지를 많이 만들겠다고 했지만 오히려 국정 농단으로 국가 시스템을 엉망진창으로 만들었기 때문이다.

그래도 전북도 또한 일말의 책임 의식을 느껴야 한다. 그리고 그 책임의식은 공기업과 민간

기업도 나누어 가져 마땅하다. 다들 진정성을 가지고 청년일자리 만들기에 나섰느냐는 물음이다. 말만 요란하게 해놓고 서로 눈치를 보며 뒤로 물러나는 것은 올바른 자세가 아니다. 매년 청년 취업률이 전국적으로 최하위를 기록되고 있음은 말이 안 된다. 그래서 여기 전북도에게 특별히 당부할 게 있다. 올해는 정말이지 청년 일자리 만들기의 성과를 구체적으로 보여주어야 한다.

청년 일자리 만들기는 진실로 납득되는 것이라야 한다. 우리 전북 지역은 일자리 창출이 여전히 저조하다. 그리고 고용 분위기도 따뜻하지 않다. 그래서 젊은이들이 해마다 전북을 떠나고 있다. 그게 출항의 가장 큰 원인이다. 그래도 도내의 젊은이들이 미취업자로 있음은 전북도와 공공기관에 알아야 한다. 일자리가 늘기는 고사하고 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 다시 말하거나 젊은이에게 희망을 주려면 우선 일자리부터 만들어 주어야 한다. 그 일자리 만들기가 시간제 일자리나 기간제 일자리로 그쳐서는 안 된다.

독자제언

관공서 주취소란 '이제 그만'

술은 인간관계를 돈독히 해주는 매개체가 되기도 하지만 지나치면 독이 된다.

요즘 술에 취해 지구대, 파출소 등 관공서에 찾아와 공무집행 중인 경찰관을 상대로 욕설을 하며 행패를 부리는 일들이 많이 일어나고 있어 사회적인 문제가 되고 있다.

경소에는 압정하고 멀쩡한 사람이 술만 취하면 자신의 행동이 범죄라는 걸 인식하지 못하고 습관적으로 소란과 폭력 등의 행위를 반복하는데 이러한 문제의 원인은 무엇일까? 바로 술에 대한 우리나라 특유의 관대한 음주문화가 원인 중 하나이다.

"술에 취해 그럴 수도 있지"라는 인식이 우리 사회에 깊게 자리 잡고 있

기 때문에 24시간 운영하는 지구대 파출소 직원들은 신고 사건 처리하랴, 주취소란 건 처리하랴 정신이 없다.

이런 음주문화로 인해 관공서 주취소란은 경찰 인력과 시간을 낭비하게 하여 치안 공백을 야기 시킬 뿐만 아니라, 급박한 위험에 처해있는 시민들을 도울 수 있는 소중한 시간을 지체시켜 놓을 수 없는 상황을 만들기도 한다.

더 이상의 피해를 막기 위해 2013년 경범죄처벌법을 제정하여 관공서에서 주정하거나 소란을 피운 사람은 60만원 이하의 벌금, 구류, 과료의 형으로 처벌 및 행형법으로 체포할 수 있게 됐다.

고진석 전북지방경찰청 경찰관기동대

독자제언

양날의 신호, 교차로 점멸 신호 제대로 알자

교차로의 점멸신호는 적색과 황색점멸신호등이 있다. 적색점멸신호는 부도로에 그리고 황색점멸신호는 주도로에 사용되며 이 경우 황색점멸신호는 적색점멸신호보다 통행의 우선권이 인정된다.

대다수의 운전자는 적색 점멸신호와 황색 점멸신호에 대해 막연히 점멸신호가 있는 교차로에서는 조심해서 지나가면 되는 것이라고만 알고 있지 정확하게 어떻게 진행해야 하는지, 사고가 나면 어떻게 처리되는지 모르고 있다.

도로교통법 시행규칙의 규정에 의하면 '적색등화의 점멸' 신호는 차는 정지선이나 횡단보도가 있을 때에는 그 직전이나 교차로의 직전에 '일시 정지' 한 후 다른 교통에 주의하면서

진행할 수 있고, '황색등화 점멸' 신호는 차는 다른 교통 또는 안전표지의 표시에 주의하면서 진행할 수 있다(서행을 의미). 라고 규정돼 있다.

두 신호의 차이점은 바로 '일시정지'이고 이때 일시정지만 차의 바퀴를 완전히 정지시키는 것으로 적색점멸 신호가 있는 방향으로 통행하는 차량이 일시정지 하지 않고 진행했다면 신호위반에 해당된다.

따라서 적색점멸 신호가 있는 방향으로 통행하는 차량이 일시정지 하지 않고 진행하다 교통사고를 내어 사람을 다치게 했다면 교통사고처리특례법상 신호위반 사고로 처리되고 이는 일반 사고와 달리 종합보험에 가입되어 있다더라도 형사상 책임을 지게 된다.

박주현 정읍경찰서 상동지구대 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**