

건강 칼럼

패스트푸드에 많은 트랜스지방 왜 나쁜가?

생활이 편리해지고 산업이 발달을 하면서 음식도 대량생산이 되기 시작하였다. 옛날에는 자급자족을 하듯이 직접 만들어서 바로 소비하는 형태였다. 음식이 쉽게 상하기 때문에 오래 보관하는 것이 힘들었다.

이것을 해결하고 맛과 색깔도 좋으며 오래 보관할 수 있는 발견이 있었다. 그중의 하나가 바로 트랜스지방산이다. 식물성 지방은 주로 시스형으로 되어있어 산패가 일어나기 쉽다. 하지만 지질에 물리적 성질을 변화시키고 산패를 억제하기 위하여 고온 고압에서 수소를 첨가하면 시스형이 트랜스형으로 바뀌며 포화지방산의 특성을 갖고 있는 트랜스지방산으로 변한다.

트랜스지방산은 오래 두어도 변하지 않아 세균이나 곰팡이도 잘 안생기는 특성을 갖고 있어 보관이 쉬워졌다. 이러한 트랜스지방산의 종류에는 주위에서 쉽게 볼 수 있는 마가린, 식물성쇼트닝, 부분경화유, 튀김, 스낵, 패스트푸드, 과자, 비스킷, 웨하스, 감자튀김, 프렌치 프라이 등이 다양하다.

▲ 왜 트랜스지방이 나쁜가? 트랜스지방은 필수지방산과 같이

산소를 빼앗으려고 경쟁을 한다. 세포내 산소의 부족을 유발하며 불필요한 노폐물이 축적된다. 또 알파리놀렌산(오메가3계열)으로부터 DHA, EPA가 만들어지고, 리놀산(오메가6계열)으로부터 감마리놀렌산, 아라키돈산이 만들어지는데 트랜스지방이 들어가면 이러한 물질의 생성을 막아 다른 물질이 생겨 인체의 생리균형을 깨지게 한다. 트랜스지방이 만들어 질 때는 오메가6지방산보다 오메가3지방산이 먼저 트랜스지방으로 변하게 되어 오메가3지방의 부족을 일으킨다.

세포막에서는 영양분을 흡수하고 노폐물을 배설하며 유해한 물질을 차단하여 선택적 투과를 하는 기능을 한다. 세포막에 트랜스지방이 자리를 잡으면 세포막의 기능을 원활하지 못하게하여 바이러스나 불필

요한 물질을 흡수하며 세포에 필요한 영양분의 흡수를 방해한다. 뇌세포막과 신경자극전달물질에도 트랜스지방이 자리를 잡으면 뇌의 에너지원인 포도당의 흡수에 영향을 주어 뇌기능의 저하를 일으키고 뇌세포에서 나오는 노폐물이나 유해물질의 배설이 안되어 뇌기능의 저하, 만성피로, 두통, 주의력결핍, 어지러움 등의 증세가 나타날 수 있다.

트랜스지방은 호르몬과 효소가 만들어 지는데도 영향을 주어 호르몬과 효소의 잘못된 기능을 하는 비정상적인 호르몬이나 효소가 만들어져서 인체에 영향을 미친다.

심장질환에도 영향을 주어 나쁜 콜레스테롤인 LDL을 올리고 좋은 콜레스테롤인 HDL을 낮추는 작용을 하여 심장과 혈관질환을 일으킨

다. 인슐린의존형 당뇨병에서는 트랜스지방산을 먹으면 우리 몸의 면역계에 영향을 주어 췌장의 인슐린 분비세포와 인슐린수용체의 작용을 방해한다. 인슐린비의존형 당뇨병에서는 트랜스지방산에 의하여 프로스타그랜딘이 교란되면 인슐린이 메시지를 세포로 전달하는 과정에서 프로스타그랜딘의 도움을 받지 못하여 나타난다. 암에도 영향을 주어 트랜스지방산이 세포내의 산소 공급을 방해하면 세포내 산소부족이 암의 원인이 된다.

트랜스지방산을 많이 먹은 경우에는 먼저 트랜스지방산이 많은 음식을 먹지 않는 것이 중요하다. 대신에 필수지방산인 오메가3지방산과 오메가6지방산이 많은 참기름, 들기름, 콩, 견과류, 등푸른생선 등을 먹는 것이 좋다.

또 트랜스 지방은 콜레스테롤 수치를 높여서 고지혈증과 심장병 당뇨병 등의 성인병을 일으킬 수 있다. 이때에는 다스마, 미역, 파래 등의 해조류를 먹으면 그 인의 다량류인 알긴산이 혈청중의 콜레스테롤 및 중성지방의 함량을 감소시켜 동맥경화 및 고지혈증의 예방에 효과적일 뿐만 아니라 피하지방의 축적과 비만을 해소시키는 효과가 있다.



김수범

우리한의원장

사설

기금운용본부에 거는 기대 크다

국민연금공단의 기금운용본부에 거는 기대가 크다. 오늘과 내일 이점이 완료되면 이를 후인 3월 2일부터 전복시대를 열게 되는 것이다. 그동안 이런저런 잡음들 때문에 서울의 기금운용본부에 전주 민성동의 혁신도시로 오는 것이 맞는지 열려도 했지만 이제 그런 걱정은 하지 않아도 되게 되었다. 2011년 LH가 경남의 진주로 이전될 때 기금운용본부를 전복으로 이전하기로 약속을 본 후 6년만의 일이다. 그래서 기금운용본부의 이전이 더욱 반갑다.

도민들은 지금 기금운용본부에 거는 기대가 크다. 기금운용본부가 혁신도시로 정착해 일을 하게 되면 지역 경제에 상당한 도움이 있으리라는 믿음이다. 분명히 그 때문이다. 전주 시내 곳곳을 보면 기금운용본부의 이전을 2백만 도민이 환영한다는 축하 플래카드가 많다. 지역에 연 1조원의 경제 효과가 있을 거라는 플래카드들도 있다. 그래서 오가는 시민들이 부푼 기대를 갖고서 그걸 읽고 있다.

도민들이 기금운용본부에 거는

기대는 다른 것이 아니다. 우선 젊은이들을 위해 일자리 창출을 해주었으면 하는 것이다. 그리고 점차 혁신도시를 금융 산업의 허브로 키워주었으면 하는 것이다. 그만큼 국민연금공단과 기금운용본부가 맡아야 할 역할은 크다. 그도 그럴 것이 공단 전체 직원의 규모가 1천여 명에 이르니 향후 지역 사회에 미칠 영향이 클 터이다. 현재 20% 정도가 가족을 동반한 이전을 마쳤다는 데 더 많은 직원들이 가족을 동반한 이전을 해주었으면 하는 바람이다.

혁신도시의 확장 발전에 기금운용본부의 영향은 지대하다. 신규 일자리 창출과 지역에 미칠 경제 효과 외에도 호텔업과 컨벤션사업 등에도 좋은 영향을 줄 것으로 기대되고 있다. 한국은행 전북본부에 따르면 기금운용본부를 찾는 고객들이 연 3천여 명에 이르는데다 그들 중 10%는 해외 방문객들이기 때문이다. 기금운용본부가 도민들과 함께 가면서 부디 지역을 발전시켜주었으면 하는 바이다.

저출산과 고령화 문제 해결책 세워야

전북도는 저출산과 고령화의 문제를 해결해야겠다. 이대로는 지역의 앞날이 어둡다. 저출산과 인구 고령화의 고착화 때문에 데드크로스 현상에서 벗어나지 못하고 있는 오늘이다. 도내 인구 감소가 전국에서 최고라는 보도가 여러 번 있었거니와 출생아 수가 하릴 없이 줄고 있음은 명백한 사실이다.

지난번 도내 인구의 감소는 통계 50년만의 기록이다. 그 보고를 잊지 말아야겠다. 50년만의 기록이라는 그 보고가 과장은 아닐 터이다. 그러므로 전북도는 문제를 해결하려면 무슨 대책이고 반드시 내놓아야 한다. 서울의 인구 감소세가 전국 최고라지만 그쪽은 이쪽과 성격이 다르다. 서울은 전세값 상승 때문에 주변의 가까운 도시로 거처를 옮기고 있을 뿐이다. 그러니까 서울의 인구 감소를 핑계대며 빠져나갈 거리를 해서 안된다.

전북도는 올해 신경써야 할 것이 하나 둘이 아니다. 전북도는 아이 낳기 좋은 사회 만들기 운동이라도 벌여야겠다. 정부가 벌인 출산 장려가 약발이 다했다해도

그렇다. 전북도는 보다 차원 높은 출산 장려책을 내놓아야겠다. 출산 휴가라든가 육아 휴가라든가 그런 배려 문화가 자연스럽게 조성되도록 해야 한다. 직장의 눈치를 보아가며 전전긍긍하도록 내버려두어서는 안된다. 임신부가 힘들어 하도록 내버려두면서 출산 장려를 말하는 것은 앞뒤가 맞지 않다.

전북도가 무슨 일이 있을 때마다 2백만 도민을 구두선처럼 반복하고 있지만 2백만 명이 못되는 게 사실이다. 그러므로 전북도는 거주 인구의 현실과 관련해 서도 대책을 세우지 않으면 안 된다. 출산 인구가 늘지 않고 있는 중에 고령화로 하향 고착화 현상이 굳어지고 있는 작금이다. 이런 현상이 오래됐는데 뾰족한 대책 마련이 없다는 것은 말이 안 된다. 특히 농촌의 현실을 제대로 보아야 하는데 65세 이상 인구의 비율이 40% 수준이다. 정말이지 믿겨지지 않는 사실이다. 저출산과 고령화의 문제는 전북도와 지역사회가 함께 이마를 짚고서 고민해야 할 문제가 아닐 수 없다.

기고문

정주여건 개선을 통한 태권도원의 활성화

대한민국의 공기업 중에 이직률이 가장 높은 곳이 태권도원이라는 뉴스가 나오고, 국기원 연수부문 이전과정에서 가장문제가 되었던 것이 직원들의 숙소와 아이들의 교육문제 등 열악함이었다는 것이 사실입니다.



나 아쉬운 점이 있어 덧붙여서 제언을 하고자 합니다. 발표된 계획대로라면 태권도원 관계자들의 정주여건 개선에는 도움이 안 될 것입니다.

첫째는 세대수가 21평형 50세대밖에 되지 않아 주민들만으로도 부족할 것이고, 둘째는 85㎡이하는 무주택자만 입주할 수 있기 때문에 태권도원 관계자는 입주자격 미달일 가능성이 클 것입니다.

따라서, 사업계획을 변경하여 첫째, 세대수를 100~120세대로 늘리고, 둘째, 기존의 21평형과 26평형(85㎡)이상을 혼합하여 건설하여야 할 것입니다. 기왕에 지역의 주택문제 해결을 위하여 하는 사업이라면, 우리지역의 대표적인 국가 투자기관인 태권도원에 근무하는 태권도진흥재단과 국기원 직원들의 주택문제를 일부라도 해결해 줄 수 있도록 전라북도, 전북개발공사, 무주군은 전향적인 자세로 사업의 재검토를 해주기를 바랍니다.

이성수 무주군의회 의원

독자재언

깜빡이 깜빡하면 대형사고 될 수도

필자는 최근에 운전을 하다 방향지시등을 켜지 않고 필자의 차 앞으로 들어오는 상대방 차량 때문에 사고가 날 뻔한 적이 있다.

이처럼 운전을 하다보면 갑자기 앞으로 치고 들어오거나 방향을 트는 차를 때문에 사고의 위험을 느끼며 놀라게 되는 경우가 많다.

단순히 몇몇 운전자들의 행동으로 돌리기에 이런 상황을 꽤 많이 접하게 된다.

현 도로교통법 38조 1항에는 '모든 차의 운전자는 좌회전·우회전·횡단·유턴·서행·정지 또는 후진을 하거나 같은 방향으로 진행하면서 진로를 바꾸려고 하는 경우에는 손이나 방향지시기 또는 등화로써 그 행위가 끝날 때까지 신호를 하여야 한다.'라고 규정되어 있으며, 이를 준수하지 않을 경우 승합·승용 3만원, 이륜차 등의 운전자는 2만원의 범칙금이 부과된다. 진로변경 위반으로 발생하는

교통사고는 해마다 1만 여건이고, 이로 인해 숨지거나 다치는 사람은 2만 명 가까이 된다.

또한 경찰청의 조사에 의하면 보복 운전의 절반 이상이 진로변경과 끼여들기 때문에 화를 참지 못해 발생한 것으로 나타났다.

다시 말해 기본적인 운전규칙인 방향지시등 점화만 잘 했다면 보복 운전이 절반으로 줄었을 것이라는 얘기가 나온다. 이토록 평소 운전하면서 사소한 것이라고 생각할 수 있는 방향지시등 미점화가 대형사고로 이어질 수 있다는 것을 알아야 한다.

차선을 변경할 때는 충분한 여유를 두고 뒤따라오는 차량에게 변경 할 것이라는 의사표시를 반드시 하여야 한다. 가장 기본적인 것인 방향지시등(깜빡이)을 생활화하여 타인뿐 아니라 자신의 안전을 지킬 수 있도록 우리 모두 노력하여야 한다.

박재원 전북지방경찰청 기동대 순경

사위기는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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.

Large graphic illustration of a sailboat on the water with a sun in the background, serving as a background for the masthead and slogan.