

건강 칼럼

스마트폰 눈 보호 '비타민 A' 체질별 맞춤 음식은

요즘처럼 눈이 중요한 때가 없는 것 같다. 하루 종일 눈이 쉬는 시간이 없기 때문이다. 사무실에서 컴퓨터를 보며 업무를 하거나 공부하거나 게임을 한다. 사무실에서 나오면 스마트폰으로 페이스북, 트위터, 카카오톡, 밴드, 게임 등을 한다.

한시도 눈이 쉬는 시간이 없을 정도이다. 자연히 눈의 피로가 많아지고 안구충혈, 안구건조, 비문증 등의 증세로 고생하는 사람이 늘고 있다.

눈에 도움을 주는 영양소가 있다. 바로 비타민A다.

비타민A는 밤에 눈이 잘 안 보이는 증세인 야맹증의 원인이라고 많이 알려져 있으며, 요즘은 많은 연구가 진행되어 피부, 항암, 항산화 등의 효능도 알려져 있다.

역사적으로 비타민A의 발견은 영국의 홉킨스가 카제인, 전분, 설탕, 리드, 무기염만으로 키우면 성장하지 않고 사망하는데, 우유를 같이 먹이면 성장하는 것을 관찰한데서다.

바로 그 성분이 우유, 버터, 난황, 명태의 간유에 많은 지용성비타민A라는 것이 처음 알려졌다. 비타민A는 지용성비타민으로 크게 레티놀과 베타카로틴으로 나눌 수 있다. 레티놀은 비타민A의 형태로 동물성 식품에 많이 포함되어 있고 베타카로틴은 체내에 들어가서 비타민A

로 변하며 녹황색야채에 많이 있다. 비타민A의 흡수는 위장내의 소화액에 의하여 분리되어 지방과 결합하고 소장에 이르러서 담즙과 이차액의 효소에 의하여 가수분해되며 소장내벽의 상피세포막을 통하여 흡수되며 주로 간에 저장된다.

▲비타민A의 기능은 무엇인가?

비타민A는 시각과 관련된 작용을 하여 빛을 감지하여 물체를 식별하는데 필요한 로돕신이 생성되는데 비타민A가 필요하다. 만일 비타민A가 부족하면 밤눈이 어두워지는 야맹증이 생기며, 이외에 각막이나 눈의 질환이 오기 쉽다.

또 상피세포분화에도 관여하여 점액분비를 유도하여 각막의 상피세포, 폐, 피부, 장점막에 영향을 주며 이외에 면역기능, 정자형성, 미각, 청각, 식욕 등에도 영향을 준다.

특히 베타카로틴은 활성산소를 없애는 항산화작용, 항암작용, 심장질환 예방작용이 있다는 연구가 많이

발표되고 있다. 비타민A의 일일권장량은 성인의 경우 7000RE이며 임산부는 8000RE, 수유부는 10500RE가 필요하다.

비타민A가 부족한 경우는 주로 자가발전국의 영양부족, 지방섭취 부족 및 흡수장애, 열병 등에서 온다. 그 외에 간질환, 알콜성 간질환 등으로 인하여 부족되기도 한다. 부족하면 야맹증, 안구건조증, 탈모, 거친 피부, 각막건조증, 감기, 폐렴, 장점막질환, 만성설사, 피부질환이 온다.

비타민A가 과잉되는 경우 다른 지용성비타민과 같이 독성을 일으킨다. 과잉되면 오심, 구토, 두통, 현기증, 시력저하, 권태감, 졸음, 무력감, 의욕상실, 기어움증 등이 오며 오래되면 탈모증, 피부질환이 온다.

특히 레티놀을 과잉 섭취하는 경우 부작용이 심하며, 베타카로틴은 과잉되면 피부가 황색으로 변해지는데 부작용이 있지만 축적되지 않은

베타카로틴은 항암작용, 항산화작용이 있다고 알려져 있다. 따라서 동물성 비타민인 레티놀보다는 식물성 비타민인 베타카로틴을 복용하는 것이 건강에 도움을 준다. 각 체질에 따른 음식을 먹으면 더욱 좋다. 레티놀과 베타카로틴이 많은 식품은 다음과 같다.

레티놀이 많은 태음인식품은 소간, 장어, 치즈 등이며, 소양인식품은 돼지고기, 대패어, 상어, 아구, 잉어, 청어, 굴, 맛살, 바지락, 우렁, 홍합, 게, 성게알, 크릴새우 등이며, 소음인식품은 닭간, 계란, 미꾸라지, 뱀어 등이다. 태양인 식품은 굴, 맛살, 바지락, 우렁, 홍합, 게, 성게알, 크릴새우 등이며, 그 외에 매추리알, 고래고기, 양미리 등이 있다.

베타카로틴이 많은 태음인식품은 무, 무청, 담근, 고구마잎, 들깨잎, 완두콩, 은행, 취나물, 살구, 자두, 김, 다시마, 미역, 우뚝가사리, 클로렐라, 파래 등이며, 소양인식품은 옥수수, 고들빼기, 돌나물, 두릅, 배추, 보리순, 상추, 씬바귀, 참나물, 피망, 호박, 땅고, 바나나, 성게알, 녹차, 홍차 등이다. 소음인식품은 고추, 고추잎, 파, 냉이, 달래, 마늘, 미나리, 시금치, 숙, 숙작, 토마토, 굴 등이며, 태양인 식품은 순채, 솔잎 등이며, 그 외에 쌀, 갖, 근대, 머위, 아욱, 치커리, 케일, 파슬리, 올리브 등이 있다.



김수범

우리한의원장

사설

이제 지역 발전에 온힘 결집해야

이제 지역 발전에 온힘을 결집해야 한다. 현재의 박근혜 대통령에 대한 파면 선고 이후 관심이 대선 정국에만 쏠려 있는데 전북도는 중심을 잡아야 한다. 관심사를 이쪽으로 집중해야 한다는 주문이다. 나라가 어수선한 중에 향후의 정국이 어떻게 전개될지 궁금해도 우선 순위는 지역 발전 쪽이어야 한다. 관심이 나눠져서나 흩어져서는 안 된다.

지역 발전을 위해서는 전북도가 제 목소리를 내야 한다. 광주 전남과 구분돼 미망한 별도 권역임을 늘 상기해야 한다. 영남과 비교해 호남이 차별 대우를 받고 있는 중에 전북은 광주 전남보다 못한 후대접을 받고 있기 때문이다. 항상 말해 왔거니와 우리 지역은 그 발전상이 시원치 않다. 지금과 같은 상태라면 다른 광역 시도들과 비교해 그 격차가 더욱 벌어질 게 뻔하다. 전북도는 도민 앞에 무한 책임을 지는 자세로 일해야 한다. 전북도 스스로 그렇게 말 한 적이 한 두 번이 아니기에 다시 당부하는 바이다.

전북도는 역척스러움을 보여야 한다. 제 몫을 온전히 행하기 위해서는 반드시 그래야 한다. 향토

의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 매번 확인해 보자면 그 면면들이 미미하다. 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 그러므로 지방에 대선주자 토론회에서 한 유력 주자가 말했던 대로 전북도는 광주 전남과 구분돼 미망한 다른 권역임을 강조해야 한다. 광주 전남과 별도로 당면 주요 현안이 있음을 알려야 한다. 정부를 상대로 계속 균형발전을 말해야 하고, 혁신도시의 발전을 말해야 하고, 새만금사업의 빠른 추진을 말해야 하고, 군산조선소와 회생을 말해야 한다.

전북도는 지역 발전에 온힘을 집중해야 한다. 지금이 그 좋은 기회이다. 전북도는 고장을 가필요 발전 시키겠다는 각오를 다져야 한다. 오랜 낙후 때문에 도민들은 마음 고생이 심하다. 더딘 발전이 일지러의 부족과 고용의 불안정을 조장하고 있기 때문이다. 거듭 강조하거니와 전북도는 제 몫을 행하는 패기를 보여야 한다. 그렇게 해서 새로운 일지리를 만들어야 하고 기존 일지리는 안정되도록 해야 한다. 앞으로 전북도는 지역 발전에 더욱더 힘을 쏟아야

학교 주변 정화에 신경 써야

지금은 학교 주변 정화에 신경을 써야 할 때이다. 도내 어떤 학교들은 주변의 환경이 좋지 않다. 지금이 새학기 때라서 말하는데 학교 주변 정화는 새학기 때만 할 것이 아니다. 그래서선 면화 분위기 조성도 잘 될 리 없다. 학교 주변 정화에 항상 마음을 두어야 한다. 학생들의 생활 안전을 위해서도 학교 주변 정화는 매우 중요하다. 그러므로 일선 학교 교사들은 학부모의 심정으로 나서야 한다.

학교 주변 정화 작업은 꾸준해야 한다. 새학기 때 하루 이틀 해가지고는 어림 턱도 없다. 지금도 학교 주변에는 학생들의 면화 분위기를 망치는 유해업소가 적지 않다. 전북 경찰이 지난해 새학기 때 합동 단속을 벌인 결과 많은 유해업소를 적발한 걸 보아도 그 걸 알 수 있다. 그런 유해업소들이 초등학교나 중학교에서 성업 중이라면 문제가 있다. 미성년은 성년과 구분이 돼야 한다. 대학교 주변처럼 돼서는 안 된다는 지적이다. 학교 주변 정화 작업은 꾸준해

야 한다. 학교 주변은 늘 안돈데 있어야 한다. 술집이나 성매매가 의심되는 그런 업소들이 눈총의 대상이 아니라는 이야기다. 학생들에게 사행심을 부추기는 업소들이 학교 주변에 있음은 부적절하다. 학교 주변에 사행심을 조장하는 게임장이 있다는 것은 말이 안 된다. 학교 주변이 어지러우면 학생들이 차분히 공부에 전념할 수가 없다. 자제력이 약한 학생들은 악영향을 받기 마련이다.

그래서 여기 하고 싶은 말은 분명하다. 도교육청과 일선 학교들은 학부모의 입장이 돼야 한다. 학교 주변을 정화하는 한편, 학생들이 잘 일깨워야 한다. 단속을 나설 경우 경찰청 당국도 그 점을 명심해야 한다. 학생들의 학업 분위기를 진작시켜 미망한 이때, 학교 주변이 어지러워서는 곤란하다. 그러므로 기성세대들은 학생들을 자녀처럼 여기고 학교 주변 정화에 협조해야 한다. 지금 그럴 마음이 있는지 다들 확인해 볼 일이다.

독자제언

인터넷 중고거래 사기 예방법

인터넷을 이용한 중고거래는 이제 흔한 일이 되었다.

대표적인 예로 인터넷 중고거래 사이트인 네이버캐페 '중고나라'가 있는데 사이트 회원 수가 1,500만명인 것을 보면 인터넷 중고거래 시장의 규모가 상당히 크다는 것을 알 수 있다.

인터넷을 이용한 개인 간의 거래는 즉시성, 효율성, 편리성 등으로 인해 나날이 발전하고 있지만 인터넷 사기 범죄라는 위험성도 증가하고 있다. 아울러, 인터넷 직거래 피해 예방 수칙을 알아 두는 것도 중요하다.

첫째, 직거래장터가 실제 직거래하기 장소인 경우 의심해 본다.

둘째, 해당 물품과 판매자아이디를 함께 찍어줄 것을 부탁해 물품을 확인하고, 사진파일의 '속성'을 확인하여 촬영날짜를 필히 대조한다.

셋째, '더치트'와 같이 계좌번호, 이

름, 핸드폰번호로 사기전과를 검색할 수 있는 사이트를 이용하여 안전한 번호인지 확인한다.

넷째, 입금을 재촉하는 사람을 경계하고 입금내역 명세서는 꼭 증거로 남기며 지나치게 쌀 물건은 의심해야 한다.

이 외에도 안전거래사이트를 이용할 수 있는데, 이와 유사한 사이트를 개설하고 이를 통해 결제를 하게 하는 범죄 또한 유행하고 있어 검색사이트에 해당 사이트를 검색해 보는 등 세심한 주의를 기울여야 한다.

만약 피해를 보았다면 소액이라 할지라도 송금내역, 문자메시지, 판매 게시물 등 증거자료를 수집하고 경찰에 신고할 필요가 있다. 그래야만 사기범들을 조속히 검거하는 데 도움이 되고 더 이상의 다른 피해자들이 나오지 않을 것이기 때문이다.

박재원 지방경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

야간 보행자 교통사고 예방하자

3월, 향긋한 꽃향기 가득한 봄이 찾아왔다. 겨울철 추위로 인하여 움츠렸던 시민들도 일과 후 발길을 걷거나 걸기 운동하는 분들이 많아졌다. 활동하기 좋은 봄은 보행자와 운전자 모두 주관보다 야간에는 좀 더 주의를 기울일 필요가 있는 때이다.

보행자는 도로를 건널 때는 자동차가 주위에 지나가는지 먼저 좌우를 살피고, 반드시 횡단보도를 이용해야 하며, 무단횡단을 해서는 절대 안 된다. 도로변이나 갓길 보행 시에는 밝은 계통의 옷을 입는 것이 좋다. 어두운 계통의 옷은 빛을 흡수하기 때문에 운전자 입장에서 멀리서는 잘 보이지 않다가 보행자 가까이 접근해서야 갑자기

보행자가 나타나는 것처럼 보이기 때문이다. 또한 새벽시간대에는 운전자들의 음주운전, 신호위반 및 과속으로 교통사고가 발생하면 보행자 사망사고까지 이어질 수 있겠다.

운동을 해서 자기 건강을 유지하는 것도 중요하지만 야간 보행자 교통사고는 큰 사고로 이어질 수 있기 때문에 더욱 조심해야 할 것이다.

아울러 운전자도 교통법규를 준수하고, 야간 운전 시 더욱 더 주의해야 하며 야간에는 무단횡단이나 술에 취해 도로에 누워있거나 도로를 횡단하는 분들도 있다는 것을 명심해야 할 것이다.

김윤철 지방경찰청 경찰관기동대 순경

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large graphic advertisement for Jeonju Daily featuring a sailboat on the sea and the text '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humans who bring courage and hope). It includes a quote from the editorial staff and a call to action for subscribers.

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.