

건강 칼럼

‘비타민B1 티아민’ 체질 따라 복용하자

문 명이 발달하면서 교통이 편해지고 먹는 것도 거친 음식을 보다는 입에서 편한 음식들을 선호하게 됐다. 가까운 거리도 걸어서 가기 보다는 자동차를 이용하여 이동하는 경우가 많다. 먹는 것도 옛날의 거친 음식보다는 가공이 많이 된 음식을 선호한다. 그중의 하나가 백미로써 거칠을 현미보다는 백미를 선호하게 됐다. 그러다 보니 쌀겨와 쌀눈에 많은 영양분을 먹지 못하여 병이 발생하게 됐다. 바로 티아민 B1인 티아민이다.

비타민B1은 각기병의 원인으로 잘 알려진 수용성 비타민으로 1893년 아이프킨에 의하여 발견됐다. 티아민이라고도 하며 질소, 황, 페닐기가 연결된 구조이다. 오래 가열을 하면 화학결합이 끊어져 기능을 잃으며 알칼리의 조건에서는 파괴되기 쉽다.

티아민의 결핍으로 각기병이 오는 것은 생활이 좋아지면서 현대인에 백미를 많이 먹거나 탄수화물을 가공한 음식을 많이 먹으면서 나타나는 증세로써 쌀의 외피와 배아에 많은 티아민이 제거되었기 때문이다.



김수범
우리한의원장

서 소장의 상부에서 능동적 운반기전에 의하여 흡수되어 혈액을 통하여 간, 근육 등에 운반되며, 각 조직에서 효소에 의하여 티아민 피로인산으로 전환된다.

민약 필요이상으로 흡수된 티아민 B1이 있다면 소변을 통하여 배설된다. 티아민 B1의 필요량은 탄수화물의 복용하는 양에 비례하여 증가를 하며 보통 남성의 경우는 일일 권장량은 1.3mg, 여성의 경우는 1.0mg이 적당하다.

▲ **비타민B1의 기능은 무엇인가?**
티아민의 기능은 조효소의 구성성분으로 작용하는 티아민 피로인산에 의해서이다. 가장 큰 기능은 에너지 생산하는 탄수화물의 대사 과정에 필수적인 조효소를 작용을 하는 것이다. 또한 신경전달물질인 아세틸콜린의 합성을 도와 신경 자극을 조절하는 작용을 한다.

▲ **비타민B1의 부족하거나 과잉되면 어떤증세가 있는가?**
비타민B1의 부족한 증세가 오는 것은 흰쌀위주의 식사를 하거나 과도한 탄수화물만의 식사를 하거나 청량음료, 탄수화물을 이용한 과자, 빵, 술, 담배, 인스턴트 식품등을 많이 먹는 경우에 많다.

비타민B1이 부족하면 각기병에 걸려서 다리의 힘이 빠지거나 저리거나 근육이 약해지거나 붓는 증세가 오기 쉽다. 수유기의 산모가 티아민 B1을 부족하게 섭취하면 유아에 영향을 주어 유아의 각기병이 올 수 있다. 티아민 B1이 부족하여 말초신경에 영향을 주면 다리의 마비감, 저린 증세, 근육의 통증, 보행의 곤란한 증세가 오기 쉽다.

심혈관의 근육에 영향을 주면 심부전증, 심장마비, 심장부종 등의 증세가 올 수 있다. 소화기에 영향을

주면 위무력증, 소화불량, 변비, 장기능 저하 등의 증세가 올 수 있다. 노인들이나 많이 굶는 사람, 술을 많이 먹는 알콜중독증이 있는 경우에도 티아민B1이 부족하여 오는 증세로 고생을 한다. 전체적인 증세로는 불안 초조, 피로, 두통, 우울증, 만성 피로증세 등이 올 수 있다.

비타민B1의 과잉증세는 드물다. 과잉으로 들어온 티아민B1은 수용성비타민으로 소변을 통하여 바로 배출되기 때문에 드물지만 고농도의 성분으로 과잉되는 경우에는 두통, 무력증, 마비감, 과민반응 등이 올 수 있다.

▲ **비타민B1을 어떻게 먹는 것이 좋은가?**
비타민B1도 자신의 체질에 따라서 복용을 하는 것이 건강에 도움을 준다. 자신의 체질에 맞지 않는 경우에는 소화 흡수에 부담을 준다.

비타민B1이 많은 태음인 식품은 소고기, 닭고기, 돼지고기, 햄, 돼지갈, 보리, 콩, 대두, 돌김 등이며, 소양인 식품은 닭고기, 참깨, 콩, 팥, 메밀 등이 있다. 그 외에 해바라기씨 등이다.

▲ **비타민B1의 흡수는 어떻게 되나?**
비타민B1은 식사를 통하여 들어와

독자제언

꽃피는 봄여행, 사전예약순찰제 적극 이용해야

포근한 날씨와 산파들에 반발한 각종 꽃피는 사람들을 유혹하고 어디론가 여행하고 싶은 충동을 일으키고 있다. 겨울에 지친 몸과 마음을 추스르고 새로운 각오와 마음을 다잡는 것에 여행만큼 좋은 것도 없다 할 것이다.

우리 경찰청에서는 주민들이 개인 혹은 마을 단위로 단체 여행 시에 안심하고 다녀올 수 있도록 여러 가지 방안을 강구하고 있는데 그 중 가장 권장할 만한 범죄예방 제도는 '사전예약순찰제'라는 제도이다. 이미 수년 전부터 시행해오고 있고 홍보도 많이 이루어져 있음에도 실제 이용률이 저조한 것은 참으로 안타까운 일이 아닐 수 없다.

이용방법은 아주 간단하다. 여행 관계자나 마을 리장이 관할 파출소로 전화만 한통 해주시면 됩니다. 전화를 받은 파출소에서는 수시로 마을을 방문하여 거점근무를 통한 차량검문검색, 문안순찰카드 투입, 시정정지 확인 등 빈집털이 절도예방을 위한 많은 일을 하게 되고 관계자에게 순찰 인증 샷도 송출하여 여행 중인 주민들이 더욱 안심하고 여행을 즐길 수 있도록 하고 있다.

꼭 여행 시 뿐만 아니라 개인 예정사, 농번기 농사일에도 집을 비우게 될 때 '사전 예약 순찰제'를 이용할 수 있다.

김경일 일일경찰서 관촌파출소 경위

독자제언

스마트한 신고법 '스마트 국민제보 앱'

최근 경찰의 힘만으로는 시민들이 원하는 완벽한 치안 서비스를 제공하기 어려운 게 현실이다. 점점 범죄 양상이 첨단화, 지능화되고 있는 데다 기동력까지 갖추고 있어 경찰력만으로 이를 해결하는 데 한계가 있기 때문이다.

이에 대한 대응책으로 경찰청에서는 2015년 4월 '스마트 국민제보'를 개발하여 우리 주변에서 일어나는 사건, 사고를 간편하게 제보할 수 있는 국민참여식 치안안전 앱서비스를 내놓았다.

'스마트 국민제보 앱'은 국민의 적극적인 자발적인 참여를 통해 경찰과 국민이 함께 협력적 사회안전망을 구축하고자 제공하는 서비스로서 범죄 현장에서 즉시 신고하거나 사회적 이슈에 대한 긴급제보, 현상수배 목격자 제보 등 다양한 제보가 가능하다. 또한 익명 제보를 선택할 수 있어 개인 정보 유출이 걱정되는 분들도 걱정

없이 제보할 수 있고 익명여부와 제보내용을 입력 후 제보를 등록하기만 하면 되는 시스템으로 누구나 제보할 수 있도록 앱이 마련되어 있다. 특히 최근 강남역 살인사건이나 분자마 폭행 등 사건사고가 많이 일어나는 상황에서 이러한 스마트 국민제보 앱을 통한 제보가 많이 이용되어 진다면 사건을 해결함은 물론, 범죄도 많이 예방될 것이라 생각된다.

우리나라 스마트폰 보급률은 91%로 세계최고 수준에 이르렀고 있다. 점점 지능화되고 악랄해지는 범죄에 전 국민이 사용한다고 해도 과언이 아닐 스마트폰을 활용하여 대응한다면 국민모두가 목격자로서 범죄를 해결하는데 도움이 될 것이라 생각하고, 더 불어 이러한 스마트 국민제보 앱을 널리 홍보하여 이용함으로써 역울한 피해자가 줄어들기를 진심으로 바래 본다.

박재원 지방경찰청 경찰권기동대 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

구도심 활성화 사업 추진이 궁금하다

전주시의 구도심 활성화 사업이 어찌되고 있는지 궁금하다. 오래도록 감감 무소식이다가 지난해 여름에 변화의 기미를 보여줘 기대가 컸는데 말이다. 구도심사업을 철거한 이후 주차장으로만 활용되던 김영 터에서 발굴작업을 벌인 것이 평가의 대상이었는데 지금 돌아보니 너무 심하다. 발굴작업과 그에 대한 보도 이후 아무런 진척이 없는 까닭이다. 전주시가 오는 전라감영복원 재창조위원회의 전체회의를 열고서 실시설계를 위한 의견을 나누는 데 이번에는 정말로 뭔가 속 시원한 방침이 세워졌으면 한다.

전주시는 일을 하려면 확실하게 해야 한다. 집창촌을 새롭게 변모시키겠다는 약속만 해도 그렇다. 문화와 인권교육의 장으로 조성하겠다고 했는데 그게 아직까지는 말 잔치에 그치고 있다.

그래서 구도심 활성화 약속과 관련해 신뢰를 얻지 못하고 있다. 약속을 했고 또 시일이 어느만큼 지났으면 평가를 보여줘야 하는데 미적거리라는 게 역력하다.

그래서 본보는 지역발전을 위해서 보다 열심을 내야 한다는 주문을 여러번 반복한 바 있다. 구도심 활성화 사업은 전주의 발전

을 위해서 중요한 현안이다. 전주시는 구도심 활성화를 공표하고 또 일을 벌이기 시작했으므로 이제 박력있게 속도를 내야 한다. 청사진을 호기롭게 보여줬으면 일의 추진도 그래야 한다. 예전처럼 뜬 말이는 식으로 길게 끌지 말라는 당부이다. 전주시는 수년 전부터 가장 인간적인 플랜 5G를 추진하겠다고 밝힌 바 있다. 그 인간적인 플랜 5G를 위해서 힘찬 가속도를 냈으면 한다. 앞으로 구도심을 활성화 시키겠다는 말만으론 성한 반박적인 안 되겠다. 예산이 있어야지 의지만으로는 역부족이지 않느냐는 물음이다.

무슨 사업이고 돈이 발을 하게 왜 예산이 있어야지 의지만으로는 역부족이지 않느냐는 물음이다. 무슨 사업이고 돈이 진짜 일을 벌이는 동력임을 알아야 한다. 전주시 관계자들이 구도심사업의 환경이 어떤지 잘 알고 있을 것이다. 구도심지인 서노송동 지역은 사람이 안 사는 폐가가 많다. 도로에서는 폐가들이 안보여도 높은 빌딩에서는 흉물스런 모습이 다 내려다 보이고 있다.

농생명산업과 삼락농정 발전 뚜렷해야

농생명 산업과 삼락농정의 발전 목표가 뚜렷해야겠다. 전북도는 세단급 내부 개발 소식을 전하면서 농생명 융자 개발에 공을 들이고 있음을 분명히 했다. 그래서 지금 다시 말하고 싶은 게 있다. 농생명 산업과 삼락농정의 발전 도모는 그냥 해보는 말이 아니다. 도민들은 전북도가 농생명 산업의 미래 비전을 제시한 것에 큰 기대를 걸고 있다. 전북도가 농생명 산업과 삼락농정을 수시로 강조했던 게 다시 생각나는 지점이

다.

전북도는 스스로 말했던 바 농생명 산업 허브화에 힘을 기울여야 한다. 전북도는 그동안 농가를 위하여 이런저런 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 전북도가 밝힌 삼락농정 구상이 그 대표적인 사례이다.

전북도가 말하는 삼락농정이란 '보람 찾는 농민' '깨끗한 농업' '사람 찾는 농촌'을 위한 것이다. 전북도는 처음에 밝히기를

150개 사업을 선정하고 56개 신규 사업도 발굴해 거액을 투자한다는 방침이었다.

전북도가 발표한 바에 따르면 삼락농정은 도청 최우선 과제 중 하나이다. 그런데 도내 농가들의 현실을 보면 삼락농정의 실현은 말처럼 쉬운 것이 아니다.

역대 정부는 지난 수년간 여러 나라와 FTA를 체결했다. 중국과도 협상이 타결돼 정식 서명을 한 지도 이제 오래 됐다. 그 체결로 해서 거대 시장이 열렸으며 반짝했지만 그게 농가들의 입장을 대변한 것은 결코 아니다.

FTA는 농가들에게 마이너스로 작용했고 앞으로도 그럴 것은 뻔하다. 그래서 농사가 보람을 찾으려는 이가 오늘날 드문 것이다.

전북도의 '삼락농정' 비전은 매우 중요하다. 농생명 산업의 허브화도 그렇다.

전북도도 잘 알고 있는 그대로 농생명 산업의 발전 목표가 뚜렷해야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용 와 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**