

건강 칼럼

구내염·설염 ‘비타민B2 리보플라빈’ 체질별 음식

과로를 하거나 몸이 피곤한 경우에 입안이 먼저 허는 사람들이 있다. 바로 구내염이나 설염으로 고생을 하는 사람들이다. 구내염이 생기면 음식을 먹을 때마다 아픈 통증으로 음식을 먹기가 쉽지 않다. 하루 이를 지나서 어느 정도 안정이 되어야 음식을 조금씩 먹을 수 있다.

이런 경우는 가벼운 경우이다. 한 달 이상씩 계속 음식을 먹을 때마다 통증을 느낀다면 고생이 매우 심하다고 할 수 있다.

조금만 과로를 하거나 피곤하면 여지없이 나타나는 증세가 바로 구내염, 구순염, 설염 등이다.

가벼운 경우에는 일주일 정도 생겼다가 조금 쉬면 없어지는 것이 일반적이다.

그러나 일년내내 구내염이나 설염 등으로 고생을 하는 경우도 쉽게 볼 수 있다. 모두 몸의 면역기능이 떨어져서 나타나는 증세로 몸의 저항력이 저하된 경우에 나타나는 증세이다.

한의학에서는 주로 기혈을 보하는 한약을 먹으면 효과가 좋게 나타난다. 영양적인 면에서는 구내염과 같은 증세에 좋은 성분은 바로 비타민 B2인 리보플라빈이라는 성분이다.

수용성 비타민중의 하나인 비타민 B2는 리보플라빈이라고 하며 비타민 B 복합체와 같이 함께 작용하는



김수범

우리한의원의장

것이 특징이다. 리보플라빈의 플라빈은 라틴어로 노란색이란 의미이며 사람의 성정에 없어서는 안 되는 성분이다.

또 열에는 안정되나 빛에 의하여 분해되기 쉬운 특징이 있다. 리보플라빈은 전자를 쉽게 얻거나 잃을 수 있는 산화형이나 환원형으로 존재하며, 조효소의 구성성분이며 많은 식품에 조효소의 형태로 함유되어 있는 경우가 많다. 평균 필요량은 성인남자는 1.3mg, 성인여자는 1.0mg이다.

▲ 비타민B2, 리보플라빈은 어떤 기능을 하나?

리보플라빈의 기능은 전자전달계와 대사과정에서 산화, 환원반응의 조효소로 작용을 한다.

포도당이나 지방산이 분해되는 과정에도 필수적인 작용을 하며 다른 비타민의 대사과정이나 무기질의 대사과정을 도와주는 역할도 한다.

또한 글루타치온의 활성을 유지하

는데도 관여를 하여 항산화기능도 한다.

세포의 재생이나 에너지대사를 촉진하고 피부, 머리카락, 손톱을 튼튼하게 하고 성장을 촉진시키며 동맥경화, 노화, 암의 발생하는 것을 돕는 과산화지질이 생기는 것을 방지하는 기능을 하기도 한다.

리보플라빈의 흡수는 소화기내의 염산과 단백질분해효소 및 인산분해효소에 의하여 플라보딘백질로부터 유리된 후 소장 상부에서 흡수된다.

흡수된 리보플라빈은 장점막세포에서 인산화된 후 문맥혈로 들어가 알부민과 결합한 상태로 간으로 이동되며, 간, 신장, 심장조직 등에서 플라보딘백질과 결합한다.

리보플라빈은 체내에 저장되지 않으며 잉여의 리보플라빈은 주로 소변을 통하여 배설이 된다.

▲ 리보플라빈이 부족하면 어떤 증세가 나타날까?

리보플라빈이 부족하면 입술, 혀,

눈 등의 점막부분의 증세가 많이 나타나서 설염, 구각염, 구내염, 백내장, 눈의 충혈, 지루성피부염, 인두염, 안질, 성장기의 발육장애, 항문, 음부의 짓무름 등의 증세가 나타나는 경우가 많다.

리보플라빈 하나만의 결핍으로 나타나는 증세보다는 다른 비타민B와 같이 결핍하여 나타나는 것이 특징이다.

리보플라빈은 체내에서 합성되지 않고 저장되지도 않기 때문에 당뇨병이 있는 사람은 리보플라빈을 매일 복용하여 탄수화물과 지질의 대사가 잘 되게 하여야 한다.

▲ 사시체질에 따른 리보플라빈이 많은 식품은 무엇인가?

리보플라빈도 아무거나 먹는것 보다는 자신의 체질에 맞는 리보플라빈을 복용하는것이 사시체질에 잘 맞고 흡수도 잘되어 더 많은 효과를 볼 수 있다. 체질별 음식을 보면 다음과 같다.

비타민B2인 리보플라빈이 많은 태음인식품은 소간, 소염통, 소롱팔, 장어, 김, 미역, 클로렐라, 파래, 머위, 뽕나무버섯, 싸리버섯, 잣버섯, 표고버섯 등이다.

소양인식품은 돼지고기, 돼지열통, 돼지콩팥, 겨우간, 가리비, 녹차 등이며 소음인식품은 닭강, 닭심장, 계란, 명태포, 고추, 등이다. 태양인 식품은 가리비와 파슬리, 통글레 등이 있다.

사설

전북도의 중소기업 수출활로 지원 사업

전북도가 최근에 발표한 중소기업 지원 약속이 큰 기대를 주고 있다. 그래서 지난날 전북도가 중소기업들을 돕겠다는 지원 약속이 다시 생각난다. 경영 안정 자금으로 소상공인의 창업을 도우면서 경영도 지원하겠다고 했던 것 말이다. 전북도의 중소기업 살리기는 반드시 그 실적이 있어야 한다. 전북도가 오래 전에 신용보증재단을 통해 도내 1만3천 개 기업을 위해 공급할 방침이라고 했는데 그에 대한 실적을 구체적으로 보고할 때도 되지 않나.

전북도가 최근에 발표한 중소기업 지원 방향이 올해는 사뭇 다르다. 해외 수출 활로 개척을 위해 현재 수출 중인 기업은 물론이고 수출 계획에 있는 중소기업들까지 지원하려는 것이다. 글로벌 기술험달이 있는 기업들을 대상으로 '글로벌 IP기업 인증서'를 주는 등 성공적인 해외 시장 개척을 위해 지식재산창출 지원사업에 착수했음을 밝혔기 때문이다. 그런데 여기 분명히 짚어둘 것이 있다. 전북도의 그같은 의지가 나타나 성과없이 흐지부지 끝나버려서는 안된다. 그 실적이 어땠는지 나중에 구체적으로 보여줘야 한다.

전북도가 중소기업을 위해서 그렇게 마음을 쓰는 것은 당연하다. 소상공인들은 체감 경기가 싸늘하다고 말하고 있기 때문이다. 앞으로 변화될 기회가 보이지 않는다고 다들 걱정하고 있다. 경기가 더 악화될 것이라고 전망하는 사람들도 있다. 디플레이션이라면 물가라도 잡혀야 하는데 지금의 현실은 그렇지 않다. 지난해의 일을 다시 보자면 지원금의 70%가 수도권과 영남권에 쏠려 있다. 나머지 30% 정도가 다른 지역들에 분배되고 있는데 그나마 전북 지원금은 그 비율이 2년 새 1%p 하락했다. 그만큼 도내 중소기업인들에게는 마음을 든든하게 해주는 대상이 적었다는 이야기다. 그러므로 전북도가 어려운 중에도 도내 중소기업인과 함께 가고 있음을 잘하는 일이다. 지난해 전체 중소기업의 30% 정도가 적자 상태라는 보고가 있었는데 그 어려운 상태가 최근에 수출 경기가 조금 나아졌다고 완전히 해결된 것은 아닐 것이다. 그런점에서 이번에 전북도가 중소기업들을 위한 수출 활로 지원을 약속한 것은 매우 잘한 일이다. 어렵고 힘들어도 계속 나가도록 동기를 심어주고 있는 이유이다.

소외된 사업 현안에도 주목해야

전북도는 소외된 발전 현안에도 주목해야겠다. 추진을 위해서 논리 강화 작업에도 들어가야 한다. 지역 발전을 약속한 사업들이 오래도록 소외된 채로 있는데 이것은 도민들이 바라는 바가 전혀 아니다. 속도감 있는 작업이 없이 세월만 흘러 보내서는 안 된다. 국회와 정부측에 건의 해보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이 있는가. 지난날 여러 번 주문했던 것을 여기 또 반복하는 것은 그래서이다. 지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘을 낼 때이다.

소외된 현안 사업에 주목해야 한다고 새삼스럽게 말하는 이유가 있다. 최근에 도지사와 행정부지사가 기재부를 방문하는 등 내년도 예산 확보를 위한 행보를 미리 보여준 까닭이다. 무슨 현안이 지역 발전을 위해서는 그렇게 구체적인 움직임이 있어야 한다. 지역 발전 의지를 행동으로 보여야 한다. 지역 발전을 이끌어주려는 새만금 사업과 탄소산업과 식품 클러스터 사업들을 보아도 그렇다. 전북도가 수년전부터 속

도를 내겠다고 말은 하고 있지만 미덥지 않다. 정부가 후속책을 내놓으며 재결음을 보일 거라는 이야기가 있었지만 그게 다 딱딱 수준에 불과했다. 그래서 무슨 일이고 실제로 구체적인 움직임이 약하면 예산 확보는 무망하다.

전북도는 소외된 발전 현안 사업에도 힘을 쏟아야 한다. 전북도는 지역 발전을 위해서 역량을 온전히 발휘를 해야 한다. 그래서 뭔가 실적을 보여줘야 한다. 지역 발전의 주목적은 지역 경제와 삶의 질의 발전이다. 전북도는 정말이지 뭔가를 보여줘야 한다. 도민들이 기대하는 것은 큰 데 매년 그에 못 미치니 유감이다. 전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처지고 있는 것에 대해 책임감을 가져야 한다. 현안사업 소외 문제를 언급할 때마다 했던 말도 하거나와 전북도의 책임은 막중하다. 지역발전을 위해서라면 국책 사업 그에 못지 않게 소외된 현안사업에도 힘을 실어야 한다. 그러려면 전북도는 끈적지게 실무작업을 벌여 나가야 한다.

독자제언

권리와 법의 상징 '질서유지선' 준수하자

질서 유지선은 폴리라인(police line)이라고도 부르며, 집회나 시위를 일정한 구역 내에서만 진행하도록 제한하는 것을 말하며, 사전에 신고된 집회 장소를 벗어나지 못하도록 규제함으로써 집회·시위 참가자와 주변인들을 보호하고, 공공질서를 유지하기 위해 필요 최소한의 범위를 정한 선을 뜻한다.

또한 집회시위에 관한 법률 시행령 제13조에 따르면 집회의 자유와 국민의 행복을 보장하기 위해 관할 경찰서장의 질서유지선 설정 권한이 규정돼 있다.

작년 10월 이후로 현재까지도 서울 평화문에서는 매주 크고 작은 촛불 집회가 열리고 있다. 집회마다 경찰과의 충돌이 거의 없는 평화적인 집회로 자리매김 되었으며, 전 세계가 부

러워하는 준법 시민의식이라며 평화로운 우리나라 집회문화를 극찬하고 있다.

하지만 최근 탄핵 선고가 있던 날 집회 중 질서유지선을 넘고, 인도는 물론 차도까지 점거하며 위험천만한 상황을 연출하였다.

결국 경찰과 집회참가자 사이에 많은 사상자 발생했다. 질서유지선을 잘 지킬 때와 안 지켰을 때 상황을 잘 보여준 사례로 질서유지선의 중요성을 우리 모두 잊지 않았으면 좋겠다.

질서유지선은 집회 결사의 자유를 지키는 동시에 일반 국민의 평온권을 보장하는 수단이기도 해외에서는 위반하는 경우 우리나라와 비교할 수 없을 정도로 엄하게 처벌하고 있다.

김윤철 지방경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

오토바이 헬멧 턱 끈! 반드시 매야

철이 봄으로 바뀌면서 오토바이나 자전거를 타고 봄나들이를 가거나 시골에서는 농번기 논밭을 오가는 도구로 이용하는 노인층의 운전자들이 늘고 있다.

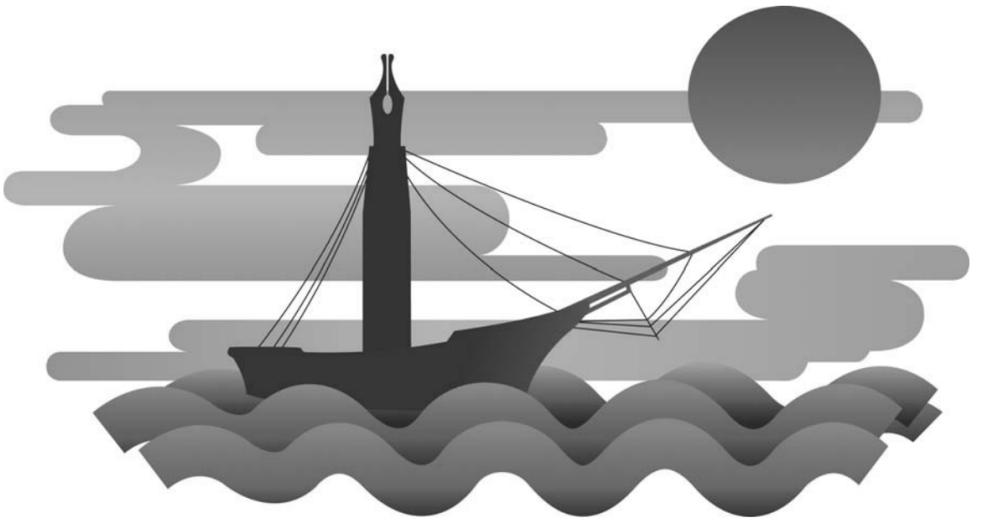
젊은 사람들은 과속하는 경향이 있는 반면 노인층이 많은 시골의 경우에는 교통사고에 대한 불안감이 만연하고 교통상황에 맞는 판단이나 순발력이 젊은 사람보다는 떨어진다고 볼 수 있어 도시보다는 사고의 비중이 월등히 높다.

오토바이나 자전거를 탈 경우 헬멧의 착용률은 예전에 비해 많이 높아져 그나마 다행이나 사고현장에서 헬멧의 턱 끈을 매지 않아 헬멧이 무용지불인 경우를 더러 보아왔다.

오토바이나 자전거를 타면서 명심해야 할 것은 교통법규 준수와 더불어 꼭 "헬멧 턱 끈"을 완전하게 맴으로써 혹여 불의의 사고를 당하더라도 피해가 최소화 됐으면 한다.

김영재 부안경찰서 격포파출소 경위

사외기고는 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 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**