

건강 칼럼

피부에 좋은 '비타민B6' 체질별 음식

먹고 사는 것이 편해지고 평균수명이 늘어남으로써 관심을 갖게 되는 것이 피부다. 피부의 상태에 따라서 나이가 들어 보이기도 하고 젊어 보이기도 한다. 피부를 잘 관리하는 사람들은 맑고 깨끗한 피부를 유지하여 나이를 알 수 없게 한다.

피부에 열이 많으면 붉어지고 열증이 많이 생긴다. 피부의 영양이 부족하면 피부가 거칠고 검어지고 윤기가 없어지기도 한다. 윤기있고 피부가 맑고 주름이 없으면 자신의 연령보다 10년이상 젊어 보일수 있다. 최대 관심사인 동안의 비결이기도 하다.

사회생활을 하는데도 평균수명이 늘어남에서 더 젊게 보이려는 경향이 매우 높다. 그래서 많은 사람이 피부를 맑게하고 윤기있게 하며 주름을 제거하고자 노력을 한다.

여기 피부에 도움을 주는 영양성분이 있다. 바로 비타민B6이다. 비타민B6는 무엇인가?

비타민B6는 1935년 Gyorgy P 등에 의하여 피부염에 대하여 연구를 하다가 발견된 수용성 비타민으로 피리독신, 피리독살, 피리독사민 등이 있다. 식생활이 서양화되면서 육류의 소비가 많아져 단백질의 대사량이 늘어남에서 비타민B6의 필요량

도 늘어나게 되면서 관심이 높아졌다.

비타민B6는 산성조건에서는 열에 강하지만 알칼리조건에서는 열에 약하고 광선에 의하여 쉽게 분해되는 특성이 있다. 또 탄수화물, 지방, 단백질 대사에 여러 효소들의 활성화에 중요한 역할을 하며 피부, 모발, 치아, 성장, 적혈구인 헤모글로빈합성에 관여한다.

비타민B6는 어떤 기능을 하는가? 비타민B6는 생체내에서 조효소형태로 아미노전이반응, 탈아미노반응 등의 아미노산과 단백질대사에 관여하며, 글리코겐분해과정과 당생성과정에 관여하여 탄수화물의 대사에도 작용한다. 신경전달물질의 합성에도 작용을 하여 GABA, 노아에피네프린, 에피네프린, 세라토닌, 도파민 등을 만들어 낸다. 또한 적혈구에서 산소를 운반하는 헤

모글로빈을 합성하는데도 중요한 역할을 한다. 그 외에 트립토판, 호모시스테인이 전환하는 과정에도 작용을 한다.

비타민B6의 흡수는 주로 공장에서 단순화합에 의하여 흡수되며 흡수된 비타민B6는 간에서 조효소로 전환되어 혈액내에 이동을 하며 주로 근육에 저장되고 간과 혈장에 조금씩 분포되어 있다. 비타민B6의 배설은 간과 신장에서 피리독신산으로 전환되어 배설된다.

비타민B6이 부족하거나 많으면 어떤 증세가 나타나나?

비타민B6의 부족은 비타민B 복합체의 부족과 함께 나타난다. 부족하면 피부염, 구강염, 구내염, 신경과민, 불면증, 수면중 다리저림, 다리경련, 습진, 무두러기, 간질성 혼수, 말초신경장애, 오심증, 현기증, 우울증, 신장결석, 빈혈 생리전 증후

군, 임신초기의 입덧 등의 증세가 나타난다.

알콜중독자의 경우에도 알콜이 비타민B6의 흡수를 저해하여 부족되기 쉽다. 또한 임신, 갑상선기능항진, 단백질의 과량섭취, 항생물질의 남용도 부족의 원인이 된다.

비타민B6의 과잉증세는 드물지만 건강식품등을 통하여 과량으로 섭취한 경우에 과열질환, 과열경질환, 과열의 신경장애등이 올 수 있다.

비타민B6의 체질에 맞는 음식은 무엇일까?

비타민B6도 자신의 체질에 맞는 비타민B6를 복용하는 것이 자신체질에 잘 맞고 흡수도 잘되어 더 많은 효과를 볼 수 있다. 체질별 음식을 보면 다음과 같다.

비타민B6가 많은 태음인식품은 들깨, 밥, 고구마줄기, 고사리, 곶귀, 양파, 죽순, 콩나물, 목이버섯, 뽕나무버섯, 싸리버섯, 표고버섯, 대구, 장어, 톳, 파래 등이며, 소양인식품은 대황이, 정어리, 게, 참깨, 참나물, 바나나, 상어지느러미, 아귀, 문어 등이다. 소음인식품은 민어, 뱀어, 조기, 갯, 고추, 마늘, 갈치젓, 겨자, 고추냉이 등이 있고 태양인식품은 문어와 송어, 연어, 쥐포, 고비, 고갈나물, 박오가리, 영경귀, 아보카도 등이 있다.



김수범

우리한의원장

독자제언

가출청소년들에게 관심과 애정을

통계상으로 1년에 2만명 정도의 청소년이 가출하고 있다고 한다.

이들 대부분은 가족과 관계가 좋지 않거나, 학교폭력을 당하거나 비행경력 또는 어른들의 무관심, 또래 집단 내에서의 폭력 등을 경험한 것으로 알려져 있다.

가출청소년이란, 가정생활이나 사회에 불만을 느껴 집 밖으로 나와서 생활을 하는 청소년들을 가르킨다.

이 중에서 실종으로 분류되는 청소년들의 수가 대다수이다. 이외에 가출 신고 접수조차도 하지 않은 청소년들이 상당한 것으로 나타났다.

청소년들은 경제적, 사회적, 정신적, 신체적으로 미성숙한 상태로 다양한 위협에 노출되어있다.

길거리로 나와 돈을 벌기 위해 또래 가출 청소년들과 어울려 강력범죄에 가담을 하거나 반대로 범죄의 피해자가 되기도 한다.

문제는 이러한 가출 청소년의 행방이 묘연해 파악이 되지 않고 되돌릴

수 없는 상황에 이르러야만 발견이 된다는 점이다.

최근에는 가출청소년의 평균 연령이 점점 낮아지고 있다. 가출청소년의 범죄 형태도 지능화 되어 가고 있다. 예를 들면 채팅앱을 이용한 성매매, 인터넷 사기, 노래방 도우미 등 청소년이 가담 했을 것이라고 생각지도 못한 범죄의 중심에 가출청소년이 포함되어 있다는 것이다.

가출 청소년의 비행 예방과 보호를 위해서는 쉼터와 보호시설을 늘리는 등 제도적인 대책도 필요하지만 한때의 실수로 방황한 청소년에 대해 불량학생으로 낙인찍기에 앞서 관심과 애정을 먼저 보여야 할 것이며 가출 청소년 문제는 남의 일이고, 그들은 남의 자식이라는 무관심 또한 버려야 한다. 청소년이 바로 살수 있는 사회, 그런 사회의 근간에는 올바른 가치관과 건전한 문화를 만들어야 하는 어른들이 있어야 한다.

박재원 전북지방경찰청 기동대 순경

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 행위를 보장하기 위해 관할 경찰 등 제도적인 대책도 필요하지만 한때의 실수로 방황한 청소년에 대해 불량학생으로 낙인찍기에 앞서 관심과 애정을 먼저 보여야 할 것이며 가출 청소년 문제는 남의 일이고, 그들은 남의 자식이라는 무관심 또한 버려야 한다. 청소년이 바로 살수 있는 사회, 그런 사회의 근간에는 올바른 가치관과 건전한 문화를 만들어야 하는 어른들이 있어야 한다.

하지만 최근 탄핵 선고가 있던 날

집회 중 질서유지선을 넘고, 인도는 물론 차도까지 점거하며 위협천만한 상황을 연출하였다.

결국 경찰과 집회참가자 사이에 많은 사상자 발생했다.

질서유지선을 잘 지킬 때 왜 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 위서장의 질서유지선 설정 권한이 규정돼 있다.

집회 현장에서 집회 참가자와 국민, 그리고 경찰 우리 모두 질서유지선 준수를 서로간의 신뢰와 약속이라고 생각하며, 집회 현장에서 법질서의 상징인 질서유지선 침범행위에 대한 엄정한 대응과 이에 따른 국민적 공감대 형성으로 자발적 법 준수 분위기가 하루 빨리 조성돼야 할 것이다.

김윤철 전북지방경찰청 기동대 순경

사설

도내 젊은이 40%가 여기를 떠나고 싶다는데

청년 일자리가 여전히 중요한 관심사이다. 도내 젊은이 40%가 전북을 떠나고 싶다고 하는 지금이다. 젊은이들의 이같은 정서를 두고서 전북도는 매우 착잡할 것이다. 일자리 창출을 위해 노력을 안하고 있는 것도 아닌데 젊은이들이 왜 이러는지 모르겠다고 속 말할 할지도 모르겠다. 그래서 예전에 했던 말을 다시 반복하지 않을 수 없다. 저번에 전북도가 지역의 유력한 기관들과 공동으로 청년들을 위한 포럼을 가졌었는데 그 실효가 어땠는지 궁금하다.

전북도는 도내 인구의 감소 현상을 고민하고 있다고 말만 할 게 아니다. 수년 전부터 젊은이들 사이에 시작된 유행어들이 수그러들 기미를 보이지 않고 있다. 이태백이나, 3포 세대나, 5포 세대나 하는 유행어는 이제 옛말이다. 웰조선이라는 말에 이어 흙수저라는 말이 자기 조롱처럼 자리를 잡고 있는 것이다. 지금의 난감한 세대와 관련해 그 주된 책임이 중앙 정부에 있는 것은 사실이다. 그래도 지방정부인 전북도 또한 책임이 아주 없지는 않다. 청년 일자리를 창출하겠다고 했지만 그 일자리는 게 너무 약소했기

때문이다. 전북도는 관청은 일자리 마련에 나서야 한다. 그리고 그 일자리 마련의 책임은 공기업과 민간 기업이 나누어야 한다. 다들 진정성을 가지고 청년일자리 만들기 나서야 한다는 당부이다. 일자리 만들기가 숫자 채우기 같은 것으로 변질돼선 곤란하다. 젊은이들 대부분은 연봉도 관청고 고용도 안정된 직장을 원하는 것이다. 그러므로 전북도는 앞으로 청년 일자리 만들기 작업을 견실하게 해야 한다. 숫자 늘리기 같은 것이 아닌 진실로 납득되는 것으로 전환시켜야 한다.

그렇다. 우리 전북 지역은 일자리 창출이 여전히 저조하다. 비정규직 종사자들은 언제 썰릴지 몰라 불안해 하고 있다. 그런 젊은이들이 많다는 것은 지역사회의 불행이 아닐 수 없다. 전북도와 기성세대는 젊은이들의 입장을 헤아려야 한다. 젊은이들에게 희망을 가지고 말하려면 우선 양질의 일자리부터 만들어 주어야 한다. 시간제 일자리나 기간제 일자리로 납득화되는 안 된다. 거둬 말하거나 다들 관청은 일자리 마련에 나서야겠다.

농생명 산업 쪽에 힘 실어야

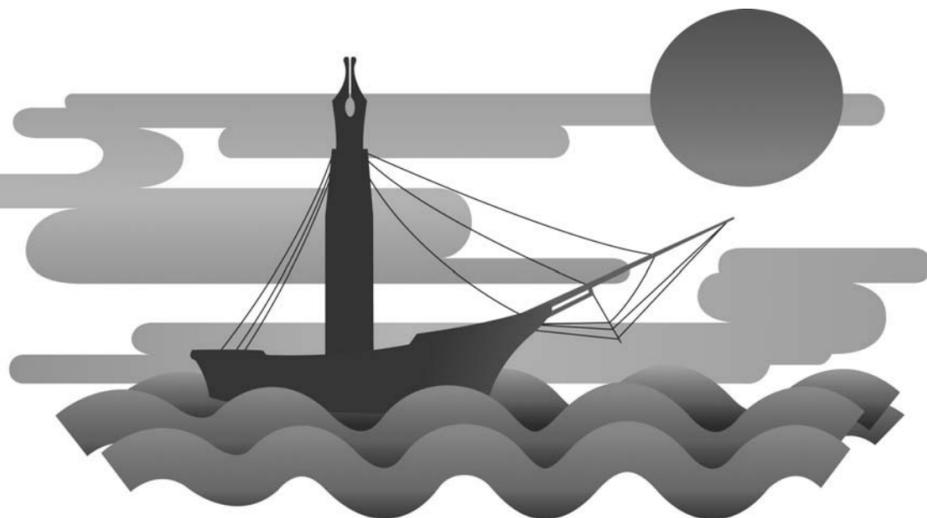
농생명 산업이 절실한 지금이다. 전북도가 예전에 발표한 그대로 우리 지역을 그 중심지로 발전시키려면 힘을 실어야 한다. 농생명 산업의 허브화가 그냥 허투루 대선 안 된다. 전북도가 그 비전을 제시한 지도 상당한 시일이 지났다. 그러므로 전북도는 농생명 산업 허브화에 관심을 가져야 한다. 그 발전 구상을 이제 실행에 옮길 때가 됐다. 그 실행이 지금 매우 절실하다는 이야기다.

전북도는 예전의 발언들을 상기할 필요가 있다. 농가들을 위한 이런저런 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸던 것을 말이다. 전북도가 해마다 힘 주어서 말하고 있는 스마트농업 발전은 그 대표적인 것이다. 여기 다시 언급하거나 그것은 전북도가 발표한 그대로 '보람' 찾는 농민 '계 값 받는 농업' '사람 찾는 농촌'을 위한 것이 되지 않으면 안된다. 그 성취를 위한 사업들을 선정하고 신규 사업도 발굴해 거액을 투자하겠다는 약속은 반드시 실행돼야만 한다. 전북도는 스마트농업이 도정 최우선 과제

라고 밝힌 바 있으므로 반드시 그래야 한다.

전북도가 스마트농업의 성공을 보려면 농생명 산업 쪽에 힘을 실어야 한다. 역대 정부는 지난 수년간 여러 나라와 FTA를 체결했다. 그런데 그 체결들이 농민들에게는 마이너스로 작용했다. 앞으로 도 그럴 것은 보나마나 뻔하다. 그리고 오늘날 농업은 다른 산업과 비교해 갈수록 쇠락의 길을 거듭하고 있다. 그래서 농업에 보람을 찾으려는 이가 드물다. 전북도가 스마트농업 발전과 함께 농생명 산업의 허브화를 들고 나온 것은 바로 그 때문일 터이다. 그러니까 더욱 그쪽에 힘을 실어야 한다.

전북도의 농생명 산업의 허브화 주장은 그 역사가 짧지 않다. 지난날 농생명 산업의 발전 이야기가 드물지 않았기 때문이다. 수요자 맞춤형 수출 전략이 필요하고, 농생명산업의 활성화를 위한 전담부서가 필요하다는 주장도 기억난다. 전북도는 이제 그 실행을 위해서 관심이 뜨거워야겠다. 전북도는 속히 농생명 산업을 일으키는 쪽으로 힘을 모아야겠다.



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.