

건강 칼럼

정력 키워주는 '아연(Zn)' 효능 · 체질별 식품

동 서양을 막론하고 관심을 갖는 것은 무엇일까? 남성이란 면 항상 정력에 대한 관심을 많이 갖는다. 정력(精力)이라는 단어는 한의학적인 단어로서 한의학의 중요 요소인 정(精), 기(氣), 신(神)의 한 요소이다.

이중 정(精)은 바로 선천적인 힘의 원천으로 생명을 만들고 인체의 생명력을 발생시키는 원동력이다. 많이 알려진 공진단(供震丹)이 바로 선천의 정기를 보해주는 대표적인 한약제이다. 즉 성기능과 관련된 영양소라고 할 수 있다. 실제로는 정력뿐만 아니라 인체의 여러 부분에서 중요한 역할을 하는 영양성분이라고 할 수 있다.

김수범
우리한의원장

▲ 아연은 어떤 성질을 갖고 있는가?

아연은 소량의 무기질이지만 청소년 성장발육, 성기능, 피부, 노화에 영향을 주는 중요한 성분으로 체내에 1.5~2.5g 정도로 소량 존재하며 일일 권장량은 15mg이다.

아연의 흡수는 지방산과 구연산 등에 의하여 소화관에서 특히 소장에서 흡수가 촉진되고, 피틴산, 폴리인산, 식이섬유 등에 의하여 흡수가 저해된다. 즉 가공식품에 많은 폴리인산이나 채식을 많이 복용하면 아연이 적어서 많이 섭취해도 문제가 없으나 구리의 흡수를 방해하여 빈혈을 일으킬 수 있으므로 주의하여야 한다. 아연의 배설은 대변으로 주로 배설되고, 소변, 피부로도 배설된다.

▲ 아연의 기능은 무엇인가?

아연은 약 300여종의 효소에 필요한 성분으로 특히 금속효소의 구성 성분으로 주요한 역할을 한다. DNA, RNA의 합성, 유전자의 발현, 단백질합성, 면역기능, 항산화기능 등 생명활동의 기본으로 작용하는 것이 많아 노화와 암의 예방에 중요한 성분이다.

눈과 시신경에 가장 많고, 피부, 부신, 골, 뇌, 심장, 신장, 간, 근육, 전립선, 정소에도 존재하므로 아연이 결핍되면 아연을 필요로 하는 기관의 기능이 떨어진다. 특히 아연은 생식능력을 상승시키며 남성고여성 호르몬 생산, 단백질의 합성과 대사조절에 필수 구성성분이다.

아토피피부염의 환자에서 수은 등의 중금속이 많고 아연 등의 필수 미네랄이 적은 것이 특징인데 아연은 독성미네랄의 흡수를 저해하고 히스타민의 생성을 억제하는 기능도 있어서 아토피피부에 도움을 준다.

또 상처치료를 필수적인 요소로써 수술, 상처, 골절로 인한 스트레스를 회복시키는 기능을 하며 비타민

A를 활성화하여 색소 분류능력을 향상시키는 역할을 한다. 합성 작용이 뛰어나 여드름 및 아토피성 피부의 치료 및 예방에 효과적이고 바이러스 감염에 대한 저항능력을 갖는다.

▲ 아연이 결핍되면 어떤 증세가 생기는가?

아연의 결핍은 스트레스, 감염으로 아연의 요구량을 증가시켜 아연의 결핍을 초래하고 비타민 E와 B의 과다섭취도 아연의 결핍을 일으킨다.

또한 항우울제, 항염증제(코티존, 프레드니손), 이뇨제 등의 약품과 고섬유성 식이는 아연 요구량을 증가시킨다. 이외에도 알코올 과다섭취, 알코올 중독, 갑상선 기능 항진 혹은 갑상선의 기능저하, 부신기능의 저하, 부갑상선 기능 항진 등도 결핍의 원인이 된다.

아연이 결핍되면 피부에 심한 농포와 습진, 피부질환, 탈모, 여드름 등이 얼굴, 사해부, 손, 발에도 생긴다. 또한 겸상 적혈구 빈혈, 거식증, 조울증, 자폐증, 미각 후각 소실, 생리불순, 월경 전 증후군, 불임, 출산

후 우울, 시신경반 퇴행, 피로 기역력 감퇴, 정립신 이상, 상처치유 지연, 무기력, 자폐증상 등을 유발할 수 있다.

아연의 과잉은 아연 함량이 많은 식품의 과잉 섭취, 아연 보충제의 장기섭취, 길항작용을 하는 구리의 상대적인 결핍으로 과잉을 초래한다.

아연이 과다하면 피로, 식욕부진, 활력저하, 우울증, 냉담, 미각저하, 후각저하, 식후포만감, 빈혈, 아맹증, 피부건조, 피부염, 각막염 등이 유발될 수 있으므로 많이 먹는 것도 안 좋다.

▲ 아연이 많이 들어있는 사상체질적 식품은 무엇인가?

아연은 동물성식품에 많으며 체질별로 구분하여 먹으면 더욱 효과적이다. 사상체질적 분류는 다음과 같다.

태음인식품은 소고기, 치즈, 장어, 밀, 현미, 토란, 감낭콩, 대두, 두부, 들깨, 땅콩, 아몬드, 잣, 호도, 고사리, 죽순, 나트리버섯, 목이버섯, 포고버섯, 김, 매생이, 우룻가시리, 된장, 청국장 등이다. 소양인 식품은 꿀, 가리비, 바지락, 대합, 홍합, 게, 오징어, 문어, 새우, 돼지고기, 메밀, 보리, 옥수수, 녹두, 팥, 참깨 등이다. 소음인 식품은 닭고기, 개고기, 양고기, 계란, 빵, 맥아, 밀치, 찹쌀, 조, 완두콩, 마늘, 겨자, 생강,카레 등이다. 태양인식품은 꿀, 가리비, 바지락, 대합, 홍합, 게, 오징어, 문어, 새우, 메밀, 콩 등이며, 그 외에 구리, 호밀, 끈약, 홍차 등이 있다.

독자제언

사이버 꽃뵤 뵤뵤뵤뵤 주의해야

최근 스마트폰 채팅 어플 등을 통해 여성인척 가장해 알뜰으로 채팅하자고 요구한 후 이를 녹화해 협박하는 이른바 뵤뵤뵤뵤가 늘어나고 있다.

수차례 돈을 갈취당하고 결국엔 동영상도 유포되는 등 피해자가 급증하고 있어 이에 대한 대책이 필요하다.

뵤뵤뵤뵤의 경우 국내 및 해외에서 조직적으로 치밀하게 운영되고 있다. 경찰청 통계에 따르면 2015년 8월부터 2016년 8월까지 1년간 뵤뵤뵤뵤 범죄 발생 건수는 955건, 검거건수는 740건이지만, 이 중 기소된 인원은 총 129명(17.4%)에 불과하다.

피해남성의 수치심으로 인하여 쉽게 신고를 할 수 없는 특성을 감안하면,

현재 파악하고 있는 피해사례보다 더 많은 피해사례가 있으리라고 판단된다.

뵤뵤뵤뵤의 피해를 막기 위해서는 음란채팅을 유도하는 낯선 상대와의 채팅을 주의하여야 하며, 스마트폰 채팅을 통하여 설치를 유도하는 출처 불명의 파일(APK파일) 다운을 금지하여야 한다. 또한, 경찰청에서 제공하는 '경찰청 사이버갑' 앱을 설치하여 스마트폰 내에 해킹파일이 있는지 수시로 점검하는 습관이 필요하며, 뵤뵤뵤뵤를 당했을 경우 경찰에 빠르게 신고함과 동시에 본인의 스마트폰과 연동된 모든 아이디, 패스워드를 신속하게 교체하여야 한다.

박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

카시트 착용, 이제는 '의무'

카시트란, 자동차의 의자에 장착하는 어린이용 보조의자를 뜻한다.

안전벨트는 보통 성인들의 기준으로 제작되기 때문에 어린이한테는 맞지 않는다. 이러한 문제점을 보완해 어린이의 신체에 맞도록 제작한 보조시트를 흔히 카시트라 말한다.

예전 같은 경우에는 운전시 아이들이 떼를 쓰거나 울고 보채면 아이를 안고 운전하거나 조수석에 태워 운전자의 신경이 분산되는 것을 볼 수 있었는데, 최근에는 카시트의 중요성이 커지면서 카시트를 이용하는 운전자들이 많이 볼 수 있다.

민약 교통사고가 발생했을 때를 가정한다면 카시트를 착용하지 않은 영

유아는 카시트를 착용한 아이보다 중상 가능성이 20배나 높은 것으로 나타났다.

이처럼 카시트는 부모들에게 필수적이 아닌 의무적으로 장착해야 하는 아이템이 되었다. 카시트 의무화는 법으로도 명시되어 있으며, 6세 미만 영유아 카시트 미착용시 과태료는 6만 원이 부과되고 있다.

법을 지키는 것보다 우리의 소중한 아이의 생명을 지키기 위해서는 카시트는 이제 당연시 되어야 한다. 카시트를 선택할 때에도 몇보다는 실용성을 우선시 하여 안전한 운행이 될 수 있도록 하자.

오형식 진안경찰서 마미파출소 경위

사설

지금은 다 함께 지역 발전을 도모할 때

지금은 지역 발전을 도모할 때이다. 그러려면 다 함께 한 마음 한 뜻을 가져야 한다. 지금 때가 때인지라 모든 관심사가 대선 정국에 쏠려 있는데 그럴수록 생각의 초점을 향토의 발전에 두어야 한다. 도민들의 바램은 그 언제나 경제 발전이기 때문이다. 그래서 하는 말인데 내달 새정부 이후에 전개될 내년 예산 증액을 위해서도 관심을 가져야 한다. 예산이 아기가 나올 때면 매년 당부한 게 있는데 그것은 도민의 뜻대로 예산을 증액시켜야 한다는 것이다.

전북도는 지역 발전을 위해서 제 뭍을 챙겨야 한다. 그러려면 역척스러움을 보여야 한다. 그리고 지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서는 누구나 공동 보조의 정신이 필요하다. 같은 마음을 가져야 한다고 저번에 주문했던 것은 그래서이다. 지역을 보다 발전시키기 위해서는 어디에 소속돼 있던 우리 지역의 뭍을 온전히 챙기는데 힘을 보태야 한다. 워낙 자주 반복해 주문했던 거라 귀가 성가실 테지만 들은 것은 들어야 한다. 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 매년 그 실상을 보자면 아쉬운 게 하나뿐이 아니다.

다시 말하거나 지금은 한 마음 한 뜻으로 지역 발전을 위해 매진할 때이다. 지역 발전을 위한 정신에는 자존심도 필요하다. 예전에 도세가 전북보다 못했던 지역들이 앞서 나가고 있는 작금이다. 그 한 예로 충북이 바로 그러하다. 예전에 전주의 절반 정도밖에 안되던 청주는 이제 전주를 한참 아래로 내려다보고 있다. 다른 광역 지자체 지역은 거주 인구가 나날이 불어나고 있는데 이쪽은 감소 상태라 여간 서운하고 답답한 게 아니다. 그러므로 전북도는 보통 이상의 열정을 가지고 지역 발전에 매진해야 한다.

앞서 했던 말을 또 반복하거나와 내년도에는 예산이 큰 폭으로 늘었으면 한다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이면 반감지 않다. 향토의 오랜 낙후 때문에 도민들은 상처가 깊다. 전북도는 지역 발전을 위해서 제 뭍을 챙기는 역척스러움을 보여줘야 한다. 지역 발전 청사진이 그 실체를 보려면 큰 폭의 증액이 절실하다. 산적한 현안을 해결하려면 반드시 그리되어야 한다. 전북도가 역량을 한껏 발휘하려면 지금 발전 구상을 치밀하게 세워두어야 한다.

수도권 U턴 기업에 주는 혜택 편법 막아야

수도권의 움직임이 심상치 않다. 수도권으로 복귀하는 국내 U턴 기업들에 세제 혜택이며 금융 혜택을 주려는 거 말이다. 나라가 대선정국으로 들떠 있는 중에도 수도권 인사들은 자기 지역의 이익을 챙기기에 집요하다. 오래전에 수도권인사들이 '수도권정비계획법폐지'를 발의하고 나선 게 신경쓰였는데 이제 편법까지 동원하고 있으니 황당한 노릇이다.

여기 분명히 말하거나와 수도권으로 다시 되돌아가는 기업들에게 혜택을 주려는 것은 어불성설이다. 그것들은 수도권의 배를 더 불러주겠다는 욕심일뿐이다. 그렇지 않아도 수도권 기업들의 비협조로 지역 경제가 죽을 수도 있는 판이다. 수도권에 규제가 편법 때문에 풀리게 되면 그 어디고 지역 경제가 타격을 받고사될 게 뻔하다. 그러므로 U턴기업들에게 혜택을 주려는 수도권 지역의 편법을 막아야 한다.

여기 분명히 말하거나와 수도권에 대한 규제 폐지 시도는 좌시할 대상이 결코 아니다. 그동안 서울과 경기도에서 규제가 부당하다

며 풀어줄 것을 정부에 계속 요청했는데 그게 먹혀주고 있는 실정이다. 본래 수도권에 대한 규제는 국토의 고른 발전이 목적이다. 만약 수도권에 대한 규제가 풀리게 되면 전북의 낙후는 더욱 심화된다. 저번에 보도된 대로라면 고용효과 7천 명 감소와 함께 생산효과 2조원 감소도 당해야 한다. 그것은 도민들이 결코 바라는 바가 아니다. 그렇지 않아도 군산조선소 문제 때문에 대량 실업자 양산이 우려되는 판이다. 그리고 청년실업도 여간 골치거리가 아니다. 그러므로 전북도는 떨치고 일어나야 한다. 우리 전북도 실업자들로 붐비는 일은 절대로 막아야 한다는 주문이다.

전북도는 U턴 기업에 대한 편법 혜택에 강경해야 한다. 전국의 각 시도와 연대하여 수도권의 규제 완화 움직임에 막아야 한다. U턴 기업에 대한 혜택 주기는 수도권에 대한 규제를 아예 없애버리겠다는 의도에 다름이 아니다. 전북도는 규제 완화 편법을 적극 막아야 한다. 그것은 전북도가 거듭 거듭 말했던 바 제뭍을 지키는 일 이니까 말이다.

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**