

건강 칼럼

수분대사 · 세포 · 고혈압에 영향 '나트륨'

음 식을 만들 때 소금을 많이 사용한다. 직접 소금을 짬어 먹는 경우는 드물지만 보이지 않게 많이 들어간다. 소금이 안 들어가면 어떨까? 음식이 매우 싱겁고 맛없다. 맛없다는 느낌을 받지 못한다. 저염식을 일상화하는 사람을 제외하면 음식이 맛이 없다고 생각을 한다. 소금이 들어감으로써 강한 맛을 느끼게 한다. 특히 과자, 가공식품, 라면 등의 많은 식품에 보다 맛과 자극을 위하여 들어간다. 문제는 짜게 먹음으로써 몸의 수분대사에 영향을 주어 붓거나 혈압이 올라가는 등의 건강에 나쁜 영향을 준다. 짠맛이 바로 나트륨의 양과 관련이 된다.

▲ 나트륨은 무엇인가?
나트륨은 전신에 분포하는 미네랄로써 주로 세포 외액에 존재하며 세포외액의 삼투압유지와 세포외액량을 유지하는 역할을 하고 체중의 약 0.15~0.2%를 차지하고 있다. 이 중에 약 50%는 세포외액에, 40%는 골격에, 약 10%는 세포내액에 존재하며 인체 내에서 칼륨과 함께 세포의 물리교환의 중요한 역할을 한다. 나트륨은 삼투압을 조절하는 기능이 있어 세포 내외에서 칼륨과 나트륨의 비율이 일정하게 유지해 일정한 삼투압을 유지하도록 한다. 나

트륨은 수소이온과 교환이 가능한 염기로서 신과 알칼리의 균형 유지에 필수적인 요소로서의 역할을 한다. 소듐펌프(sodium pump) 작용에 의해 능동적으로 수송됨으로써 정적인 근육의 자극반응을 조절하며 신경을 자극시켜 정상적인 근육의 흥분성과 과민성을 유지하는데 관여한다. 신경세포막에서 신경 자극을 전달하는데 칼륨, 나트륨의 작용에 의하여 움직여진다. 나트륨은 소장에서 대부분 흡수되며 약 5%만이 대장으로 배설이 된다. 소장에서 포도당, 염소 등과 함께 주로 흡수되어 물안에 들어오며 신장에서 신체의 필요양에 따라 재흡수가 되거나 소변으로 배설을 한다. 즉 나트륨의 섭취량이 많아 신체에 많으면 소변으로 배설을 시키고, 땀을 많이 내거나 저염식을 하여 나트륨이 부족한 경우에는 신장에서 나트륨을 재흡수하여 소변으로 적게 나가게 한다.

▲ 나트륨이 많거나 적으면 어떤 증상이 나타나는가?
나트륨 결핍증은 많은 식품에 나트륨이 조금씩 섞여 있기 때문에 드물게 나타난다. 그러나 신경병, 만성설사, 과도한 구토, 심한 발한, 부신장애와 갑상선 저하증, 단백질 결핍 등의 증세가 있으면 결핍증이 오기도 한다. 나트륨이 결핍이 되면 식욕부진, 소화불량, 장내가스, 근육위축, 체중 감소, 구토, 탈수, 두통, 혼동, 발작, 혼수, 저혈압, 알레르기 증상, 기관지 약화, 간기능 저하, 심장장애, 모유분비감소, 환각, 심계항진 등이 발생할 수 있다. 요즘은 염분이 들어 있는 식품을 많이 먹는 관계로 나트륨의 부족보다는 과다로 인하여 문제가 많이 생긴다. 나트륨 과다는 식품첨가물이나 소금이 많이 들어있는 짬음식을 많이 먹거나, 카 드름, 철, 셀레늄, 니켈, 칼슘, 마그네슘, 칼륨 등의 과다복용에 의해서도 상대적으로

로 나트륨이 높게 나타날 수 있다. 나트륨이 과다하면 갈증, 피로, 민감성, 잠이 많아지고, 신경불안정, 정서불안, 스트레스에 민감한 반응, 발작, 자살 충동, 죽음을 유발할 수 있다. 또한 체액을 저류시켜 혈압을 상승시킬 부종이 오며, 위암 발병률을 상승시키기도 한다. 나트륨은 많은 식품에 포함되어 있으므로 나트륨이 많은 식품을 피하고 적은 식품을 먹는 것이 좋다.

▲ 체질적으로 분류하면 다음과 같다.
태음인식품으로는 밀가루, 소면, 콩자반, 무장아찌, 육포, 열장대구, 김, 다시마, 미역, 청태, 파래, 치즈, 버터, 된장, 청국장 등이 있다. 소양인 식품으로는 고들빼기, 배추김치, 오이피클, 돼지고기 가공식품, 자반 고등어, 건맛살, 건조개살, 간장게장, 새우젓, 오징어젓, 해삼 등이 있다. 소음인 식품으로는 고추장아찌, 갖김치, 파김치, 마늘깡아찌, 토마토케첩, 멸치젓, 명란젓, 건새우, 카레 등이 있다. 태양인 식품 메밀, 건맛살, 건조개살, 계장, 새우젓, 오징어젓, 해삼 등이 있다. 그 외에 김치, 라면, 비스킷, 과자, 케이크, 빵, 시리얼, 올리브피클, 간장, 고추장, 조미료, 소금, 라면, 스프, 케찹, 햄류 등에 나트륨 성분이 많다.



김수범

우리한의원의장

사설

도시 재생사업 성공하려면 예산 확대 절실

전북도가 도시 재생 사업에 힘을 쏟아왔다. 지역을 발전시키려면 추진이 활발해야 한다는 중론이다. 그래서 여기 또 한 마디 하지 않을 수 없어 조금은 유감이 다. 전주시를 비롯해 도내 유력한 도시마다 구도심을 활성화시켰다고 공표했음에도 별로 달라진 것이 없었으니 말이다. 전주시를 비롯해 도내 유력 도시들이 도심 재생에 나서겠다고 말한지 이제 상당한 시일이 지났다. 그런데 초기에 추진 이야기만 요란했음뿐 지금은 감감 무소식이다. 말만 꺼내놓고 오래도록 손을 놓고 있는 모양새라서 여간 실망이 아니다. 전북도 고위 관계자들을 비롯해 시·군·구 지자체들은 분발하지 않으면 안 된다. 지역 발전을 위해 머리로 쓰고 마음으로 쓰라는 이야기이다. 도시 재생사업은 전북 발전을 위해서 중요한 현안이다. 인구가 도시 변두리의 아파트 단지로 집 중되면서 도심 공동화 현상을 보인 지 오래되었기 때문이다. 구도심 활성화에 속도를 내겠다고 해 놓고 오래도록 팔짱만 끼고 있는

것은 말이 안된다. 시일이 많이 지났으면 뭔가 일을 벌이는 시늉이라도 해야 한다. 그런데 이게 뭐란 말인가. 아직도 더 기다려야 할 그 무엇이 있다는 것인지 알 수가 없다. 관계자들은 지역 발전을 위해서 더욱 열심을 내야 한다. 이번에는 도시 재생사업을 위해 가필코 예산 확대를 말해야 한다는 주문이다. 전북도는 도시 재생사업에 지대한 관심을 가져야 한다. 전주를 비롯해 익산과 군산 등 도시의 중심부가 예전과 같지 않으니 말이다. 오래 전부터 인구 감소 현상이 있었음에도 그에 대한 대비가 부족했던 것은 부인할 수 없는 사실이다. 도시의 거주 인구의 변화가 큰 요즘, 인구가 도시 근교의 아파트 지역으로 몰리면서 심각한 그쪽으로는 이동했다. 그래서 도시 중심지의 일부 지역은 예전에 여러 번 말했던 대로 공동화 현상을 보이고 있다. 그러므로 도시 재생사업은 속히 추진돼 마땅하다. 전북도는 이번에 예산 증액을 확실히 해서 좋은 성과를 꼭 보여 주기 바란다.

스포츠 관광, 요리 문화에도 관심

전주 월드컵 경기장에서 열린 FIFA U-20 월드컵 코리안 경기를 보면서 전북 관광의 현주소를 생각해봤다. 아프리카 기니와의 개막 경기에 3만8천여 명이 운집했기 때문이다. 경기장을 가득히 메운 이들 중에는 다른 지역에서 온 이들도 상당히 많았을 것이다. 그들이 경기만 보고 갔을 수도 있지만 전주를 찾은 김에 한옥마을 등 시내 여러 관광지도 둘러보았을 거라는 생각이다. 가니를 3-0으로 제압한 기분이 여간 잠재한 게 아니라 돈도 좀 뿌렸을 거라는 짐작이다. 예전에 했던 말 또 하거나 도민들은 관광 사업에 다들 기대가 크다. 평년에도 그랬지만 도시사가 도정 방침을 밝히는 중에 관광사업 쪽에도 관심이 큼을 분명히 말했다 때문이다. 그런데 관광사업의 성공은 요리 문화가 힘을 받쳐줘야 탄력적이다. 먹을거리가 만족스럽다면 관광 사업은 성공한 것이나 마찬가지이다. 그러나 먹을거리가 만족스럽지 않다면 아무리 좋은 축제며 풍물이며 이번처럼 큰 스포츠 행사가 있다고 해도 관광 사업이 잘 될 리 없다. 그런 점에서 전북도는 저번에

농림축산식품부와 한국농수산식품유통공사가 브라질 월드컵에 맞추어 코리아푸드 페스티벌 행사를 가졌던 걸 다시 상기해야 한다. 그때 한국농수산식품유통공사 전북본부에 따르면, 한국의 조별 마지막 경기가 있던 날, 상파울루에서 행사를 가졌다. 세계 각국에서 온 관람객 5천여 명에게 한국 음식 요리법을 소개하고 먹어보도록 한 것이다. 그리고 부대행사로 사물놀이와 태권도 시범과 K-POP 공연 등 문화공연도 있었다. 그래서 그 당시 현지의 주요 언론사들이 취재해 브라질 전역에 보도했다. 이번 FIFA U-20 월드컵 코리안 경기 때도 것처럼 부대행사가 결정됐는지 궁금하다. 다들 잘 알고 있는 대로 한국 음식 문화의 으뜸 고향은 전주이다. 전주는 오래 전부터 전통음식 문화가 높았다. 한국에서 유일하게 유네스코가 선정한 음식문화 창의도시가 된 것도 그 때문이다. 그러나 솔직히 말해서 찬탄과 자랑만 있는 게 아니다. 어떤 이들은 한옥마을의 음식비가 비쌀 뿐더러 맛도 평범했다고 노골적으로 비평하고 있다. 그러므로 전북 관광이 보다 성황을 이루려면 좀 더 변모해야겠다는 주문이다.

독자제언

1315세대, 지속적인 관심과 사랑 필요

최근 1315세대가 저지른 흉악범죄는 성인범죄 못지않게 잔혹할 뿐 아니라 범죄 뒤의 행태에는 죄의식조차도 없다. 감도나 성폭행, 살인까지 1315세대의 강력범죄는 일련의 예상을 뛰어넘은 지 오래다. 특별한 범행동기도 없다. 그러나 최근 한국 사회에서 쉽게 볼 수 있는 십대들의 폭행과 언어폭력, 왕따 문화에 대해서는 그냥 넘어가기 어려운 생각이 든다. 청소년 비행이 절도, 강간, 강도, 그리고 심지어 살인에까지 이르고, 예전보다 청소년 일탈이 연소화되고 있기 때문이다. 예전에는 주로 1418세대라는 말로 그들을 지칭하였으나 요즘에는 그 연령이 13-15세로 더 낮아져 1315세대라는 말로 지칭되기도 한다. 통계 불능한 시한폭탄이라고 해서 B(Bomb)세대라고 부르기도 한다. 고등학생도 무서

워하는 것이 중학생이라는 말을 들은 지 오래되었다. 선생님에게도 아이들 은 무섭다. 폭력학생들을 훈계하거나 체벌하려다가 오히려 학생으로부터 욕설이나 폭행을 당한 교사도 있다. 이렇게 범죄가 흉포해지는 이유는 10대는 감정의 기복이 심하고 쉽게 격분하는데다 또래집단의 규범과 틀을 지키려는 경향이 강하며 함께 일을 한다는 동질감으로 책임을 분산할 수 있는데다 충동적이라 앞일을 예견하지도 않는다. 이를 예방하기 위해서 가정과 학교에서 아이들에게 지속적인 관심과 사랑을 쏟아야 할 것이며 피해를 입은 1315세대가 인터넷, 전화 등 얼굴을 드러내지 않고도 부담 없이 상담할 수 있는 장치를 마련하고 이들 아이들에게 적극 알려야 할 것이다. 이진제 전주완선경찰서 화산지구대 경장

독자제언

‘숙취운전’도 엄연한 ‘음주운전’

숙취는 잠을 자고 일어난 뒤에도 전날의 취기가 아직 몸에 남아 신체 활동에 영향을 주는 것을 말한다. 대부분의 사람들이 통상 술을 마신 후 에 바로 운전하는 것만 음주운전이라 생각한다. 밤사이 수면을 취하면 심리적으로 다음날은 술이 깼을 것이라 생각하고 대수롭지 않게 아침에 운전대를 잡는 것이다. 잠을 자고 일어났다 해도 체내에서 는 알코올이 완전히 분해되지 않은 상태이기에 음주운전과 동일한 범죄이지만 숙취운전에 대해 일반적으로 시민들이 큰 문제의식을 느끼지 못하는데 더 큰 문제가 있다. 그렇다면 숙취운전을 방지하기 위한 예방법은 없을까? 첫째로, 흡수된 알코올이 제거되는 소요시간을 감안해 술잔을 일찍 내려 놓아야 한다. 실제로 흡수된 알코올이

제거되는 소요시간은 개인별 체질 등에 따라 차이가 있을 수 있지만 보통 성인남자(몸무게 70kg)의 숙취 음주 운전 예방 소요시간은 소주 1병은 6시간 ~ 10시간, 소주 1병과 맥주 2병 (일명 ‘폭탄주’)은 12시간 ~ 15시간, 소주 2병은 15시간 ~ 19시간이 경과 되어야 숙취가 해소된다고 한다. 둘째, 과음한 다음날 출근은 대중교통이나 택시, 카풀 등을 이용하고 숙취운전을 음용하는 것도 하나의 방법이다. 숙취운전도 엄연한 음주운전이다. 음주운전이 운전자뿐만 아니라 타인의 삶 전체를 파괴할 수 있는 중대한 범죄 행위임을 잊지 말고 음주운전을 예방하여 자신뿐만 아니라 타인의 생명도 지키는 아름다운 사회가 되었으면 한다. 박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경



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**