

건강 칼럼

알고 먹으면 더 건강해지는 '비타민'

우리나라 성인의 식이보충제 복용률이 매년 꾸준히 늘고 있다. 많은 사람들이 건강을 위해 비타민, 미네랄 등의 식이보충제를 복용하고 있는데 과연 올바른 방법으로 섭취하고 있을까? 잘 먹으면 약이 되고, 잘못 복용하면 독이 될 수도 있는 비타민. 비타민에 대한 상식의 오해와 진실에 대해 알아보자.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

▲비타민이란 무엇일까? 비타민이란 라틴어로 생명을 뜻하는 '비타'와 질소를 함유하는 유기 물질인 '아민'의 합성어로, 소량만 필요하지만 건강에 필수적인 물질이다. 단백질, 탄수화물, 지방과 같은 에너지원은 아니지만 성장, 발달, 체내 조직 유지, 에너지 대사를 돕는 중요한 기능을 한다. 또한 지나친 활성산소로 인해 세포막, DNA, 혈관의 손상을 막아주는 항산화제의 기능을 한다.

▲비타민 보충제는 꼭 먹어야 하나? 비타민은 건강을 유지하기 위해 반드시 필요한 물질이고 인체가 스스로 만들어 낼 수 없으므로 반드시 섭취해야 한다. 그러나 건강한 성인은 영양소가 골고루 배합된 균형 있는 식사를 한다면 식품을 충분히 섭취할 수 있으므로 반드시 보충제를 복용할 필요는 없다. 식사를 거르지 않고 균형 잡힌 식사를 하도록 노력하고, 개인별로 부족한 것이 쉬운 특정 비타민 균을 보

조적으로 섭취한다면 건강 증진에 도움이 될 수 있다.

▲천연 비타민이 합성 비타민보다 좋다? 우리 몸은 생화학적으로 자연이 만든 물질을 더 쉽게 흡수하고 이용하며, 한 개의 성분만이 아니라 여러 보조인자나 효소들이 함께 작용하게 된다.

따라서 식품에 따라 성분이 손상되지 않게 잘 조리하여 골고루 섭취하는 것이 가장 좋다. 미국의 한 학술지에서는 비타민 A, E, 베타카로틴을 복용한 경우 사망률이 오히려 증가했다는 연구가 발표됐으며, 합성비타민의 효능에 대해서는 아직도 여러 견해가 있다. 특히 합성비타민 A와 E는 과다복용하지 않도록 주의해야 한다.

▲비타민은 많이 먹으면 좋다? 비타민에는 수용성 비타민과 지용성 비타민이 있다. 비타민 B군과 C군은 대표적인 수용성 비타민이며, 비타민 A, D, E, K군은 식이지방과 함께 체내에 흡수되는 지용성 비타

민이다. 수용성 비타민은 대부분 체외로 배출되지만, 지용성 비타민은 몸에 쌓이기 때문에 많이 복용하면 부작용을 일으킬 수 있다. 따라서 비타민은 필요한 만큼만 섭취하는 것이 중요하다. 비타민이 과잉되면 오심, 구토, 설사, 체중감소, 불규칙한 심박동, 저지혈증, 두통, 간 손상 등의 증상이 나타난다. 비타민 A군의 경우 자연유산이나 기형아 출산 등의 심각한 부작용이 있을 수 있다.

특히 정제로 만들어진 식이보충제의 한두 알은 체내에서 식품으로는 상당량의 비타민과 무기질을 함유할 수 있으므로 권장량보다 많이 복용하는 것은 좋지 않다.

▲비타민은 식후에 먹는 것이 좋다? 지용성 비타민은 식이지방이 있어야 지방과 함께 흡수되며, 소장으로 분비되는 소화효소와 소장의 접착 흡수 능력에 따라 흡수율이 결정된다. 따라서 식사 후에 복용하는 것이 흡수율이 높다.

또한 비타민 C 등의 경우 식전에 복용하면 오심, 속 쓰림, 설사 등의 부작용이 있을 수 있으므로 식후에 복용하도록 한다.

▲비타민 보충제는 가족 모두가 같이 먹으면 좋다?

비타민이 건강을 지켜줄 것이라는 믿음 때문에 동일한 비타민을 여러 사람에게 선물하기도 하며, 다양한 연령과 다양한 질병을 가진 가족들이 식탁 앞에 두고 같이 먹기도 한다. 특히 비타민D 마케팅에 의해 유행하기도 하며 최근 비타민 D 열풍이 불기도 했다. 그러나 남이 먹는다고 본인에게도 꼭 필요한 것은 아닐 수 있으며, 오히려 독이 될 수 있다. 나이와 성별에 따라, 개인 생활이나 흡연 여부 등 생활 습관에 따라, 질병이나 복용하고 있는 약에 따라 비타민의 필요량이 다를 수 있으므로 개인별 맞춤형으로 필요한 비타민만 복용하는 것이 좋다.

▲건강을 위한 똑똑한 비타민 섭취 방법

- 1. 식사를 거르지 않고 골고루 먹는다.
2. 식품의 비타민 손실을 최소화하는 조리법을 사용한다.
3. 비타민 보충제는 개인별 맞춤 형태로 복용한다.
4. 비타민 섭취 권장량보다 많이 복용하지 않는다.
5. 균형이 맞지 않는 미네랄과 함께 먹지 않는다.
6. 식전보다는 식후에 복용한다.

사설

전북도는 도내 기업들의 현주소를 고민해야

지역의 앞날이 걱정이다. 기대하는 바 좋은 소식은 들리고 안 좋은 소식만 들리고 있는 까닭이다. 군산조선소를 재가동해야 한다는 도민들의 열망에도 불구하고 아직 속 시원한 소식은 들리지 않고 있다. 그런데 이번에 전주상공회의소로부터 도내 기업들의 실상이 어떤지를 알려주는 보고가 생각을 깊게 하도록 만들고 있다. 그 내용을 보니 지역 경제의 취약성이 너무 심각하다. 전국 1000대 기업 중에 드는 전북의 기업체가 겨우 14기업밖에 안된다는 게 그렇다.그나마 지난해 매출액과 관련해서는 100대 기업 안에 드는 기업은 전무하다.

전국 1000대 기업 태반을 수도권과 영남권이 점유하고 있다는 것이 이번에도 확인되었다. 역대 정부들이 일으키는 국토의 균형발전을 외쳤지만 실제로는 그렇게 하지 않은 것이다. 그래서 역대 정부의 반복되는 푸대접이 도민들로 분노케 하는 지금이다. 말로만 청년 인구의 유출을 걱정만 하면 뭐하는가. 속수무책의 모습을 보여주는 것도 어지간해야지 이래서는 곤란하다.

전북도는 일의 우선순위를 알아야겠다. 짐체의 늪에 빠진 우리 지역 기업에 대해서 전북도는 무슨 생각을 갖고 있는 지 모르겠다. 지금은 전북도가 떨치고 있어야 할 시점이다. 전북도가 빚없는 지자체 만들기에 몰입하겠다고 천명했지만 이제 상당한 실일이 자랐다. 그래서 그에 대한 변화가 조금이라도 있는지 궁금하다. 우리 지역의 경제는 안팎으로 문제가 많다. 수년 전의 일이라는 하나 마이너스 경제 성장을 기록한 지역이 전국에서 전북이 유일했다. 그리고 지난해에는 경제성장률 0%를 기록했다.

전북도는 지역경제와 기업들의 현주소를 직시해야 한다. 살림살이의 내실을 기하기 위해서는 잘하고 있다는 평가를 받는 몇몇 지자체에게서 배워야 한다. 불황의 늪에 빠진 지역 경제를 위해 힘을 보태려면 허리띠를 졸라매는 것만으로는 부족하다. 전북도는 도민에게 희망을 보여주어야 한다. 지역 경제가 많이 취약한 이때, 전북도는 다른 쪽보다 기업들 쪽에 큰 몫의 관심을 주어 마땅하다.

지역인재 우선 채용 제도가 어찌됐나

지역 인재 우선 채용 움직임이 한때 활발하더니 어찌 이상하다. 요즘은 어찌됐는지 잠잠하다.그에 대한 공론화가 계속 활발해야겠다. 좀 오래됐지만 전국혁신도시협의회 정기총회 때 다루었던 게 또다시 생각난다. 전주시장을 비롯해 여러 단체장들이 지역 인재 의무 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안전을 중앙정부에 건의하기로 했던 거 말이다. 지역 인재 우선 채용에 대해서 공감은 하면서도 그후 그에 대한 활발한 언급이 없으니 아쉬움이 크다.

전북도를 비롯해 도내 모든 공공기관은 평가를 보여주어야 한다. 지역 인재 우선 채용의 필요성에 대해서 진실로 뜻을 같이 해야 한다. 도내 대학을 나온 지역의 인재들을 위해서 이래서는 곤란하다. 지역 인재 우선 채용에 대한 건의가 의미가 있기는 해도 그해 효력을 발생하도록 하려면 더욱 노력해야 한다. 그리고 그 건의는 전일정부 때 있었던 것이므로 전북도는 구상을 다시 다듬어 새로 건의하는 용기를 보여야 한다.

지역의 현실을 보면 고용이 여전히 저조하다. 오히려 고용 현실

이 예전보다도 못하다는 말이 나오고 있을 정도이다. 전북도와 도내 각 지자체와 공공기관은 진실을 말해야 한다. 도내 근로자 태반이 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 고용 현실이 이런데도 지역 인재 채용과 관련해서 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 시간제 일자리에 있는 이들의 마음을 헤아려야 한다. 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소인데 다들 역지사지해야 한다. 이제 일자리 마련과 관련하여 민심을 달래는 발표는 합당치 않다.

전북도에 주고 싶은 말은 분명하다. 지역 인재 채용을 위해서 법적 장치가 필요하다면 그 인식하는 바가 정직해야 한다. 현재 우리 전북 지역의 현실을 보면 거의 모든 업종에서 고용의 질이 열악하다. 그 까닭이 무엇인지 고민해야 한다. 공무원 사회가 말과는 다르게 경직돼 있는 것도 그 이유 중 하나가 되고 있다. 지역인재 우선 채용과 일자리 창출은 서로 연관이 있다. 지역 인재 우선 채용의 제도화가 절실하고 말했으면 이제 그걸 행동으로 보여야 한다.

독자제언

불법 주정차 근절로 안전한 도로 만들자

지역경찰로 근무하면서 지구대로 들어온 112신고 중 많은 부분을 차지하는 것이 바로 불법 주정차 차량으로 발생하는 교통 불편 신고다. 신고를 받고 출동하면 차장조회를 통해 차주의 연락처나 주소지로 연락하여 이동조치를 하게 되지만, 연락처가 없는 경우 불법 주정차 단속에 어려움이 따르게 된다. 또한 불법 주정차는 교통체증은 물론 운전자와 보행자의 시야를 가려 사고를 유발하고 각종 사건·사고 발생 시 신속한 출동을 요하는 소방·경찰의 긴급차량들의 통행에도 불편을 주어 귀중한 생명과 재산을 잃는 피해도 발생한다. 이처럼 나만 편하면 된다는 운전자

들 때문에 도로가 제 기능을 상실하고 있다. 특히 갓길이나 좁은 골목길에 불법으로 주정차된 차는 다른 운전자와 보행자들의 시야를 막는 등 안전 사고지대를 만든다. 그로 인해 운전자가 사각지대에서 갑자기 나오는 보행자나 오토바이, 자전거 운전자 등을 미처 발견하지 못하는 경우가 발생하며 돌이킬 수 없는 사고로 이어지기도 한다. 나 하나쯤은 괜찮겠지? 라는 이기심이 다른 사람에게 교통 불편, 긴급 상황 시 골든타임을 놓쳐버릴 수 있는 중대한 법규위반임을 스스로 인식하여 건전한 주차문화가 정착되길 바란다.

김정란 고창경찰서 모양지구대 순경

독자제언

112 허위신고 국민의 골든타임 위협

우리 경찰의 뛰어난 치안유지 능력의 원동력은 바로 112신고 제도이고 절박한 위험에 처해 있는 시민들의 최후의 보루이며 우리 사회를 보다 안전하게 하는 일등공신이기도 하다.

112는 각종 범죄 신고와 생명·신체에 대한 위험은 물론 생활에 어려움이 있을 때 쉽게 찾는 번호이다. 그러나 무분별한 허위신고로 인해서 막대한 경찰력이 낭비되고 있다.

또한 실질적으로 도움이 필요한 국민의 골든타임을 놓치게 되고 회복할 수 없는 심각한 결과를 종종 초래한다. 다행히도 경찰의 적극적인 홍보와 강화된 처벌로 허위신고건수가 매년

줄어드는 추세이지만 아직도 허위 신고가 많이 접수되고 있다.

2014년 5월, 허위신고에 대한 경범죄처벌법이 기존 10만원 이하 벌금, 구류, 과료에서 60만원 이하의 벌금, 구류, 과료로 대폭 상향 개정됐다.

경찰은 허위·장난 전화의 정도에 따라 끝까지 추적, 공무집행방해죄를 적용 5년이하 징역 1000만원이하 벌금형과 민사소송을 병행하는 등 허위 신고에 대해 강력 대응하고 있다.

이와 같이 경찰청 내부의 강경한 대응과 같은 노력도 필요하지만 성숙한 시민의식을 바탕으로 한 112 허위·장난신고 근절에 우리 모두의 관심과 노력이 절실한 때이다.

박재원 전북경찰청 경찰관리과 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

