

선복화, 운동수행능력에 큰 도움

식품연, '추출물이 체중감소에도 효과' 확인
지방세포 분화 등 조절 유전자 억제 통해
간의 지방 축적·지방세포 크기 줄이는 효과
허벅지 근육량 등도 통계적으로 유의하게 증가

천식이나 기관지염 등의 효과가 있다고 알려져 있는 금불초의 꽃인 선복화 추출물이 체중을 감소시키고, 근육량 증가와 운동수행 능력 증진에 도움을 주는 것으로 확인됐다. 한국식품연구원(원장 박동준, 이하 식품연)은 선복화 추출물이 고지방 식이를 급여한 비만쥐의 체중을 감소시킬 뿐만 아니라 근육량 증가와 운동 지구력 향상에 도움을 줄 수 있음을 동물실험을 통해 과학적으로 입증했다고 밝혔다. 선복화는 우리나라의 산기슭이나 습지에 자생하는 국화과의 여러해살이 풀인 금불초의 꽃으로 그동안 천식이나 기관지염 등의 민간요법으로 사용되어 왔다. 들국화, 웃꽃, 하국화 등으로도 부른다. 식품연 천연물대사연구단 정창화 단장에 따르면, 선복화 추출물(0.25%, 0.5%)을 고지방식이에 첨가하여 9주간 급여하였을 때 최종 체중 증가량의 감소 효과(각각 17%와 27%)가 있었으며, 지방세포 분화와 지질생성을 조절하는 유전자들의 억제 등을 통해 간의 지방 축적 및 지방세포 크기를 효과적으로 줄이는 효과를 나타냈다. 또한 허벅지의 근육량과 운동 수행 능력도 통계적으로 유의하게 증가했

다. 원인을 분석한 결과, 선복화 추출물에 함유되어 있는 루테올린과 쓴맛이 나는 물질(1β-hydroxyalantolactone)이 지방전구세포의 지질축적을 억제하고, 루테올린은 MHC 단백질 발현 증가를 통해 근육세포(C2C12)의 분화를 촉진하는 효과가 있음이 입증됐다. 2017년 국민건강영양조사 자료에 따르면 만 19세 이상 성인의 비만 유병률 조사에서 BMI 25이상인 비만 유병률*은 34.8%(2016년 기준)로 2007년 대비 3.1% 증가하였고, 특히 남성이 2007년 37.8%에서 2017년에는 4.6%가 증가하여 여성의 비만율이 여성보다 1.5배가 높게 조사됐다. 대사증후군과 각종 성인병의 주범인 비만으로 인한 사회경제적 손실은 2015년 9조2000억으로 10년 동안 2배 가까이 늘어난 것으로 추산하고 있어 정부는 '국가 비만관리 종합대책(2018~2022)'을 통해 2022년 예상 비만을 41.5%에서 2016년 수준으로 유지하기 위한 전략을 발표했다. 이번 연구결과는 선복화 추출물이 체중조절 효과와 더불어 지구력 증진 효과 및 그 작용 원리를 밝혀낸 것으로 향후 건강기능식품 개발에서



체중 감소에 도움이 되는 금불초 선복화.

유리한 소재가 될 수 있음을 제시했다. 한국식품연구원 식품기능연구본부 김윤숙 본부장은 "이번 연구를 통해 선복화 추출물이 체중 감소, 근육량 증가와 지구력 향상에 도움을 줄 수 있음을 입증했다"면서 "인체적용시험 등 추가적인 연구를 통해 그 효과가 입증된다면 체지방 감소와 지구력 증진에 도움을 줄 수 있는 유력한 건강기능식품 소재가 될 수 있을 것"이라고 덧붙였다. /김윤상 기자

구독 · 광고문의
063-288-9700



국산 장미 신제품을 살펴보는 농업 관계자들 23일 전주시 강흥동 장미 재배 농가에서 농업 관계자들이 농촌진흥청 국립원예특작과학원에서 육성한 국산 장미 신제품을 살펴보고 있다. 이날 평가회에는 가시가 없는 품종, 수명이 긴 품종, 수량이 많은 품종이 관심을 끌었다. 장미는 우리나라 전체 절화류(자른 꽃) 판매액의 1위를 차지하는 품목으로 국산 장미 보급률은 2010년 18%에서 2018년 30%로 꾸준히 늘고 있다. (사진=농촌진흥청 제공)

'할랄 삼계탕' 두바이 인기 K-FOOD

aT, 한류박람회 연계 한국 농식품 홍보관 운영

농림축산식품부와 한국농수산식품유통공사(aT, 사장 이병호)는 2019 두바이 한류박람회(Korea Brand & Content Expo 2019 Dubai)에서 지난 17~18일 양일간 현지 한류팬을 대상으로 한국 농식품 홍보관을 운영했다고 23일 밝혔다. aT에 따르면, 이번 행사의 하이라이트는 두바이 W Hotel 수석 셰프를 초청하여 진행한 '할랄 삼계탕 한상차림' 쿠킹쇼였다. 쿠킹쇼 진행자인 김지훈 셰프는 할랄 삼계탕은 이슬람의 율법에 맞게 준비된 곳에서 도축하고 생산된 닭으로 만들어 무슬림들도 안심하고 먹을 수 있는 음식이라는 구체적인 설명과 함께 삼계탕에 곁들일 수 있는 배 곱두기, 유자 칵테일 만드는 법을 관람객들에게 선보였다. 이틀간 운영된 한국 농식품 홍보관에는 최근 UAE 정부로부터 3년간 지속적인 노력 끝에 정식 수입허가를 획득

한 100% 인삼 제품에 대한 집중적인 홍보가 이루어졌다. K-FOOD 홍보부스는 찾은 약 6천여 명의 관람객들은 할랄 삼계탕과, 신선 배, 인삼 제품의 현지 구매처와 만드는 법에 대한 문의가 많았다. 한편, 중동지역은 열악한 기후 환경으로 인해 대부분의 식량을 해외 수입에 의존하고 있는 실정이다. 중동지역의 고소득층 소비자들은 안전하고 믿을 수 있는 건강한 수입식품에 최근 주목하고 있는 상황으로 한국 농식품의 수출유망시장이자, 신현곤 aT 식품수출이사는 "최근 사우디아라비아 BTS 콘서트에서 3만여 명의 아미(방탄소년단 팬클럽)가 집결하는 등 중동지역에서도 한류의 인기는 대단하다"며 "한류와 함께 건강하고 안전한 한국 농식품을 지속적으로 홍보해나갈 계획"이라고 밝혔다. /김윤상 기자

축 전주매일신문 창간 11주년

최상의 의료제공으로 신뢰받는 지역거점 공공병원'
남원의료원
 SINCE 1921 남원시 충정로 365 / 대표전화 063) 620-1114 의료기관

행복맘♥기쁨아이 프로젝트 『거점공공형 산모보건의료센터』 운영

- 24시간 분만실 가동
- 산전·산후 프로그램 운영
- 산모 신생아 가정방문간호
- 다문화여성 통역 서비스 제공

☎ 문의 : 남원의료원 보건의료팀(063-620-1198) / 산모보건의료센터(063-620-1500)

간호·간병 통합병동(입원)

- 보호자나 간병인이 필요없습니다.
 - 병동간호사가 보호자·간병인의 역할을 대신합니다.
- 간병비에 대한 부담이 줄어듭니다.
 - (간병인 1일) 8만원 → (통합병동 1일) 2만원 내외

☎ 문의 / 65병동 063) 620-1650

간호사 상시모집

- 전국 거점의료기관중 최고의 임금수준
 - ▶ 2019년 보수 : **초임 3천 7백만원 + α**
- 복리후생
 - 기사차제출, 관리비 전액면제(년 480만원)
 - 진료비, 종합검진비, 장례식장 이용료 30%감면
 - 연간 150일 내외 휴가 및 오프부여(수당보상)

☎ 호 과 063)620-1229
☎ 인사부서 063)620-1391

현대차 전주공장, 전북경찰청 등과 '아동 안전 전복' 협약

현대자동차 전주공장 노사가 23일 전북지방경찰청, 굿네이버스 전북본부와 함께 어린이가 안전한 전복 만들기를 위한 업무협약을 체결했다. 현대차 전주공장에서 진행된 이날 협약식에는 문정훈 공장장과 조영식 전북지방경찰청장, 김경환 굿네이버스 전북본부장이 참석했다. 이들은 협약을 바탕으로 아동들이 교통사고와 범죄, 학대 등으로 상처받거나 교통 당하지 않도록 각종 안전시설을 설치하기로 했다. 현대자동차 전주공장 노사는 전북지방경찰청, 굿네이버스 등과 함께 지난 2014년부터 지난해까지 총 4억9000만원의 사회공헌기금을 들여 아동학대에 방 켈페인, 안전신호등 설치 등의 사업

을 전개해 왔다. 올해도 총 1억원의 사회공헌기금을 들여 아동학대 예방을 위한 업무공모전을 개최한다. 또 지역아동센터 아이들을 안전하게 보호하기 위한 세이프(Safe) 아동센터 사업을 추진할 방침이다. 아울러 아동양육시설 퇴소를 앞두고 있는 아이들이 자립 후 건강한 식생활을 영위할 수 있도록 요리법을 가르치는 세이프 푸드 아이(Safe Food I) 사업도 전개할 예정이다. 문정훈 공장장은 "노사가 협력해 아동들이 안전한 전복을 만들 수 있도록 관심을 갖고 경찰 등과의 협조를 강화하겠다"고 말했다. /뉴스

인삼샐러드로 '맛' 과 '건강' 을

농진청, 인삼 활용 간편식 소개

농촌진흥청(청장 김경규)은 23일 인삼의 기능 성분 그대로 간편하게 즐겨 먹을 수 있는 방법을 소개했다.

옛 문헌에서도 인삼이 당뇨 완화와 피부 재생에 효능이 있다고 나와 있다. 뿌리에는 진세노사이드, 폴리페놀 같은 항산화 물질이 풍부하다. 항산화 물질은 체내 활성산소를 향해 노화를 늦추고 질병 예방을 돕는다.

인삼은 달이거나 홍삼 같은 약재 활용법이 널리 알려져 있지만, 샐러드로 만들어 누구나 쉽게 즐기는 방법도 있다.

(주)농협네트웍스 전북지사 고영훈 지사장은 "앞으로도 어려운 환경에서 생활하는 농업인을 위해 지속적으로 봉사활동을 실시할 계획이다"고 말했다. /김윤상 기자

인삼 두부 샐러드는 비타민이 풍부한 사과, 배 등 제철 과일에 두부를 넣고 달콤한 레몬 소스를 뿌려준다.

두부 대신 훈제연어를 활용해도 좋다. 인삼과 채 썬 각종 채소를 훈제연어로 돌돌 말아 올리브유와 소금을 넣은 소스를 찍어 먹는다.

꿀에 배즙과 레몬즙을 넣은 꿀 소스를 곁들이는 방법도 있다. 어슷하게 썬 인삼에 생강과 양상추를 담아 버무려준다.

농촌진흥청 국립원예특작과학원 현동운 인삼과장은 "아침과 저녁의 기온 차가 커 면역력이 떨어지기 쉬운 때다. 체중 조절에 도움이 되고 기능 성분도 풍부한 인삼 샐러드로 맛과 건강을 동시에 챙기길 바란다."라고 전했다. /김윤상 기자



농협네트웍스 전북지사
농촌주택 환경개선 봉사

농협네트웍스 전북지사(지사장 고영훈)는 9월 26일부터 10월 17일까지 '농촌주택 환경개선공사' 봉사활동을 실시했다고 23일 밝혔다.

이번 봉사활동은 열악한 환경에서 생활하는 남원·정읍·익산·김제시의 6곳 농가를 대상으로 내부도배와 장판교체, 전기배선, 전등교체를 실시했다.

(주)농협네트웍스 전북지사 고영훈 지사장은 "앞으로도 어려운 환경에서 생활하는 농업인을 위해 지속적으로 봉사활동을 실시할 계획이다"고 말했다. /김윤상 기자