

알고 먹으면 더 건강하다...붕어빵 앙금 '팥 vs 슈크림'

비타민 풍부한 팥, 면역력 관리·감기예방 탁월
주재료 계란·우유 슈크림, 속 편안하게 만들어
“열량 소모많은 겨울철 과도한 섭취 주의해야”

붕어빵의 계절이 돌아왔다. 붕어빵은 집 근처 5~10분 거리에 붕어빵 파는 곳이 있다는 '붕세권(붕어빵+역세권)'이란 신조어가 통용될 정도로 인기가 많다. 붕어빵에 들어가는 앙금인 팥이나 슈크림은 개인의 취향에 따라 즐기면 되지만 음식은 건강과 직결되는 만큼 잘 알고 먹으면 겨울철 건강관리에 도움이 될 수 있다. '팥 붕어빵'과 '슈크림 붕어빵'이 건강에 어떤 영향을 미치는지 10일 강인 장원 자생한방병원 병원장을 통해 알아봤다. 동짓날 질병과 귀신을 쫓기 위해 먹는 팥은 감기 예방에 탁월해 겨울을 건강하게 이겨내는 데 도움을 준다. 실제 팥은 '면역 비타민'으로 불릴 정도로 곡류 중 가장 많은 비타민B1을 함유하고 있다. 사포닌 성분이 풍부해 면역력 강화에도 좋다.

한의학에서도 팥은 적소두라고 불리며 한약재로 널리 쓰이는 데 우수한 이뇨 작용과 함께 노폐물 배출에 뛰어난 효과를 보인다. 그러나 손발이 자주 시리고 평소 배가 차가워 소화에 어려움을 겪는 경우 섭취량을 조절하는 것이 좋다. 소변과 함께 열이 빠져나가며 체온을 떨어뜨려서다. 같은 이유로 여름에는 팥이 체온 조절에 도움이 된다. 조선시대 궁중에서 삼복더위에 팥죽을 먹었다는 기록도 있다.

슈크림의 주재료인 계란과 우유에는 트립토판 성분이 함유돼 있어 체온 상승을 돕는 역할을 한다. 특히 한의학에서 계란은 평(平)한 성질의 음식으로 누구에게나 달이 없고 속을 편안하게 한다고 알려져 있다. 또 우유는 갈증을 멎게 하고 심장과 폐를 튼튼하게 해 과거 임금을 비롯한 귀족들이 우유와 찹쌀로 끓인 죽을 별미로 즐기기도 했다.

하지만 슈크림에는 계란과 우유에 비해 많은 버터와 설탕이 들어간다. 실제 팥 붕어빵 1개의 열량은 약 130kcal인 반면 슈크림 붕어빵은 170kcal에 달한다.

밥 한 공기의 열량이 200kcal인 것을 감안하면 슈크림 붕어빵 3개만 먹어도 식사할 때보다 많은 열량을 섭취하게 되는 셈이다. 특히 설탕 함량이 높은 슈크림은 혈당도 빠르게 높일 수 있어 당뇨병 환자의 경우 각별히 주의해야 한다.

강 병원장은 “겨울철 체온을 유지하기 위해 체내 열량이 많이 소모돼 고열량



음식을 찾게 되는데 이는 체중 증가의 원인이 되기도 한다”며 “자신의 기호에 맞게 간식을 즐기되 과도하게 섭취하지 않도록 주의해 겨울철 건강 관리에 신경 쓰는 것을 권한다”고 말했다. 뉴스

국내 청소년 혈중 납 농도, 6년 새 33% '뚝'...왜?



농도를 검사한 결과 이같이 드러났다.

우리나라 청소년의 혈중 납 농도가 곡류·버섯 등 식물성 식품 섭취량 감소로 해마다 줄고 있는 것으로 나타났다.

9일 한국식품커뮤니케이션포럼(KOFRUM)에 따르면 부산가톨릭대 산업보건학과 문찬석 교수가 2011~2017년 국민건강영양조사에 참여한 10대 1540명의 혈중 납

부산가톨릭대 문찬석 교수, 10대 1540명 연구
“곡류·버섯 등 식물성 식품 섭취량 줄어든 탓”
섭취 감소율이 가장 높은 식물성 식품군 ‘과일’

국내 10대의 혈중 납 농도(100ml당)는 2011년 1.25μg에서 2012년 1.16μg, 2013년 1.17μg, 2016년 1.05μg, 2017년 0.84μg으로, 꾸준한 감소세를 보였다. 6년 새 약 33% 줄어든 셈이다.

문 교수는 10대의 납이 든 식물성 식품 섭취가 줄어들면서 혈중 납 농도가 해

마다 감소했다고 분석했다.

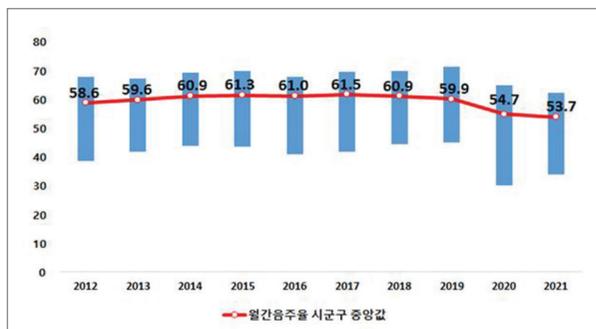
7년 새 청소년의 섭취량이 가장 많이 감소한 식품군(群)은 과일로, 섭취가 58%나 줄었다. 버섯은 50%, 콩류는 36%, 감자와 전분류는 26%, 채소는 15% 각각 감소했다. 동물성 식품 중에선 우유 등 유제품 섭취만 19% 줄었다. 주식인 쌀밥 등 곡류의 하루 평균 섭취량은 2011년 309g에서, 2017년 275g으로, 10% 가까이 감소했다.

문 교수는 “하루 섭취량이 감소한 식품군은 우유류를 제외한 나머지 모두가 식물성 식품군이었다”며 “20~50대 성인에서도 식물성 식품군의 섭취가 해마다 감소하기는 마찬가지”라고 지적했다.

납은 대표적인 유해 중금속 중 하나로, 신장·신경·조혈기관 등에 독성을 나타낸다. 대개 납이 든 음식이나 황사·미세먼지 등을 통해 납에 노출된다. 일반적으로 어패류·육류·닭고기 등 동물성 식품의 납 함량이 식물성 식품보다 높은 것으로 알려져 있다.

이번 연구결과는 한국콘텐츠학회지 최근호에 소개됐다.

‘한달 1번이상 술’ 월간음주율, 53.7%...코로나이후 감소



7일 '2021 지역사회건강조사' 중 음주관련 건강지표 주요 통계에 따르면 '월간음주율'은 2019년 59.9%에서 지난해 53.7%로 6.2%포인트 하락했다. (자료=질병관리청 제공)

지역 간 격차는 2.1%p 증가...고위험음주율 14.1%→11%

코로나19 유행 이후 술을 마시는 사람의 비율이 감소한 것으로 나타났다. 질병관리청(질병청)은 7일 오후 2시 대전 컨벤션센터에서 '지역사회 건강격차 해소전략 포럼'(포럼)을 열고 이 같은 내용의 지역사회 음주관련 건강 지표를 발표했다.

건강 지표 추이에 따르면 최근 1년간 한 달에 1회 이상 술을 마신 적이 있는 사람의 비율을 뜻하는 '월간음주율'은 2019년 59.9%에서 지난해 53.7%로 6.2%포인트 떨어졌다. 그러나 시·군·구 간 격차는 26.1%에서 28.2%로 2.1%포인트 커졌다.

술자리 한 곳에서 소주 7잔 이상 마시는 남성, 5잔 이상 마신 여성의 비중을 뜻하는 고위험 음주율은 2019년 14.1%에서 지난해 11%로 하락했다. 연간 음주자 중 고위험음주율은 18.4%에서 15.4%로 3%포인트 떨어졌다.

포럼은 지난 8월부터 총 4회에 걸쳐 진행됐다. 지난 8월 1차 포럼에서는 흡연, 9월 질환 및 건강행태, 11월 비만 및 신체활동 지표를 각각 논의했다. 이번 4차

포럼은 음주 관련 건강지표 및 격차 개선을 주제로 질병청 및 충청권질병대응센터가 공동으로 주최했다.

1부에서는 '지역 간 건강격차 해소사업' 중 음주 관련 지표향상을 위해 수행 중인 서울 강북구와 충남 금산군이 사례를 발표한다.

2부에서는 정최경희 이화여대 교수가 건강격차 문제해결을 위해서는 확인된 문제에 대한 단편적 개입이 아닌, 모든 정책에 건강과 형평성에 대한 고려가 필요하다는 주제로 강연한다. 이후 토론이 이어진다.

뉴스

호남신문 i-honam.com	대표전화 (062) 229-6000 광주서구운천로213스카이랜드 309호
회장·발행인·편집인 김 평 호 편집국장 직무대리 서 선 옥	
동부취재본부 전남 순천시 흥호로 63 가동 2호	(061) 905-2011
서취재본부 서울시 노원구 공릉로 62가길 16-1	(02) 2238-0003
기사제보 (062) 222-2580 광고직통 (062) 228-2580 팩스 (062) 222-5547	
등록번호 광주가 00021 (연간) / 1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인 쇄 mpn	
본지는 신문 윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다.	

호남신문 후원 및 회원제 시행합니다

결코 쉽지 않은 길이지만 저희가 개척하겠습니다.
지금보다 건전해질 수만 있다면 어렵지만 마다하지 않겠습니다.
외부로부터의 어떠한 압력이나 간섭에서도 자유롭기 위해서라면 당장의 손익에 급급해 하지 않겠습니다.

호남신문의 후원 및 회원제를 시행합니다.
액수의 많고 적음을 떠나 회원 여러분의 피와 땀이 배인 후원금을 소중히 접수하겠습니다.
후원금으로 광고의 일부를 대체해 광고주의 유행형 압력 등 편입된 침해로부터 탈피해 자유로운 제작이 이뤄질 수 있도록 할 것 입니다.
호남신문은 후원 및 회원제의 시행으로 왜곡되지 않은 정론을 펼치는데 지역언론의 선봉장 역할을 자임합니다.

전국 일간지 최초로 복지면을 할애해 사회적 약자와 취약계층의 권익향상에 힘쓰고 있는 호남신문은 후원회원제를 통해 보다 더 굳건하게 뿌리를 내릴 수 있도록 노력하겠습니다.
당장 눈에 띄는 획기적인 성과를 기대하겠습니까마는 한 걸음 한 걸음 내딛다보면 작은 내가 모여서 강을 이루듯 우리가 지향하는 목표점에 다다를 수 있지 않을까 합니다.
호남신문은 후원 회원들의 자발적 후원으로 운영되는 시스템을 차차 정착시켜 나갈 것입니다.
호남신문의 작지만 큰 변화의 몸부림에 시도민 여러분의 적극적인 동참을 기대합니다.

