

# ‘장내세균’ 비만과 성인병 유발



**김래영** 원장  
**건강관리**

서구화된 식습관과 잘못된 생활습관이 현대인의 장(腸)건강을 위협하고 있다. 인체에는 체세포 수만큼이나 다양하고 많은 미생물들이 존재한다. 특히 음식물의 소화·흡수·배설을 담당하는 장 속에는 우리 몸의 면역세포 80%가 분포되어 있으며, 무려 500여종에 달하는 100조개 이상의 세균이 서식하고 있다.

이를 무게로 환산하면 약 1~1.5kg에 달하는데 몸이 이로운 면역세포, 즉 유익균이 많을수록 면역력이 높아져 각종 질병에 걸릴 위험이 낮아진다. 그렇다면 유익균보다 유해균의 수가 많아지면 우리 몸에 어떠한 변화가 일어나게 될까.

장이 건강해야 오래산다. 예로부터 ‘장이 건강해야 오래산다’는 말이 있다. 오늘날 장을 ‘제2의 뇌’라고 부르는 이유도 신경세포가 뇌 다음으로 가장 많이 분포되어 있는 장기가 바로 장

이기 때문이다. 장 속에는 약 1~1.5kg에 달하는 유익균(25%)과 유해균(15%), 중간균(60%)이 존재하며, 서로 적절한 조화를 이뤄 장내 환경을 일정하게 유지시키는 역할을 한다.

특히 유익균은 장운동을 촉진시켜 소화, 배설, 혈액으로의 영양소 흡수를 돕는 이로운 역할을 하는데 유익균보다 유해균의 수가 많아지면 체내 독소를 증가시키고 면역력을 떨어트려 변비, 소화불량, 비만, 고혈압, 당뇨, 아토피 등 자가면역질환이나 대사장애를 일으킬 가능성이 높아진다.

‘해바라기 균’이라 불리는 중간균은 장내 환경에 따라 우세한 쪽으로 합류하는 습성이 있어 장에 유익균이 많으면 유익균으로 역할이 바뀌고, 유해균이 많으면 유해균으로 기질을 바꿔버리기 때문에 유익균이 많이 살 수 있는 환경으로 만들어주는 것이 무엇보다 중요하다.

장내 환경은 부모로부터 물려받은 유전적인 요인과 장내 세균의 다양성에 의해 결정되는데, 어려서부터 항생제와 같은 약물오남용이나 스트레스, 건강하지 못한 식습관에 노출될 경우 장내세균의 균형을

깨트려 유해균이 과다 증식하게 된다.

또 나트륨 함량이 많은 고지방 식품을 자주 섭취할 경우 각종 대사질환을 비롯해 고도비만이나 심장질환 등으로 이어질 위험이 높아 전문가의 도움을 받아 건강한 식습관과 체질개선을 하는 것이 무엇보다 중요하다.

이때 장 기능이 많이 저하되어 만성변비나 소화불량에 시달린다거나 남들과 비슷하게 먹는데도 살이 더 찌는 것 같고 때면 다이어트에 실패한다면 장해독 요법을 통해 장내 환경을 개선시켜주는 것이 좋다.

장해독 요법은 장내에 쌓인 독소를 체외로 배출시키고 장에 유익한 소화효소와 장내세균을 공급해주는 방법으로 면역질환치료, 체중감량, 각종 질병 치료에 광범위하게 활용되고 있다. 오랜 임상결과 지방간, 고혈압, 복부비만 개선은 물론 간기능 수치가 정상범위로 돌아온 것이 수치로 입증되었으며, 장내 유익균이 활성화 작용을 해 아토피 피부는 물론 고도비만이나 내장지방 개선에도 효과가 있는 것으로 확인됐다.

/압구정 대자인 한의원 원장



**주금공-부산교육청, 아이돌보미 사업운영 맞손**  
한국주택금융공사(HF)는 부산시 교육청과 일자리 창출형 사회공헌활동인 부산형 돌봄 자람터 운영 지원 협약을 체결했다고 1일 밝혔다. 부산형 돌봄 자람터는 지역사회와 함께 하는 부산형 돌봄 모델로 학교 안·밖에 촘촘한 돌봄체계를 구축하여 자녀 양육 부담을 완화하기 위한 지역 맞춤형 시스템이다. 이정환 주금공 사장(왼쪽)과 부산시 교육청 김석준 교육감이 지난 4월 30일 부산시 교육청에서 부산형 돌봄 자람터 운영 지원 협약 체결 후 기념촬영을 하고 있다. /주금공



**삼성전기, 어린이날 맞아 다양한 행사 개최**  
삼성전기는 5월5일 어린이날을 맞아 수원, 세종, 천안, 부산 4개 사업장을 임직원 및 가족, 지역 주민 등에게 개방해 다양한 행사를 진행한다고 1일 밝혔다. 평소 보안이 철저한 사업장도 이날 하루는 임직원 및 가족들을 위해 놀이터로 변신한다. 이번 행사는 예년보다 높은 참여 요청으로 참가자 인원을 확대해 임직원과 가족 1만 여명이 참가하고, 회사 인근 지역 주민, 다문화 가정도 함께할 예정이다. /삼성전기

# 보편요금제 그늘에 시드는 알뜰폰



**기지 수집**  
**김나인**  
(산업부)

보편요금제 도입 논의가 팽팽한 이견으로 공회전을 거듭하고 있다. 지난달 27일 국무총리실 산하 규제개혁위원회는 회의를 열고 보편요금제 도입을 골자로 한 전기통신사업법 개정(안)을 심사했으나 결론을 내리지 못했다.

보편요금제는 데이터 1기가바이트(GB)·음성 200분을 2만원대에 제공하는 요금제다. 정부가 추진하는 통신비 인하 정책의 핵으로 꼽힌다.

보편요금제가 도입되면 요금인가대상 사업자인 SK텔레콤은 의무적으로 이 요금제를 출시해야 한다. 정부는 그렇게 되면 경쟁사인 KT와 LG유플러스도 요금제를 경쟁적으로 낮춰 실질적인 통신비

인하 효과를 낼 것으로 보고 강하게 밀어붙이고 있다.

이 같은 보편요금제 출시에 이동통신사뿐 아니라 누군가에게 청천벽력과 같은 소식으로도 다가오고 있다. 애꿎은 알뜰폰 사업자다. 알뜰폰 사업자가 내세우는 경쟁력은 이름 그대로 ‘알뜰한’ 가격 경쟁력이다.

알뜰폰 사업자는 이미 정부가 요구하는 보편요금제와 비슷한 수준의 요금제를 서비스하고 있다. CJ헬로의 경우 월 2만9700원에 10GB의 데이터를 제공하는 ‘보편 USIM 10GB’ 요금제가 있다.

정부가 추진하는 보편요금제는 저가요금제 가입자를 타깃으로 한다. 알뜰폰 사업자의 타깃 고객층을 정조준한다. 이 용자들 입장에서는 같은 가격이면 서비스와 인프라가 잘 갖춰져 있는 이동통신사를 택하는 것이 이득이다.

실제로 알뜰폰 가입자의 이탈 효과는 눈에 보이는 수준이다. 지난해에는 알뜰

폰에서 이동통신 3사로 번호를 옮긴 가입자가 이동통신 3사에서 알뜰폰으로 옮겨간 가입자를 넘어서며 알뜰폰 사업 시작 이래 처음으로 ‘가입자 이동 역전’ 현상이 나타나기도 했다. 가입자는 지난해 700만명을 돌파한 이후 1년여 시간이 지났지만 800만 가입자의 벽을 넘지 못하고 있다.

알뜰폰 사업자 입장에서는 보편요금제 출시로 ‘낙동강 오리알 신세’를 면치 못할 가능성이 크다.

이 같은 상황에서 정부는 보편요금제 도입 시 알뜰폰 도매대가 특례제도를 도입하겠다는 입장이지만, 보편요금제로 수익에 타격을 입는 이동통신사와의 협상이 수월할 것이라는 보장도 없다.

보편요금제 도입 추진 그늘 아래 갈수록 시들해지는 알뜰폰 업계는 어디에서 돌파구를 찾아야 할까.

/silkni@metroseoul.co.kr



**NH협금융, 영농철 농촌 일손돕기 실시**  
NH협금융은 지난달 29일 주재승 디지털금융 부문장을 포함한 농협금융 직원 40여명이 경기도 안산에 위치한 토마토 농가를 찾아 봄철 농촌 일손 돕기를 실시했다고 1일 밝혔다. 이날 일손 돕기에는 농협금융지주, 농협은행 디지털전략부 및 안산시지부, 반월농협 영업점 직원들이 함께 했다. /농협금융



**유한킴벌리, 초등생 대상 ‘미세먼지 걱정 아웃’ 교실**  
유한킴벌리는 최근 서울에 있는 한 초등학교에서 120여 명의 학생들이 참석한 가운데 미세먼지의 위해성과 올바른 미세먼지 대응 방법을 알리는 ‘미세먼지 걱정 아웃 교실’ 첫 수업을 시작했다고 1일 밝혔다. 유한킴벌리 크리넥스 마스크가 최근 서울의 한 초등학교에서 미세먼지의 위해성과 올바른 대응법을 알리는 ‘미세먼지 걱정 아웃 교실’을 진행하고 있다. /유한킴벌리

## 인사

◆**방위사업청** △종합군수지원개발1팀장 기술서기관 이도훈

◆**한국보건사회연구원** △ 부원장 정경희 △ 포용복지연구단장 김태완 △ 연구기획조정실장 박세경 △ 연구조정팀장 송철중 △ 미래전략연구실장 노대명 △ 글로벌사회보장연구센터장 김현경 △ 통일사회보장연구센터장 조성은 △ 사

회보장평가연구센터장 오윤섭 △ 사회재정분석추계센터장 고제이 △ 보건정책연구실장 신현웅 △ 보건의료연구센터장 윤강재 △ 건강정책연구센터장 정영호 △ 미래질병대응연구센터장 서제희 △ 식품의약품정책연구센터장 박실비아 △ 건강보험연구센터장 황도경 △ 소득보장정책연구실장 강신욱 △ 기초보장연구센터장 이현주 △ 노동연계복지연구센터장 정은희 △ 공적연금연구센터장 정해식 △ 사회통합연구센터장 여유진 △ 사회서비스정책연구실장 강혜규 △ 사회서비스연구센터장 함영진 △ 장애인복지연구센터장 김성희 △ 인구정책연구실장 김중훈 △ 저출산연구센터장 이소영 △ 고령사회연구센터장 이윤경 △ 가족정책연구센터장 김유경 △ 아동복지연구센터장 류정희 △ 빅데이터정보연구센터장 오미애

◆**산업인력공단** △기획운영이사 변무장 △능력평가이사 우봉우

## 부음

▲김성기 씨 별세, 이용우(카카오뱅크 대표이사)씨 장인상 = 4월 30일 오후 11시, 강원 강릉아산병원 장례식장 특실, 발인 5월 3일 오전 9시. 033-610-5981

▲김장욱 씨 별세, 이동근(현대경제연구원장·전 대한상공회의소 상근부회장)씨 모친상 = 1일, 서울아산병원 장례식장 22호실, 발인 3일 오전 9시, 장지 서울추모공원, 02-3010-2000.

▲문옥연씨 별세, 이수형(태안군 공보팀장)씨 모친상 = 1일 오전, 태안보건의료원 상례원 2층 1분향실, 발인 3일 오전, 041-671-5303

# 현대홈쇼핑 오늘부터 사내 직장어린이집 운영

현대홈쇼핑이 오는 2일부터 사내 직장 어린이집을 운영한다.

현대홈쇼핑은 서울 강동구 천호동 본사 1층에 ‘현대 홈키즈 어린이집(495㎡ 규모)’을 개원한다고 1일 밝혔다.

현대 홈키즈 어린이집은 현대홈쇼핑 본사에 근무하는 직원들 자녀 중 만 1세에서 만 5세까지의 영유아들을 돌보는 시설로 각 연령대별 보육실과 실내·실외 놀이터 등 다양한 학습 공간으로 구성돼 있다.

현대홈쇼핑 관계자는 “직원들이 자녀를 편하게 맡기고 틈틈이 교감할 수 있도

록 본사 1층에 어린이집을 마련했다”며 “수준 높은 교육을 원하는 직원들의 의견을 반영해 원어문 교사가 상주해 있고 전문 독서 공간도 마련하는 등 체계적인 방식으로 운영할 계획”이라고 말했다.

회사 측은 직원들의 출퇴근 편의를 고려해 오전 7시 30분부터 오후 7시 30분까지 어린이집을 운영할 예정이다. 어린이집 정원은 최대 60명이다. 이는 만 1세~만 5세 자녀를 둔 현대홈쇼핑 직원(130명)의 약 50%가 이용할 수 있는 규모다. /김유진 기자 ujim6326@

**metr 메트로미디어**  
서울시 종로구 자하문로17길 18  
TEL:021721-9800, FAX:021730-1551

발행·편집인	이정규
편집국장	이정규
인쇄인	(주)중앙일보 김교준
광고문의	021721-9851.3
2002년 5월 31일 정간/등록번호 서울특별시 기100206	
제3947호 / 0042호	