

간에 나쁜 술, 간에 좋은 식품



연운열의
푸드톡톡

4월 19일은 '세계 간(liver)의 날'이다. 간은 체내에서 알코올을 해독하는 주요 장기로, 우리가 마신 술의 90% 이상을 간에서 처리한다. 그러나 과음은 간세포를 파괴하고 염증을 유발하며 지방간, 알코올 성 간염, 간경변과 간암에까지 이르게 할 수 있다.

세계보건기구(WHO)와 질병관리청이 권고하는 하루 알코올 적정 섭취량은 남성은 20g(소주 2잔), 여성은 10g(소주 1잔) 이하다. 주당 이를 이상은 반드시 금주일을 두어야 한다.

WHO 산하 국제암연구소(IARC)는 알코올을 '1급 발암물질'로 분류하고 있다. 이는 흡연, 석면, 벤젠과 같은 수준으로 명백하게 발암성을 가진 물질임을 뜻한다.

과도한 음주는 구강암, 후두암, 식도암, 간암, 대장암, 유방암 등 다양한 암의 발생 위험을 유의미하게 증가시키며, 이는 수많은 역학연구와 메타분석에서 과학적으로 입증되었다.

특히 음주의 양뿐만 아니라 빈도와 기간도 발암 위험에 큰 영향을 준다.

따라서 '적당한 음주'라는 말도 개인에 따라 기준이 다를 수 있으며 만성적인 음주는 명백히 간 건강에 해롭다는 점을 명심해야 한다.

한국의 음주문화 중 폭탄주는 알코올 흡수를 가속화해 간에 치명적이다. 지나친 과음은 아세트알데하이드(ALDH)가 DNA를 손상시켜 암 위험성을 증가시고 뇌세포를 파괴해 치매 위험을 3배나 증가시킨다.

해바라기씨에는 비타민E, 셀레늄 등 항산화 성분이 풍부해 간세포를 보호하며, 햄프씨드는 오메가-3 지방산과 단백질이 간세포 재생을 돋пуска. 모링가는 염증억제와 면역력 강화에 탁월한 식물성 슈퍼푸드로 주목받고 있다.

또 양질의 단백질(두부, 생선, 달걀 등)과 적정 탄수화물 섭취는 간의 회복을 돋пуска. 쑥은 비타민과 미네랄이 풍부해 간해독을 촉진하고 부주의 활성산소를 73% 억제해 간 손상을 방지한다. 올리브유는 단백분비를 촉진해 체내독소를 배출하고 헛개나무는 숙취 해소와 간 기능 개선에 탁월하다. 모시조개는 타우린이 간 재생을 돋пуска. 하지만 인진쑥, 녹즙 등 일부 생약제는 농축 시 오히려 간에 부담을 줄 수 있다.

술 체질은 유전자로 결정되지만, 건강

은 개인의 선택에 달렸다. 술이 체내에서 분해되는 과정은 알코올 분해효소(ADH)와 알데하이드 분해효소(ALDH)의 협업으로 이루어진다.

1단계로 알코올(에탄올)이 간에서 ADH 효소에 의해 아세트알데하이드로 변환된다. 아세트알데하이드는 1급 발암물질로 식도암·간암·유방암 등 발병률을 6배 이상 높아진다.

흉조반응이 있는 사람의 식도암 위험은 소량 음주만으로도 급증한다. 이 물질은 독성이 강해 숙취와 흉조의 주범이다. 2단계로 아세트알데하이드는 ALDH 효소에 의해 아세트산으로 분해되어 체외로 배출된다. 이 과정이 원활해야 술을 잘 마시는 체질이 된다.

문제는 ALDH 효소의 유전적 결핍에 있다. 동양인의 30~44%는 ALDH 유전자 변이로 인해 이 효소가 부족하거나 비활성화되어 있다. 이로 인해 아세트알데하이드가 체내에 축적되며 얼굴이 빨개지고 두통·구토 등의 증상이 나타난다.

서양인의 경우 ALDH 결핍비율이 1% 미만이라 흉조를 나타내는 경우가 드물다. ALDH 결핍자는 "얼굴 빨개짐=경고 등"으로 인식하고 절주해야 한다. '과유불급'을 명심하자.

/사)인천푸드테크협회 사무총장

오늘의 운세

4월 22일 (음 3월 25일)

<http://www.saju4000.com>



36년생 자신의 운세에 불만을 느끼지 않도록. 48년생 잔소리가 신경쇠약의 시작이니 자제. 60년생 투자의 금전 관계에서 이득이. 72년생 티끌만 한 흄도 없는 사람은 없을 것. 84년생 재물은 금방 날아갈 수 있으니 길장을.



37년생 직장에서 소홀함이 없도록 부지런 하라. 49년생 나만의 방법을 말해줘도 소귀에 경 익기. 61년생 교통안전에 유의. 73년생 작은 육심을 참고 견뎌내니 모든 게 순조롭다. 85년생 기울이가면 겨울이 오는 것이 자연 이치.



38년생 부동산계약은 속전속결보다는 살펴보고 해야. 50년생 까마귀 노는 곳에 백로야 가지 마라! 백로는 누구인가. 62년생 부지런히 움직여라. 74년생 걸은 우유부단하지만 실속형. 86년생 능력은 있는데 직원들과 소통은 어렵다.



39년생 친구에게 돈 자랑하려면 적게라도 나누어줘라. 51년생 서두르면 일을 그르친다. 63년생 자기가 옳다고 하는 스타일에서 벗어나도록 노력. 75년생 산행으로 심신에 숙달해보자. 87년생 하늘이 무너져도 솟아날 곳이 있다.



40년생 남의 가족 싸움에 불지피지 말 것. 52년생 자신의 분수를 알면 행복. 64년생 결순하면 언제나 계속되는 불행은 없다. 76년생 까마귀가 모인 것처럼 질서가 분분. 88년생 노력하지 않으면 방식 재상으로 시간이 가서 서글프다.



41년생 길에서 남과 부딪침 조심. 53년생 집안의 병구원 문제로 다투지 않도록. 65년생 직장에서 집에 전화만 해대지 말고 직장에 충실하라. 77년생 지자는 산을 좋아하고 인자는 물을 좋아한다 했다. 89년생 권태롭다는 원인을 찾아서.



42년생 타고난 재주가 놀라워도 노력이 동반돼야. 54년생 무위도식하며 부모님 힘들게 해서야. 66년생 내심도 삶의 지혜. 78년생 소가 밟아도 깨지지 않는 그릇처럼 건강을 우선. 90년생 돈은 한 우물을 파게 되면 돈이 따라오게 되니.



43년생 고독한 생활은 우울증의 시작. 55년생 승진으로 한 단계 상승. 67년생 도화기운으로 들뜨다가 돈만 날릴 수. 79년생 돈 부탁을 했더니 비가 온 뒤에 우산을 보내듯이 한다. 91년생 성부는 이혼보다는 내 잘못이 무엇인가 찾아보도록.



44년생 무심한 사랑을 만들려면 헤어져라. 56년생 할 일은 하지 않고 재물만 바라면 누가 도와줄까. 68년생 가다 보면 황금을 거머쥐기도 한다. 80년생 형제로 인해 재물이 구름처럼 흩어졌다. 92년생 오후 퇴근할 때 귀인의 소식을 접한다.



45년생 배우자에게 사려가 깊게 해보라. 57년생 상대를 탓하지 말고 자신을 잘 살펴보라. 69년생 오후 금전거래는 금물. 81년생 처음이 좋듯이 끝에 가서 마무리를 잘해야. 93년생 일을 크게 보는 것도 중요하나 손실재난에 주의해야 할 듯.



46년생 자식들이 마음을 흔들어 대니 소란. 58년생 매매보다는 움직이지 않는 것이 상책. 70년생 승진의 기회가 오니 결순. 82년생 집안에서 말이 많으면 옥돌이 섞인 이치로 각각이 된다. 94년생 사회생활의 책임은 잘살기 위해 애씀도 포함.



47년생 부부 사이의 갈등으로 집안 분위기가 싸늘. 59년생 여행은 자체하고 정서적 안정감이 우선. 71년생 운세가 악할 때는 자기 분야 공부를. 83년생 옛것을 익히고 새 것을 안다. 95년생 비 온 뒤에 땅이 굳어지니 불평하지 말고 기다려라.

포장 주문에도 수수료? '자율'로 포장한 '부담'



기자 수첩

신원선
(유통&라이프부)

배달 플랫폼 '배달의민족'이 최근 포장주문까지 수수료를 부과하겠다는 결정을 내리면서 자영업자들의 얼굴에 그늘이 드리워졌다.

'음식은 자영업자가 만들고, 소비자가 직접 수령해 가는 포장에 왜 수수료를 내야 하느냐'는 단순한 물음을 던지고 싶다. 단지 음식 예약만 중개한 플랫폼이 6.8%라는 적지 않은 수수료를 챙기겠다는 심보가 옳은 것일까.

자영업자들에게 배달 플랫폼은 이미 피

할 수 없는 무조건적인 필수 선택으로 자리 잡았다.

코로나19 팬데믹을 거치면서 오프라인 방문은 줄고 비대면 주문이 늘어난 데다, 1~2인 가구 증가로 외식보다는 소량·간편식 배달 수요가 확대되며 일상화됐다.

자영업자들은 당장 수수료를 내자니 마진이 줄고, 안쓰자니 노쇼가 걱정되는 이러지도 저러지도 못하는 진퇴양난에 처했다. 대다수 자영업자들이 결국 고민 끝에 '일단은 포장 수수료를 내더라도 쓴다'는 결론에 이르겠지만, 이는 '자율적 선택'이 아니라 사실상 '강요된 채택'이라 할 수 있다.

배달의민족은 수수료를 걷어서 서비스 개선에 쓰겠다고 하지만, 지금 자영업자들이 필요한 것은 먼 미래의 혜택이 아니

라 당장의 생존이다.

게다가 포장 주문은 배달과 달리 플랫폼의 물류나 배달망이 필요 없는 영역이다. 그럼에도 기존 배달 중개 수수료와 별반 다르지 않은 수치를 부과하는 것은 독점 지위를 무기로 삼아 수수료 영역을 확장하려는 시도로밖에 보이지 않는다.

배달 플랫폼들은 한결같이 자영업자들과의 상생을 주장한다. 하지만 소상공인의 자율성을 갉아먹는 포장 주문 수수료로 플랫폼의 배를 채우는 행태는 상생과 거리가 멀다.

플랫폼이 편의를 넘어 지배가 된 것은 아닌지 다시 한 번 되돌아보고, 진정으로 소비자와 자영업자를 위한다면 공정함을 쟁겨야 할 때임을 깨달아야 할 것이다.

/tree6834@metroseoul.co.kr

김상회의四季

염치가 없으면



세상을 살다 보면 별의별 사람들을 다 보게 된다. 필자도 나름 한 갑자(甲子)를 넘긴 지 벌써 저만큼인데 직업이 직업이다 보니 그동안 만난 사람들이 적지 않다. 일종의 대민 직업이다. 그런데 사람마다 제각기 자신만의 기운을 풍기는 것을 알 수 있다. 인상만으로도 단번에 느껴지기도 하고 웃차림이나 태도에서도 가능할 수 있다. 무엇보다 말한 마디 나눠보면 그 느낌은 확신으로 이어진다. 그런데 아무리 외모와 말솜씨가 수려해도 그 사람의 진정한 고결함은 염치를 알고 모르는가에서 나온다. 염치(廉恥)란 무엇인가? 체면을 차릴 줄 알고 부끄럽지 않게 행동하는 것이 바로 염치를 차린다는 것이다. 나이에 맞게, 상황에 맞게 지경 있는 처신을 할 줄 아는 염치는 품격의 기본이 된다.

그러나 염치를 안다는 것의 스펙트럼은 넓다. 자신의 것만을 쟁기느라 얼굴 두꺼운 행동을 하는 사람들이 많다. 가진 사람이 더 가지려 하며 공짜라면 사족을 못 쓴다. 염치없는 것이 지나치면 몰염치, 파렴치가 되기도 한다. 살아가면서 가장 듣지 말아야 할 말이나 평가가 파렴치한(破廉恥漢)이다. 안타깝게도 우리 주변에는 내로남불 행태들과 아전인수적 이중적 잔대로 일관하는 파렴치한들이 너무나 많다. 이는 지위가 높은 사람들일수록 더 부각되는 모습이다. 그러나 염치는 가진 자들에게만 요구되는 행동 양식은 아니다. 쓰레기를 아무데나 버린다든지, 커피숍 휴지를 왕창 집어 온다든지 등등 주변 사람들의 눈살을 찌푸리게 하는 일들도 주변에는 의외로 많이 일어난다. 양심 불량인 것이다. 양식 있는 생각과 행동은 남과 내가 함께 이로운 것에 초점을 맞추는 것이다. 염치는 자신의 양심을 드러내는 표상이라 할 수 있다. 염치가 살아있는 사회는 건강하다. 염치를 가벼이 여기지 말 것이다.

'김상회의 사계'에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

김상희 역학연구원02) 533-8877 / www.saju4000.com

매일매일 두뇌트레이닝
스도쿠365

3x3 스도쿠 X는 가로·세로, 3x3 박스에 1부터 9의 숫자가 대각선 화색 9宫에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

7	8	9				3		5
3		1					5	4
			5	4	8	6		
5	3	8	9				3	2
						2	7	5
2							9	7
1	9			7	5	3		

문제출제: 손호성
<http://www.argo9.com>

할인도서

9			8					
			6	3				
			7					
			2	7	3			
			5	4	2	1	9	7
			6	1	5	9	8	4
			7	2	8	3	5	6
			8	3	6	4	7	9
			9	5	7	1	2	6