

“정성 담긴 건강식도 맛있어야 먹는다!”



나 선 태
하이키키한의원
광주점 원장

●글루타민산나트륨(MSG)

엄마의 정성 담긴 건강 음식도 맛이 없어 먹지 않으면 의미가 없다. ‘맛과 영양(건강)’ 사이에서 고민 중인 엄마들에게 ‘MSG(글루타민산나트륨)’의 오해와 진실에 대해 나선태 하이키키한의원 광주점 원장을 통해 알아본다.

◇엄마의 고민

“아이가 밥을 안 먹으니 자꾸 밖에서 사 먹이게 돼요.”

요즘 엄마들은 아이 공부도 잘 봐주고, 집 인테리어도 센스 있게 잘하는 말 그대로 스마트맘이다.

그런데 아이에게 밥을 해주는 일만은 자신이 없다고들 한다. 몸에 나쁜 것은 죄다 빼고 몸에 좋다고 하는 것들만 넣어 만드는데 아이가 도통 먹지 않기 때문이다.

맛은 조금 없어도 건강에 좋은 거라는 엄마의 말이 아이에게 통할 리 만무하다. 아이에게 엄마의 밥은 항상 맛있어야 한다고들 한다. 사실 이는 아이의 건강뿐 아니라 정서적인 면에서도 매우 중요한 부분이다. 과거에는 가족이 함께 한 상에 둘러앉아 엄마가 만든 밥을 먹었고, 중·고등학교 시절까지 도시락을 싸갔다.

하지만 요즘은 엄마가 아이에게 맛있는 음식을 해줄 시간이 많지 않고 아이들은 어린이집과 유치원에 다니며 급식을 먹는다. 또 잦은 외식 등으로 엄



나선태 하이키키한의원 광주점 원장은 맛이 없이는 이유로 가정식을 거부하는 아이들을 위해 감칠맛을 돋우는 MSG를 적당히 사용해도 된다고 권고했다. <하이키키한의원 광주점 제공>

급식·외식 익숙 가정식 거부면 감칠맛내는 ‘MSG’ 필요

“몸은 식품·조미료 속 MSG 구별 못해…적정량 괜찮아”

마의 밥보다 자극적인 음식에 익숙해지기 쉽다.

하지만 아이들의 올바른 성장을 위해 엄마의 음식이 최고인 시간으로 돌아가야 한다.

그 첫 번째는 아이가 좋아할 만한 음식을 만드는 것이고, MSG를 무조건 기피할 필요는 없다는 것이다.

◇‘MSG는 무조건 나쁘다’는 오해

“우리는 MSG를 식품에 첨가하는 것을 ‘일반적으로 안전하다고 여겨지는 등급’으로 간주한다. 비록 많은 사람이 MSG에 민감하다고 주장하지만, 연구 결과에 따르면 과학자들이 아이들에게 MSG와 가짜 약을 주었을 때 MSG만의 민감성 반응이 지속해서 나타나지는 않았다.”

1990년대 MSG 유해성 논란에 대해 미국 식품의약국(FDA)가 연구해 밝힌 내용이다.

역사상 가장 큰 오해를 받는 조미료 중 하나가 MSG(L-글루타민산나트륨)이다.

20세기 초 동경제대의 이케다 카쿠나에 교수는 달고, 시고, 쓰고, 짠 4가지 기본 맛의 범주에 들어가지 않는 글루타민산염의 독특한 맛을 처음 확인했다.

이케다 교수는 이 새로운 맛을 ‘우마미(감칠맛)’라고 지칭했다.

일본 전통음식의 재료인 다시마(kombu seaweed)로 만든 묽은 수프로 시행한 실험에서 이케다 교수는 우마미(감칠맛)의 근원이 글루타민산염인 것을 확인했고, 음식 조미료를 만들게 됐다.

그 후 글루타민산나트륨은 음식 맛을 더욱 좋게 만드는 수단으로 널리 사용돼 왔다.

오늘날 글루타민산나트륨의 대부분은 간장, 식초, 요구르트를 제조하는 방

식과 동일한 박테리아 발효 방식으로 생산되고 있으며 생산 재료로는 사탕무, 사탕수수, 당밀 등이 사용된다.

◇글루타민산의 종류와 장점

▲식품 속 글루타민산=글루타민산은 육류, 채소, 닭고기, 우유 등 단백질 함유 식품 속에 자연적으로 들어 있다. 식품에 들어 있는 글루타민산의 맛은 바로 식별이 안 될 수도 있지만 파마산 치즈, 잘 익은 토마토, 버섯 같은 식품에서 독특한 맛을 내는 것이 바로 천연 성분으로 존재하는 글루타민산이다.

▲몸 속 글루타민산=글루타민산은 우리 몸에서 자연적으로 발생하는 물질 대사의 산물로, 체내에서 매일 생산되고 소모된다. 근육, 뇌, 콩팥, 간과 그 밖의 기관 및 조직에는 자연 발생한 글루타민산이 들어 있으며 우리의 소화 기계통은 토마토 같은 식품에서 섭취하는 글루타민산과 조미료에서 섭취하는 글루타민산을 구별하지 못한다.

▲글루타민산나트륨의 장점=글루타민산나트륨은 감칠맛을 내기 때문에 많은 식품의 맛을 돋워준다. 이것은 육류와 채소 요리 같은 단백질 함유 음식에서, 각종 소스와 드레싱에서도 효과적으로 작용한다.

저염분 음식에 L-글루타민산나트륨(염분 함유량, 식탁용 소금의 약 3분의 1 수준)을 소량 사용하면 ‘짠 정도’는 유지하되 총 나트륨 섭취량은 20% 정도 줄이는 효과도 있다.

나선태 하이키키한의원 광주점 원장은 “보통 사람들에게 MSG는 해롭지 않다. 아이들에게 맛있는 밥상을 차려주기 위해서 적절히 잘 활용하는 것은 괜찮다”라며 “적당한 사용으로 맛과 건강을 사로잡아 아이들의 영양 잡힌 식사에 도움을 줄 수 있다”고 조언했다.

/정리=오복기자

화순전남대병원, 사랑의 헌혈 캠페인

화순전남대학교병원은 “최근 대한 적십자사 광주전남혈액원과 생명 나눔을 위한 사랑의 헌혈 운동 캠페인을 진행했다”고 27일 밝혔다.

화순전남대병원 임직원과 실습 학생 등이 참여한 이번 캠페인은 하절기 헌혈자 급감으로 발생하는 수혈용 혈액 및 응급 혈액 수급을 목표로 직원들의 자발적인 참여로 진행됐다.

매년 2번씩 진행되는 화순전남대병원의 헌혈 캠페인은 지난 2월 첫 번째 캠페인을 실시한 후 직원들의 참여도가 높아 올해부터 기간을 기존 1일에서 2일로 확대, 운영하고 있다.

또한 형편이 어려운 환자를 위해 관련기관 및 단체 등과 함께 ‘헌혈증 사랑 나눔’ 및 단체 등과 함께 ‘헌혈증 모으기’ 운동에도 적극 나서며 생명 위기 조성과 실천을 위해 따뜻한 캠페인 행사를 지속적으로 이어갈 계획이다.

/오복기자



순오봉 화순전남대병원 사회사업팀장은 “환자의 생명을 구하는데 필요한 혈액은 헌혈에 의해서만 이뤄지기 때문에 헌혈은 생명을 기부하는 ‘고귀한 사랑 실천’이다”며 “임직원들이 생명 나눔과 이웃사랑에 동참할 수 있는 분위기 조성과 실천을 위해 따뜻한 캠페인 행사를 지속적으로 이어갈 계획이다”고 강조했다.



화순전남대학교병원 정용연 병원장(왼쪽서 두 번째)과 김인영 진료처장(왼쪽서 세 번째) 등이 전남소방본부 관계자 등과 병원 1층 로비에서 ‘119안심콜 서비스’ 등록캠페인 활동을 펼치고 있다. <화순전남대병원 제공>

“119안심콜 서비스 등록하세요”

화순전남대병원, 전남소방본부와 합동캠페인

화순전남대학교병원은 “최근 병원 1층 로비에서 ‘119안심콜 서비스’ 등록 캠페인을 펼쳤다”고 27일 밝혔다.

119안심콜 서비스는 위급상황 발생 시 119구급대원이 안심콜 대상자의 병력 등 정보를 확인, 환자 맞춤형 응급처치 및 신속한 병원 이송을 제공하는 서비스다.

또한 보호자에게도 문자메시지를 전송해 응급상황 발생 사실과 병원 이송 내용 등을 전달한다.

이번 캠페인은 공공보건의료 협력체계 구축사업의 필수보건의료 협력 분야인 ‘중증응급 이송·전원 및 진료협력 사업’ 일환으로 진행됐으며, 전남권역 책임의료기관인 화순전남대병원 공공

보건의료사업실과 전남소방본부, 화순소방서 관계자 20명이 참석했다.

정용연 병원장은 “119안심콜 서비스는 가족 등 가까운 사람들이 위급상황 시 119구급대원에서 미리 준비된 정보를 확인, 환자 맞춤형 응급처치 및 신속한 병원 이송을 제공하는 서비스”라며 “화순전남대병원 고객 모두가 관심을 가지고 서비스에 가입할 수 있도록 계속해서 홍보하겠다”고 말했다.

한편 119안심콜 서비스는 환자뿐만 아니라 독거노인, 장애인, 고령자 등 시민 누구나 가입할 수 있다. 사전에 본인이나 대리인이 119안전센터 홈페이지에 접속해 등록 가능하다.

/오복기자

민정준·홍영진 전남대 교수 ‘암 면역치료제’ 개발

생물공학계 재설계 살모넬라 균주 활용

전남대학교 민정준 교수(의대 핵의학교실)와 홍영진 교수(의대 미생물학교실)가 생물공학적으로 재설계한 살모넬라 균주를 암 면역치료제로 개발하는 데 성공했다.

27일 전남대학교에 따르면 민 교수와 홍 교수는 식중독을 일으키는 살모넬라

티피리움의 독성 관련 유전자들을 제거한 후 해당 균주가 암 조직에서 항암면역 유도물질을 분비하도록 유전공학적으로 재설계했다.

정맥을 통해 주입된 면역치료용 박테리아는 암 조직을 집중 표적한 다음 강력한 항암면역물질인 interleukin-1

5(IL15)와 플라젤린 B(FlaB) 융합단백질(IL15/FlaB)을 분비해 암 조직 내에서 대식세포, T 림프구, 자연살상세포 등 면역세포들을 활성화하면서 강력한 항암 면역반응을 일으켰다.

특히 이 박테리아에 의해 치료된 생쥐에 같은 암세포를 이식할 경우 강력한 거부반응이 관찰되면서 암 치료제와 암 백신의 기능을 동시에 갖추고 있



민정준



홍영진

는 것으로 보고 있다. 이번 연구 결과는 생체재료에 대한 과학 저널인 바이오테라피얼스에 최근 게재됐다.

/김다이기자

www.slhealth.co.kr

전국 최저가 할인매장, 할인 이벤트!

후지의료기 PFC-7900

1954년 세계 최초로 양산형 안마의자를 개발한 일본의 명품 안마의자 브랜드

주요기능: 4D마사지 / 더블센싱 체형감지 / 자동 다리길 이 조절 / 12단계 강도조절 / 7가지 심층마사지 기술 / 트리플모드 에어 마사지 / 12종류의 부위별 집중 마사지 / 3가지 부위 집중 스트레칭 / 더블히터 / 21가지 자동코스 / 4개국 어 지원 4.1인치 터치스크린 리모컨

후지의료기 JP-870

67년 역사의 일본명품 안마의자 후지의료기 세계 최초 안마의자 개발, 일본 의료가기인증

주요기능: 4D마사지 / 더블센싱 체형감지 / 트리플모드 에어 마사지 / 5가지 부위 집중 마사지 / 더블히터 / 더블히터 / 4가지의 초강력모드 / 4가지의 릴렉스모드 / 4가지 기본코스

사파헬스케어 SF-5100

꼭 필요한 기능을 빈틈없이 담은 사파헬스케어 SF-5000(에어윈)으로 최고의 힐링을 경험하세요

주요기능: 5D입체마사지 / 9가지 자동코스 / 움직임 감지 / 종아리 스크럼 마사지 / 2중온열 / 스마트 시 체형측정 / 불 히팅 온열마사지 / 전방 슬라이딩으로 공간 절약 / 슈퍼 롤 LS프레임 / 블루투스 연결 / USB충전 지원

사파헬스케어 SF-5000

SF-5000(더 베스트)의 기술력으로 차원이 다른 힐링의 세계를 경험하세요.

주요기능: 5D입체마사지 / 스마트 시 체형측정 / 불 히팅 마사지 / 움직임 감지 / 종아리 스크럼 마사지 / 어깨 에어백 위치 조절 / 발바닥 롤러마사지 / SL프레임 / 전방 슬라이딩 / 듀얼 에어펌프 마사지 / 12가지 자동코스 / 헤드지압 마사지

영무SP Sports

☎ 062)653-4141

광주 남구 대남대로 252(지번: 백운동 644-33)

https://youngmoosp.itpage.kr