박재완의 PhotoEssay



저녁 하늘

저녁 하늘에
두견새 운다
바람 같은 그 소리에
지나온 날들 날아든다
한 소절도 안 되는 그 소리에
부처도 있고 나도 있다

저녁 하늘에
두견새 운다
산새 소리 한 소절이
가슴을 허문다
천언만자가 저 한 소절을
어찌 적을 것인가



정지천의
가족이 건강해지는 비법
④ 면역력을 높이는 비결 (하)

"약·음식 중요하지만 과로·과음·스트레스 없어야"

세계보건기구(WHO)에서는 당뇨병, 신부전, 만성폐질환, 면역저하 환자를 메르스 감염의 고위험군으로 분류했는데, 면역력을 높이는데 도움이 되는 음식을 먹는 것이 강조되고 있다. 마늘, 버섯, 등푸른 생선 등이 알려져 있는데, 특히 참치, 고등어, 꽁치 등의 등 푸른 생선에 풍부한 셀레늄과 엽산, 오메가-3 지방산은 면역력 증강에 도움이 된다고 했다.

셀레늄이 들어 있는 음식은?

셀레늄은 면역력을 높이고 바이러스 감염에 반응하는 중요한 영양소로 꼽히는 미네랄인데, 지난 번에 유행했던 사스의 원인이 셀레늄 결핍이라는 분석이 나오기도 했다. 미국 농무부 농업연구소와 네슬연구센터의 발표에 따르면 셀레늄이 결핍된 쥐를 사람의 감기 바이러스에 노출시키면 적당량 먹은 쥐에 비해 더 심하게 감기에 걸린다고 한다.

또, 노화방지나 발암물질의 생성을 억제하고 해독을 촉진하여 암이나 간 질환 예방하고 체내의 중금속을 배출하는데 도움을 준다. 셀레늄은 생선류, 조개류, 소고기의 살코기, 닭고기, 마늘, 참깨, 호두, 호박씨, 버터 등에 들어 있으므로 골고루 잘 드시면 자연스럽게 섭취되는 것이다.

그밖에도 면역력 강화에 도움이 되는 음식은?

가장 대표적인 것이 마늘, 인삼, 표고버섯 등이다. 그런데 마늘을 비롯하여 황기, 오미자 등은 몸이 냉한 편인 사람들에게 어울리고, 열이 많은 사람들에게는 구기자, 표고버섯, 뽕나무 열매, 더덕 등이 좋다. 그리고 오렌지, 사과, 생강, 양파, 고추, 그리고 굴, 연어 등도 좋다.

타임지에서 선정한 10대 장수음식도 마찬가지이다. 견과류, 귀리, 밤콩, 브로콜리, 케일, 블루베리, 연어, 오렌지, 요구르트, 호박 등의 10가지로 보도되었는데, 다른 자료에 의하면 견과류, 귀리, 브로콜리, 연어 외에 토마토, 시금치, 적포도주, 마늘, 녹차, 머루 등으로 나오기도 했다.

10대 음식에는 들어가지 않았지만 장수음식으로 손색이 없는 것은?

장수식품은 모두 '유해산소', 즉 활성산소를 억제하는 항산화 작용을 가지고 있다. 곡식류에는 귀리, 밤콩이 들어 있는데, 우리나라에는 귀리가 거의 없으므로 쌀, 메밀 등을 먹으면 되겠고 밤콩이 아니어도 콩이나 된장을 먹으면 되겠다. 채소류로는 브로콜리, 케일, 호박, 마늘, 시금치, 당근 등이 들어 있는데, 김치, 양파, 고추, 생강, 고구마 등도 좋다. 과일류로는 견과류, 블루베리, 오렌지, 머루, 토마토 등인데, 사과, 포도, 살구, 산딸기, 오디 등도 좋다. 생선류로는 연어 한 가지만 들어 있는데, 고등어를 비롯해서 김, 다시마 등의 해조류도 들어가야 한다. 또한 10대 장수식품에 육류가 하나도 들어 있지 않은데, 소고기, 닭고기, 돼지고기 등의 육류가 빠지면 안 된다. 특히 노인들은 반드시 육식을 해야 면역력을 유지할 수 있다.


여름철 건강에 좋은 매실차.

셀레늄 면역력 증강 효과
곡식류는 귀리 · 밤콩 좋아
여름철 건강엔 매실차 · 구기자차

면역력이 강해지려면 약이나 음식 외에도 과로, 과음하지 않고 스트레스를 풀어주는 것이 중요하다. 그리고 운동을 꾸준히 하는 것이 필수적이다.

면역력 증강에 좋은 구기자차

구기자에는 비타민 C가 오렌지보다 훨씬 많이 들어 있고, 암 예방에 뛰어난 베타카로틴도 당근보다 많으며 필수 아미노산은 물론이고 철분을 비롯한 각종 미네랄이 들어 있다. 혈관강화제인 루틴이 들어 있어 혈관의 탄력을 좋게 해 주며, 칼륨이 많이 들어 있어 나트륨 과다 섭취로 인한 고혈압의 예방에도 좋다.

구기자는 실험 연구를 통해 체지방의 증가를 억제하고 지방세포의 증식과 분화를 억제하고 수명을 연장시키는 효과가 밝혀졌다. 또 면역력을 강하게 하고, 지방간과 간 손상을 억제하며, 혈관을 확장하고 혈압을 떨어뜨리는 등 동맥경화를 예방하는 작용도 있다. 그리고 강력한 항산화 활성으로 성인병과 노화를 억제하며 피부 노화를 예방하는 것도 밝혀졌다. 그래서인지 세계적인 팝스타 마돈나는 늘 구기자차를 마셨는데, 아마 면역력도 강해졌을 것이다.

유자차도 면역력을 강하게 하는데 도움이 되나?

유자(柚子)는 기를 잘 소통시켜주고 위장을 활발하게 하며 소화를 잘되게 하는 효능이 있으므로 약차로 많이 마시고 있다. 또한 갈증을 풀어주고 기침과 가래를 삭여주므로 감기, 천식에 쓰이며 관절염과 신경통에도 좋다. 주독(酒毒)을 풀어주는 효과도 있으므로 술 마신 뒤에 마셔도 좋고, 술을 마시는 분들의 입냄새도 없애준다. 물고기와 바닷게의 독을 해독하는 효과도 있다. 유자를 오래 먹으면 답답한 기운이 가시고 정신이 맑아지며 몸이 가벼워지고 늙지 않는다고 하며, 몸속의 노폐물을 밖으로 배출시키는 작용도 있다.

유자가 새콤한 맛이 강하게 나는 것은 구연산을 비롯한 유기산이 상당히 많이 들어 있기 때문인데, 그래서 소화액의 분비를 촉진하고 피로회복, 노화 방지에 좋다. 유자의 특유한 향기는 0.1~0.3% 들어 있는 정유 성분 때문인데요, 터핀, 케톤, 페놀, 쿠마린, 리모넨, 베타 피넨, 리나로올, 시트로넬롤 등 70여종이나 들어 있다. 리모넨을 비롯한 정유 성분은 목의 염증과 기침을 가라앉히므로 기침과 기관지천식을 완화시켜준다. 그리고 비타민 C가 오렌지나 레몬의 3배나 많이 들어 있으므로 당연히 면역력 증강에 도움이 된다.

여름에 더욱 필요한 매실차

매실은 여름철에 더위를 먹었거나 설사하고 입맛이 없는 경우, 그리고 쉽게 발생하는 식중독의 예방에도 좋을 뿐만 아니라 몸이 나른하고 기운이 없을 때 좋은 피로회복제이자 보약이 될 수 있다. 유기산, 비타민, 무기질이 들어 있어 항산화작용을 가지므로 항균, 항바이러스 효과를 나타내고 면역력 증강에도 도움이 된다. 한 가지 약재로 된 약차는 체질과 몸 상태에 꼭 맞아야 오래도록 마실 수 있다.

〈동국대 일산한방병원 한방내과 교수〉



한국불교 대표방송 BTN 채용공고

BTN 불교TV 가 패기와 열정이 넘치는 인재를 모십니다.

1. 모집부문 및 자격요건

모집부문	주요업무	자격요건	근무지및 모집인원
PD	- 방송 프로그램제작	[자격요건] - 학력 : 대졸이상(2,3년) - 경력 : 3년 ~ 5년이상	서울 0명
마케팅	-방송광고영업 및 마케팅 -뉴스취재	[자격요건] - 학력 : 대졸이상(2,3년) - 경력 : 2년이상	서울 0명 대구 0명
뉴스제작	-방송뉴스 취재 및 제작	[자격요건] - 학력 : 대졸이상(2,3년) - 경력 : 2년이상	서울 0명

2. 전형절차
-1차 서류전형
-2차 면접전형

3. 제출서류
- 이력서
- 자기소개서(경력중심)

4. 우대사항
-보훈 대상자 해당분야 유경험자

5. 접수방법 및 기간
- 접수방법 : 이메일 접수(우편접수 불가)
[PD] ryupd0815@btn.co.kr
[마케팅] tnsdus@btn.co.kr
[뉴스제작] rwroh@btn.co.kr
- 접수기간 : 2018년 6월 30일 까지

BTN 은 케이블TV(아날로그/디지털), 스카이라이프, IPTV 모든 플랫폼에서 시청 가능합니다. skylife 181번 olleh HD 233번 Btv HD 305번 U+TV HD 185번 케이블TV: 지역별로 채널번호가 다르므로 BTN 홈페이지에서 확인 또는 02)3270-3300으로 문의