

최근 우리나라도 생활의 변화로 심혈관 질환이 증가하고 있어 많은 문제가 되고 있다. 그 중에서도 최근 미국의 뉴욕시에서 트랜스 지방의 사용을 전면 금지시켜 관심을 끌고 있다.

트랜스 지방이란 불포화 지방산의 수소 원자가 이중결합의 탄소들의 각각 반대방향에 있는 것을 말한다. 좀더 쉽게 말하면 불포화지방산인 식물성 기름을 가공식품으로 만들 때 산패(酸敗)를 억제하기 위해 수소를 첨가하는 과정에서 생기는 지방산이다.

자연계에 존재하는 불포화지방산의 경우 시스형이 대부분이지만 유지방에는 약간의 트랜스형이 존재한다.

식물성 지방은 주로 시스형을 함유하지만 물리적 성질을 변화시키고 산패를 억제하기 위해 수소를 첨가하는 경우가 많은데 이 과정에서 시스형이 트랜스형으로 바뀌는 경우가 많다. 즉 편의를 위하여 만든 마가린, 쇼트닝등에 트랜스 지방이 많이 포함되어 있다.

이러한 트랜스 지방산은 세포막을 구성하는 인지질로 들어가면 세포막을 단단하게 만들어 정상적인 기능을 방해하게 되어 콜레스테롤을 증가시키고 필수지방산을 더 많이 요구하도록 만드는 역할을 한다. 결과적으로 동맥경화를 일으키는 저밀도-콜레스테롤(LDL)을 높이는 반면, 좋은 콜레스테롤인 고밀도-콜레스테롤(HDL)은 낮춘다. 이로 인해 트랜스 지방산 섭취를 2% 늘리면 심장병 발생 위험이 25% 높아진다는 보고도 있다.



불자 세상보기

김 유 일
동국대 가정의학과 교수

트랜스 지방 '규제' 해야

또한 당뇨 발생 위험을 높이고, 남성호르몬인 테스토스테론의 분비를 줄이며 유방암·대장암 등의 발생과도 연관이 있다는 연구결과도 종종 발표된다.

실제로 우리나라 사람들이 먹는 음식에 포함된 트랜스 지방산의 양은 2005년 식품의약품안전청 조사에 의하면 마가린 쇼트닝은 100g당

10.2~14.4g의 트랜스 지방산이 함유되어 있었고 버터 7.2g, 팝콘 11g, 도넛 4.7g, 감자튀김 2.9~4.8g 등이 포함되어 있었다.

WHO에서 권장하는 트랜스 지방산의 하루 섭취량은 총열량의 1%이내인 약 2.5g미만으로 제한하고 있다.

이러한 트랜스 지방산은 청소년이 즐겨 먹는 피자·팝콘·마가린·마른 토스트·튀김류 등에 많이 함유된다.

특히 냉동피자와 전자레인지용 팝콘의 경우 최고치를 나타낸다. 이런 식품에는 마가린이나

버터가 발라져 있기 때문이다.

그 외에도 기름에 구운 파이·쿠키 등도 요주의 식품으로 지적된다. 따라서 이런 종류의 가공식품들을 너무 자주 섭취하지 않도록 주의해야 한다. 요리를 할 때도 버터·마가린 등 고형 지방보다는 옥수수기름·콩기름·참기름·들기름 등 액체성 지방이 권장된다.

트랜스 지방산은 튀겨 놓은 음식을 상온에 오래 놔둘수록 많이 생성되므로 튀긴 음식은 튀기자마자 먹는 것이 좋다. 한번 튀긴 기름을 다시 튀기거나 여러 번 가열할수록 트랜스 지방산은 많이 만들어진다 그러므로 한번 튀긴 기름은 버리거나 반드시 냉동 보관해야 한다.

아직 우리나라의 경우 트랜스 지방산에 대한 규제가 없고 내년부터 트랜스 지방산 표기만의 무효화 예정이므로 조속한 시일 내에 함량에 대한 제한이 필요하겠다. 더불어 정부나 관련 단체들은 소비자의 판단을 도울 수 있는 자료 제작과 교육 및 홍보에 힘을 더 쏟아야 할 것이다.

소비자들도 가공 식품에 표기된 성분 중 지방의 함량을 꼼꼼히 살펴야 할 것이다.

또한 식당이나 가정에서 섭취하는 음식에 어떤 성분이 많이 포함되어 있는지를 미리 파악해서 자신과 가족의 식단을 관리하는 것이 가장 현명한 선택이 될 것이다.

불자의 눈

신라시대 원광법사가 만든 세속오계(世俗五戒)는 신라가 삼국을 통일하는 지주가 된다. 새로운 시대 시대적 요청에 의한 가르침으로서 세상의 빛이 되고 국가적 토대를 이루어서 삼국통일의 대업을 이루게 된다.

오늘날 지구환경의 위기를 시대적 책무로서 우리 모두가 지켜야 할 새로운 공동체(共同體)의 마태의 미래에 대한 희망이고, 정토를 만들어가기 위한 이 시대 인류들의 소명이다.

알다시피 불교내에는 친환경적 가르침과 생활양식 등 오늘에 되살려 과거와 현재와 미래로 이어지는 희망이자 빛이 될 무궁한 보고이다. 그러나, 보물창고안에 아무리 좋은 보물이 있다 하더라도 지금 이 시대에 잘 활용되지 않는다면 아무런 의미가 없다. 또한, 아직까지도 불교계 내부에는 불교가 원래 환경 친화성을 강조하는 종교임에도 불구하고, 실제로는 그렇지 못한 점도 많았으며, 그동안의 불교환경활동은 현실적

'환경오계' 합의·동참이 관건

으로는 환경활동과 관계하는 일부스님과 단체들만의 활동이었다는 현실적인 한계도 있었다.

그런 의미에서 불교의 생명존중 사상과 친환경사상을 구체적인 실천으로 이끌어내기 위한 환경오계(環境五戒)의 제정은 매우 의미있는 일이다. 사실 이번엔 추진되고 있는 환경오계의 제정은 불교계가 이미 지난 9월 환경보전 실천의지를 담아 선포한 '불교 환경의제 21'에 포함된 사업의 하나로써 의제의 실천을 위한 중요한 시금석이 될 수가 있다.

그러하여 이번엔 추진되는 환경오계의 실질적인 제정과 효과를 제대로 달성하기 위해서는 불교계의 전체적 합의와 동참이 무엇보다 중요하다. 종단이나, 일부관련단체만의 활동이 아니라, 이 시대의 문제점에 대한 불교적 가르침과 생활양식의 변화를 통하여 불교계가 선도하고자 하는 구체적인 실천활동으로 구심력을 모아 나가야 한다.

사실 제대로 된 환경오계의 제정과 실천만으로도 이 시대의 환경위기를 해결하기 위한 구체적 실천방안이 될 수가 있으며, 지금 추진되는 환경오계의 제정은 불교계의 정점을 오늘에 되살리는 새로운 포교활동이자, 사회적 실천활동이기 때문이다.

이병인(부산대 지역환경시스템공학과)

이렇게 들었다

국방의 안전을 기하고 정법으로 백성들을 다스리고자 원한다면, 백성들의 공포를 없애주어야 한다. <이철경>

어느새 연말이다. 이맘때면 송년회다 싫다 하거나 한 해를 축하하고 오는 한 해를 기쁘게 마친다며 술을 마시는 어는 때보다도 즐겁고 지난하게 느껴진다. 소비시장은 얼어붙었고, 정국이 불안해진 여파가 그대로 경제 분야의 위축으로 이어지고 있다.

쏟아지는 부동산 대책은 오히려 사람들을 불안하게 한다. 당장 부동산 시장은 11·15 부동산대책 이후 급등세가 진정됐다고 하나 여전히 노무현 정부가 억지스럽게 만들어 놓은 각종 부동산 가격 견제장치가 이완돼 집값이 오르리라는 심리가 팽배하다. 민생관련법안이 뒷전으로 밀려나려 여당과 야당의 힘겨루기만 계속되는 상황 속에서, 서민들은 최대한 숨죽이며 동향을 주시하고 있다.

결국 이 상황의 중심에는 '불신'이 자리하고 있다. 서로 서로 믿지 못해서 불안하고, 불안해서 믿지 못한다. 믿지 못하니 정부가 무엇인가를 하고자 해도 마음이 모이지 않고, 결국 민심도, 지방자치단체도, 야당도 어느 하나 따라주지 않는 상황에서 정부는 어느 장단에 맞춰야 할지 몰라 우왕좌왕하는 것이다. 일찍이 부처님은 민심을 다스리는 방법을 묻는 대왕에게 "겉모양보다는 마음을 다스려야 한다"며 "사람의 근본을 이루고 있는 그 마음을 가라앉혀라"라고 설법하신 바 있다. 지도자가 해야 할 가장 중요한 근본 도리는 백성의 마음과 믿음을 얻는 일이라는 소리다.

믿음은 더러운 작용이 없기에 청정함을 가지고 교만을 없앤다. 따라서 믿음이야말로 공경의 근본이며, 법정의 제일 가는 재물이어서, 청정한 마음의 손이 되어 여러 덕행을 받아들이나. <화엄경>

독자의 소리-이렇게 생각한다

'현대불교' 폐간 말도 안돼

불교계 신문 가운데 가장 신선하고 가장 권위있는 생각이 들어 '현대불교'를 평생구독까지 하게 되었습니다.

그러나 붓다뉴스 등 인터넷 매체를 통해 '현대불교'의 폐간 소식을 접하고 경악을 금치 못했습니다. 사주인 한마음선원이 직원들에게 3주전에 폐간을 통보했다는 것은 독자를 우롱하는 처사입니다. 적어도 신문을 사주려면 독자에 대한 배려가 기본입니다. 신문지상을 통해 자초지종을 설명하고 더 이상 신문을 발간하기 힘들다는 양해를 구하는 것은 기본이며 독자들에게 일일이 편지 형식의 글을 통해 그간의 어려움과 폐간을 상세히 알려야 할 의무가 있습니다.

특히 평생독자에게는 최소한 금전적인 손해를 끼쳤기 때문에 이같은 양해는 필수적이라 생각합니다. 하지만 개인적으로는 한마음선원이 '현대불교'를 지속적으로 유지하기 힘들다면 다른 주제에 신문을 계속 발행할 수 있도록 해야 한다고 봅니다. 독자의 입장에서 '현대불교'가 계속 발행되었으면 좋겠습니다.

백승호(평생 독자·경북 구미시)

충청명칭 송년회 되지 말아야

한해를 정리하기 위해 많은 단체나 직장에서 송년회를 갖고 있습니다. 그러나 매년 되풀이되는 술마시는 송년회 문화를 바꾸어야 합니다. 회식이나 워딩 해서 직장내 음주를 강조하는 술문화가 그대로 송년회에서도 드러나고 있습니다. 하지만 송년 모임 경비를 줄여서 불우이웃을 돕는다든지, 불우시설을 방문해서 자원 봉사를 한다던지, 불우이웃을 돕는 송년 모임이 될까요. 직장이나 단체에서 송년 모임에 대한

독자여러분의 의견을 e메일로 보내주시기 바랍니다.
전화 (02)2004-8291
(담당: 김두식 기자, doobi10@hanmail.net)

전문경영인 영입한 동국대

동국대학교 총장에 전 행정자치부 장관이 선출되었다는 소식을 들었다. 최근 기업에서도 전문 경영인 영입으로 기업 문화에 활력을 불어넣고 있다. 대학도 마찬가지다. 학생수가 줄어 경쟁력을 잃은 학교는 조만간 문을 다닫아야 할지 모른다. 그런 측면에서 동국대가 외부인을 총장으로 선출해 도약을 모색하고 있다는 행스러운 일이다.

동국대는 100년이 넘는 우리나라 최초의 종합대학으로 졸업생이 우리나라 각계 각층에서 활동하고 있다. 하지만 여기에만 만족하고 있을 수는 없다. 불교이념을 널리 표방하며 다음 백년, 아니 천년동안 세계 리더 대학으로 도약해야만 한다. 졸업생의 한 사람으로 새 총장에게 많은 기대를 해 본다.

김기연(고양시 일산서구 거주)



Advertisement for '최첨단 원적외선 복사열 필름난방' (Advanced Far-Infrared Radiation Heat Film Heating). Includes a table comparing electricity and gas costs, and a bar chart showing energy savings.

Advertisement for '퇴행성관절염·류마티스 신경통·오십견·디스크' (Degenerative Joint Disease, Rheumatism, Neuralgia,五十肩, Disc). Promotes treatment with '관심환(丸)' (Gwan-sim-hwan) pills.

Advertisement for '天一氣功' (Tian Yi Qi Gong). Promotes health benefits and offers a free consultation.

Advertisement for '간(肝)' (Liver) health products. Promotes '참다슬기 농축액' (Chamdasulgi Concentrated Juice) for liver health.