

■ 신간

여우야 여우야 뭐 하니



‘한겨레문학상’ 당선작 <여우야 여우야 뭐 하니>는 2006년 당시 “간결하면서도 힘 있는 단문으로 끝까지 이야기를 흘트리 지 않고 밀고 나가는 작가의 힘이 돋보인다”는 평을 받으며 당선작으로 선정되었다. 이 소설은 대도시의 어두운 이면 속에서도 희망을 잃지 않는 한 가족의 이야기이자 열세 살 소년의 성장 이야기다. (인터넷교보문고의 ‘책소개’ 중에서)

■ 조영아 지음 | 한겨레출판사 펴냄 | 316쪽

다이어트의 적 ... 먹을수록 허기 유발하는 식품



식사를 하고 나면 위가 찻다는 신호가 뇌에 전달돼 배부름을 느끼게 된다. 배가 고플 때 음식을 먹으면 배고픔이 해소되는 원리다. 하지만 허기짐은 위, 장, 뇌, 체장, 혈류 등의 복잡한 상호작용의 결과로 나타난다.

여러 기관과 조직이 얽혀있어 먹는 만큼 허기짐을 달랠 수 있다는 단순한 구조도 깨지기 쉽다. 오히려 먹을수록 허기짐을 느끼게 만드는 음식도 있다. ‘코메디닷컴’이 미국 주간지 타임을 인용해 먹을수록 허기지게 만드는 식품을 소개했다.

■ 흰 빵
곡식의 껍질인 겨를 벗겨낸 흰 밀가루로 만든다. 곡식에 있는 섬유질 성분을 상당 부분 제거한 셈이다. 섬유질은 포만감을 느끼게 하는 작용 때문에 이 부분을 제거하면 칼로리 섭취는 그대로인데 섭취량만 늘어나게 된다. 또 흰 빵을 먹으면 인슐린 수치가 급격히 증가하게 된다. 인슐린 수치는 급격하게 올라가는 만큼 재빨리 떨어진다. 이러한 현상이 배고픔을 유발하는 원인이다. 스페인의 한 연구팀이 9,000여명을 대상으로 실시한 연구에 따르면 매일 흰 빵을 두 차례 이상 먹는 사람들은 과체중이나 비만이 될 확률이 40% 이상 증가한다.

■ 인공 감미료
탄산음료에 주로 들어있는 인공 감미료는 뇌 세포에 단 음식이 들어온다는 자극을 가한다. 이러한 과정이 배

고픔을 제어하는 뇌 부위에 영향을 미쳐 결과적으로 더 많은 단 음식을 찾게 만든다. 또 인공 감미료는 진짜 설탕만큼이나 인슐린 수치를 높이기 때문에 더욱 음식을 찾게 만드는 작용을 한다.

■ 짠 과자
짭짤한 맛이 나는 과자를 먹고 나면 단맛이 나는 과자가 먹고 싶어진다. 짠맛이 나는 과자는 단순 탄수화물처럼 소화 빠르고, 인슐린 수치의 변동이 심하다. 인슐린 수치가 급격히 떨어지면서 단 음식이 자동적으로 당기게 된다는 것이다. 즉, 짠맛이 나는 과자로는 허기짐을 달랠 수 없다. 오히려 단 음식에 대한 식욕을 촉진시킬 뿐이다.

■ 인공 조미료
인공 조미료인 글루탐산 일나트륨(MSG)은 음식의 감칠맛을 강화하는 작용을 한다. 인공 조미료에 들어있는 화학 성분이 식욕을 40% 정도 증가시킨다는 연구 결과가 있다. 또 다른 연구에 따르면 MSG를 자주 먹는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 과체중이 될 가능성이 3배 이상 높다. 지방세포에 관여하는 호르몬인 렙틴이 MSG에 의해 둔감해지기 때문이다.

사진=shutterstock

Buena Park Nursing Center ★★★★★

부에나 팍 양로병원

▶ Skilled Nursing
IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit
Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국어, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

www.unicaresurgery.com

애나하임 **쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.**

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터
Tennis Elbow 시술센터




- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술
- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와 진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



UNICARE SC SURGERY CENTER **714-332-5000**
1741 W. Romneva Dr. #B, Anaheim, CA 92801