

# 클로렐라·마늘·견과류 면역 키워주는 슈퍼푸드

대상 '클로렐라' 마그네슘·칼륨 등 풍부  
폴리놀 '마늘&부추발효농축' 항산화 UP  
돌 '후렛&넛츠' 견과류·견과일을 동시에  
라이코펜 함유 토마토도 면역 향상 도움

메르스(중동호흡기증후군) 사태가 장기화되면서 개인 건강관리에 대한 관심이 높아지고 있다. 건강을 위해서는 무엇보다도 평소 식생활이 중요하다. 균형 잡힌 식단을 토대로 영양 공급이 잘 이뤄져야 정상적인 면역기능을 유지할 수 있기 때문이다. 면역력을 높여줄 수 있는 대표 식품과 관련 제품들을 살펴봤다.

## ●면역력 키우는 녹색의 힘, 클로렐라

담수에서 서식하는 단세포 녹조류의 일종인 클로렐라는 면역력을 강화시켜주는 대표적인 건강기능식품으로 꼽힌다. 일반적으로 알칼리성 식품은 면역력을 증가시키는 효과가 있는 것으로 알려져 있는데, 클로렐라는 칼륨, 마그네슘, 아연 등이 풍부한 대표적인 알칼리성 식품이다.

대상웰라이프 클로렐라는 2012년부터 올해까지 4년 연속 몽드셀렉션 건강기능식품부문 금상을 수상한 제품이다. 특히 '클로렐라 플래티넘'은 대상중앙연구소가 개발 단계에서부터 면역력 강화에 초점을 맞춰 생산한 제품으로, 국산 클로렐라 원말 95%와 클로렐라 추출물 5%로 구성돼 있다. 20가지 이상의 비타민과 미네랄, 엽록소, 단백질, 섬유소 등을 클로렐라 플래티넘 하나로 섭취할 수 있다.

## ●항균력 및 항바이러스 효능 탁월, 마늘

마늘은 타인지가 선정한 10대 항암식품 중 하나일 정도로 세계적인 건강식품으로 알려져 있다. 우리 몸에 좋지 않은 활성산소를 제거해 주는데 효과적이며 특히 마늘의 알리신이라는 물질은 항균력과 항바이러스 효능이 탁월하다.

폴리놀농축 '마늘&부추발효농축'은 국내산 마늘과 부추, 산재를 식물성유산균으로 발효시켜 만든 부드럽게 만들고 유용물질의 함량을 높인 제품이다. 발효 전과 비교했을 때, 발효농축의 폴리놀농축은 70% 증가했으며, 항산화 기능은 35% 증가한 것으로 나타났다. 제품의 영양성분을 강화하기 위해 '오자(五子)'에 속하는 복분자, 오미자, 사삼자, 토사

자, 구기자, 그리고 계란 흰자에서 추출한 필수아미노산인 '난렐'을 담았다. 천호식품 '통마늘진액스위트'는 HSP기술을 통해 마늘의 매운 맛을 줄이고 단맛을 늘렸다. 저온농축공정으로 남녀노소 누구나 부담 없이 즐길 수 있도록 더욱 맛있고 부드럽게 만든 것이 특징이다.

## ●불포화지방산 풍부한 슈퍼푸드, 견과류

견과류는 불포화지방산이 많이 포함되어 있는 슈퍼푸드다. 우리 몸의 면역력을 높여 주며 알과 심장병, 치매 등을 막아주는 효과가 있다.

돌(Dole)에서 선보인 '후렛&넛츠 옐로우라벨'은 고소한 견과류와 상큼한 견과일을 함께 즐길 수 있는 제품이다. 열대과일인 건망고를 비롯해 슈퍼푸드로 알려진 블루베리와 크랜베리를 호두, 캐슈넛, 아몬드 3종의 견과류와 함께 담았다. 초록마을에서 출시한 '친환경 강한견과' 역시 유기농 구운아몬드, 유기농 호두, 무농약 땅콩 등 믿을 수 있는 친환경 견과만을 엄선해 만든 혼합 견과 제품이다. 하루치 분량씩 소포장되어 있어 간편하게 이용할 수 있다.

## ●강력한 항산화물질 라이코펜 함유, 토마토

토마토는 라이코펜이라는 강력한 항산화 물질을 다량 함유하고 있어 대표적인 면역력 강화식품으로 꼽힌다.

웅진의 '자연은 90일 토마토'는 토마토 본연의 진하고 풍부한 맛을 담은 토마토 주스다. 토마토가 가장 맛있게 익은 시점인 90일에 수확한 토마토를 원료로 사용한다. 토마토 과즙 함량 75%로, 진한 토마토 농도를 유지하면서도 부담 없이 마실 수 있도록 만들었다.

건강한 토마토를 소스로도 즐길 수 있다. 청정원 '포도도로 파스타소스'는 이탈리아 정통 레시피와 같이 물을 섞지 않고 잘 익은 큼직한 토마토에 향기로운 바질을 넣어 만든 토마토 소스다. 토마토의 진한 맛이 일품이다.

CJ제일제당 '쁘띠셀 슈퍼레드 토마토'는 토마토와 젤리가 만난 달콤한 과일 디저트. 토마토의 풍부한 원재료와 상큼한 과즙이 어우러져 디저트는 물론 가벼운 식사로도 손색이 없다.

원성명 기자 sereno@donga.com

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com

# 전국 48곳 여자어린이축구클럽 운영

국민생활체육회, 12월까지 매주 2회

## 생활체육 7330 국민생활체육회(회장 강영중)가 여자축구

활성화와 유소년 축구클럽시스템 정착을 위해 나섰다. 국민생활체육회는 12월 말까지 서울, 경기 등 전국 48곳에서 여자어린이축구클럽을 운영한다.

각 클럽은 초등학교 방과 후 활동시간을 이용해 축구선수출신 수석지도자와 생활체육 보조지도자에 의해 축구교실 형태로 운영된다. 매주 2일씩(일일 2시간) 지방자치단체에서 제공하는 전용구장에서 여자어린이들에게 슈팅, 패스 등 개인기술 및 전술을 지도한다.

국민생활체육회는 5월 각 클럽에 축구공, 유니폼, 트레이닝복, 팀 조끼 등 운영물품을 지원했다.

하반기에는 전국 48개 클럽을 대상으로 1박2일 축구캠프 및 전국대회를 개최할 예정이다. 축구를 좋아하는 초등학교 고학년 여자어린이라면 누구나 참가할 수 있으며, 신청은 각 클럽 해당지역의 축구연합회에 문의하면 된다. 현재 전국적으로 960여명의 여학생이 참여하고 있다.

국민생활체육회는 2011년부터 여자어린이 축구클럽을 운영하고 있다. 매년 운영 클럽 수를 늘려 2011년 16곳에서 올해 48곳으로 규모를 확대했다. 여자어린이축구클럽 운영을 통해 조금이라도 더 많은 여학생들에게 축구활동 참여 기회를 제공하는 것이 목적이다.

각 클럽활동에서 우수한 기량을 보이는 여학생들은 전문선수로 섭외를 받기도 한다. 실제로

전문선수로 진로를 정한 경우도 있다. 2011년 2명, 2012년 7명, 2013년 7명, 2014년 4명 등 지금까지 총 20명이 전문선수의 길을 걷고 있다.

국민생활체육회는 각 클럽별로 1명 이상의 여성축구지도자를 배치하고 있다. 국민생활체육회는 "은퇴선수의 일자리 마련에 도움을 주는 등 생활체육과 전문체육의 선순환 구조를 만들어가고 있다"고 설명했다.

국민생활체육회는 여자어린이축구클럽 운영을 통해 방과 후 클럽활동과 지역 생활체육 클럽활동을 연계하는 한편 이 사업이 풀뿌리 생활체육을 토대로 전문선수를 육성할 수 있는 우수한 사례가 될 것으로 기대하고 있다.

양명호 기자 ranbi@donga.com



국민생활체육회가 여학생들에게 축구활동 참여기회를 제공하기 위해 연말까지 전국 48곳에서 여자어린이축구클럽을 운영한다. 송파구 여자어린이축구클럽 선수가 드리블 하고 있다. 사진제공 | 국민생활체육회

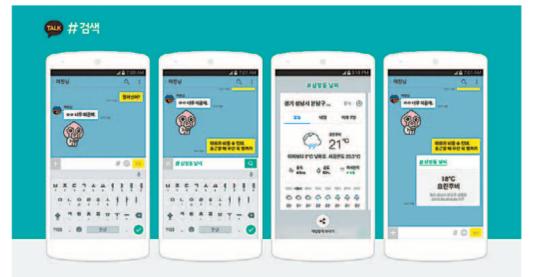
# 카카오톡 채팅하면서 '# 검색' 하자

다음카카오, 카카오검색·채널랩 선보

카카오톡에서 즐길 거리가 많아졌다. 다음카카오는 30일 카카오톡 삼(#)검색과 채널랩을 공식 출시했다. 삼검색은 채팅방에서 바로 검색하고 친구와 공유할 수 있는 기능이다. 대화 입력창의 #(#) 버튼을 누르면 검색창으로 바로 전환되고 원하는 키워드를 입력해 검색 결과를 확인할 수 있다. 검색 결과는 위아래로 길게 스크롤해야 하는 페이지 형태가 아닌, 옆으로 밀어 넘길 수 있는 카드 형태로 제시한다.

다음카카오는 카카오톡 삼검색을 포함한 새로운 모바일 검색 브랜드 '카카오검색'도 이날 출시했다. 카카오검색은 카카오톡 삼검색과 채널, 다음 모바일 애플리케이션과 웹(m.daum.net) 등 다음카카오의 모바일 서비스에 활용되는 새로운 검색 서비스다. 스와이프 동작만으로도 확인할 수 있는 콘텐츠를 대폭 늘리고 페이지로의 이동을 최소화해 통합 검색결과 내에서 정보를 편하게 소비할 수 있도록 했다.

다음카카오는 검색과 함께 카카오톡 채널을 공식 출시했다. 채널은 연예, 스포츠, 패션·뷰티, 동영상, 웹툰 등 다양한 관심사 기반 콘텐츠를 친



구와 함께 즐길 수 있는 새로운 모바일 소셜 콘텐츠 허브다. 현재 다양한 맞춤형 콘텐츠를 자동 추천하는 시스템 '루비스'가 일부 적용됐으며, 연 내 모든 콘텐츠 추천이 루비스를 통해 이뤄질 예정이다. 마음에 드는 콘텐츠에 '좋아요'를 누르면 카카오톡 친구들에게 해당 콘텐츠를 추천해주는 소셜 로직을 포함해 카카오톡에서만 경험할 수 있는 다양한 즐길 거리를 제공한다. 채널은 카카오톡 세번째 탭에서 만나볼 수 있으며, 기존 세 번째 탭에 있던 '친구찾기'는 이용자 편의를 위해 첫 번째 '친구' 탭으로 이동했다.

김명근 기자 dionys@donga.com

**미제 후 블 제**  
미제비씨 최저가 직수입  
효과100% 두통 증조 쓰임없는 강함발기  
도매가 010-2175-2418

**미제비씨**  
효과100% 직수입  
최저가 도매상당  
두통 증조 쓰임없는 강함발기  
010-8674-8545

**사랑만족**  
캐나다 시민권자  
60세 전후 이민자 전용  
영양 전문, 의료 무료, 좋은 환경  
060-700-4949  
010-5455-4464

**강한남자 미국정품**  
후 블 제 비씨 효과100%  
\* 탁월한효과, 강함발기/각종캡슐  
도매가.카드가 010-7600-4116

**고개속인 남성 "센터치"가 인기!**  
최근 만년필처럼 생긴 "센터치" (발기 유발제 약물주입기)가 큰 인기를 끌고 있다. 그동안 발기부전에 사용하는 약물은 직접 주사하는 부담 때문에 기피하여 왔었는데 이를 "센터치"라는 제품으로 문제를 해결할 수 있게 되었다. "센터치"는 버튼 하나로 간단히 약물(약물)을 병, 의원

에서 처방(함)을 자동으로 주입하는 의료기기이고 불편한 작업 후대가 편하다. 또한 조직이 쉬워서 누구든지 편하고 반영구적으로 사용할 수 있는 점이 제품의 장점이다. (약물 효능은 병, 의원으로 문의) 문의 (서울)02-2279-4657 (부산)051-808-7411 BT코리아

대한의사협회 의료광고심의위원회 제130419-증-42065호

**당당한 자신감!**

**남성 수술 상담**

음경 + 귀두 길이 + 조루수술

★주사요법 확대  
★대체 진피이식술  
★포경·무도정관수술  
★각종 이물질 제거 (바세린 등)  
★음경만곡증 (성기힘) 교정술  
★발기부전수술 (굴곡형, 평창형 시술로 생활 가능)

\* 수술 당일 샤워, 일반적인 생활 가능

**천호역 뉴맨남성의원**  
**02) 477-7523**  
위치 : 5호선 천호역 2번출구 한국투자증권 3층

**성생활용품 창업지원**

소매가격은 사장님이 알아서 받으십시오

시중의 모든링과 모든용품 왕도매

20만원대 뉴-파워맨 5만5천원

역시 서민 유통

- 독신여성용(기구) 32,000원
- 독신남(도우미젤) 35,000원
- 벨트착용식(음경) 55,000원
- 조루지오(크롬) 4중 45,000원

찾아오셔도 되고 인터넷 주문도 됩니다  
수원전철역 9번출구앞 서민유통

인터넷으로 도매가격보기  
www.서민유통.com

• 20만원대 음경확대기(4만) • 오리지널 러브젤(2만)

택배주문시(농협) 박정순 1108-12-131641  
수원역전 9번출구앞 서민유통 (031)241-4568

**강한 男子**

음경 확대, 귀두 확대, 조루 치료, 발기부전

- 미세자지방 이식술
- 주사요법 확대술
- 대체진피 이식술
- 정관·포경수술
- 바세린 및 이물질 제거술
- 각종보형물 삽입술

**발기부전** 봉(팽창형·굴곡형) 임플란트 시술

[수술당일 일반적인 생활가능]

대일남성의원을 검색해보세요!

24시간 상담 **대일남성의원**

**(代) 02) 444-1233**

\*일요일·공휴일·야간예약수술 가능  
\*5·7호선 군자역 6번출구능협 2층