

“야채 섭취·1일 15분 환기…면역력 챙기세요”

라면·햄버거 인스턴트 식품 피하고 단백질·야채 위주 식단 섭취해야 하루 물 1.5리터 섭취도 건강 도움

코로나19의 확산으로 외출을 자제하고 집에 있는 사람들이 늘었다. 외부활동을 줄이고 집에서 보내는 시간이 늘면 그만큼 활동량이 줄어들므로 건강관리에 더욱 신경을 써야 한다.

라면, 햄버거, 피자 등 간편하게 먹을 수 있는 식단은 건강을 해치기 쉽다. 라면과 같은 인스턴트식품은 단백질 함량은 부족하고 탄수화물과 나트륨 함량이 높아 다이어트나 면역력 향상에 악영향을 미친다.

365mc 식이영양위원회의 전은복 영양사는 “라면보다 부담이 덜 되는 소면

이나 당면, 쌀국수를 활용한 닭가슴살 야채국수를 추천한다”며 “닭가슴살 토피ング로 부족한 단백질을 보충하고 배추나 버섯 등을 곁들이면 건강식으로 즐길 수 있다”고 설명했다.

외부와의 접촉을 최소화하기 위해 장을 보지 못하고 배달음식으로 식사를 대신할 때는 가급적 수육, 족발, 연어, 회, 샐러드 등 담백한 메뉴 중심으로 고르는 것이 좋다. 돼지고기 삼겹살에는 비타민 B군 함량이 높아 대사기능을 높이는 데 효과적이다. 기름진 부위는 제거하고 살코기 위주로 삼야채, 부추 등과 함께 섭취하는 것을 권한다. 신선식품 배송 서비스 등을 활용해 닭고기, 생선, 두부, 계란 등의 단백질 식품과 버섯, 호박, 당근 브로콜리, 쌈배추 등의 야채 위주로 식단을 짜면 면역력 증진에 도움이 된다.

이와 함께 하루 15분 이상 커튼을 열고 햇빛을 쬌어 체내 비타민D를 보충하는 것도 필요하다. 비타민D는 면역기능에 관여하고 세로토닌 합성을 증가시켜 우울감 개선에도 도움이 된다. 하루에 1.5~2리터 정도의 물을 섭취하면 노폐물 배출에도 좋다.

만약 코로나19의 자가격리자로 생활하고 있다면 규칙적인 생활패턴을 지키는 것이 중요하다. 외부와 단절되어 실내생활만 하면 낮과 밤이 바뀌는 등 생활패턴이 깨지기 쉽다. 우울감으로 식욕이 떨어져 끼니를 제 때 챙기지 못하는 경우도 있다.

전은복 영양사는 “생활패턴이 깨지면 면역력에 나쁜 영향을 준다. 수면이 불규칙해지거나 영양이 불균형해지면 바이러스에 더 취약할 수 있다”고 조언했다.

한편 한국건강기능식품협회는 “최근 기온변화가 심하고 감염병이 유행하면서 우리 몸의 방어 시스템인 면역력이 중요해졌다”며 “홍삼, 스피루리나, 알로에 겔, 클로렐라 등이 면역력 증진에 도움이 된다”고 소개했다.

홍삼은 면역력 증진 뿐 아니라 피로 개선, 혈소판 응집 억제를 통한 혈액 흐름 등에도 도움을 준다. 스피루리나는 단백질을 69.5% 함유한 고단백 식품으로 식약처로부터 피부건강, 항산화, 혈중 콜레스테롤 개선 기능성을 인정받았다. 알로에 겔을 섭취하면 몸 속 면역력이 높아질 뿐 아니라, 수분과 섬유질이 풍부해 장 건강과 피부 건강에도 도움이 된다. 클로렐라는 면역력 증진, 피부 건강 및 항산화, 혈중 콜레스테롤 개선 등에 효과적이다.

정용운 기자 sadzoo@donga.com

네슬레 코리아, 펫 전문몰 ‘퓨리나 펫케어’ 오픈

1대1 맞춤식단 등 서비스 강화

네슬레 퓨리나가 온라인 자사몰 ‘퓨리나 펫케어’를 21일 오픈하고 1대1 맞춤식단 제공, 정기배송, 멤버십 등 고객 서비스를 확대했다.

1대1 맞춤식단은 전문 수의사가 참여한 65만 가지의 정교한 데이터 알고리즘으로 반려동물의 종·나이·특징을 고려해 맞는 제품을 최대 10개까지 추천하는 방식이다. 체계적인 반려동물 급여 시스템을 구축할 수 있으며, 급여 테스트용 체험팩을 제공해 반려동물의 기호를 확인 후 구매할 수 있다.

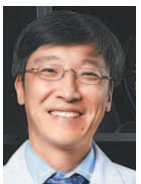
퓨리나 수의사가 추천한 사료와 간식을 반려인에게 보내는 정기배송 서비스도 실시한다. 첫 주문 시 2주에서 8주 사이의 배송주기만 선택하면 반복되는 사료와 간식 구매의 번거로움을 덜 수 있다.

스마일펫 프로그램은 월 9900원의 유료 서비스로 반려동물의 치료비용, 장례비용, 반려동물로 인한 배상책임 손해 등 일반 펫보험의 보장서비스를 제공한다.

네슬레 퓨리나는 자사몰 오픈을 기념해 얼리버드 회원을 대상으로 쿠폰 증정, 할인 혜택 제공뿐만 아니라 럭키박스, 포토 리뷰 이벤트, 더블 할인 이벤트 등을 진행한다.

정용운 기자

김상현 천호엔지니어 연구소장, 식약처 표창



김상현(사진) 천호엔지니어 헬스케어연구소장이 ‘2020 한국건강기능식품협회 정기총회’에서 식품의약품안전처장 표창을 수상했다. 1993년

부터 건강기능식품업계에 근무하며 전문

성을 바탕으로 건강기능식품 제도 개선에 기여한 점을 인정받았다. 김 연구소장은 2004년부터 건강기능식품협회 기술분과, 정책분과 등에서 위원직을 역임하는 등 건강기능식품 제도 정착과 관련 산업 발전을 위해 앞장섰다.

정용운 기자

편집 | 신하늬 기자 mythuki@donga.com

경제현장.jpg



롯데마트가 3월 4일까지 제주 우도에서 재배한 과일무를 판매한다. 과일무는 빨간 속이 특징으로 일반 무에 비해 당도가 2배 가량 높아 생식용과 샐러드용으로 제격이다. 정영록 기자, 사진제공 | 롯데마트

“제주 우도산 과일무 드세요”

TV 프로그램·오늘의 운세

24일 (월)

채널A 02-2020-3100 KBS 02-781-1000 MBC 02-780-0015 SBS 02-2113-5000 @재방송 @시각장애인들을 위한 화면해설방송

채널 A	KBS1	KBS2	MBC	SBS
6:00 TV주치의 닥터 지바고 7:00 고고다이노 공룡탐험대 시즌5 7:30 첫 내 친구는 피카이브 8:00 행복찬 아침 9:20 김진의 돌직구쇼 10:50 뉴스A 라이브 12:10 침묵해는 아이몬팩트 1:40 서민 갑부 2:50 역사 다시보기 천일야사 4:30 정치데스크 채널A 다시보기 www.ChannelA.com 6:00 뉴스 톨10 7:30 뉴스A 8:40 서민 갑부 9:50 침묵해는 아이몬팩트 11:20 풍문으로 들었소 ※ 1:00 폭탄 부디 스페셜	5:00 생활의 발견 스페셜 5:10 내고향 스페셜 6:00 특집 KBS뉴스광장 7:50 인간극장 8:25 아침마당 9:30 뉴스 10:00 제21대 총선 공직선거 정책토론 제2차 12:00 뉴스12 1:00 네트워크 공동기획- 문화스케치 1:50 KBS재난방송센터 2:00 뉴스특보-코로나19 3:00 남북의 창 3:40 중계방송 국회 비교선언체 대표연설- 정의당 4:00 시사건 5:00 뉴스5 5:30 동물의 왕국 6:00 6시 내고향 7:00 뉴스7 7:40 우리말 겨루기 8:30 일일연속극- 꽃길만 걸어요 9:00 KBS뉴스 10:00 거요무대 11:00 더 라이브 11:40 제너럴음 토크쇼 12:35 뉴스특보-코로나19 12:55 다큐 인사이드 ※ 1:50 생활의 발견	5:00 무한라벨 셀러드 6:00 결어서 세계속으로 6:50 생방송 아침이 좋다 8:00 KBS아침 뉴스타임 9:00 일일연속극- 꽃길만 걸어요 9:40 무한라벨 셀러드 10:40 지구촌 뉴스 11:00 뉴스특보-코로나19 11:30 실림하는 남자들 12:40 제보자들 1:40 트래킹노트 세상을 간다 스페셜 2:20 무엇이든 물어보세요 3:30 TV유치원 4:00 무한라벨 셀러드 5:00 TV는 사랑을 싣고 6:00 KBS경제타임 6:30 2TV생생정보 7:50 일일드라마- 우아한 모녀 8:30 골라별24 8:55 육탐방의 문제아들 (1, 2부) 10:10 개는 훌륭하다 (1, 2부) 11:40 씨름의 회멸- 매국장사 결정전 ※ 1:30 KBS재난방송센터 1:40 더 라이브	5:00 UHD생생탐험 6:00 뉴스투데이(1, 2부) 7:50 일일드라마- 나쁜 사람 8:30 생방송 오늘 아침 9:30 830뉴스 9:55 제21대 국회의원 선거 2차 공직선거 정책토론 12:00 12뉴스 12:20 호기심대장 카토 12:50 뽀빠 뽀빠 모두야 놀자 스페셜 1:20 헬로키즈 동물교실2 1:50 2시 뉴스 외전 3:20 헬로키즈 아하 동물탐험대3 4:00 최충우를 만국 유랑기 스페셜 5:00 5뉴스 5:25 언니네 생생 스페셜 6:25 생방송 오늘 저녁 7:30 MBC뉴스데스크 8:55 시사매거진 2580 특별판 9:45 배틀스 쉼(1, 2부) 10:55 언니네 생생(1, 2부) 12:15 솔밭 미디어 여행 스페셜 12:45 UHD특선다큐 (기묘한 생물들)	5:00 SBS특선 다큐런터리 6:00 모닝아이드(1, 2, 3부) 8:35 아침연속극- 맛 좀 보실래요 9:10 좋은 아침 10:10 뉴스 10:30 킷살리는 오늘 11:00 무라기 탐구생활 11:30 요리조리 맛있는 수업 12:50 동상이몽2 내내 내 운명 2:00 뉴스 브리핑 4:00 생활의 달인 5:00 SBS오뉴스

박경호의 운수 좋은 날

2월 24일(월) 음력: 2월 1일 문의: (02) 812-1201, 도원학당

쥐 행운색: 흰색	소 행운색: 흰색	호랑이 행운색: 적색	토끼 행운색: 검정
문서상 명예가 따르나 과욕을 부리면 구설이 뒤따른다. 이성 관계에서 문제가 있을 수도 있으니 조심하라. 반복되는 일로 피곤한 날이나 의외로 놀랄만한 결과도 얻을 수 있는 날이다. 길방:서	시시한 일들에 휘방을 받는다. 처음에는 좋으나 중도에 어려움이 기다리고 있다. 이유는 힘으로 밀어붙이기 때문이다. 오늘은 무르익은 기운을 바탕으로 하여 결실의 탐을 쌓는 날이다. 길방:서	마음은 급한데 게으르고 싶다. 육체적인 일 보다 정신적 두뇌활동을 통하여 일확천금을 노리는 날이다. 오늘은 어둡고 답답하며 고뇌 속에 머물러 있는 때이니 경계망을 삼가 하라. 길방:남	근심 걱정이 많은 때다. 여태 잘 나갔던 사람은 흉한 날이며 어려움을 가운 데 있던 사람은 흥으로부터 벗어나는 날이다. 어려움에 처한 사람은 빨리에게 자문을 구하면 길을 찾을 것이다. 길방:북
용 행운색: 적색	뱀 행운색: 노랑	말 행운색: 청색	양 행운색: 적색
뜻하지 않는 일을 잘 극복하면 그 대가를 기대 이상으로 찾을 수 있다. 기분에 치우치지 말고 침착하게 밀고 나아가라. 시험 준비 과정에서 갈고 닦은 기량을 멋지게 발휘하는 날이다. 길방:남	어떤 위험도 극복할 수 있다. 하늘의 기운을 모아 초목을 양육하는 산을 이금해지고 남의 눈치를 보지 않는 기운이다. 괜히 성질부터 자신만 상하지는 않는다. 완성이 때가 귀인이다. 길방:동	함부로 나아가지 말고 자신을 돌아보며 위험한 시기를 넘겨야 한다. 마음이 급해지고 남의 눈치를 보지 않는 기운이다. 괜히 성질부터 자신만 상하지는 않는다. 완성이 때가 귀인이다. 길방:동	기발한 묘책으로 상대를 누르고 실리 달성을 획책하려하는 기운이 강하다. 현재는 모든 일이 순조롭지 않다. 전력을 기울여 정면 돌파해 나가는 자세가 중요하다. 남을 믿지 말라. 길방:남
원숭이 행운색: 검정	닭 행운색: 검정	개 행운색: 적색	돼지 행운색: 청색
마음을 끈게 가지면 이로움이 있다. 고난 속에서 연마된 실력은 결국 욕으로 빛나게 될 것이다. 바라지 말고 분수에 맞는 일을 하라. 의외의 급진수익이 있을 수 있으나 독식할 수 없다. 길방:북	몸과 마음이 굳세면서도 위험이 앞에 가로놓여 있다. 때를 기다리지 않고 강에 뛰어드는 것은 망운이다. 힘을 기르며 기다리면 크게 성공할 수 있다. 주장을 좀 꺾고 상대와 화해하라. 길방:북	의지대로 결행하라. 금전적인 여건도 좋아지니 적극적으로 나아가라. 책임 있는 자세와 확고한 자기 노력이 뜻을 실현시킨다. 하지만 너무 서두르지 않는 말라. 토끼띠가 귀인이다. 길방:남	강인한 정신력으로 돌진할 수 있는 힘이 필요하다. 주위의 시선을 의식해 주관을 잃으면 고통을 맛보기 쉬울 때이다. 과감성을 갖고 행동에 임하면 명예는 한층 더 돋보일 수 있다. 길방:동

경제

15

2020년 2월 24일 월요일

스포츠동아

날씨와 생활

24일(월)

서울 20/60

2
13

인천 10/60

3
11

수원 10/60

-1
14

춘천 20/30

-3
11

강릉 20/20

5
16

청주 0/60

-1
15

대전 0/60

-2
16

전주 0/60

0
16

광주 10/60

0
17

대구 0/60

0
16

울산 0/60

1
17

부산 0/60

5
16

창원 0/60

1
15

제주 20/30

5
17

지역

강수 확률
(오전/오후)

최저

날씨

최고기온℃

☀ 해돋이 07:12

🌅 해침 18:20

🌙 달출 07:45

달침 18:50

산 날씨

북한산

0/13

내장산

-1/15

설악산

5/15

무등산

-4/17

오대산

-3/13

주왕산

-6/15

속리산

-5/15

지리산

-1/16

계룡산

-3/15

한라산

8/16

바다 날씨

인천송도

3/11

안면도 꽃지

-1/14

제주도

0/14

변산반도

-1/16

경포대

5/16

거문도

-2/15

속초

4/14

해운대

5/16

대전

-1/14

제주도

7/16

미세먼지

서울

12

좋은

대전

12

좋은

한국인이 가장 많이 보는 스포츠신문

스포츠동아, 유료부수 2년 연속 1위

스포츠동아			
대표전화 02-361-1610			
발행인	이인철	편집부장	좌혜경
편집인	이성준	스포츠부장	김도현
편집국장	연재호	엔터테인먼트부장	윤여수
광고국장	이승욱	경제부장	김재범
인쇄	동아일보사	뉴미디어전략팀장	양형모
		사진부장	고종철
광고문의	02-361-1612		
구독신청	1588-2020	FAX	02-361-1617
www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 중정로 29			
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (일간)			
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다			
구독료 : 한달 12,000원, 1부 700원			
기사 의견 제보 및 독자 투고 02-361-1616 sol@donga.com			