

건강 칼럼

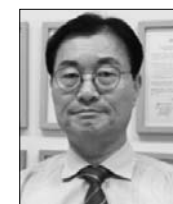
대장암을 막을 수 있는 지혜로운 방법

**최** 근의 통계청 발표를 보면 우리나라 사망률의 변화를 한 눈에 알 수 있다. 위에서부터 열거하면 암, 심장질환, 폐렴, 뇌혈관질환, 고의적 자해, 당뇨, 간질환, 알츠하이머 치매, 교통사고 등의 순으로 나타났으며 보건위생환경이 좋아지면서 평균수명도 늘어났다.

수명이 길어지다 보니 세포의 활성이 감소하고, 소멸, 발생의 과정이 혼란스러워지면서 자연스레 암의 발병은 늘어날 수밖에 없다.

또한 예전에 비해 육류, 주류의 소비가 증가하고 반대로 유채활동이 줄어들면서 심장, 뇌혈관의 질환도 덩달아 큰 폭으로 증가하였다.

첫 번째 사망순위인 암의 경우 우리나라의 발생률(연령표준화)은 2017년 40대 및 50대는 간암, 60세 이상은 폐암으로 인한 사망률이 가장 높게 나타났다. 전체적으로 보



**이 윤 희**  
파워스포츠과학연구소 대표

면 폐암-간암-대장암-위암-췌장암 순이다.

이런저런 생활의 준수 등으로 예방을 한다 해도 세포 생활사의 특성상 어쩔 수 없이 발생하는 수도 있으니 매년 정기검진을 통해 조기 발견하여 적절한 치료를 받는 것이 무엇보다 중요하다는 것은 이제 상식이다.

그 중에서도 음식과 관련이 많은 것이 대장암이다. 이민 등으로 거주지역이 바뀌면 유전적 차이에 관계없이 지역적인 특성에 따라 대장암의 발생률이 달라진다는 임상연구결과도 있다.

즉 환경적인 요인이 적지 않다는 것을 나타낸다. 그 원인으로는 높은 열량의 섭취(과식), 동물성지방 섭취(육류섭취의 증가), 섬유소 섭취 부족, 과체중, 비만 등을 꼽을 수 있다.

여기에서 (조금 부족하다는 느낌으로)적당한 식사량이 중요하다는 것, 육식의 하향조질, 채소(섬유소)의 섭취가 중요하다는 것을 알 수 있다.

특히 우리나라의 경우 이유기를 지나면서부터 당류, 육류섭취가 습관화되고 (맛이 없다는 이유로) 채소의 섭취가 잘 안됨으로써 비교적 어린 나이에서부터 대장암의 가능성이 잠재하고 있는 것이다.

장건강을 좌우하는 유익균(Probiotics)의 상대적 우위가 대장암을 예방하는 길이다.

이 유익균이 생산하는 단쇄지방산(單鏈脂肪酸:SCFA:Short Chain Fatty Acids)이 장 내벽의 얇은 지를 형성하여 소장, 대장 안에 있는 이런저런 유해물질로 인한 혈액의 오염을 줄이는 기능을 한다.

이 지방층이 생선이 잘 안되어 얇아지면 소장, 대장의 유해물질이 혈액으로의 침투가 용이해져 오염도는 증가한다. 더구나 우리 몸의 내분비대를 좌우하는 여러 호르몬의 생산, 분비에도 좋지 않은 영향을 미친다.

이런 중요한 역할을 하는, 지방층의 두께에 영향을 미치는 것이 유익균이고 이 유익균의 먹이(Prebiotics)가 채소, 과일에서 얻어지는 식이섬유소이다.

즉 채소, 과일을 충분히 먹어 식이섬유의 섭취가 증가하면 장내 유익균의 성장과 활동을 억제하는 동시에 유익균의 활성도도 올라가 그에 따른 단쇄지방산의 생산도 증가하여 장 내벽의 지방층을 두껍게 형성한다.

그렇게 되면 소장, 대장 안에 있는 각종 오염물질의 혈액내로의 침투를 막음으로써 각종 호르몬의 분비도 잘 될 뿐만 아니라 북부지방 축적의 억제, 면역력, 스트레스에 대한 회복력도 증가되며, 수면의 질도 개선되고 장 건강에도 아주 좋은 환경을 유지하게 된다.

가능하면 육류(특히 흰색지방)의 섭취를 조금 줄이고 채소의 섭취를 조금 더 늘리는 것이 장 건강은 물론 대장암을 줄이는 현명한 식생활습관이다.

사설

정치권의 유체이탈 화법

최근 정치권의 '유체이탈(遺體離脫) 화법'이 종종 비난을 사고 있다. 실제로 '구경꾼 정치'를 하듯 유체이탈 화법을 반복하는 정치 지도자들이 있다.

'유체이탈(遺體離脫) 화법'은 신체에서 정신이 분리되는 것처럼 자신이 관련되었던 일을 남 이야기하듯 하는 것을 말한다. 자신과는 아무 상관없는 이야기인 양 자신과 관련된 얘기를 하는 화법이다.

자신의 잘못을 뒤우치려는 거념(거역)어처구니없는 자화자찬(自畫自讚)으로 일관하는 것을 비꼬는 말이다. 구경꾼처럼 제3자의 위치에서 말한다 해서 구경꾼 화법이라고도 한다.

'사든 남 말 한다'는 말과 뜻이 통한다. '유체이탈(遺體離脫) 화법'은 주로 토론, 토의, 기자회견과 같은 공개적인 자리에서 책임 회피를 하는 데 쓰인다. 이런 모습은 당연히 무책임하다는 인상을 줄 수 있다.

자기는 해당 인물이 아닌 듯이 잣대를 대기 때문에 이중잣대,

혹은 내로남불과 비슷한 면이 있다. 자신이 한 일을 남이 한 일처럼 얘기하며 칭찬으로 포장하는 것도 유체이탈 화법이다.

그래서 '객관화'라고도 한다. 유체이탈 화법은 어디까지나 '자신도 분명히 해당 대상인데 자기는 안 그런 것'처럼 말하는 기법이다.

현재 상황을 전혀 알지 못하고, 사실 확인을 하지 못한 채 전혀 다른 이야기를 하는 것을 화법이다.

듣는 자나 제 삼자가 황당무계한 감정을 느끼게 한다.

영어로는 out-of-body experience(OBE, OOBE)라고 한다. '유체이탈(遺體離脫) 화법'은 독선(獨善)과도 일맥상통한다. 독선은 자기 혼자만이 옳다고 믿고 행동하는 것을 가리킨다.

이런 표현은 정치적으로 상대당의 지도자가 현 상황을 전혀 파악하지 못한 상태에서 대국민 발언을 할 때 종종 사용된다. 요즘 대통령 선거판에서 자주 볼 수 있는 모습이다.

진안 화양산의 황단대제

갈수록 코로나로 전 세계가 혼돈에 휩싸이면서 국민안(國泰民安)을 기원하는 목소리가 커지고 있다. 이런 가운데 전북진안 화양산(華陽山) 황단대제(皇壇大祭)에 관심이 모아지고 있다.

진안 주천 화양산에서는 지금도 국민안을 기원하고 있다. '화양산(華陽山) 황단대제(皇壇大祭)'는 진안의 한말 유학자 수당(守堂) 이덕응(李德應) 선생에 의해 시작됐다.

'황단대제'는 수당 선생의 제자들과 지역 유림, 후손들에 의해 매년 음력 8월 그믐날 진안 주천면 대불리 개화동 현지에서 봉행되고 있다. 황실의 안녕과 국민안 기원을 위해 지난 1919년 설단된 이래 계속되고 있다.

수당 이덕응은 전주이씨 선원계 덕흥대원군의 후손이다. 서울 남산골에서 출생하여 금내부 장릉황릉 관입관에 임명됐다. 그러나 이내 낙향하여 1909년 무렵 진안 주천면 대불리에 이주·정착했다.

그 뒤 후진 양성을 위한 교육기관인 화양도원을 대불리 개화마을에 열었다. 1922년에는 13도 도순감장에 임명되어 전국의 인사들에게 유교정신과 향일사상을 교습시켰다.

전라·충청지방의 문도들이 찾아와 가르침을 청했으며 그 제자가 250여명에 이르렀다. 1919년 이덕응은 고종의 승하 소식을 듣고 3년 동안 매년 초하루와 보름에 화양산에 올라 제자들과 상복 치림으로 슬프게 울었다.

그리고 민심을 바로잡고 기울어가는 국운을 민화하고자 황단 설단을 상소했다. 순종의 윤하를 받아 삼극(三極)의 신위를 봉안했다. 천극은 '육황상제', 지극은 '공자', 인극은 '고종황제의 신위'를 뜻한다.

그리고 나라의 안녕과 백성의 편안함을 염원하는 황단제를 지냈다. 황단제는 일제강점기와 6.25를 거치면서도 명맥을 이어온 전국 유일의 황단 제례 행사다. 지금도 화양산 황단보존회를 중심으로 봉행되고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

화목보일러 마지막까지 밤심은 금물

봄이 시작하는 '입춘'이 지나지만 매서운 추위가 계속되면서 화목보일러와 난방기구의 사용도 지속되고 있다.

화목보일러는 기름이나 전기보일러보다 난방비용이 저렴하다는 장점이 있어 사용 가구가 늘고 있는 추세이다.

경제적 장점을 가지고 있지만 부적절한 설치와 안전관리 및 수칙준수가 소홀하면 화재 발생률이 높고 연소 확대 우려가 커지는 단점을 지니고 있다.

전북소방본부에 따르면 겨울철(11월~2월/4개월) 화목보일러 화재는 2017년~2021년 최근 5년 동안 연평균 20.2건이 발생하였고, 특히 화목보일러 화재 발생 원인은 2017년~2021년 최근 5년 동안 '부주의'가 82.2%이고, 남편 관내의 경우 '부주의'가 91%를 차지했다.

사용자의 화목보일러 안전관리와 화재예방 안전수칙만 잘 지킨다면 '부주의'로 인한 화재를 충분히 예방할 수 있으며, 사용 시 안전수칙은 다음과 같다.

- ▲가연물과 보일러는 2m이상 떨어진 장소에 보관하고 인근에 소화기를 비치한다.
- ▲나무 연료를 넣은 후에는 투입구를 꼭 닫아 불티가 주변으로 튀지 않도록 해야 한다.
- ▲젖은 나무를 연료로 사용할 시에는 마른 나무보다 그을음이 발생하면서 화재 위험성이 커지고 연통수명을 단축시킬 수 있어 3~4일에 1회씩 청소해준다.
- ▲지정된 연료를 적정량 사용해야 하나 취침 전이나 외출시 장작을 한꺼번에 많이 넣어두는 경우가 있다. 연료가 넘치게 되면 연통의 온도는 200도가 넘을 과열돼 화

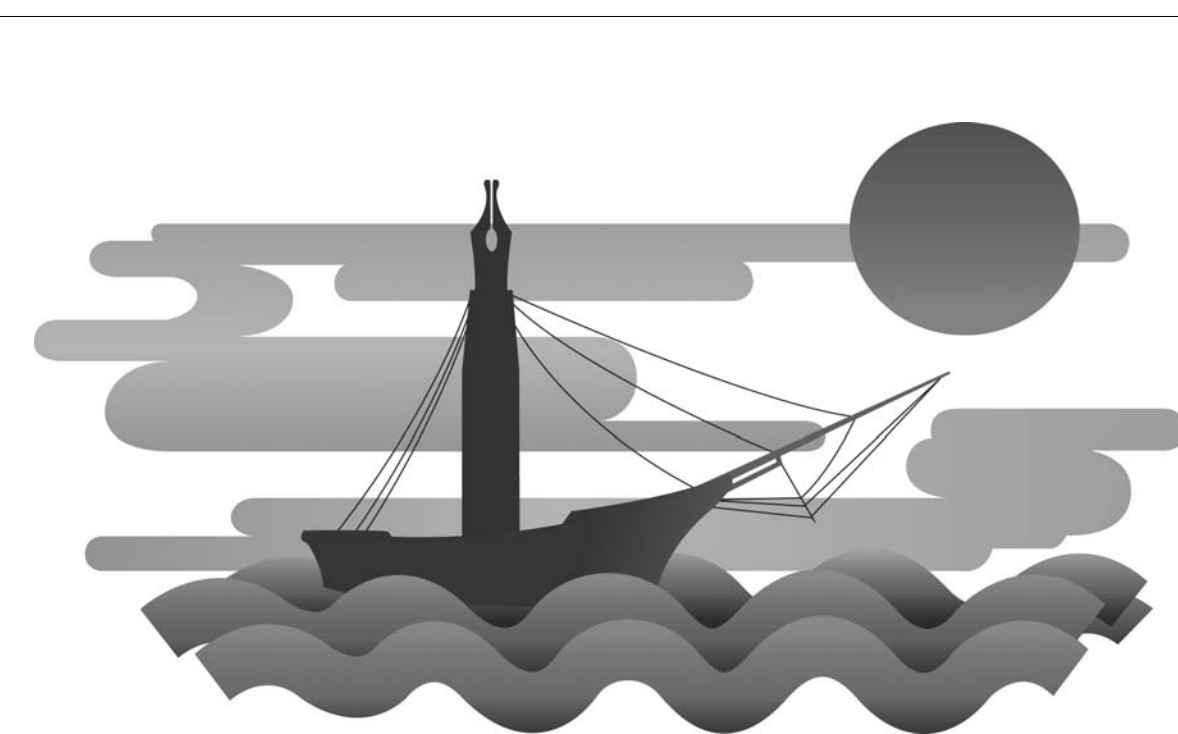


**이 솔 이**  
남원소방서 예방안전팀 소방사

재 위험이 높아지게 되어 적정량의 지정된 장작을 사용해야 한다.

- ▲연통 청소는 3개월에 1회이상 실시해 연통에 찌꺼기가 쌓이지 않도록 해야 한다.
- ▲막바지 겨울철 '나는 괜찮겠지'라는 순간의 밤심이 화재를 불러올 수 있어 화재예방 안전교육과 많은 홍보가 이루어지고 있다. 이에 남원소방서는 의용소방대와 이통반장 교육을 통해 ▲주민들에게 화재안전 내용전파 ▲가장마다 자율점검표를 활용한 자율점검 ▲화목보일러 사용 매뉴얼 배부 ▲남원소방서 인스타그램과 페이스북 등의 SNS홍보와 캠페인을 통해 화목보일러 사용주의사항 등을 지속적으로 홍보하고 있다. 얼마 남지 않은 겨울철 화목보일러 사용시 밤심은 화재의 불씨가 될 것이다. 사랑하는 가족과 따뜻한 우리집을 위해 화목보일러 안전관리와 예방수칙을 지켜 마지막까지 따뜻하고 안전한 겨울이 되길 바란다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일