

건강 칼럼

생활 속 유해물질, 알고 먹자

1 세대전만해도 삶의 환경, 공기 등은 비교적 깨끗하여 지금 시대에 자주 회자되는 미세먼지, 공기 오염이나 환경호르몬이니 하는 단어와는 먼 이야기였다.

문명이 급속도로 발달하면서 생산, (과)소비가 급격히 증가하였고, 그에 따른 각종 부산물, 폐기물에 따른 부작용이 만만치 않다.

서서히 우리네 삶을 피폐하게 만들고 숨쉬기조차 그리 편하지 않는다. 먹고 마시는 것 하나하나 이것저것 따져가며 살피야 하는 약간의 슬픈 세상에 살고 있다.

그러다보니 미미할지라도 우리 몸에 쌓이다보면 예기치 않은 건강상 문제점을 일으키기도 한다. 우리는 이들을 뭉뚱그려 '환경호르몬'이라 부르며 미량일지라도 자기도 모르게 장기간, 지속적인 섭취에 의해 내분비 건강을 혼란에 빠트리 결국에는 건강이 나빠지는 수준까지 도달하게 됐다. 대표적인 것 몇 가지를 정리해본다.

1. 다이옥신(Dioxin) 생활쓰레기를 태울 때 생성되

는 유해물질이라는 것은 대중들어서 아실 것이다. 유기화합물이 불완전 연소될 때 생성되는 무색 또는 흰색의 유해물질로 신체의 호르몬 기능을 방해하거나 교란하는 물질로 추정되고 있다.

화학제품의 열분해, 자동차 배기가스 등을 통해 나오며 공기, 물, 토양 등에 넓게 존재하며 한번 생성되면 잘 분해되지 않는 특성이 있다.

다이옥신에 장기간 노출되면 간, 피부, 근육 등에 쌓이며 면역독성, 생식발달 장애, 성장장애 등이 유발될 수 있으며 특히 임신부, 태아 및 신생아에 접촉되지 않도록 유의해야 한다.

2. 헤테로사이클릭 아민(Heterocyclic amines(HCAs))

육류나 어류 등 단백질이 풍부한 식품을 굽기, 튀기(튀김)는 온도에서 가열, 조리 시에 생성되는 물질로 온도가 높고 시간이 길어질수록 생성량이 많아진다.

튀기기->굽기->부치기->에어프라이징(airfrying), 볶기 순으로 생성량이 많으며 다량 누적되면 간, 위, 대장, 유방 등에서 발암물질로 작용하기도 하다.(연탄, 숯불 등 직화구이~역설적으로 이런 것이 맞은 좋은 ㅍㄸ)

불과 직접 닿지 않는 조리법이 좋으며 삶거나 찌 등을 추천한다. 되도록 육즙은 사용하지 않도록 유의하고 양파, 마늘, 연잎 추출물, 올리브 추출물, 복분자

과육 등이 생성을 억제하는 것으로 알려져 있어 함께 드시기를 권장한다.

3.주석(Tin, Sn) 부식이나 변색방지 효과나 뛰어난 과일, 채소, 버섯 통조림 내부 코팅 등에 사용된다. 코팅면이 손상되어 나오는 주석은 장기간, 다량 섭취하면 복통, 빈혈, 간과 신장기능 저하 등이 나타난다.

구매할 때 찌그러짐, 불룩한 걸 모습, 녹슬음 등 외부변형이 없는 제품을 선택하고 건냉암소에 보관하는 것이 좋다. 개봉 후에는 다 먹거나 다른 용기에 보관하는 것이 좋다. 수산물섭취시에는 중금속이 쌓여있는 내장은 반드시 제거하는 것이 바람직하다.

4.크롬(Chrome, Cr) 스테인리스 강철의 부식, 변색을 방지하기 위해서 많이 사용된다. 헤조류, 유지류, 티백(홍차, 녹차 등~오래 담가놓을수록 중금속 양이 증가하므로 2~3분간 우려내고 건져내는 것이 좋음)를 통해 섭취되어 뼈, 신장, 간, 신장 등에 쌓이면 기능저하가 발생할 수 있다.



이 윤 희

파시코 대표이사

사설

오송 참사 능력 대응 논란

14명의 목숨을 앗아간 충북 청주 오송 지하차도 참사는 여전히 논란이 많다. 참사 현장을 관찰하는 소방 당국의 최고 책임자였던 충북소방본부장은 사고 발생 약 2시간 뒤에야 출근했다.

특히 4시간 뒤에 현장으로 출발한 것으로 확인됐다. 참사 전날과 당일 행적으로 논란이 된 충북지사에게 이어, 재난 컨트롤팀을 타워가 제대로 작동하지 않았다는 지적이 또 나온다. 소방본부장은 참사 당일인 7월 15일 오전 10시 28분에 청사에 출근했다.

참사 당일 '미호천 특방 제방이 터져 물이 넘친다'는 첫 119신고가 있었던 오전 7시 51분으로부터 2시간 30여 분이 지난 뒤였다.

참사 당일 오전부터 본부장의 출근 시작까지 충북소방본부 119 종합상황실에 접수된 참사 관련 신고는 모두 33건에 달했다.

본부장이 오송 지하차도 참사

현장으로 출발한 시각은 낮 12시 28분으로, 출근 시간으로부터 2시간 뒤였다.

충청북도는 참사 전날 오후 4시 40분 재난 대응 최고 등급인 비상 3단계를 발령한 상황이었다. 충북소방본부의 참사 당일 비상소집 시간은 10시 50분으로 본부장이 출근한 이후였던 것으로 파악됐다.

오송 참사는 막을 수 있는 기회와 시간이 충분했다는 점에서 후진적 인제다. 국가기관 어느 한 곳만 제대로 역할을 했다면 막을 수 있었다. 더 참담한 것은 이태원 참사에서 드러난 문제들이 반복된 점이다.

공직자들은 책임을 서로에게 넘기고, 부적절한 처신에도 고개를 들고 있다. "내가 달려갔어도 달라질 게 없었다"는 지사의 발언은 이번 참사를 적나라하게 드러냈다. 이태원 참사는 공직 전반의 기강을 바로 세워야 할 계기였다. 이를 반면교사로 삼았다면 오송 참사는 막을 수 있었다.

전북 연고 국회의원에 힘 모아줘야

정부 예산 심사를 앞두고 지난해 10월 전북도가 전북 연고 국회의원들과 예산정책협의회를 가졌다. 현재 도내 출신 연고 국회의원은 비례대표가 국민의힘 정운천 의원과 같은 당 조수진(익산) 전 동아일보 논설위원, 이용(전주) 북슬레이스켈레톤 국제연맹 스포츠위원장, 이종성(김제) 한국장애인고용공단 비상임이사 등이 있다.

더불어시민당 양경숙(정읍) 한국재정정책연구원 원장, 열린민주당 최강욱(남원) 전 청와대 민정수석실 공직기강 비서관도 있다. 전주 삼삼여고를 졸업한 서울 동작을 이수진(더불어민주당) 의원은 전국적 관심을 받으며 국민의힘 원내대표 출신의 나경원 후보를 누르고 당선됐다.

정읍 머느리 고민정(더불어민주당) 당선인은 오세훈 전 서울시장을 상대로 이겨 금빛지를 달게 됐다. 고향 출신의 홍영표(인천 부평을), 안규백(서울 동대문갑) 당선자는 4선 고

지에 올랐다. 또 강병원(고창), 진성준(전주), 박용진(장수) 의원은 학생운동 출신으로 재선 의원이다. 이와 함께 인천 계양갑 유동수(부안), 인천서를 신동근(전주), 성남 중원 윤영찬(전주), 광명갑 임오경(정읍), 광명을 양기대(군산), 안산 상록을 김철민(진안), 고양을 한준호(전주), 군포 이화영(순창) 의원도 있다.

국회 상임위·예결위 심사에 대응하기 위해서는 정치권과의 탄탄한 공조 체계가 반드시 필요하다. 특히 예결위원장 및 양당 간사, 예결소위 위원, 기재부 예산실장 등 예산 증액 핵심라인이 중요하다.

전북 현안 해결에 역할이 기대되는 도내 출신 연고 국회의원이 상당히 있다. 그러나 실제로 전북 발전에 도움이 될 수 있는 의원은 많지 않다는 지적이다. 구원 투수 역할을 할 수 있도록 힘을 모아야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

스페인 축구협회장 규탄하는 시위대



28일(현지시간) 스페인 마드리드에서 시위대가 스페인축구협회 루이스 루비알레스 회장을 규탄하고 스페인 여자 축구 국가대표팀의 제니 에르모소를 지지하는 시위를 하고 있다. 루비알레스 회장은 지난 20일 호주 시드니 여자월드컵 시상식에서 에르모소에게 입맞춤 한 것으로 비난받고 있다. 국제축구연맹(FIFA)은 루비알레스 회장에 대해 90일간의 자격정지를 선언하고 징계를 발표했다.

열대성 폭풍 '이달리아' 에 대비하는 주민들



28일(현지시간) 미 플로리다주 탬파의 맥팔레인 공원에서 공원관리국 직원들이 열대성 폭풍 '이달리아'의 상륙에 대비해 주민들과 함께 모래주머니를 만들고 있다. '이달리아'는 플로리다주 걸프만에 상륙하면서 2등급 허리케인으로 격상될 것으로 예상된다.

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

