

건강칼럼

고혈압 · 당뇨병 · 협심증 · 정신질환과 중금속의 관계

안 서 지적인 대로 철분과다... 인체에 여러 가지 불균형을 유발할 수 있다.

따라서 섭취량을 적절히 조절할 필요가 있는데, 이는 최근의 과학적 연구결과를 바탕으로 이루어진 결론이다.

이와 관련해 최근에 중금속축적을 유발할 수 있는 여러 가지 환경적 요소들이 많아지면서 중금속독소로 인한 건강과의 연계성이 여러 가지로 대두되고 있다.

저희 한의원에서 시행하고 있는 모발검사상의 결과를 종합해 볼 때, 철분과다와 망간, 알루미늄 등의 중금속이 상호 혼재하면서 그 독성을 증대하는 경우가 많다.

따라서 저희 한의원에서는 현재 이 세 가지 중에서 어느 한 가지만 과다해 있는 경우에도 이 세 가지 중금속이 전부 큰 영향을 미치고 있다고 간주한다.

그러면 우리가 흔히 인지하고 있는 상황, 즉 철분과다, 알루미늄독소, 망간독소가 혼재하여 인체에 영향을 줄 때에는 어떠한 결과를 가져올까?

우선, 이들 독소는 활성산소의 작용을 촉진해 인체의 여러 가지 염증을 촉진할 수 있다. 관절염이나 두통을 비롯해 우울증, 조울증, 고혈압, 당뇨병, 협심증, 백내장, 공황질환 등의 각종 염증질환이 이들

중금속과 연계돼 있다.

각종 퇴행성질환 및 심지어 알카리도 이러한 염증에서 비롯되는 경우가 많으므로 이 역시 연관성이 있다고 간주한다.

또한 인체에 각종 미생물로 인한 질병이 유발될 수 있는데 그 이유는 철분과다는 세균번식에 우호적인 환경을 제공할 수 있기 때문이다.

또한 인체의 산 알칼리 균형이 무너짐으로 인해 각종 세균, 곰팡이균, 바이러스 등에 대한 저항력이 떨어지는 원인으로 한류한다고 할 수 있다.

중금속과 각종 암과의 연계성도 의심을 받고 있는데 여기에는 철분의 과다축적도 한몫을 할 수 있다.

육류 중에서도 특히 붉은색 육류가 발암성경향을 지닌다는 이론도 결국은 붉은색고기에 함유돼 있는 철분에 기인한다는 의견이 많이 있다.



조호준

조호준한의원의원 원장

철분, 망간 등은 인체세포의 신진대사에 필수 불가결한 성분이다. 그러나 이들이 과다하게 되면 오히려 이러한 과정에 나쁜 영향을 주게 되어 세포의 신진대사가 떨어지고 이로 인해 만성피로, 기타질환 등이 유발될 수 있다.

치매를 앓고 사망한 사람들의 부검을 통해 확인된 바로는 이들의 뇌 조직에는 알루미늄이 많이 축적돼 있는 것을 확인할 수 있다.

알루미늄과 알루미늄이머치메와의 연계성이 확실해 밝혀진 것은 아니지만, 여러 가지 이유로 그 연계성을 의심받고 있으므로 이에 대한 경각심이 필요하다.

망간의 경우 각별히 뇌 조직에 침착하는 경향이 강하기 때문에 메니얼증후군, 이명증, 현기증, 파킨슨씨병, 치매 등과의 연계성을 의심받고 있는 상황이다.

이뿐만 아니라 각종 피부질환, 신경정신과 질환, 수면장애, 정서장애

등 여러 가지 증세에 대해 의심받고 있다. 심지어 최근에는 사회에 대한 무조건적인 적대심을 의미하는 사이코패스, 각종 폭력적 경향 등의 정신적인 경향이 역시 이와 연관돼 의심을 받고 있다.

이와 관련해, 저희 한의원의 경우 각종 정신질환과 음식섭취와의 연계성을 매우 주의 깊게 살펴보고 있다. 예컨대 우울증이 있다면 이를 심리적인 문제로 한정해 생각하는 것이 아니고, 환자가 섭취하고 있는 식생활패턴, 부적절한 음식 그리고 이에 따른 대장기능의 저하 등을 각별히 유의 깊게 생각해야 한다.

여러 가지 정신질환을 심리, 사고, 감정 등의 관점에서만 생각한다면 이는 근본적인 원인 파악에 한계점을 지니게 될 수 있다고 판단한다.

전체적으로 볼 때 이러한 중금속들은 인체의 노화과정과 관련한다. 즉, 인체의 노화과정을 촉진하여 세포의 기능을 떨어뜨리고 조직이나 장기의 노화를 촉진한다.

과거에는 노화에 따르는 자연스런 현상으로 생각했던 것들이 사실상 알루미늄, 망간을 비롯한 여러 가지 중금속축적으로 인해 비롯된 결과라는 의견이 많이 있다.

따라서 중금속을 인체에서 제거할 수 있다면 수명연장과 함께 건강하고 행복한 인생을 살고 삶의 질도 향상시킬 수 있다고 생각한다.

사설

전북도, 지역 발전에 시선 집중해야 한다

전북도는 지역 발전에 시선을 집중해야겠다. 박근혜 대통령의 국정 농단과 최순실 게이트 때문에 연일 나라가 시끄럽다. 탄핵 이야기가 나오고, 거국내각 이야기가 나오고, 대학생들의 대통령 하야 시위가 나올만큼 혼돈스럽다. 그래서 하는 말인데 전북도는 관심사를 하나로 집중해야겠다. 나라가 어수선한 중이라 일손에 땀이 풀리겠지만 그래도 힘내야 한다. 지역 발전을 위해서 더욱 매진해야 한다.

기회가 있을 때마다 반복해 말했던 바 우리 지역의 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 왜 그렇게 안 되는지 유감이다. 전북도는 제 몫을 챙김에 있어 끈질긴 모습을 보여야 한다. 지금과 같은 상태라면 앞으로는 다른 광역 시도들과 비교해 그 격차가 더욱 벌어질 것이 뻔하다.

무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다. 전북도는 역척스러움을 보여야 한다. 향토의 발전상이 시원치 않다고 했거나 때 변 발전상을 보자면 그 내용 면면들이 미미하다. 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다.

다른 광역 지자체 지역은 인구가 나날이 불어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못한 이유가 무엇 때문이겠는가. 도내 거주 인구가 시군에 따라서 답보 상태이거나 줄고 있음은 그 발전상이 시원치 않은 탓이다. 투자 유치를 위해서 전북도 관계자들은 열정을 보여야 한다. 그리고 여기 덧붙여 말할 것이 있는데 투자 유치에 확정된 것이 아니라면 홍보에 열을 올려선 안 된다. 그것은 나중에 투자 유치가 무위로 돌아갔을 때 도민에게 실망을 줄 뿐이다. 삼성의 새만금 투자가 국외의 국정감사가 지 울러갔지만 그 진위를 확실히 밝히지 못한채 결말없이 흐지부지 돼버린 것은 여간 불만이지 않다.

전북도는 지역을 기필코 발전시키겠다는 항심을 가져야 한다. 고장의 낙후와 관련하여 도민들의 마음 고생이 심하다. 거듭 말하지만 전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 챙기는 자세가 있어야 한다. 그렇게 해서 많은 일자리를 만들어 내야 하고 기존 일자리 안정되도록 해야 한다. 거듭 당부해 말하거나 전북도는 지역 발전 쪽에 시선을 집중해야겠다.

빛없는 지자체 만들기, 제대로 가고 있다

전북도가 빛없는 지자체 만들기...에 몰입하겠다고 천명한지도 이제 상당한 시일이 지났다. 그래서 그에 대한 성적표가 어찌되는지 궁금하다. 도민들은 그에 대해 기대가 컸는데 말이다. 그런데 그 성적표가 보나마나 뻔하기 때문이다. 전북도의 살림살이 성적표는 매년 미달자가 않았던 것이 사실이니까 말이다.

우리 지역의 경제가 전국에서 가장 열악하다는 평가가 있었음을 다시 상기하지는 전언이다. 어떤 이는 이같은 지적에 대해 불쾌한 반응을 보일 지 모르겠다. 때면 하는 소리가 그렇고 그렇지만서 말하자. 그러나 그렇게 냉소적으로 나올 게 아니다. 이는 이미 알고 있었지만 지역 경제는 걸음도 못 나가도 문제도 많고 속으로도 문제가 많다. 수년 전의 일기기는 하나 마이너스 경제 성장을 기록한 지역이 전국에서 전북이 유일했다. 그 부끄러움은 망각해선 안 될 기록이다.

현재 마이너스 상황이 아니라해도 전북도는 지역 경제의 현주소를 직시해야 한다. 그 직시하는

마음 바탕 위에서 전반적으로 살림살이의 내실을 기해야 한다. 전북도는 살림살이를 잘 하고 있다는 평가를 받고 있는 몇몇 지자체를 정면교시의 사례로 보아야 한다. 전북도가 빛없는 지자체를 만들겠다고 말한 것을 보면 그동안 지역을 위한 살림살이 때문에 얼마나 고충이 컸는지 짐작할 만하다. 도민들의 살림살이 현실을 보면 안타깝다. 소득은 전국 최저이면서도 전국 최다라는 진단이다. 전북도는 빛없는 지자체를 만들겠다고 말한 이상 평가를 보여주어야 한다.

알뜰한 살림살이를 위해서는 구조적으로 문제가 있는 부면이 있는 지 체크해야 한다. 지금 국가 부채와 지자체들의 부채가 장난이 아니다. 현 정부는 살림살이에 쫓겨나는 지자체를 곁에 보고 있지 않다. 전북도는 빛없는 지자체 만들기를 천명했으므로 지역 살림을 잘 꾸려나가야 한다. 국내의 전문 경제통들이 전하는 말이 격정이다. 이리다가는 다시 또 IMF를 당하게 될지 모른다는 진단을 내놓고 있는 것이다.

독자제언

가을 행락철 기초질서 확립, 우리가 먼저 실천을

가을 바람이 선선히 불고 거리는 온통 형형색색으로 낙엽이 물든 원만한 가을이 찾아왔다. 때맞춰 지역 곳곳에서도 가을 축제가 한창 열리고 있어 주말이면 어디든 행락객들로 북새통을 이루고 있다.

하지만 이렇게 다중이 모이는 장소에서 항상 문제가 되는 것이 바로 기초질서 위반이 아닌가 생각이 든다. 우리는 언제부터 인지 다중이 모이는 장소에 가면 '나 하나쯤'이라는 생각과 '다른 사람도 그러는데'라는 군중심리로 인해 기초질서를 무시해 왔는지 모른다.

그로 인해 행락지 구성구석 쌓여 있는 쓰레기더미, 화장실 앞 수북히 쌓여있는 담배꽂초, 술에 취해 큰소리로 노래를 부르는 사람들의 무리, 그리고 길게 주차되어 있는 차량의 앞 유리에 어김없이 부착되어 있는 각종 광

고 전단지들이 자연스러운 행락지의 풍경이 되어 버린지 오래 인것 같다. 경찰은 기초질서 확립을 위하여 가을 행락철 주요 관광지역이나 축제의 장을 찾아 방범활동을 강화하고 지속적인 홍보와 단속을 실시 하여 쾌적하고 질서 있는 환경을 만들기 위해 노력을 기울이고 있다.

그러나 경찰의 지도·단속으로 범죄금 또는 벌금을 부과 하는 것이 최선의 대책이 아닐 것 이다. 기초질서는 말 그대로 우리 생활 속에서 모두가 지켜야 할 기본적인 질서와 규범을 뜻하는 것이다.

'나 하나쯤이야' '다른사람도 하는 데 나도 해도 되겠지' 라는 이기적인 생각을 버리고 나부터 실천해야 하겠다는 개인 의식의 전환이 필요하리하다.

배봉규 원산경찰서 서학파출소 팀장

독자제언

교통민원 'eFINE' 이용하세요

운전을 하다보면 교통법규 위반의 경우가 종종 있다.

이 경우 범칙금이 과태료를 납부하여야 하는 상황이 오게 되는데 경찰청에서 운영하는 교통범칙금 과태료 인터넷 조회 및 납부시스템 eFINE(www.efine.go.kr)을 통해 경찰서나 은행의 방문 없이 편리하게 조회 및 납부를 이용할 수 있다.

벌도의 회원가입이 필요 없고 금융기관에서 제공하는 공인인증서를 통해 개인의 경우 이름과 주민번호, 사업자일 경우 법인명과 사업자번호를 입력 후 로그인만 하면 교통민원 조회가 가능한 시스템이다.

eFINE에서 제공하는 서비스는 교통범칙금 과태료 인터넷 조회 및 납부 외에도 최근의 무인단속내역, 위반장소, 위반내역, 통지서발급, 이의신청, 과오납 환급 민원 서비스와 운전면허

정보조회 기능인 운전면허 적석검사(갱신)기간조회, 벌점조회, 교통사고 사실확인원 발급, 착한운전 마일리지 신청, 운전경력증명서 발급 등 기능이 eFINE 하나로 통합하여 편리한 인터넷 이사가 제공되어 가정과 직장에서 교통민원의 신청, 조회, 납부가 가능하다.

또한 신청인이 가정에 부재중인 경우가 많아 우편물을 수령하기 어렵다면 문자서비스도 이용할 수 있는데 문자서비스는 무료로 이용가능하고 문자서비스 신청항목에서 본인인증번호를 입력하면 신청한 휴대폰으로 문자통지서비스도 제공된다.

'eFINE' 기억하고 이용하는 것도 우리 생활의 한가지 팁이 될 수 있을 것이다.

양재리 남원경찰서 중앙지구대 순경

Large graphic advertisement for '전주매일' newspaper. It features a stylized illustration of a sailboat on the water with a sun in the background. The text promotes the newspaper's commitment to providing news and information for citizens, highlighting its role in local development and its long history of service. The slogan '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A serious journal for humans who provide courage and hope) is prominently displayed. The bottom right corner features the newspaper's name '전주매일' and its core values: '인간중심 · 도덕중심 · 지역중심'.