

건강칼럼

바른 척추·깨끗한 환경, 암·난치병·면역질환 예방한다

이제 백세시대도 멀지 않은 것 같다. 문명이 발달이 되고 생활이 편리해지면서 추위, 더위, 비, 바람 등의 영향을 덜 받고 병에 대한 처치도 발달을 하면서 생명이 연장되었다.

옛날에는 자연 그대로의 환경에서 생활을 하며 자연의 사회에서 생활을 하였다. 그러나 우주의 외부 기후의 영향에는 미약한 인간이었다.

반면에 요즘은 생명이 연장되고 편리해졌지만 새로운 병도 많아지고 난치병, 고질병 등이 늘어났다. 많은 사람들은 최소 한두개의 병을 가지고 생활을 하는 경우가 많아졌다.

심한 경우는 문명의 발달 덕에 식물인간으로 살아가는 사람들도 있다. 문명이 발달하면 생활이 편리해지고 추위와 더위 등의 환경에도 편해졌지만 환경오염은 점점 더 심해졌다.

문명의 발달과 진단기술의 발달로 병은 잘 찾아내지만 실제 치료적인 면에서는 완벽한 것이 없다. 각종 환경오염이 인체에 보이지 않게 계속적으로 영향을 주고 있기 때문이

다. 새로운 성분들이 발명되고 발견되다보면 편리함과 함께 부작용이 누적이 되어 예상치 못한 각종 질병이 생기게 된다. 새로운 병명이 만들어지고 새로운 치료법이 나오지만 확실한 것은 없이 일시적인 경우가 많다. 문명의 발달은 각종 만성병, 난치병으로 시달리게 한다. 문명이 발달됨과 동시에 먹는 음식도 많이 변하였다. 자연에서 자란 자연적인 식품보다는 가공되고 대량 생산의 기업화된 식품들이 많다. 아니 환경오염으로 인하여 자연적인 식품이 만들어 질수 없는 상황이 일수도 있다. 농약, 비료, 방충제 등으로 재배되어진 야채, 곡물과 성장호르몬, 항생제, 사료 등으로 길러진 가축들과 색소, 방부제, 트랜스지방, 과당, 설탕, 염분 등으로 범벅이 된 가공식품, 과자 등이 일상화 되었다. 의약품에서도 항생제, 진통제, 부신피질호르몬제의 남용으로 신체의 면역기능은 떨어질 대로 떨어져 급변하는 외부환경에 적응하지 못하고 각종 난치병, 만성병에 걸리게

되기 쉽다. 이러한 환경은 척추에도 영향을 줄 수 있다. 한 예로 수질오염이 심한 하천에서 잡히는 물고기가 척추가 휘어서 잡히는 것을 볼 것이다. 물속이어서 특별히 외부적 영향을 받는 것도 없이 척추가 휘는 것으로 보아서는 수질오염으로 인한 척추의 변형이 의심된다. 확실하게 밝혀진 것은 없지만 더욱 연구하여 본다면 밝혀질 것이다. 우리 인체도 환경오염으로 인하여 인체에 영향을 받는다면 예상하지 못하는 척추의 변형과 오장육부에 영향을 주어 암, 난치병, 면역질환이 발생하기 쉽다. 물론 과도한 긴장과 스트레스, 분노 등으로 인하여 오장육부가 긴장이 되면 척추의 영향을 주는 경우도 있다. 임상에서 보면 잘 안 낫는 암, 난치병, 면역질환을 앓는 사람들의 검사하여 보면 척추가 바른 경우가 드물다. 척추측만증, 척추전만증, 척추후만증, 일자목, 일자허리, 퇴행성변화, 골다공증, 척추협착증 등의 변형이 한 두가지는 꼭 가지고 있는 경우가 많다.

물론 척추의 변형이 오는 것은 나쁜 자세, 잘못된 습관, 직업적인 습관 등의 다양한 원인으로 올 수 있다.

이러한 난치병, 만성병, 난치병, 암, 면역질환계통 등의 질병으로 고생하는 분들은 척추의 상태를 확인해 볼 필요가 있다.

먼저 척추변형이 오게된 원인을 제거하는 것이 우선이다. 이미 변형이 와 있다면 최대한 빠르게 하여 주는 것이 필요하다.

척추에서는 뇌에서 오는 교감신경, 부교감신경, 운동신경, 감각신경 등의 여러 가지의 신경전달을 척추를 거쳐서 오장육부로 내보내는 역할을 한다.

척추가 바르다면 뇌에서 내려오는 신경의 전달이 100%전달이 되지만 만일 척추가 바르지 않아서 신경이 눌리거나 전달이 안 되면 80-90%만이 전달이 된다면 해당되는 오장육부의 기능은 점점 떨어지게 된다.

일반적으로 이러한 암, 난치병, 면역질환 등의 질환에 있어서 척추를 바르게 하여 준다면 여러 난치병을 치료하는데 도움이 될 것이다.

항상 바른 자세를 하고 자연적 음식, 깨끗한 환경, 편안한 마음, 자연과 함께하는 생활을 한다면 암, 난치병, 면역질환을 예방할 수 있다.

여기에 자신의 사상체질을 알고 자신의 체질에 맞는 음식을 먹고 마음을 쓰며, 자신의 사상체형적 특성에 따라서 운동을 하고 생활을 한다면 건강하게 장수하는데 도움이 될 것이다.

사설

전북도의 SOC 현실은 영남의 들러리

전북도가 정신을 제대로 차려야겠다. 지난해 영호남 SOC 공동간의문을 채택한 것과 관련해 지금 이 시점에서 짚어볼 것이 있다. 2030년까지 도로 건설과 철도 건설과 항만 건설 등 113건의 사업을 위해 23조 9천여억원을 투입한다고 했던 거 말이다. 그같은 구상은 전에 들어보지 못했을 만큼 원대했다. 2030년까지 멀리 내다본 것도 그였고 투입 액수가 거의 24조원에 육박한다는 것도 그랬다. 그런데 오늘날 이게 뭐란 말인가. 하는 일마다 영남의 들러리가 되고 있구나라는 생각을 떨칠 수가 없다. 전북도의 구상에 반색을 하면서도 우려했던 것은 국비 확보가 확실하게 보장되지 않은 청사진은 휴지 조각에 지나지 않는다고 그때 말했던 것은 그때사이다. 지난날 지역 발전을 위해서 많은 청사진을 그려왔으나 상당수는그게 유명무실했다. 그래서 먼저 국비 확보를 요구했던 것이다. 도민을 상대로 청사진을 그려보여주는 것도 좋지만 더욱 중요한 것은 그것이라고 말이다. 이번엔 보고된 국토부의 5개년

계획을 보니 불만이 크다. 전북의 고속도로 건설이 전국 대비 1.3%에 불과하니 말이다. 그것도 김제와 삼례를 연결하는 신규 건설 건 달랑 하나 뿐이다. 도민의 오랜 숙원인 무주와 대구간 건설은 언급조차 없다. 그런데 경북과 경남권은 고속도로 건설 건이 무려 일곱건이다. 이것은 노골적인 지역 차별이 아닐 수 없다. 저번에도 말했거니와 대구와 경북 지역은 매년 큰 폭으로 증액되고 있는데 호남 지역은 물가 인상을 계산할 때 증액되나마나 할 정도의 소폭 인상에 그치고 있다. 정말이지 불평등이라도 이런 불평등이 없다. SOC 사업과 관련해 전북도는 그 책임이 막중하다. 전북도는 발전 현안에 힘을 쏟고 있다고 말만 할 게 아니다. 별다른 사업들마다 도민의 기대에 턱없이 못 미치니 유감이다. 증액 시도가 쉽게 먹혀들지 않는다고 해서 뒤로 물러나서는 안 된다. 전북도는 도민의 기대에 부응해야 한다. 전북도는 미래 구상을 거창하게 말하는 것보다 증액된 예산 확보에 더욱 힘내야 한다는 주문이다.

국가식품클러스터 힘찬 추진 기대한다

전북도와 익산시는 올해 국가식품 클러스터 사업을 위해 힘차게 뛰어올랐다. 본보는 예전에 중국 시장 개척에 대해 매우 바람직하다고 말한 바 있다. 시일이 좀 지났으나 기억하는 이들이 있을 것이다. 상해시에서 중국 74개 업체 기업인 130여 명을 초청해 투자 가치가 높음을 설명했던 거 말이다. 그때 언론의 보도는 큰 관심을 끌었다면서 밝은 소식이라고 평가했었다. 나중에 많은 투자 협약이 기대가 된다고도 말했었다.

터의 갈 길이 멀기 때문이다. 사실 서두에 희망적인 덕담을 말했지만 그동안의 사업 과정을 보면 희망만을 말할 수가 없다. 그 추진이라는 게 달팽이의 이동처럼 느려터졌기 때문이다. 그리고 주문할 게 또 있다. 익산시의 대외 이미지에 변화가 있어야겠다. 현재 익산시의 국가식품클러스터는 깨끗한 이미지와 거리가 있다. 식품 클러스터의 미래를 위해서 왕궁 축산단지가 변모돼야 한다. 같은 지역에 혐오 시설을 그대로 두어서 국가식품 클러스터의 발전을 도모할 수 없다는 지적이다.

그런데 지금은 어떤가 묻고 싶다. 지난 날 반복해 말했던 걸 또 말하거니와 전북도민 모두가 국가식품 클러스터에 거는 기대가 크다. 전북 발전 현안 중에 국가식품클러스터가 차지하는 비중은 크다. 국가식품클러스터가 그 위용을 드러내게 되면 익산시는 그만큼 발전해 있을 게 틀림 없다. 그리고 도내 농가들에게도 경제적 실익이 상당할 터이다. 그러므로 전북도와 익산시는 국가식품 클러스터사업을 위해서 더 많이 생각을 보태야 한다.

국가식품클러스터 사업을 위해서 힘차게 뛰어오라 하고 역설하는 이유가 있다. 국가식품 클러스터

를 입은 비율이 전체의 97.3%에 육박하여 거의 모든 준 강간 범죄가 음주로 인한 가까운 사람으로부터 발생한다고 볼 수 있었다. 피해자는 음주로 인한 죄책감, 수치심, 외부로 알려지는 두려움 때문에 법적대응을 하지 않고 숨기는 경우가 다소 있는데 피해 시에는 즉각 경찰에 신고하여 도움을 받아야 할 것이다.

불필요한 신체접촉·언동은 조심하며 원하지 않는 행동은 강요하지 말아야 하고, 거부 의사도 명확히 표현해야 할 것이다.

새해에 행복한 출발을 위한 건전한 회식 및 음주 문화를 조성하여 성범죄에 대비하자.

유디연 전주완선경찰서 화산지구대 경사

독자제언

대출병자 보이스 피싱 범죄 주의

최근 자금 수요를 겨냥해 서민들을 대상으로 사기대출을 위해 은행권을 사칭하는 문자나 대출을 빙자한 보이스 피싱 범죄가 기승을 부리고 있어 각별한 주의가 요구된다. 금융감독원에 따르면 지난해 발생한 대출병자형 보이스피싱 피해 규모는 1179억원에 달하며, 월경관 피해액은 지난 2015년 87억원에서 2016년 107억원으로 22.9% 증가했다고 한다. 기존의 수사기관 등을 사칭해 돈을 빼돌리는 보이스피싱과는 다르게 사기대출은 신용등급이 낮고 제2금융권 등에 대출이 많은 고객을 '신용등급 상향조정'이나 '부채통합' 등으로 속여 채무를 만들도록 하는 악성 범죄이다. 더욱이 사기범들이 대중에게 친

숙한 은행과 저축은행의 이름으로 고객들을 유혹하는 사례가 늘어나고 있으며, 은행과 저축은행의 유사한 이름을 사용했던 이전 사례들보다 수법이 더 지능화돼 피해를 키우고 있다. 이처럼 대출병자형 보이스피싱은 피해자에게 햇살론 등 저금리 정부지원 대출상품으로 대출을 해주겠다고면서 계좌로 보증료·수수료 명목의 송금을 유도하는 신종 수법이다. 따라서 은행이 전화로 햇살론 등 정부지원 자금을 대출 받으라고 고객을 권유하는 경우는 절대 없으므로, 계좌번호나 주민번호 등 개인정보를 요구하는 전화는 무조건 끊는 것이 피해를 막을 수 있다. 허해영 전주완선경찰서 화산지구대 경사

독자제언

신년초 성범죄에 대비하자

한해를 마무리하고, 새해를 시작하는 이맘때면 각종 모임, 행사 등이 약속되었을 것으로 예상된다. 회사, 학교, 동문, 동호회 등에서 각종 음주 기회가 많아져 예기치 못한 성범죄가 발생할 가능성이 있다. 예컨대, 회식을 계기로 직장상사가 직원의 몸을 만지는 추행이 발생하는가 하면, 모임 후 직장동료가 집까지 배려해주겠다고 하고 피해자의 집에서 성폭행을 시도하는 등의 성범죄 사례도 있었다. 작년 한해 발생한 준 강간 사건 상담(11건) 분석에 가해자 중이는 사람이 무려 78.4%되었고 직장 내 관계자가 33.3%인 것으로 나타났다. 준 강간 중 알코올 섭취 상태에서 피해

를 입은 비율이 전체의 97.3%에 육박하여 거의 모든 준 강간 범죄가 음주로 인한 가까운 사람으로부터 발생한다고 볼 수 있었다. 피해자는 음주로 인한 죄책감, 수치심, 외부로 알려지는 두려움 때문에 법적대응을 하지 않고 숨기는 경우가 다소 있는데 피해 시에는 즉각 경찰에 신고하여 도움을 받아야 할 것이다. 불필요한 신체접촉·언동은 조심하며 원하지 않는 행동은 강요하지 말아야 하고, 거부 의사도 명확히 표현해야 할 것이다. 새해에 행복한 출발을 위한 건전한 회식 및 음주 문화를 조성하여 성범죄에 대비하자.

유디연 전주완선경찰서 화산지구대 경사

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 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일