

건강 칼럼

근육 수축이완, 심장박동, 혈압에 영향주는 '칼륨'

우리 몸에는 중요한 작용을 하면서도 크게 표시가 나지 않는 영양 성분들이 있다. 그중의 하나가 칼륨이다. 우리 몸의 대사기능과 근육, 신경 세포, 혈당, 단백질의 대사 등의 다양한 부분에서 중요한 역할을 하고 있다.

그러나 큰 증병에 걸리지 않는 경우에는 크게 영향을 받지 않는다.

칼륨은 어떤 특징이 있는가? 칼륨은 체내에 칼슘, 인 다음으로 많이 존재하는 미네랄로 나트륨의 약 2배 정도가 인체에 들어있다. 신체내의 칼륨의 양은 일정하게 분포되어 있기 때문에 비만도를 측정할 때에 체지방량을 측정하는 기준이 되기도 한다.

칼륨은 주로 소장에서 흡수가 되며 소화액에 많이 분포하지만 대부분 재흡수가 되며 대변과 땀으로 배설되는 양은 적으므로 신체외로 빠져나가는 양은 적다.

칼륨과 관련된 장부는 신장으로 칼륨의 균형을 유지시켜 주며 부신 피질호르몬인 알도스테론, 이노제, 알도올, 케피, 과도한 설탕 등은 과도하게 먹었을 경우에 칼륨의 배설을 촉진시킨다.

칼륨의 일일 필요량은 성인의 경우 2000mg으로 일상식사에서 충분히 섭취할 수 있는 양이며 기온

이 상승하거나 땀을 많이 흘리면 필요량이 증가한다.

칼륨은 어떤 기능을 하는가? 칼륨은 세포내액의 주된 양이온으로 세포 외액의 주된 양이온인 나트륨과 함께 삼투압과 수분 평형 조절에 관여한다. 또 칼륨은 나트륨, 수소이온과는 함께 산과 알칼리의 균형 유지에 필수적인 역할을 한다.

또한 신경전달의 자극과 근육의 수축, 이완작용에 관여하며 신경근육의 흥분과 자극, 호르몬 분비를 비롯한 생리작용에 이용된다.

전해질의 성분으로 심장박동을 일정하게 유지하고 당질대사와 단백질 합성에 관여하며 근육단백질과 세포단백질 내에 질소의 저장을 위해 필요한 성분이다.

칼륨이 부족하면 어떤 증세가 있는가? 칼륨의 결핍증에는 드물지만 심한

영양부족, 단백질결핍, 알코올 중독 증, 식욕부진, 구토, 설사, 복수, 신경성 식욕결핍, 거식증 등이 원인이 될 수 있다.

결핍증에는 피로, 허약, 근육경련, 근육마비, 부정맥, 고혈압, 위장장애, 심장기능저하, 신경전달 감소, 습진, 갈증, 변비, 피부건조, 불면증, 알레르기, 협심증, 근육마비, 심하면 사망까지 올 수도 있다.

칼륨이 과잉되면 어떤 증세가 있는가?

칼륨의 과잉증에는 신장의 기능이 정상이면 임상적으로서는 나타나지 않으나 신장기능이 약한 경우에 나타날 수 있다. 그 외에 만성설사, 구토, 발한, 부진장애, 감작성 능력 저하 등으로 올 수 있다.

인슐린과 에피네프린 같은 호르몬의 과다활성도 원인이 된다. 칼륨이 과다하면 근육약화, 근육 피로, 근육과민, 신경질, 사지마비

증상, 손발이 저리고 무감각, 정신 혼란, 부정맥, 호흡곤란 등이 발생할 수 있다.

자신의 체질에 맞는 칼륨이 많은 음식은 어떤 것이 있나?

칼륨은 거의 모든 동식물성 식품에 다양하게 들어있다. 칼륨이 많이 들어있는 식품을 체질적으로 분류하여 보면 다음과 같다.

태음인 식품에는 강낭콩, 대두, 콩, 가루, 들깨, 팥, 콩, 은행, 잣, 호도, 고사리, 무, 고구마, 고구마줄기, 토란대, 수수, 양파, 된장, 묵이버섯, 싸리버섯, 표고버섯, 소고기, 대구, 장어, 김, 다시마 등이 있다.

소음인 식품에는 녹두, 팥, 보리, 참깨, 두릅, 참나물, 바나나, 건포도, 페지고기, 고등어, 다랑어, 전갱이, 정어리, 복어, 삼치, 상어, 우럭, 가리비, 맛살, 바지락, 조개, 전복, 게, 팔투기, 문어, 멧게, 새우, 오징어, 녹차, 보리차 등이 있다.

소음인 식품에는 고추, 고추잎, 시금치, 숙, 토마토, 꿀, 자몽, 대추, 마늘, 조 감자, 콩고기, 도미, 멸치, 명태, 민어, 뱀어, 후추, 카레 등이 있다.

태양인 식품에는 감, 순채, 감잎차, 우럭, 가리비, 맛살, 바지락, 조개, 전복, 게, 팔투기, 문어, 멧게, 새우, 오징어 등이 있다.

김수범

우리한의원 원장



사설

동서 교통망 국가 핵심사업으로 추진해야

동서교통망 건설을 국가 핵심사업으로 추진해야 한다는 증론이다. 전북 발전을 위해서 당연한 의견이 아닐 수 없다. 지난 수십년 동안 동서 교통망을 언급할 때면 정부 쪽 관계자들은 그 필요성을 인정하면서도 실제로는 아무런 움직임도 보여주지 않았다. 그 까닭이 무엇이었을까. 그것은 동서 교통 건설을 국가적인 사업으로 인식시키지 못한 데 있다. 할 것이다. 그러므로 전북도는 이제 설득의 방식을 바꾸어야 한다.

때마침 의미있는 조사 결과가 나왔다. 전북도는 그에 탄력을 받아야 한다. 국가교통 DB를 활용해서 전주-김천, 무주-대구의 통행 시간과 종류, 지점의 데이터를 특정 링크분석으로 조사한 것이다. 전국역 통행 비율이 전주-김천 철도는 이용자의 83%에 달하고, 무주-대구 고속도로는 이용자의 88%를 훌쩍 넘을 거라는 예상이다. 그러므로 전북과 경북을 연결하는 교통망에 대한 정부 관계자들의 눈높이를 새롭게 바꿔줘야 한다. 양 지역간의 편의를 위한 사업이 아니라 전국민의 편의를 살리는 국가 핵심사업으로 추진시켜 마땅하다는 이야기다. 동서교통망 건설을 국가 핵심사업으로 추진해야 하는 이유는 또 있다. 전북 동부권이 서부권에 비해 갈수록 낙후된 모습을 보이고 있는데 이래서는 안된다. 광역 시도 간에 균등한 발전이 소망스러운 것처럼 도내 각 시군 지역도 균등한 발전이 소망스럽다. 그런 까닭에 동부권의 인구가 서부권보다 대폭으로 줄고 있음은 부인할 수 없는 사실이다. 동부권에 발전 기회보다는 낙후의 기회만 강요되고 있으니 이래서는 곤란하다. 무엇보다 발전 대책이 있어야겠다. 동부권의 발전은 동부권 주민 모두의 염원이다. 그러므로 수많은 반복된 요구라고 귀를 닫아서는 안 된다. 다들 목도하는대로 전북 지역은 다른 광역 시도와 비교해 너무 낙후돼 있다. 그런데 그 낙후된 중에서도 도내의 동부권은 더욱 낙후돼 있다. 그런 까닭에 전북의 동과 서가 확연히 구별되고 있다. 동부권 발전을 위해 일해왔노라고 말할 이도 있었지만 그렇게 자부할 일만은 아니지 않다. 동부권에 대한 발전 평가는 동부권의 주민들의 몫이다. 전북도는 이번 기회에 새로운 정부를 상대로 힘내야 한다. 동서교통망 건설을 국가가 나서서 추진토록해야 한다는 주문이다.

군산 현대조선 가동중단은 안될 말

현대중공업의 군산 조선소 가동중단은 안될 말이다. 전북도는 현대조선소 직원들과 협력업체 노동자들을 생각해줘야겠다. 현대중공업 측의 폐쇄 수순 밟기에 순응하는 모습을 보여선 안된다. 그것은 전북도가 기회 있을 때마다 말했던 제 몫 지키기와 상반된다. 전북도는 제 몫을 지키고 챙기려는 열정을 가져야 한다. 이같은 주문은 도민을 위해서이고 지역 발전을 위해서이다. 지난날 반복해 말했던 바, 지역의 발전상이 시뮬이 않은 이유를 전북도 관계자들은 잘 알고 있을 것이다.

본보는 이달 2일자 신문 사설에서 현대중공업 측이 이달 9일 대선 이전에 서둘러 가동중단을 공시할 가능성이 높다고 지적한 바가 있다. 그런데 그게 적중했다. 황금연휴 기간의 하루인 4일에 이사회 의결을 거쳐 7월부터 가동을 중단한다고 증권거래소에 공시해버렸다. 정말이지 막돼 먹은 횡포가 아닐 수 없다. 그래서 여기 전북도에게 할 말이 있다. 될 청소년들을 계도하여 도박에 대한 잘못된 생각이 교정되기 전에 도움을 주어야 한다. 박재원 전북지방경찰청 기동대순경

제 대우조선은 군산 현대조선보다도 부실기업이라는데도 막대한 공적자금을 풀어 즉각 구제해 주었다. 도대체 뭐가 어떻게 돌아가는 관속인지 알 수가 없다. 군산 현대중공업의 조선소 폐쇄와 관련해 거듭거듭 사설의 논조가 거친 것은 그 이유가 명백하다. 정말이지 전북도는 제 몫을 지키고 챙기기 위해 이를 악물어야 한다.

전북도는 군산 현대 조선소의 존립을 크게 말해야 한다. 거제 대우조선소에 대한 혜택을 형평성의 문제로 부각시켜야 한다는 주문이다. 무리한 주장은 결코 아니다. 전북도는 힘내어 자신의 존재를 드러내야 한다. 군산 현대조선소가 부실기업이라면 거제 대우조선은 더욱 심각한 부실기업이다. 그런데도 거제의 대우조선은 혜택의 대상이 되고 군산의 현대조선은 혜택의 대상에서 제외되고 있다. 뭐가 이상해도 한참 이상하다. 이게 오늘날 전북의 현실이다. 전북도는 이같은 불합리한 현실을 박살내야 한다. 전북도는 지역 발전을 위해 무한 책임을 져야 한다는 주문이다.

독자제언

나들이 전 숙지해야 할 미야 방지 매뉴얼

경찰청에 따르면 지난해 실종아동 발생건수는 총 1만 9870건으로, 그 중 5월은 월 평균 1.65건보다 27%증가한 2.102건을 기록했다.

5월은 지역축제 및 유원지, 공원 등으로 가족 단위의 외출이 많아지면서 실종 사건이 다른 달보다 많이 발생하고 있다. 따라서 나들이 전 반드시 숙지해야 할 사항이 바로 실종 아동 발생 예방법이다.

대부분의 실종 아동은 순간적인 부주의로 아이가 부모와 떨어져서 되면서 발생한다. 실종 아동 예방법은 첫째, 가까운 장소라도 외출 시에는 아이를 혼자 두지 말고 아이에게서 주의를 소홀히 하면 안 된다.

둘째, 아이가 자신의 이름, 나이, 주소, 부모 전화번호 등을 기억하도록 가르쳐 주어야 한다.

아이가 어려서 말을 제대로 못하는 경우에는 미야 방지 팔찌, 목걸이 등을 착용하거나 아이 이름, 부모 전화번호를 아이의 의류·가방에 넣어주

면 된다. 단 외부에 노출되면 범죄에 이용될 수 있으므로 눈에 잘 띄지 않는 곳에 넣어주어야 한다.

셋째, 부모와 떨어져서 댕을 때야 하는 행동을 알려주어야 한다. 아이는 눈앞에서 부모가 안보이면 당황해서 여기저기 돌아다니기 마련이다. 무작정 돌아다니지 말고 제자리에서 기다리는 연습을 시켜야 한다.

넷째, 미야방지를 위한 사전지문등록제를 신청한다.

경찰은 2012년부터 사전지문등록 시스템을 개발해 아이의 지문과 사진을 등록해두면 아이가 미야로 신고 됐을 경우 신속히 찾을 수 있도록 도와주고 있다. 지구대·파출소에 직접 방문하거나, 안전DREAM 앱을 통해 방문 없이도 손쉽게 등록이 가능하다.

행락철, 실종 아동 발생에 경각심을 가지고 순간의 방심으로 사랑하는 아들이 미야가 되지 않도록 미리 예방해야 한다. 박주현 정읍경찰서 심동지대대 순경

독자제언

청소년 스포츠도박 이대로 괜찮은가?

불법 스포츠 베팅사이트가 성행하는 것은 어제 오늘 일이 아니다. 이런 불법 도박사이트를 청소년들도 이용하고 있다는 사실을 알고 있는가? 열심히 공부하여 대한민국의 미래를 이끌어 나가야 할 청소년들이 한 번에 몇 배씩 돈이 붙어가는 쾌감을 즐기게 위해 도박을 즐긴다는 사실을 말이다.

무분별한 광고를 통해 전파되는 스포츠 도박 사이트는 불과 초등학교 4~6학년밖에 되지 않는 어린 아이들부터 관심을 가지고 시작하고, 중고등 학생들 사이에서는 이미 널리 퍼져 담 덩어리처럼 청소년들의 정신세계에 침입해 있다.

한 통계에 따르면 현재 도박문제를 안고 있는 대한민국 중·고등학생들이 15만명이 넘는다고 한다. 한참 친구들과 활발하게 교류하는 청소년에게는 도박으로 인한 부작용도 또래 친구를 통해 빠르게 확산되는데, 해당 사이트는 별도의 성인인증

이 필요 없을 뿐만 아니라 통장만 있으면 가입 절차도 간단하여 접근하기 쉽게 되어있기 때문이다.

불법 스포츠 도박에 베팅한 학생은 경기결과 확인을 위해 밤늦게까지 수면을 취하지 않아 학업방해로까지 이어지고 있으며, 베팅자금을 마련하기 위해 절도까지 일삼는 일이 빈번히 발생하고 있어 이대로 내버려 둔다면 도박중독으로 인한 청소년들의 정신적·물질적 피해가 심각한 수준에 이를 것으로 보인다.

청소년 혼자 힘으로 도박중독에서 벗어나기 어려울 때는 한국 도박문제관리센터 1336으로 전화하게 하여 도박 문제에 대한 상담을 받도록 하고 지자체에서는 문제의 심각성을 인식하고 예방교육을 강화해야 한다.

어른들이 먼저 우리나라의 미래가 될 청소년들을 계도하여 도박에 대한 잘못된 생각이 교정되기 전에 도움을 주어야 한다. 박재원 전북지방경찰청 기동대순경

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. 더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문. 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 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