

건강 칼럼

해산물 섭취요령

해산물을 섭취하는 데에 점점 더 어려움이 증가하고 있다. 그 이유는 해양오염 때문인데, 대표적인 해양오염물질은 수은 중금속이며, 기타 각종 중금속, 플라스틱 부산물, 농약, 기타 화학계 물질 등이 점점 바다를 오염시키고 있다.

그렇다고 우리는 해산물을 없이 육지의 가족으로만 의지하여 단백질을 섭취할 수는 없다. 부득이 해산물도 함께 섭취해야 하는데, 앞서 말한 이유로 해산물을 섭취하는 경우에 점점 더 주의를 할 필요가 생긴다. 즉 우리는 해산물을 섭취할 때에 오염된 해산물을 가급적 멀리하고 오염이 덜된 해산물을 섭취해야 한다. 그럼에도 불구하고 아쉽지만 오염이 전혀 되지 않은 해산물은 없다고 생각한다.

이러한 측면에서 가장 중요한 점은 바다생물 중에서 오래 살고 상위포식자에 해당하는 해산물은 가급적 멀리하는 것이 바람직하다고 할 수 있다.

이는 참치, 상어 등의 포식자들이 해당하는데, 그 이유는 이들은 오래 살면서 바다의 중금속이나 오염물을 많이 몸에 축적시키는 경향이 있기 때문이다.

둘째로는 양식장의 해산물을 가급적 멀리하는 것이 좋다. 예를 들어 아양의 물고기들은 바다속을 자유

로이 헤엄치면서 스스로 자유로운 생활방식을 유지할 수 있다. 또한 자연상태로 존재하는 생물을 먹이감으로 섭취해 생존하기 때문에 사료 등에 비해 훨씬 양호한 먹이를 섭취한다. 따라서 이들의 스트레스는 매우 적거나 가벼운 정도로서 훌륭한 단백질을 인간에게 공급할 수 있다.

반면에 사료 등에 의존해 살아가는 양식장 물고기는 우선 한정된 생활공간으로 인해 활동량이 적고 스트레스가 심하다.

또한 사료에 포함돼 있는 각종 첨가물, 인공 성분 등은 그들에게 그다지 바람직한 음식원이 아니다. 따라서 이들은 스트레스로 인한 기능 저하, 영양 불균형 등을 지니고 살아갈 수밖에 없다.

또한 사료에 포함돼 있는 각종 식품첨가물이나 항생제 등은 수산생물이 섭취한 후에 계속 잔존할 수 있으므로 상위포식자인 인간에게도

부담이 될 수 있다. 정어리는 매우 깨끗한 환경에 살면서 수명이 짧고 작은 체형을 지니고 있다. 이는 곧 해양오염의 문제에서 비교적 양호한 상태를 의미한다. 이러한 측면에서 우수한 수산물로 인식되고 있고 저희 회의원에서는 가장 바람직한 수산물로 권장하고 있다.

또한 양식이 아직은 될 수 없는 수산물이다. 과거에는 국내에서 정어리를 잡지 못했으니 최근에는 그다지 쉽게 볼 수 없는 상황인데 해안가 수산시장에서 구입이 가능하고, 혹은 해외직구 통조림제품 등의 형태로 구입해 섭취할 수 있다. 정어리는 양질의 단백질 공급원일 뿐 아니라 오메가3지방이 풍부하고 두뇌발달에 매우 중요한 셀레늄 등을 많이 함유하고 있다. 따라서 성장기의 어린이들에게 많이 권하고 있다. 마찬가지로 이유로 기억력저하, 집중력저하 등의 경우

에도 도움이 될 수 있기에 권하고 있다.

이와 비슷하게 멸치를 저희 회의원에서는 많이 권장하는데 그 이유 역시 체형이 작고 수명이 짧기 때문에 비교적 해양오염의 문제가 덜하기 때문이다. 영양성분이 좋고 지방산이 적으며 먹이사슬에서 매우 낮은 위치에 있기 때문에 오염의 문제가 심각하지 않기 때문이다. 연어는 매우 훌륭한 식품이나 최근에 쉽게 구입할 수 있는 연어는 양식장에서 사육된 연어이다. 앞서 언급한 사료 및 양식과정의 스트레스의 문제에서 자유롭지 못하므로 건강증진의 차원에서 볼 때 그다지 바람직하지 않다.

그 반면에 알래스카 연어는 최상의 자연산 연어로서 많이 권장하고 있다. 자연산 연어는 양식연어와 달리 자연환경에서 생활하고 자연에서 포획된다. 일례로 최근의 연구에서는 오메가3지방 함유량이 사육연어에 비해 매우 높다는 연구결과가 있다. 그뿐 아니라 해양오염, 중금속오염의 문제에서도 연어의 수명이 비교적 짧은 만큼 어느 정도의 안정성을 유지한다고 생각한다. 이처럼 양식연어를 피하고 알래스카산 연어를 구매하되, 과연 알래스카의 자연산 연어인지 확인하고 구입한다면 최상을 연어제품을 구입할 수 있다고 판단한다.

조호군

조호군한의원 원장



사설

새정부의 전북 첫예산 '빨간불'인가

어제 새정부가 보여주는 분위기가 심상치 않다. 기대했던 것과는 반대로 돌아가고 있음을 목도하는 나날이다. 더 두고 기다려야겠으나 전북 출신이 새정부에서 아직은 중용되지 못하고 있다. 주요 보직은 다른 지역 출신들이 차지하고 있으니 말이다. 그런데 이번에는 내년도 예산이 문제이다. 새정부의 전북 첫 예산이 대폭으로 증액되기는 고사하고 오히려 별 차이가 없으리라는 전망이다니 말이다. 전북도는 긴장하는 가운데 예산 증액을 위해서 어떻게 뛰어다닐지 고민해야겠다.

이번에 언젠가도 말했지만 우리 전북 몫의 예산은 형편이 없다. 지난 정부 때 우리 지역의 예산 증액이 전국 평균의 10% 수준이었으니 말이다. 정운천 의원이 조사한 바에 따르면 전국 평균 증액률이 6.5%인데 전북은 그보다 훨씬 못한 0.7% 인상에 그쳤던 것이다. 예산을 더욱 증액시켜 지역 발전에 매진해야 한다는 것이 그것이다. 전북도에게 지역 발전을 위해서 뛰어다나고 말하는 이

유는 분명하다. 우리 지역은 발전상이 시원치 않은 까닭이다.

다른 지역은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 그렇게 안 되고 있는데 유감이다. 전북의 예산 증가율이 전국 평균의 10% 수준 밖에 안된다는 것은 도대체 말이 안 된다. 전북 발전을 위한 대형 현안들이 문제 예산으로 분류됐던 걸 망각해서는 안된다. 전북도는 새정부에서 우리 전북의 입장을 대변해줄 이가 없는 경우라도 힘내야 한다.

내년도 예산이 올해와 비슷한 수준이라면 보통 섭섭한 게 아니다. 정말이지 내년도 예산은 큰 폭으로 늘었으면 한다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이라면 반감지 않다. 전북도는 고장의 낙후와 관련하여 도민들의 상처가 깊다는 것을 알아야 한다. 그러므로 증액된 예산이라도 이쪽에서 원하는 만큼의 증액된 것이어야 한다. 전북도는 지금 긴장해야 한다. 역량을 다해 예산 증액을 이끌어내는 기업을 토해주었으면 하는 바다.

청년 창업 특구 조성에 힘내야 한다

전북도는 청년창업특구 조성에 힘내야겠다. 새정부가 일자리 창출을 최고 우선 순위로 잡고 있는 지금이다. 전북도는 그에 부응하는 자세로 일자리 창출에 많은 관심을 가져야겠다. 두루 알고 있는 대로 우리 지역은 젊은이들의 탈전북 현상이 심각하다. 그것은 바로 일자리 부족이다. 때문에 여기 거둬 말하고 싶은 게 있다. 전북도는 일자리 창출을 보다 효과적으로 해야겠다. '전북 농생명산업 청년창업특구'를 국정과제로 올리도록 해야 한다는 주장이 전북 발전연구원으로부터 나왔는데 실행에 옮겨야 한다.

기회가 있을 때마다 반복해 말하고 있거니와 도내에 젊은 미취업자들이 계속 수도권으로 떠나는 것은 우울한 일이다. 일자리를 꾸준히 내놓고 있다지만 젊은 미취업자들은 달갑지 않다. 반은 반이다. 관계자들은 미취업자들이 무슨 까닭으로 그러는 것인지 헤아려야 한다. 전북도는 일자리다운 일자리를 더 늘려야 한다는 이야기이다. 전북도와 각 시군 지자체들은 미취업자들이 싸늘한 반응을 보이는 이유를 잘 알고 있을 것이다. 일자리에 대한 눈높이 때문에 그럴 거라는 것을 말이다.

전북도와 각 시군 지자체는 이제 일자리 만족도를 생각해야 한다. 시간제나 기간제 같은 일자리들은 아무래도 만족도를 채워주기에는 아무래도 역부족이다. 그것은 일자리라는 살림살이에 별로 도움이 되지 않기 때문이다. 약속한 만큼 일자리 창출이 활발하였는지 돌아보아야 한다. 그동안 전북도의 일자리 창출이 활발하였다면 미취업자들의 수가 많이 줄어들었을 터이다. 그런데 현재 그렇지가 못하다. 일자리 창출의 성격에 대해서 이제 반성하지 않으면 안 된다.

괜찮은 일자리가 아닌데도 성과가 좋으며 부풀리는 식으로 말하는 것은 바르지 않다. 보도가 정직했다면 오늘날 어찌저 젊은이들이 일자리를 찾아서 헤매겠는가. 전북도가 내놓은 일자리는 보수가 적은 게 하나 틀이 아니다. 그 얼마 안 되는 수입으로는 제대로 된 생활을 할 수가 없다. 예전에도 말했지만 일자리의 창출은 신뢰성이 중요하다. 새정부가 일자리를 위한 재원을 어떻게 마련할 지 더 두고 보아야할 시점이지는 하다. 그래도 전북도는 전발언의 말대로 청년창업 특구 조성에 관심을 갖고 힘을 내야만 한다.

독자제언

개정된 도로교통법 확인해 불이익 피해야

다음달(2017년 6월)부터 새 도로교통법이 시행된다. 무지로 인한 불이익을 받지 않기 위해 어떤 법들이 신설되었는지 알아보겠다.

첫째, 어린이 통학버스 운전자가 어린이의 안전한 하차를 확인한 후 통학버스를 운행하는 것이 의무화 된다. 위반 시 20만 원 이하의 범칙금을 부과한다.

둘째, 전 좌석 안전벨트 착용 의무화다. 고속도로와 일반도로 모두 전 좌석 안전벨트를 착용해야 한다.

적발될 시 3만 원의 범칙금이 부과되며, 13세 미만 동승자가 미착용 했을 경우엔 6만원의 범칙금이 부과된다.

또한 6세 미만의 영유아 경우엔 카시트를 착용해야 하며 이를 위반 할 경우 범칙금 6만원이 부과된다.

셋째, 주정차 차량 사고처벌이다. 6월 3일부터 운전자가 없는 주차된 차량에 사고를 낸 후 도주한 운전자는

의무적으로 인적사항과 구호 등의 필요한 조치를 취해야 한다. 위반 시 20만 원 이하의 범칙금을 부과한다.

넷째, 터널 내 차로 변경이 금지된다. 터널입구와 출구에 설치된 CCTV를 바탕으로 단속하며 위반시 범칙금 3만원이 부과된다.

다섯째, 단속카메라 단속 범위가 확대 된다. 기존 9개 항목에서 지정 차로 위반, 교차로 통행 방법 위반, 오토바이 보도 침범, 적재물 추락방지 조치 위반, 보행자 보호 불이행 5개 항목이 신설된다.

단속카메라에 적발될 경우 20만 원 이하의 과태료 및 범칙금이 부과된다.

마지막으로 과태료 납부하는 방법이 추가 된다. 6월부터는 신용카드로 직불카드를 통해서도 과태료를 납부할 수 있다.

박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

'묻지마 범죄', 이렇게 대처해야

TV를 보면 가장 무서운 뉴스가 있다. 바로 '묻지마 범죄'가 그것이다. 불특정 사람을 마구 때리거나 칼로 찌르는 흉악범죄가 갈수록 늘고 있다.

얼마 전 일어났던 여성을 흉통이로 무지비하게 때린 사건, 목에 칼을 찌르고 달아난 사건 등 범죄가 갈수록 극성을 부리고 있어 우리 모두에게는 경각심과 걱정을 심어준다. 심지어 두렵고 무섭기까지 한다.

범죄를 저지른 피의자들의 특징은 불특정한 사람을 대상으로 잔혹한 행동을 한다는 것이다. 놀라운 건 그 중 몇몇 피의자들은 초범이라는 것.

재범을 일으키는 흉악범도 무섭지만 오히려 초범의 경우 그 피해는 더욱 크다고 한다.

범죄를 저지른 이유로 단지 반말을 했다는 이유로, '기분이 나쁘다'는 이유로, '사람이 싫었다', '그냥' 등 특별한 범행의 동기도 없다. 길을 가다

그냥 범행을 당해야 된다는 건 참으로 슬프다.

일단 범죄자들은 자신보다 약한 존재를 대상으로 한다. 따라서 부녀자들이나 밤에 귀가하는 여성들은 특히 주의가 요구된다.

묻지마 범죄를 예방하기 위해서는 가장 먼저 주의를 잘 살펴야 한다. 주변에 이상한 사람은 없는지, 만일 이상한 사람이 계속 따라오거나 며칠째 같은 사람이 주변에 보인다면 주저하지 말고 아는 사람한테 연락을 해야 한다. 며칠간이라도 좋으니 같이 다니는 게 좋다. 그리고 귀가 시에는 누군가와 통화를 하면서 가는 것이 좋다.

범죄자는 귀에 이어폰을 꽂고 노래를 듣거나 혼자 걸어가거나 사람을 대상으로 삼기 때문에 누군가와 통화를 하고 간다면 범행 대상에서 벗어날 수 있다.

이진제 전주원산경찰서 화산지구대 경장

Large graphic advertisement for Jeonju Daily newspaper. It features a stylized illustration of a sailboat on the water with a large sun or moon in the background. The text is in Korean and promotes the newspaper's commitment to providing news and information for its readers. The text includes: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for reason and hope for humans with courage and hope), '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문' (Better newspaper, more loved newspaper, newspaper with readers), and '전주매일' (Jeonju Daily).