

건강 칼럼

위액 세균 없애는 '염소' 효능·체질별 식품

염소가 우리 몸에 있다. 염소라고 하면 무엇이 생가 이 날까? 아마 화학시절의 과학, 화학시간에 많이 들던 단어일 것이다. 염소는 염양소보다는 일반화학적 분인 염산(HCl)이나 소금(NaCl)으로 많이 알려져 있다. 또 살균작용이 뛰어나서 식수에 가스 상태로 주입을 하는 강한 소독제로 쓰인다고 생각한다. 이러한 염소가 우리 몸의 약 0.15% 존재하여 중요한 역할을 하는 다량 미네랄의 하나라고 한다면 많은 사람은 놀랄 것이다. 그러나 실제 중요한 역할을 한다. 염소는 일반적으로 나트륨과 결합하여 염화나트륨(NaCl)의 형태로 존재를 하며 우리 몸 안에서는 이온상태로 존재한다. 나트륨과 함께 세포외액에 가장 많이 존재하는 대표적인 음이온이며 혈청의 염소양은 나트륨의 양과 평행하여 증감한다. 우리 몸에 필요한 양은 성인의 경우 1일 약700mg으로 한국 사람들의 음식은 주로 짠 경우가 많아서 부족한 경우는 매우 드물다. -염소의 기능은 무엇일까? -염소는 인체 내에서 삼투압을 유지하고 수분의 평형을 유지하고 세포내 액체이온농도를 조절하거나



김수범 우리한의원의원장

이온전하를 중화하는 기능을 한다. 염소가 수소이온과 결합하면 위액(HCl)이 만들어진다. 위액은 펩시노젠을 펩신으로 활성화시켜 단백질을 분해시키고 강력한 산으로써 음식물과 함께 들어온 세균을 살균하여 감염을 방지하며 할로젠이온 등의 독성물질을 불활성화 한다. 우리 몸의 위장에 들어온 음식물과 함께 들어온 세균으로부터 보호하는 역할을 한다. 염소이온은 인산염, 탄산염, 황산염, 유기염, 유기산 등과 같이 산성반응을 하며 산, 염기의 평형을 조절하는데 작용을 한다. 또한 면역반응과 신경자극의 전달에도 관여를 한다. 염소의 흡수는 나트륨이나 칼륨과 같이 주로 소장에서 흡수가 되고 신장에서 배설이 되며 일부는 땀으로 배설되기도 한다. 배설은 알도스테론에 의하여 조절

이 된다. -염소가 많거나 적으면 어떤 증세가 올까? -염소가 결핍이 되는 증세는 보통 식사를 한다면 오지 않는다. 특히 한국사람들의 식습관이 약간 짜기 때문에 더욱 그렇다. 그러나 영양사이나 이유식, 영양소를 잘못 조절한 경우에 결핍증이 나타날 수 있다. 염소가 부족하면 위액의 산도가 저하되며 식욕부진, 허약, 성장불량, 심한 발작증세 등이 올 수 있다. 염소 과잉은 짜게 먹는 습관이 있는 한국사람들에게는 많이 나타나는 증세이다. 소금을 많이 섭취해도 쓰고 남은 염소는 땀이나 소변이 되어 배설이 되므로 큰 영향이 없다. 그러나 염소가 많으면 직접적으로 혈압을 올리는 작용은 없더라도 나트륨이온의 작용을 증가시켜 혈압

을 오르게 하는 영향을 줄 수 있다. 염소를 함유하는 식품은 나트륨과 같이 결합하여 존재하므로 소금이 많은 음식을 먹으면 염소도 같이 흡수 할 수 있다. 염소는 부족한 경우는 드물고 주로 짜게 먹는 식습관에 의해서 염소의 과잉과 함께 혈압이 올라갈 수 있으므로 염소가 많은 음식은 피하는 것이 좋다. -염소는 어떻게 섭취하는 것이 좋을까? -염소가 많은 음식은 주로 염분이 많은 음식이므로 염분이 많은 음식은 피하는 것이 좋다. 체질별로 염분이 많은 음식은 보관을 위하여 소금이 절인 음식, 젓갈류, 훈제음식, 가공식품 등에 많다. 태음인식품은 된장, 미역, 다시마, 파래, 각두기, 열무김치, 무장아찌, 육포 등이며, 소양인 식품은 자반고 등어, 계장, 새우젓, 오징어젓, 배추김치, 오이김치, 오이지, 오이피클 등이 있다. 소음인식품은 갈치조림, 갯김치, 부추김치, 마늘장아찌, 멸치젓, 명란젓, 굴비, 카레 등이며, 태양인 식품은 계장, 새우젓, 오징어젓 등이고 그 외에 김치류, 고추장, 간장, 라면, 인스턴트식품, 봉조림, 햄, 소세지, 치즈, 피자, 스프류 등이 있다.

사설

이번에 확실하게 AI 근절해야

지금 시가 보통 고민거리가 아니다. 전국적으로 확산하는 추세라서 심상치 않다. 이낙연 총리가 농림축산식품부 관계자들을 비롯해 전국 17개 광역시도의 단체장들과 영농회의를 가지면서 방역 조치 이행 여부를 점검할 것이라고 강도 높게 말한 것은 분명히 때문이다. AI 첫 발병지역이 다른 곳도 아니고 우리 전북 지역이기에 송지사는 영농회의 내내 심기가 불편했을 것이다. 지난 3월 군산시 서수면 오골계 농장에서 시가 발생했을 때만해도 전북도가 4일 오전에 특별방역대책회의를 여는 등 신속한 대응을 보여줘 급한 불을 끄졌구나 싶었는데 결국은 그렇게 안됐기 때문이다. 그래서 여기 확실히 해둘 것이 있다. 전북도와 방역당국은 이번 조류 독감과 관련해 긴장해야겠다. 이동 통제와 방역 작업에 허가 풀려서는 안 된다는 지적이다. 조류독감이 전국적으로 퍼져 문제가 걸잡을 수 없이 커지고 있는데 보통 심각한 게 아니다. 다른 광역자치체들도 조류독감 때문에 골머리를 앓고 있는데 우리 전북 지역이 시에 관한 한 전과가 적지 않아 눈치가 보인다. 전북도는 이번에 방역 당국과

함께 뒤통수 맞아야 하는 가운데 이번에는 확실한 근절을 강구해야 한다. 지금의 시가 심상치 않은 게 겨울철도 아닌 여름철을 당해서 발생했기 때문이다. 날씨가 추워졌을 때는 철새가 숙주니까 철새의 분변을 밟지 않도록 홍보라도 했지만 지금은 그게 통하지 않게 됐다. 지난 7일 하루만 해도 도내 6곳에서 추가로 의심신고가 들어왔으니 말이다. 그런데 지금의 분위기로 보아서는 계속해서 의심 신고가 들어올 추세이다. 이런 때 일수록 방역 관계자들은 허둥대지 않고 매뉴얼을 지켜야 한다. 지금 시는 가급적 사육 농가들만의 문제가 아니다. 도내에서 살 처분한 오골계와 닭과 오리까지 이미 1만3천7백 마리가 넘는다. 이리다가는 농업경제와 지역 경제에 큰 타격이 될 터이다. 그런데 더욱 심각한 것은 여름에 발생한 까닭에 시의 토착화가 의심된다는 점이다. 그러므로 전북도와 방역 당국은 이번 기회에 확실한 근절을 보여줘야 한다. 그렇지 않으면 이번 AI 사태는 반복될 게 뻔하다. 저번 사실에서도 조류독감 비상이 걸렸다고 했기나와 전북도와 방역 관계자들은 더욱 철저하게 방역 작업에 임해야겠다.

지금은 농가의 소득을 증대할 때다

전북도는 기회가 있을 때마다 농가의 소득 증대를 말해왔다. 농생명 산업도 말해왔고 허브화도 말해왔다. 그런데 농촌의 실상을 보면 소득 증대와는 거리가 멀다. 농민들 중에 소득이 증대됐다고 말하는 이는 별로 없다. 전북도가 농가를 위해서 노력을 안 한 것은 아닐테지만 기대에 못 미치고 있는 것이다. 그래서 다시 반복해 말하는데 전북도는 농가의 소득 증대에 더 큰 관심을 가져야겠다. 전북도는 농가를 위해서 삼락농정 비전을 여러번 제시했다. 삼락농정은 주요한 도정 현안이라고 여러 번 강조해 말하기도 했다. 그러므로 농생명 산업으로 소득을 증대하라는 주문은 당연하다. 우리 전북이 전통적인 농도라는 것은 여기 강조하지 않아도 누구나 다 아는 사실이다. 그런데 농민들은 우리 전북이 정말 농도 맞느냐며 공감하지 않고 있다. 전북도는 그동안 농가를 위하여 이런저런 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 삼락농정 구상이 그 대표적이다. 그러므로 전북도는 삼락농정을 계속해서 실현시켜야 할 의무가 있다.

농업을 살리고 농촌을 살리려면 삼락농정의 실적이 뚜렷해야 한다. 삼락농정을 실천하려면 농생명 산업의 허브화를 추진해야 한다. 농생명 산업의 허브화는 전북도가 농업의 미래 발전을 염두에 두고 말한 것일 테니까 말이다. 삼락농정이라는 농생명 산업의 허브화이든 이제 농촌의 환경이 변해야 하고 농업의 성격이 변해야 하는 것은 시대의 요청이다. 도내에는 한해 수입이 1억 이상인 부농보다 그에 한참 못 미치는 빈농들이 더 많다. 전북도는 도내 농가들의 현상을 똑바로 보아야 한다. 삼락농정의 실현은 말처럼 쉬운 것이 아니다. 전북도가 이상을 실현하려면 도내 농가들을 위해서 이제 땀을 보여줘야 한다. 다시 말하거니와 전북도는 농생명 산업 확대를 농가 소득을 도모해야 한다. 전북도가 했던 말 그대로 농생명 산업의 허브화가 필요하다. 그러므로 전북도는 이제 그 말에 힘을 실어야 한다. 전북도는 농업 발전이 도정 최고 우선순위라고 말했으므로 농생명 산업 확대 쪽이든 허브화 쪽이든 속히 추진해주시 바란다.

독자제언

보이스피싱 당신의 지갑도 안전하지 않다

필자가 경찰 근무를 하면서 여러 사건을 접하였지만 그중에서도 가장 안타까운 사건은 적게는 몇십만원에서 많게는 몇억원의 재산피해가 발생하는 보이스피싱 사건이 아닐까 싶다. 보이스피싱 범죄는 국세청, 경찰, 금융기관 등을 사칭하여 전화를 걸어 금융정보를 빼내거나 돈을 입금하게 하는 사기 형태로 범행 수법이 날로 지능화되어 사회적인 문제로 대두되고 있다. 금융감독원에서 제공한 자료에 2015년 이후 보이스피싱 사기 형태로 피해액만 2천억에 가까운 것으로 나타났다. 성별로 보았을 때는 경제활동이 가장 활발한 나이인 40대 남성, 30대 여성이 피해건수가 제일 많았다. 전화금융 사기범들은 대부분 외국에 거주하면서 대표전화, 대표통장 등을 이용하여 해외에서 송금 받는 방식으로 이루어져 일말타진하는 것에는 한계가 있는 것이 사실이다. 그리고 경찰에서는 보이스피싱 피해

사례를 홍보하고 있지만 이것만으론 피해를 막기 쉽지 않다. 그렇다면 피해를 당하지 않기 위해선 스스로 어떻게 대처해야할까? 첫째, 공공기관과 금융기관에서는 전화나 문자메시지를 통해 절대 개인 금융정보를 요구하지 않기 때문에 알려주어서는 안 된다. 둘째, 출처가 불분명한 인터넷 주소 링크나 이메일을 받았을 때는 절대 열지 말고 삭제해야한다. 셋째, 자녀가 납치되었다는 등 의심스러운 전화가 걸려오는 경우 응대하지 말고 곧바로 전화를 끊고 경찰이나 금융감독원에 신고하여 피해를 입지 않도록 해야 한다. 자신은 피해를 당하지 않을 거라는 자만은 위험하다. 보이스피싱은 남녀노소 누구에게나 발생할 수 있는 범죄이기 때문에 금융거래시 항상 경각심을 가져 어처구니없는 재산피해가 발생하지 않기를 바란다. **박재원전북지방경찰청 경찰관리감독대**

독자제언

물피 뺄소니, 당신의 인식을 바꿀 때!

지구대에서 들어오는 신고 중 가장 빈번한 것은 '주차되어 있는 차량을 충격하고 아무런 조치 없이 그냥 갔다.'는 내용의 교통사고이다. 우리가 일생 생활에서도 모두가 공감하고 문제점을 공유하고 있는 부분일 텐데 사람을 다치게 하고 현장에서 도주하게 되면 인피 뺄소니가 인정되지만, 차 안에 사람이 없는 주차된 차량을 충격하고 도주할 경우 교통상의 장애나 유류물 낙하 등을 일으킬 위험이 없다면 보험처리 또는 배상만 해결 뿐 처벌할 방법이 없었다. 이 같은 법의 허점의 사실을 아는 사람들은 이러한 점을 악용하여 걸리지만 않으면 되고 나중에 그러한 사실을 돌킨다 하더라도 배상만 해주면 된다고 생각하는 가해자의 양심에 기대는 측면이 있어 그만큼 많은 문제점이 있었다. 이러한 문제점에 대한 해답으로 2017년 6월 3일 부터는 달라진 도로교통법

이 적용된다. 도로교통법 제54조 제 156조의 개정령을 통하여 주·정차된 차량을 충격한 후 아무런 조치 없이 도주를 하는 경우 피해 차량에 대한 수리비 보상은 물론 20만원 이하의 벌금, 구류, 과료 처분을 받게 된다. 가해차량 운전자는 피해자에게 반드시 연락을 하여 가해 사실을 알려주어야 하며 필요한 조치를 하여야 한다. 그렇지 않게 된다면 차후에 보험처리 등 피해보상을 한다고 하더라도 경찰 조사를 받아야 하고, 처분으로 인한 범죄경력으로 남게 된다. 물론 20만원 이하의 벌금이 충분히 억제력이 있겠느냐는 실효성에 대한 문제가 제기되고 있는 것이 사실이지만 이러한 조치가 잘못된 행동에는 작은 크든 반드시 처벌이 따른다는 인식을 심어주는 도움이 될 것이라고 기대한다. **백경주전북지방경찰청 경찰관리감독대**



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 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**