

건강 칼럼

수은(Mercury) 독소의 회피

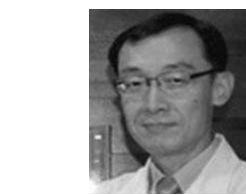
수은(Mercury)은 일종의 중금속으로서 인체에 상당한 해로움을 끼치는 성분이다. 인체가 느끼는 질병 중에서 사실 수은중독과 연관성이 있는 질환은 상당수에 이른다.

하지만 수은중독은 진단을 확진하기가 쉽지 않기 때문에, 또한 특정 질환이 전부 수은중독으로 인해 발생하는 것은 아니기 때문에, 이로 인한 질환인지 여부를 판단하기가 어려운 상황이다.

따라서 이와 관련된 진단기 등이 잘 사용되고 있지 않는 실정이다. 일부 소변이나 대변을 통해 검사하는 경우가 있지만 잘 이용되지 않는다. 그에 비해 모발중금속 검사를 통해 수은독소를 판단하는 방법은 간단하고 효율적이라고 할 수 있다.

수은은 그 폐해가 워낙 심하기 때문에 근골격계 질환, 면역계 질환, 신경계 질환 등의 영역에서 골고루 악영향을 주고 있다. 따라서 건강을 지키기 위한 방법으로서 일상생활에서 수은축적을 피할 수 있다면 이는 건강에 상당한 도움을 줄 수 있다고 판단한다.

수은 독소를 회피하기 위해서는 무엇보다 식습관의 개선이 필요하다. 해양의 수은오염이 심한 상태이므로 수산물 섭취에서 유의할 점이 있는데 해산물로서 안심하고 섭취



조호균

조호균한의원 원장

할 수 있는 것은 멸치, 정어리, 빙어 등을 안심하고 섭취할 수 있다. 따라서 해산물의 경우 이들 위주로 해산물을 섭취하라고 권하고 있다. 고등어, 꽁치, 갈치 등의 경우 이와 달리 좀 양을 적게 섭취할 것을 권하고 있으며 해안가 수산물 중 일부는 수은오염에서 자유롭지 못한 경우가 있으므로 유의할 필요가 있다.

치과재료로서 사용되는 아말감에도 약간의 수은이 함유돼 있다. 이 아말감은 치과재료로서 자주 사용되는 성분인데 이에 대한 논란은 일부에서 상당히 오랫동안 진행되고 있기도 하다. 치과의사회와의 입장은 수은이 함유돼 있어 안전한 수준이라는 입장이고 일부 사람들은 이에 의구심을 표시하기도 한다.

저희 한의원의 입장은 수은오염이 워낙 광범위하게 퍼져있기 때문에 비록 안전한 수준이라고 하더라도 다른 대체 재료를 권유하는 입장이

다. 따라서 아말감을 사용하는 것보다는 금, 레진 등을 치과재료로서 사용한다면 보다 안전하리라 판단한다.

일부 백신의 경우에도 수은이 함유된 경우가 있으나 이에 대한 논란 역시 매우 오래 진행되고 있다. 백신의 경우 여러 가지 질환을 예방하는 측면에서의 치료법이기 때문에, 또한 오랜 기간 그 효용성 때문에 쉽게 판단할 수는 없는 문제이다. 여기서 뚜렷한 결론을 내리기는 쉽지 않으나 대체로 선진국에서는 일부 백신을 제외하고는 백신 접종을 강제하는 분위기는 아닌 추세로 가고 있다. 따라서 일부 필수적인 백신은 의무적으로 접종하되 나머지는 개인의 선택에 맡기는 것도 한 가지 방법이라고 판단한다.

임신 중에는 각별히 수은독소를 인지하고 이를 회피해야 한다. 그 이유는 수은은 태반을 통해 쉽게 태아에게 전달되어 성장 발육에 문

제를 초래할 가능성이 있기 때문이다. 따라서 위의 문제점을 각별히 인식하고 장애 임신을 준비 중인 여성은 이를 가급적 철저히 자기가 하는 것이 좋다. 수은은 발달장애, 자폐증, 학습장애 등등의 각종 증세와 연관성을 의심받고 있으므로 이러한 측면에서 유의해야 한다.

또한 일부 생활용품에서도 수은이 함유될 수 있다는 의견도 존재하는 실정이다. 어떠한 제품이든 수은이 함유돼 있는지 하는 부분은 사실 논란의 여지가 많으며 개인보다는 정부차원에서 규명할 수 있는 부분이 많다. 심지어는 공기 중에서도 미량이나마 수은이 함유돼 있다. 따라서 사실 수은오염으로부터 자유롭거나 인체에 수은이 전혀 없는 사람은 존재할 수 없다고 생각한다. 현재로서는 어느 누구도 수은독소에서 자유로울 수 없으며 수은독소의 문제점을 인지하고 이를 회피할 수 있도록 최선을 다하는 수밖에 없다고 생각한다.

또한 이러한 측면에서 볼 때 누구나 해독요법의 필요성을 인식하고 이에 따라 적절히 자신에게 적합한 해독요법을 실천한다면 수은해독의 측면에서 도움이 될 수 있다고 판단한다. 각별히, 임신을 준비 중인 여성이라면 중금속을 배출하는 해독요법을 일정기간 실천해야 한다고 생각한다.

독자제언

농산물 절도 모두가 노력하면 예방할 수 있다

최근 농촌에서는 두루 수확철이 지나고 날씨가 무더워지면서 북분자, 블루베리 등 특용작물 수확시기가 다가오면서 농민들이 1년 내내 땀 흘려 가꾼 농산물을 하루아침에 도난당하는 사례가 종종 발생하고 있다. 경찰이 도난 방지를 위해 총력을 기울이고 있는데도 갈수록 농산물 절도 양태가 다양해지고 종전에는 주로 가을철 수확기에 거둬들이거나 미처 거둬들이지 못한 농산물을 훔쳐가는 게 다반사였지만 최근 들어 농촌의 농산물 절도는 시도 때도 없이 발생하고 있어 농민들의 각별한 주의가 요구되고 있다.

지역별로 특성화된 농산물을 대상으로 사계절 내내 절도가 일어나고 있는데 이에 대비하는 효과적인 방법으로는 첫째, 농산물 절도 예방의 중추적 역할을 하는 마을 CCTV를 설치하는 것이 가장 시급하다. 촌의 특

성상 CCTV가 부족하여 범인을 잡는 것 역시 쉽지 않다. 마을단위 지속적으로 늘리는 추세이지만, 아직도 부족한 곳이 많고 심지어 마을 방범용 CCTV를 설치하지 않은 마을도 있다. 둘째, 한 마을의 주민들은 이름과 얼굴을 대부분 알고 있는 농촌의 정서상, 낯선 화물차나 낯선 사람이 눈, 발을 드나드는 모습을 목격한다면 차량의 특성이나 번호를 메모하여 112에 신고하는 것도 농산물 절도를 예방할 수 있는 하나의 방법이 될 것이다.

셋째, 플래카드나 경고 문구를 적은 입간판 등도 절도를 예방하는데 효과적이다. 이 논과 밭이 주인과 경찰로부터 항상 관심을 받고 있다는 것을 표시하는 것이다. 손길이 닿지 않는다는 느낌이 드는 논밭보다 범인이 접근하기가 쉽지 않을 것이다. 서정선 순창경찰서 써지파출소장

독자제언

술독에 빠진 관공서 주취소란, 그 해답은?

술에 취한 상태로 지구대나 파출소에 찾아와 아무런 이유 없이 욕설을 퍼붓고, 고성을 지르는 주취자는 여러 경찰관들의 골칫덩어리이다. 현재 관공서 주취소란은 2013년 3월 22일 경범죄처벌법(3조 3항)이 개정돼 '술에 취한 채로 관공서에서 몹시 거친 말과 행동으로 주정하거나 시끄럽게 한 사람'은 60만원 이하의 벌금, 구류 또는 과료의 형으로 처한다'라고 되어 있고 또한, 주취가 일정한 사람의 경우에도 행위가 지나칠 경우 현행법체제가 가능하도록 규정하고 있다. 여기서 '술에 취한 채로'의 의미는 주취 정도에 관계없이 위반자의 행동, 상태, 감지기 반응여부 등에 따라 판단하는 것이며, '주정하거나 시끄럽게 한 행위'는 행위로 인해 피해 발생이 예상되면 충분하며 결과 발생까지 필요치 않다는 것을 의미한다. 그리고 현장에서 주취소란 행위가

심하면 현행법 체포도 가능하게 되었다. 이러한 법 개정을 통해 엄중하게 처벌하고 있지만 아직도 관공서 주취소란 행위는 근절 되지 않고 있다. 우리나라의 '음주'에 대한 문화가 관대하고 좋지만 이러한 문제점이 있는 것이다. 시민들에게 정당하게 법과 절차를 준수하여 공권력을 행사하는 경찰관과 마찬가지로 사회구성원들 또한 자신이 술에 취해 하는 행동이 법에 위배 되는 것임을 알고 다른 사람들에게 피해를 끼칠 수 있다는 인식을 가질 수 있도록 노력해야 하고 개인의 주량에 관계없이 폭음하는 음주 습관, 술을 강압적으로 권하는 직장문화, 술로 인한 위법행위에 대해 관대한 사회적 분위기 등 우리 음주문화의 변화가 절실하다. 박재원 전북경찰청 경찰관리과 순경

사설

도내 인구 감소 지켜만 볼 것인가

도내 인구 감소 현상이 심각하다. 우려스럽다고 여러 번 말해왔는데 지금은 더욱 심각하다. 농촌 인구가 줄고 있는 것도 답답한 노릇인데 이제는 도시지역마저 그러니 폭폭할 일이다. 남원시는 말할 것도 없고 김제시와 정읍시도 하릴없이 인구가 줄어들었으니 말이다. 이전 전주시와 익산시와 군산시마저 인구 감소를 심각하고 있으니 앞으로가 걱정이다. 이러다가는 도내 인구 180만 유지도 어렵다.

전북도는 인구 감소를 고민해야겠다. 도내 거주 인구가 내리막 현상을 보이고 있는데 이대로는 곤란하다. 인구 감소세가 둔화됐다는 식의 보도로 실상을 흐리게 해서 안 된다. 본보가 저번에 전국의 광역도 중에서 전북만 유일하게 인구가 줄은 것을 지적했거니와 도내의 제반 상황이 안 좋다. 전북도는 거주 인구의 변화에 대해서 정직해야 한다. 인구 감소세가 둔화됐다는 보고만으로는 도민들의 마음을 붙잡아 둘 수가 없다.

전북도와 전북 발전을 책임지고 있는 브레인들은 잘 판단해야 한다. 청년 인구 유출도 문제인데

저출산 현상마저 오래돼 신세대마저 줄고 있다. 전년도에 비해 초등학생은 2365명이 줄었고, 중학생은 5521명이 줄었고, 고등학생은 1086명이 줄었다는 그 보도 말이다. 그같은 현상은 전북의 미래를 위해서 반갑지 않다고 본보는 사실로 말했었는데 그후로도 학생 수가 계속 줄어왔으니 유감이다. 올 가을에 전주 익산 군산 지역은 고입 선발 고사가 폐지된다. 고교 정원조차 채울 수 없을 정도로 학생이 줄어들린 까닭에 선발고사가 무의미해진 것이다. 선발고사가 도입된지 40년만의 일이라니 시뻘탈로 대박 난감이다.

2020년이면 도내 고등학생이 30%나 감소할 거라는 보고가 저번에 있었는데 전북도의 생각이 어떤 지 궁금하다. 남원시 덕곡면의 경우 출생신고가 전혀 없다는 예전의 보도가 다시 생각난다.동부권의 무주 진안 장수도 인구 감소가 심각한 것은 역시나 마찬가지일 터이다. 일지리며 교육 문제며 해결할 게 산적했다면 거주 인구가 불어날 턱이 없다. 그런데 그쪽은 암 발병률이 높은 것까지 지적했던 판이다. 두루 심각한 문제가 아닐 수 없다.

전북도는 청년 실업률 전국 1위 상기해야

문재인 정부가 청년 일자리 마련을 위해서 추경 예산을 증정화시키고 있는 요즘이다. 그런데 전북도는 문재인 정부의 방침과 관련해 많은 생각을 해주고 있어야겠다.우리 지역의 청년 실업률이 장난이 아니기 때문이다. 그래서 여기 전북도에겐 할 말이 있다. 전국 1위의 실업률이라는 성적표를 어떻게들 생각하고 있는지를 말이다. 현실이 이런데도 어찌된 일인지 지금까지 지역의 청년 고용 열기는 미지근했다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높은데도 그에 대한 감각이 둔한 탓이었지 싶다.

전북도와 각 시군 지자체는 일자리 창출 열기를 달구어야 한다. 언론사가 카메라를 틀어 대고 기자들이 현실의 문제를 짚을 때만 협조하는 척 할게 아니다. 청년 고용 열기가 식지 않도록 다들 진정성을 가지고 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 도내 취업 현실이며 고용 현실이 전국에서 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다.

전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 실제로는 청년 실업이 전북도가 파악하고 있는 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 청년들은 전북도가 때때마다 발표한 청년실업률의 수치가 공감하지 않았던 것이다. 그리고 열정페이라는 게 존재하고 있는 지 묻지 않을 수 없다. 그 열정페이가 청년들의 자존심에 상처를 주고 있는 까닭이다. 열정페이가 그 이름값을 하려면 후덥해 야 한다. 인색한 보수는 열정페이를 말할 자격이 없다. 전북도는 시간제 일자리에서 허덕이는 젊은이들을 생각해야 한다. 그들은 결혼이나 인생 설계 같은 장래 희망을 말하지 않고 있다. 전북도에겐 다시 강조해 말하거나 지금 많은 생각을 다듬고 있어야 한다. 문재인 정부의 청년 일자리 8만 개 창출과 관련해 전북 청년들의 뉘를 제대로 챙기려면 어떻게 해야 할지 각오를 다져 두어야 한다. 청년 일자리 창출과 고용은 전북도의 치밀한 계획과 뜨거운 열정이 관건이다. 전북도는 이번에 다른 광역시도들보다 앞서서 치고 나가야 한다.



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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**