건강 칼럼

손톱 · 연골 · 힘줄 성분 '황' 효능과 체질별 식품

김 수 범
우리한의원장

황이라고 하면 무엇이 생각날까?

황은 먼저 비금속원소로 많이 알려져 있다.

과학시간에 많이 나오는 것으로 비료, 화약, 성냥, 살충제, 살균제 등에 성분으로써의 황이다.

또 음식에서는 많이 들어본 이름이 유황오리일 것이다. 바로 같은 황으로써 먹을 수 있는 황이다.

또한 외용제의 한약재, 유황으로 독성이 있으며 피부질환의 살균, 살충효능으로 쓰인다.

모두 같은 황이다.

우리 몸 안의 황으로써는 아미노산에 포함되어 존재한다.

우리몸에서의 황은 무엇인가?

황은 원소기호 16으로 불의 근원이란 의미를 갖고 있으며 생체조직에 다량으로 들어있는 미네랄중의 하나이다.

일반적으로 미네랄은 다른 원소와 결합을 하지 않지만 황(S)만은 예외적으로 아미노산이나 비타민의 구성성분으로 존재하는 것이 특징이다.

황은 우리 몸의 모든 부분에 포함되어 있으며 약 0.25%를 함유하고 있다. 주로 황은 시스테인, 시스틴, 메티오닌 등의 황을 함유하는 아미노산, 글루타치온, 타우린, 비타민B, 비오틴, 각종 유기화합물 등에 포함되어 존재한다.

황은 우리 몸에서 어떤 기능을 하고 있을까?

황은 많은 부분에서 중요한 역할을 하고 있다.

먼저 우리 몸의 각종 조직과 생체내의 주요 물질의 구성물로써 기능을 한다. 생체내의 시스테인, 시스틴, 메티오닌 등의 황을 함유하는 황아미노산은 효소, 단백질, 조직, 피부, 손발톱과 모발을 구성하고 있다.

점성다당류의 구성성분인 콘드로이친황화염은 뇌, 건, 골격, 피부, 연골, 힘줄, 뼈, 심장판막 등을 구성하고 있으며, 황지질은 간, 신장, 활액막, 뇌의 백질 등을 구성한다.

특히 다른 단백질보다도 단단하고 튼튼하게 하는 작용이 강하여 피부와 머리카락을 강하고 윤기있게 하고 튼튼한 손톱을 만드는 기능을 가지고 있다.

또한 황은 췌장호르몬인 인슐린, 항응혈물질인 헤파린, 보조효소역할을 하는 티아민, 비오틴, 리포산, 코엔자임A의 성분이며, 산화, 환원작용의 필수성분인 글루타치온의 성분이다.

산, 염기의 평형에 관계하며 세포외액에 존재하는 이온화형태의 황산염의 성분이자, 페놀류, 크레졸류, 등과 같이 해로운 물질과 결합하여 비독성물질로 변환시킨후 소변으로 배설시키는 활성형 황산염의 성분이며 그 외에 간의 담즙의 분비를 돕는 기능을 가지고 있다.

황의 흡수는 대부분 유기물의 형태인 황아미노산으로 소장에서 흡수되며 무기물 형태로써는 흡수가 잘 되지 않는다.

흡수된 황아미노산은 황산을 생산하며 생산된 황산은 중화되어 무기염의 형태로 체외로 소변을 통하여 배설된다.

황은 육류 등의 단백질 식품을 통해서 충분히 섭취되어 부족한 증세가 적으며 결핍증도 많이 알려져 있지 않다.

그리고 중금속의 중독에 예방적인 역할을 하는 것으로 알려져 있으며 증가된 황은 골다공증의 유발에 영향을 준다는 연구도 있다.

단백질을 많이 먹는다면 황이 부족하여 나타나는 증세는 드물지만 만일 황이 부족하게 되면 피부염, 각기병, 신경염, 머리카락, 손톱, 발톱의 연화증 등의 증세가 많이 나타난다.

한 예로 비오틴이라는 황을 함유하는 비타민H는 많은 효소작용을 돕는 화합물로 이용이 되어 지방질과 아미노산의 대사에 관여하는데 결핍하면 피부염이 오기 쉽다.

황이 많은 식품에는 어떤 것이 있을까?

황을 많이 함유하는 식품에는 육류, 우유, 달걀, 콩류 등과 같이 단백질 식품에 많이 들어있으며 체질적으로 구별하면 다음과 같다.

태음인식품은 소고기, 밀가루, 밀배아, 통밀, 땅콩, 콩, 대두, 아몬드, 무, 치즈, 고구마 등이다. 소양인식품은 돼지고기, 보리, 팥, 녹두, 정어리, 옥수수 등이며 소음인식품은 닭고기, 달걀, 사과 등이다. 태양인식품은 메밀과 연어 등이 있다.

사 설

지금은 다 함께 전북 발전을 도모할 때

지금은 다 함께 전북 발전을 도모할 때이다. 내부에서부터 상생과 협치의 미덕을 실천할 때다. 새정부의 행보와 관련해서 기대와 칭찬이 넘치고 있는 중에도 전북의 몫에 대하여 눈길을 주다보면 섭섭한 지금이다. 새정부 들어서 전북 출신 인사 중에 윤 수석 외에 오래도록 등용된 사람이 없었던 것이다. 그게 못내 아쉬웠는데 최근에 김현미 국토교통부 장관이 임명돼 한시름 놓게 되었다. 그래도 노심초사하며 청문회 과정을 지켜본 도민들은 입맛이 쓴게 사실이다. 이쪽 출신 의원들의 행태 때문이다.

그래서 여기 명토박아 할 말이 있다. 지금은 다 함께 전북 발전을 도모할 때다. 지역을 견인하는 위치에 있는 이들은 사심을 버리고 지역 발전을 제일의 목표로 뜻을 함께 해야 한다. 문재인 정부 들어서 이쪽 지역 의원들이 보여준 행태를 생각하면 실망스럽다. 문재인 정부가 잘 나가는게 배 아파서 그랬는지는 몰라도 도민의 바람과는 전혀 다른 태도를 보여줬던 것이다. 힘을 실어줘도 부족할 판에 발목잡기 행태는 도민들의 공분을 사기에 충분했다. 그것은 도민들이 바라는 바가 결코 아니다. 전북 출신 인사들이 많이 중용돼야 하는데 말이다.

우리 전북이 낙후된 원인으로 정부의 편견을 말하는 이들이 있지만 도내 힘 있는 이들이 서로 갈등하는 것도 원인이라면 원인이다. 지금 부랴부랴 나서도 다른 광역시도를 따라잡기 어려운 게 오늘날 전북의 현실이다. 그러므로 의원들은 우리 전북의 현실을 제대로 보아야 한다. 현재 군산조선소 문제가 지역 경제를 위해 큰 고민거리가 아닐 수 없다. 비상추진단을 구성해 문제를 다루겠다고 했지만 현실의 벽이 너무 높아서인지 문재인 정부의 긍정적인 결단을 기다리고 있다. 군산조선소가 폐쇄되면 많은 실업자를 양산하게 되는데 앞으로 지역경제가 큰 걱정이다. 이런 때 의원들이 어떤 행보를 보여줬는지 확인해보면 참 한심스럽다.

다시 말하거니와 의원들은 도민과 함께 똘똘 뭉쳐 지역 발전을 도모해야 한다. 중앙정부를 상대로 제 몫을 챙기려면 힘을 모아야 한다. 그리고 현안사업을 구체적으로 추진하기 위해서도 어깨를 나란히 하는 정신이 필요하다. 그 어디에 소속돼 있든 우리 몫을 온전히 챙기는데 힘을 모아야 한다.

전북 몫 챙기기 말만 할 게 아니다

도민들이 제몫 챙기기를 열망하는 지금이다. 전북도는 제 몫을 지키고 챙기려는 열정을 가져야겠다. 이같은 주문은 도민을 위해서이고 지역 발전을 위해서이다. 여러 번 반복해 말했던 바, 지역의 발전상이 시원치 않은 이유를 전북도 관계자들은 잘 알고 있을 것이다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 왜 그렇게 안 되는지 유감이다.

전북도는 제 몫을 지킴에 있어 끈질긴 모습을 보여야 한다. 전북도에게 제몫을 지키고 챙겨야 한다고 말하는 이유가 있다. 우리 전북이 오래 전부터 광주와 전남에 묻어가는 양상을 보이고 있기 때문이다. 전북은 독립된 지자체라는 사실을 명심해야 한다. 그리고 새만금 사업과 관련해서도 우리 의 몫을 지키고 챙겨야겠다. 새정부가 출범한지 이제 얼마 안됐다지만 아직은 이렇다할 변화가 없어서 조금은 실망스럽다. 전임 역대 정부 때 도내 건설업체들의 참여가 저조했는데 이번에도 그럴 거라는 전망이 우세한 것이다.

전북도는 우리의 몫을 지키기 위해서 깨어 있지 않으면 안된다. 보다 발전하기 위해서는 제 몫을 온전히 챙겨야 한다. 향토의 발전상이 시원치 않다고 또 말하고 있거니와 매년 그 발전상을 보자면 미미하다. 다른 지역은 인구가 나날이 불어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못한 이유가 무엇 때문이겠는가. 우리 전북 지역의 발전상이 시원치 않은 탓이다. 그리고 그에 더하여 주어도 못 먹는 전북도의 제반 상황들 탓도 지적하지 않을 수 없다.

전북도는 새만금 사업과 관련하여 도민의 마음 고생이 심함을 알아야 한다. 새만금 사업이 전북을 위해서 있다면서도 실상은 그게 아니다. 전북도는 지역의 현실을 똑바로 보고 도민들이 무슨 생각을 하고 있는지 헤아려야 한다. 어처구니 없는 지금의 현실을 무한정 용납해선 안 된다. 지역의 낙후는 도민들이 바라는 바가 결코 아니다. 그러므로 지역 발전을 위해서는 제 몫을 챙기는 억척스러움이 필요하다. 그러려면 전북도가 먼저 변해야 한다. 거듭 당부해 말하거니와 전북도는 새만금 사업과 관련해서 제 몫을 챙기는 의지를 보여야겠다.

독자제언

분노조절장애 범죄 국가적 관리방안 절실

한 남성이 자신이 거주하는 아파트 외벽 보수공사 중이던 작업자가 매달린 밧줄을 끊었다. 작업자들이 틀어 놓은 음악이 시끄러웠다는게 이유였다.

그 후 며칠 뒤, 인터넷 수리기사가 고객이 휘두른 흉기에 찔려 숨지는 사고가 발생했다. 이 역시 인터넷 속도가 느려 화가 났다는 이유에서였다.

비단 흉악범죄로만 분노가 표출되는 것은 아니다. 사회적 문제로 손꼽히고 있는 이별범죄, 도로 위 시한폭탄과 같은 보복운전 역시 분노조절장애 범죄 중 하나이다. 이렇게 화를 참지 못하고 저지르는 분노범죄가 2009년 이후 해마다 늘어나고 있는 가운데 분노를 참지 못해 우발적으로 사람을 폭행하는 일도 5배 이상 증가하였다.

순간의 화를 참지 못하고 폭발하는 분노행동은 사소한 자극에도 갑작스레 생겨 일상생활에 지장을 줄뿐만 아니라 범죄 역시 예측할수도 없이 벌어져 사회적 불안감이 더욱 커질 수밖에 없다.

해결책은 없는 것일까? 전문가들은 분노조절장애 환자들을 홀로 방치하는 것이 분노범죄를 키울 수 있다고 지적하며 이들이 치료를 제때 받는다면 보통의 사람들처럼 분노를 스스로 가라앉힐 수 있다고 한다. 분노범죄의 범죄자들은 자신의 장애를 알면서도 치료를 하지 않은 채 지내는 경우가 많은데 경남 양산의 '밧줄 절단 사건'의 피의자 역시 치료감호소에서 치료를 받았지만 출소 후에는 그 어떤 치료도 받지 않았다.

분노조절장애 환자들이 모두 잠재적 범죄자인 것은 분명 아니지만, 이제는 분노범죄를 예방하기 위한 차원으로 정신 장애 환자를 국가적으로 관리할 수 있는 방안을 고심해 봐야 한다. 방치가 아닌 관심으로 문제 해결의 첫 걸음을 나아가야 할 때이다. 누군가의 분노표출이 더 이상 어떠한 억울한 피해를 하지 않도록 비난에 앞서 관심을 가져주길 바란다.

김소정 고창경찰서 흥덕파출소 순경

독자제언

범죄예방 위한 여성안심귀가서비스를 활용해야

최근 무더운 날씨가 계속되면서 여성들의 옷차림이 가벼워지고 해가 길어져 평소보다 늦은 밤 귀가하는 여성들이 많아지고 있다. 이러한 여성들이 성범죄의 표적이 되고 있어 각별한 주의가 요구된다. 범죄취약 시간인 저녁 8시부터 새벽 4시 사이, 계절별로는 여름철이 성범죄의 1/3을 차지한다.

이처럼 발생하는 성폭력범죄를 예방하기 위해서는 심야시간에는 여성 혼자 귀가하는 것은 피해야 하며, 일행들의 도움을 받아 함께 움직이거나, 미리 가족에게 연락해 버스정류장에서 만나 같이 귀가하는 것이 필요하다.

그리고 낯선 남성이 자신의 뒤쪽으로 다가오면 등을 보이기보다 45도 각도에 위치해 서고, CCTV 설치된 곳을 알아두고 거리가 먼 곳은 넓고 환한 길을 통행하며 뒤 따라오는 사람은 없는지 수시로 고개를 돌려 확인한다.

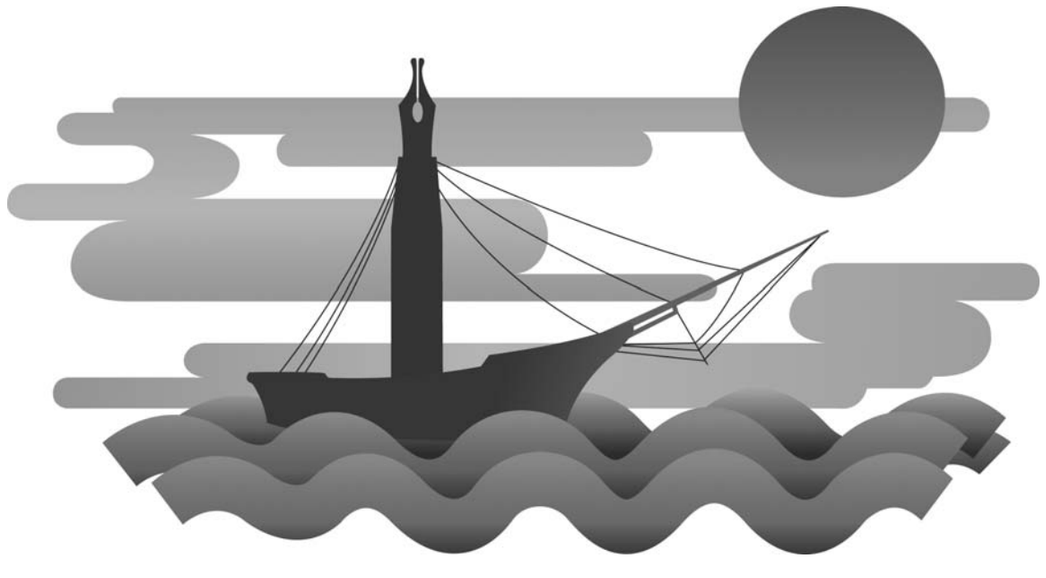
이어폰으로 음악소리를 크게 듣고 가면 뒤에 따라오는 사람이 있는지 모르기 때문에 소리를 줄이고 누군가 뒤 따라 온다면 자연스럽게 "나 지금 다와가, 데리러 나올래?"이런 식으로 집에 누가 있는 것처럼 통화를 하는 지혜도 필요하다.

무엇보다 생활 속에 일어날 수 있는 성범죄를 예방하기 위해 야간에 일찍 귀가하는 습관을 갖는 것도 중요하다.

또 늦은 밤 혼자 길을 걷는 것은 매우 위험하므로 경찰에서는 안심귀가서비스를 시행하고 있다.경찰 및 자율방범대의 도움으로 안전하게 귀가하는 제도로 이를 잘 활용하여 범죄예방에 도움이 되었으면 한다.

황건 군산경찰서 112종합상황실

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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