건강 칼럼

빈혈 예방 · 산소 운반 '철

김수범 / 우리한의원장

여성들이 어지럽다고 빈혈이 있다고 하면 가장 먼저 생각하는 것이 바로 철분으로 혈액을 만드는 중요한 성분이다.

그렇다면 철과의 관계는 무엇인가? 성분은 같은 것이지만 철분은 철의 성분으로 음식에서 많이 쓰이고, 철은 쇠라는 의미로 일반적인 쇠, 철로 표현하는 경향이 많다.

철은 지구에서 알루미늄 다음으로 많은 금속으로 지구를 이루는 주요한 원소이며, 지구의 풍부한 철은 지구 자기장을 형성하는 데 중요한 역할을 한다.

우리 몸에서는 소량으로 들어 있으며 철분이라고 많이 표현한다. 우리 몸에 약 3~4g의 소량으로 혈액내의 산소 운반을 담당하는 헤모글로빈을 만드는 데 필수적인 무기질이다.

▲우리 몸의 철분은 무엇인가?

철분은 적혈구에 70%, 근육에 5%, 간 · 지라 · 골수에 20%, 산화효소로 5%로 존재하며 기능철과 저장철로 구분된다.

기능철은 적혈구의 헤모글로빈과 근육세포의 미오글로빈에 있는 헤모철, 세포속의 시토크롬류, 카타라제, 퍼옥시다제 등의 헤모철효소 등과 같이 기능을 한다. 저장철은 페리틴과 헤모시데린으로 불리는 거대단백질로 철이 필요할 때에 철을 공급하는 기능을 한다.

철은 헤모철과 비헤모철로 나누며, 헤모철은 동물성식품에 들어있는 철로써 우리 몸에 흡수가 잘되고, 비헤모철은 식물성식품에 많이 들어 있으며 흡수율은 낮다.

▲철은 어떻게 흡수되나?

철의 흡수는 십이지장과 회장상부에서 흡수되며 음식이나 생체의 환경에 따라 흡수율이 달라진다. 음식물의 철은 위액, 췌액, 담즙, 장액 등의 작용에 의하여 흡수가 가능한 화학형으로 변하여 흡수된다.

흡수율을 증가시키는 것은 육류, 어류, 비타민C, 시트르산 등과 임신, 수유, 성장기, 여성, 어린이, 출혈이 있을 때이다. 흡수율을 떨어뜨리는 것은 인산염, 콩과 곡류의 피틴산, 옥살산, 차의 탄닌성분, 식이섬유, 철분의 저장이 많을때, 감염증세, 설사 등이 있을 때이다.

철은 대부분 비장과 간에 페리틴의 형태로 저장되고 나머지는 골수에 저장된다. 배설은 대부분 대장으로 배설되고 소량만 소변, 땀, 피부를 통해 배설되며 출혈, 월경으로 손실되기도 한다. 다량의 아연, 구리, 망간, 카드뮴은 철분의 흡수 방해한다.

▲철의 기능은 무엇인가?

철은 체내에서 산소의 운반과 저장 역할을 하며 미토콘드리아의 전자전달계에서 에너지의 생산에 필요한 효소의 구성성분으로 작용한다. 또 헤모글로빈의 생성과정에 역할을 하고 여성의 월경, 두뇌의 지적 능력의 유지에 중요한 기능을 하며, 골수에서의 조혈작용, 뇌의 신경 전달 물질이나 콜라겐의 합성에 작용한다.

철분이 결핍되는 원인은 임신, 과다월경, 철 섭취 부족, 흡수장애, 기생충, 영양 부족, 다른 비타민과 무기물 결핍 등이 철의 불균형을 초래한다. 세균 감염시 혈중 철은 골, 간, 비장, 임파계 같은 저장소로 보내지며, 철이 적혈구로 들어가는 것도 막아서 감염이 오래되면 감염성 빈혈이 생긴다. 즉 철이 저장 조직내에서 나오지 못하기 때문이다. 부갑상선 기능항진도 철 결핍을 유발하며, 위가 산성이 되어야 철을 사용할 수 있으나 위의 정상 산도가 결핍되면 소장에서의 철 흡수는 상당히 감소된다. 제산제를 장기적으로 복용한 사람에게서 철 결핍이 발생할 수 있다.

▲철이 부족하거나 과잉되면 어떤 증세가 나타나는가?

철 결핍의 증상으로는 빈혈, 피부창백, 피로, 손톱연화, 생리불순, 변비, 갑상선 기능의 저하, 면역기능 저하, 인지능력감소, 신경 발달의 손상, 항체생성 저하, 구내염, 지구력 저하, 집중력 감소, 탈모 등이 생길 수 있다.

철의 과잉은 장기간 철을 과잉 섭취, 철분 제제의 과다복용, 적혈구의 비정상적으로 파괴되는 간경화, 수혈 시의 철의 과다로 생길수 있다. 증상은 편두통, 고혈압, 관절통, 간경변, 당뇨, 심장이상, 적대감, 과격한 행동 등이 나타난다.

▲사상체질에 맞는 철이 많은 음식은 무엇인가?

체질적으로 철이 많은 태음인식품은 소고기간, 선지, 장어, 밀, 율무, 대두, 두부, 된장, 콩, 들깨, 아몬드, 잣, 고구마잎, 고사리, 국화잎, 무, 도라지, 둥글레, 취나물, 토란, 목이버섯, 싸리버섯, 석이버섯, 표고버섯, 김, 다시마, 미역, 파래 등이다. 소양인식품은 돼지고기간, 가다랭이, 가자미, 고등어, 꽁치, 다랑어, 정어리, 청어, 굴, 새우, 조개, 전복, 홍합, 게, 해삼, 해파리, 오징어, 보리, 녹두, 팥, 참깨, 호박씨, 고들빼기, 호박, 녹차, 결명자차 등이며, 소음인식품은 닭고기간, 조기, 멸치, 명태, 뱅어, 계란, 마늘, 쑥갓, 후추 등이다. 태양인식품은 메밀, 붕어, 순채, 굴, 새우, 조개, 전복, 홍합, 게, 해삼, 해파리, 감잎차 등이고 그 외에 빙어, 송어, 숭어, 연어, 은어, 머위, 커피, 코코아 등에 철성분이 많다.

사설

전북도는 도민의 시선을 아프게 느껴야

전북도는 도민의 시선을 느껴야겠다. 그것도 맵고 강하게 느껴야겠다. 지금 왜 이런 말을 하느냐면 전북도가 보여주는 것들이 하나도 마음에 들지 않기 때문이다. 군산조선소 폐쇄가 내일인데 그 동안 보여준 행보라는 게 한심할 지경이다. 말로는 군산조선소를 살려내겠다고 큰소리를 쳤지만 뒤끝이 없다. 매번 무기력했으니 하는 말이다. 그래서 문재인 대통령을 만나서도 이낙연 총리를 만나서도 할 말을 제대로 했는지가 의문이다.

그리고 지금 현안사업이라는 것들도 불만의 대상이다. 도대체 이게 무어란 말인가. 지역 발전을 약속한 사업들마다 왜 그러는지 모르겠다. 중앙정부가 예산 편성에 인색한 탓이 크다고 해도 이대로는 곤란하다. 매번 같은 말만 되뇌어서는 안 된다. 지역 현안사업들 중 대표주자격인 새만금 사업만해도 그렇다. 처음부터 지지부진하더니 이십 년 넘게 거북이 모양새이다. 사정이 그러니 도내에 유명무실한 사업들이 적지 않다. 말로만 현안사업이지 정체된 사업들이 아닐 수 없다. 정말이지 이대로라면 동북아 경제 허브도 새만금 사업의 최종 목표인 '아리울'도 현재 살아 있는 세대하고는 상관이 없다. 이대로는 아들 세대가 주역이 되는 20년 쯤 후에도 어려울 것 같다. 손자 세대가 주역이 되는 때쯤에서나 가능할지 모르겠다는 말이 나오는 것은 그래서이다. 본래 청사진대로라면 오래전에 본 궤도에 올랐어야 할 사업이 아직도 추진하는 모양새만 보여주고 있으니 답답한 노릇이다. 이런 지적에 대해 전북도의 관계자들은 못 마땅해 할 지도 모르겠다. 국책 사업들이 추진되고 있다지만 너무 터덕거리고 있다. 전북도는 지역 발전을 위해서 비상한 각오를 다져야겠다. 도민의 기대치를 말하기에는 아직 갈 길이 멀다. 발전 보폭이 마음에 안든다고 여러 번 지적해왔거니와 전북도는 보다 분발해야 한다. 군산조선소 문제를 현정부가 어떻게 해주기를 바라기에는 너무 절망적이다.전북도는 이번에 정부의 적극적인 지원을 이끌어내지 못한 것을 통탄하지 않으면 안 된다. 전북도는 도민의 맵찬 시선을 아프게 느껴야 한다. 아무 생각이 없이 무감각하다면 정말이지 곤란하다.

청년 인구의 '탈 전북' 현상 여전

새정부 들어서도 청년 인구의 탈전북 현상이 여전하다. 전북도를 비롯해서 각 시군 지자체는 오늘의 이 현실을 어떻게 보고 있는지 궁금하다 . 저번의 보도에 따르면 청년층의 40%가 이 지역을 떠나고 싶어한다고 했는데 말이다. 그동안 전북도와 각 시군은 일자리 창출에 대해서 무슨 노력을 했는지 알고 싶다. 현재 전북도와 브레인들이 하는 모양새를 보면 관심사의 우선순위가 제대로 정립돼 있다고 믿기 어렵다. 답답한 노릇이다.

전북도와 각 시군 지자체에 할 말이 있다. 우리 지역은 전국 1위의 실업률이라는 불명예스런 성적표를 갖고 있다. 현실이 이런데도 어찌된 일인지 갈수록 청년 고용의 열기가 식고 있다. 저번에 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 보도가 있었는데도 감각이 둔한 탓이다. 청년 취업률이 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다. 젊은이들의 탈전북 현실을 그저 그러려니 하는 식으로 보아 넘겨서는 안 된다.

새정부가 우선순위로 청년 일자리 창출을 꼽고 있는 지금이다. 전북도와 각 시군 지자체는 그에 부응하여 방침을 세워야 둬야 한다. 청년 고용 열기가 식지 않도록 다들 진정성을 가지고 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 도내에 일자리가 부족한 까닭에 탈전북 현상이 끊이지 않고 있는 것이다.

전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 구체적으로 보아야 한다. 현재 전북 청년실업의 현실은 전북도가 파악하고 있는 그 이상으로 심각하다. 미취업자들은 전북도가 때때마다 발표한 실업률의 수치에 공감하지 않고 있다. 대졸자 거의 태반이 백수인 게 팩트이기 때문이다. 전북도는 일자리 찾기에 지친 젊은이들이나 시간제 일자리에서 힘들어 하는 젊은이들을 생각해야 한다. 그들은 미래를 설계하지 못하고 있다. 전북도는 젊은이들이 일자리를 찾아 다른 지역으로 떠나는 탈전북 현실을 고민하지 않으면 안된다.

독자제언

성폭력 범죄, 영혼을 파괴하는 범죄

성폭력범죄는 영혼을 파괴하는 범죄이다. 성폭력범죄를 한순간의 일이라고 생각할 지도 모르나 피해 여성의 입장에서 보면 성폭력범죄는 결코 한순간의 일이 아니며 그 상처가 쉽사리 치유되지 않고 극도의 수치심과 모멸감을 유발해 심신이 망가져 그 후유증이 평생을 가기도 한다.

이러한 성폭력은 개인의 성적 자율권을 침해하는 정신적, 언어적, 신체적 폭력으로 상대방의 의사에 반하여 이뤄지는 모든 성적 언동이 성폭력이 될 수 있으며 강간이나 추행과 같은 신체적 폭력 이외 모욕감을 주는 성적인 농담을 반복하는 것, 공공장소에서 주요부위를 노출하는 행위, 화장실 등에서의 몰카(몰래카메라) 촬영, 외설적인 글이나 그림을 메일이나 스마트폰 등 통신기기를 이용하여 보내는 것 등 직접적인 신체 접촉이 없는 행위일지라도 성폭력이 될 수 있다.

따라서 일상생활 속 언제 어디서나 일어날 수 있고 특히 성범죄자들은 어두운 골목이나 혼자 생활하는 여성 등을 범행 대상으로 하는 습성을 가지고 있는 만큼 성폭력 범죄 예방을 위한 사전 준비가 필요하다.

양예라 남원경찰서 여성청소년과 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

독자제언

'도로위의 흉기' 난폭운전 근절하자

최근 순찰을 하다 보면 길가에 난폭운전을 하는 운전자들을 쉽게 접할 수 있다.

이러한 난폭운전자들은 갈 길이 바쁘다거나 혹은 평소 운전습관 때문에 다른 운전자들에게 큰 위협이 되며 피해를 주게 된다.

이에 정부에서는 난폭운전의 위험성을 고려하여 처벌규정을 신설하고 행정처분, 교통안전교육 의무 부과가 필요하도록 도로교통법, 시행령, 시행규칙이 개정되었다.

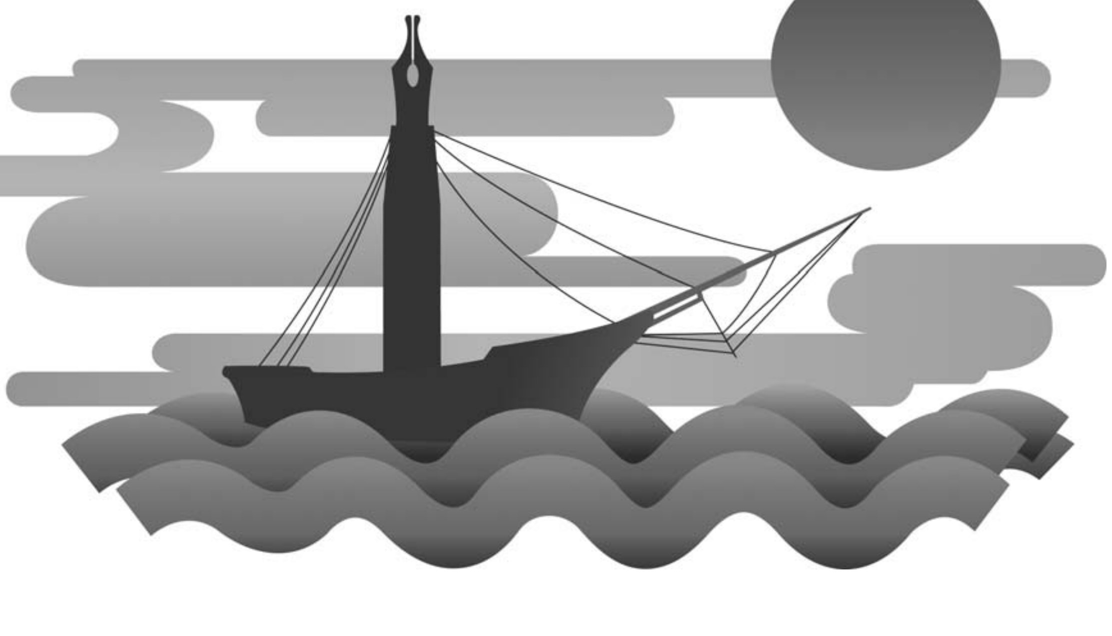
다시 말해 운전면허 취소, 정지 행정처분과 1년 이하의 징역이나 500만원 이하의 벌금형에 처해지도록 개정된 것이다.

이러한 난폭운전의 유형으로는 신호위반, 중앙선 침범, 과속, 불법유턴후진 위반, 진로변경위반, 급제동, 안전거리 미확보, 앞지르기 위반, 정당한 사유없는 경음기 사요 등이 있다.

이 중 두가지 이상의 행위를 연달아 하거나 하나의 행위를 반복하면 처벌되고 입건 시 벌점 40점과 40일의 면허정지가 부여되며 구속시에는 면허가 취소된다.

이에 난폭운전을 근절하기 위하여 경찰에서는 신문과 SNS를 통한 홍보, 국민제보 앱 '목격자를 찾습니다'를 통해 신고제보를 받는 등 다양한 방법으로 홍보하고 있다.

강정란 고창경찰서 모양지구대 순경



용 와 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