

건강 칼럼

구리(Copper)와 아연(Zinc)의 관계

구리(Copper)와 아연(Zinc)의 관계

구리(copper)는 사실 인체에 필요한 영양소 혹은 무기질이지만 현대인에게는 이 성분이 과잉되어 문제가 되는 경우가 많다. 이 영양소는 부족해도 문제가 될 수 있지만 과잉되도 문제를 유발하는 영양소이다. 즉, 과잉되는 경우 구리는 일종의 중금속으로 작용해 인체에 여러 가지 악영향을 미치게 된다. 근육골격계, 정신신경계, 내분비계 등 인체 전반적으로 악영향을 주기 때문에 사실 구리중금속에 대해서는 누구나 인지하고 이를 회피하는 것이 중요하다. 구리는 인체에서 미토콘드리아에서 에너지를 생성하는데 일정한 도움을 주며, 인체의 노화를 늦추는 항산화제의 역할을 하기도 한다. 또한, 인대, 힘줄 등의 결합조직을 구성하는 데에 중요한 물질이기도 하다.

구리는 인체에서 매우 필요한 성분 중의 하나인 아연(Zinc)과 분자구조가 유사하다. 따라서 아연과 구리는 불가분의 관계에 있다고 할 수 있다. 즉, 만약에 어떠한 원인으로 아연이 인체에 부족한 경우 인체는 항상성을 유지하기 위해 임시로나마 아연 대신에 구리를 사용하게 된다. 왜냐하면 분자구조가 유사하기 때문이다.

이는 매우 흔히 발생하는 현상으



조호균
조호균의원원 원장

로서 이로 인한 인체 악영향 역시 매우 폭넓은 증상을 유발할 수 있다. 이는 예전대 자동차엔진이 고장났다고 할 때 정품부품이 없어서 유사품을 사용하는 것과 같다. 그러면 어떻게 될까? 그런데도 자동차가 언제 어디서 서거나 엔진이 멈출지 모른다. 항상 불안한 상태로 자동차가 굴러갈 것이고 그나마 액셀을 밟아도 제대로 속력이 붙지 못할 것이다. 엔진이 불안정하므로 승차감도 나빠질 것이다.

아연이 부족하고 구리가 많은 경우 에 나타나는 인체현상도 이와 동일하다. 구조가 비슷하므로 아연 대신 구리가 결합된 인체기능은 그런대로 굴러간다.

그러나 구리가 아연과 동일한 역할을 하지 못한다. 이는 구리와 결합된 조직이나 인체기능이 나빠질 수 있는 상황, 즉 구리가 독소로서 작용할 수 있음을 의미한다. 즉,

인체가 정상 작동되는 것 같지만 아연이 부족한 상황, 구리가 독소가 되는 상황이 지속된다면 이로 인해 추후에 여러 증세가 나타날 수 있다.

이러한 현상은 사실 주로 채식을 하는 채식주의자들에게서 자주 나타나는 현상이라고 할 수 있는데, 그 이유는 채식위주로 식생활을 유지하면 아연이 매우 부족해지기 때문이다. 아연은 식물에게서는 없는 성분이라고 할 수 있다. 반드시 동물성단백질을 섭취해야 아연이 흡수되어 인체에 이용될 수 있다. 이러한 이유 때문에 저희 한의원에서는 반드시 동물성단백질을 일정부분 섭취해야 한다고 권장하고 있다.

일부 환자분들 중에는 동물성단백질 대신에 제육으로 유통되는 단백질 파우더를 섭취하는 경우가 있는데 이 역시 바람직하지 않은 식품 관이라고 판단한다. 그 이유는 단백질 파우더에는 아연이 없기 때문

이다. 또한 동물성단백질을 섭취하지 않고 식물성단백질로 대체하는 경우가 있는데 이 역시 동일한 이유로 좋지 않은 식품이다. 식물성단백질에는 아연이 거의 없기 때문이다.

앞서 지적한대로 아연이 부족하면 인체는 점점 구리의 독성이 축적되게 된다. 그러면 인체는 점점 더 그 기능의 불균형이 심화되게 된다. 이러한 현상이 장기간 이어지면? 심혈관계, 근육격계, 정신신경계의 여러 증세가 나타날 가능성이 점점 증가한다.

그러면 우리가 쉽게 생각할 수 있는 아연의 기능은 무엇일까? 한마디로 아연은 식물과 동물을 구별 짓는 가장 중요한 성분이다. 즉, 식물에는 존재하지 않는 베타말기, 틸기, 보기, 락티기 등 등의 기능에 아연이 절대적으로 관여하고 있다. 또한, 생식기 기능에도 아연이 매우 중요한 역할을 하는데 이는 식물과 달리 동물의 생식기능은 매우 역동적이기 때문이다. 역동적인 생식기능을 유지하기 위해서 아연은 절대적으로 필요한 성분이다. 따라서 아연이 부족하면 성기능, 감각 등이 점점 나빠지게 된다. 이러한 이유로 현대인들이 여러 측면에서 건강해지기 위해서는 적정량의 육식을 꼭 해야 한다고 판단한다.

독자제언

젠더(gender)폭력 더 이상 방치하면 않된다

젠더폭력은 상대성에 대한 혐오를 담고 저지르는 신체적 정신적 성적 폭력을 말한다. 여성을 공격하는 여성 폭력과 남성을 공격하는 남성폭력이 있는데 젠더폭력을 대개 여성폭력으로 통한다. 일례로 데이트 폭력에 대해서 살펴보면, 남성은 지배와 통제를 하고 여성은 순종과 복종이라는 편견에 사로잡혀 여성이 무방비 상태로 상대남의 폭력에 그대로 노출되어 극단적인 상황에 이르게도 한다. 한 통계에 따르면, 지난 5년간 데이트 폭력으로 숨진 사람이 467명으로 한달 평균 7명이 데이트 폭력으로 목숨을 잃고 있는 현실로 사태가 매우 심각한 현실이다.

치인을 담당하는 우리경찰도 신고처

리 혹은 사건 처리시 무심코 던진 한마디가 피해자에게 상처를 주고 있다. 현장에서 신고나 사건처리시 '피해여성의 옷차림이 야하다', '남자가 그럴 수도 있지' '에인 사이에 그럴 수도 있지' 라는 안이한 대응으로 상처를 주고 있어 경찰들도 젠더나 성인지에 대한 성인지 감수성 향상을 더욱 노력해야 할 시점이다.

가부장적인 문화가 고착화 되고 급격한 사회변화를 경험하면서 세대간 성별간 이해와 소통이 부족한 우리 사회에서는 여성에 대한 혐오를 기반으로 한 폭력이 일상화 되어있다는 점에서 더욱 중요한 화두가 아닐 수 없다.

김성환 군산경찰서 경비교통과 경위

전주매일 전자신문 www.jmaeil.com

독자제언

여성 운전자를 노리는 범죄예방법

우리나라 운전면허 소지자중 여성비율이 40%정도를 차지하고 있다. 이처럼 여성운전자가 증가함에 따라 이러한 여성운전자를 상대로한 납치, 강간, 절도등의 범죄도 늘어나고 있다. 여성 운전자의 대부분은 자신의 차에서 내리고 난 직후 또는 차를 향해 다가갈 때 범죄에 노출되기 쉽다. 장소는 주로 주차장에서 이루어지며 돈과 차로인한 범죄행위가 많은편이다.

운전하는 여성의 자기보호를 위한 방법을 숙지하여 스스로 범죄에 대비해야한다.

먼저 주차시에는 주위가 개방되고 밝은곳에 주차하며, 앞유리에 항상 주차 번호판을 부착하는것보다는 부득이하게 통행에 방해될 경우에만 메모지를 사용하여 연락처를 남겨놓는 것이 범죄자들이 연락처를 악용하는

것을 막을수있다.

또한 짧은 치마와 화려한 옷, 높은 구두는 범죄의 위험이 높다. 돈과 귀중품이 든 가방은 뒷좌석에 놓지 말고 자신의 팔이 닿는 가까운곳에 두며 여성혼자 운전할경우에는 밤 늦은시간이나 새벽에는 사람이 많은 변화가 등을 이용하여 주행하는 습관을 가져야한다.

마지막으로 차안에 있을때 의심되는 사람을 만난 경우에는 문을 잠근 상태에서 사람이 많은곳으로 주행하여 도움을 요청후에 112로 신고해야한다.

무엇보다도 이런 범죄를 예방하기 위해서는 여성 운전자 스스로가 범죄에 대한 경각심을 높이고 방어능력을 높여야 할것이다.

이덕환 부안경찰서 생활안전계장

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북도는 군산의 눈물을 어떻게 보는가

도지사과 고위 관계자들이 영 마음에 들지 않는다. 큰 소리를 친 것과는 달리 군산조선소가 폐쇄되고 말았다. 무슨 일이 있어도 재가동시키겠다고 했던 말이 귀에 쟁쟁한데 너무나 허망하다. 큰 소리가 인척이면 이렇게까지 실망스럽지는 않았을 터이다. 군산조선소 폐쇄가 전북 경제에 끼치는 영향이 어마어마한데 지금 전북도와 고위관계자들이 보여주는 반응을 보면 이상할 정도이다.

도지사과 고위 관계자들에게 단도직입적으로 물어보고 싶다. 군산 시민의 눈물을 어떻게 보느냐고 말이다. 도지사과 고위관계자들은 뒷말마에 쫓히는 도민의 시선을 아프게 느껴야겠다. 도지사과 고위관계자들은 정착해야 한다. 현대중공업 측이 폐쇄 수순 밟기에 들어간 이후에도 보여준 행보라는 게 마뜩치 않았다. 말로는 군산조선소를 살려내겠다고 큰소리를 쳤지만 매번 무기력했으니 말이다. 지금 도민들은 물어오르는 불만을 자제하느라 힘들어 하고 있다.

도지사과 고위 관계자는 무한 책임을 말로만 할 것이 아니다. 군산조선소 폐쇄는 일자리 6천3백

개의 상실을 뜻한다. 그것은 또 2조2천억 원의 생산액이 증발 되는 것을 뜻한다. 가족이나 일자리 창출이 어려운 우리 지역에서 일자리가 한꺼번에 크게 사라진다는 것은 보통 문제가 아니다. 예산 7조원 턱걸이가 안 되고 있는 현실을 생각하면 2조 2천억원의 손실은 너무나 막대하다. 도지사는 심장이 멎은 듯 아파도 희망의 끈을 놓지 말자고 했지만 그게 사후약방문이 아니고 무어란 말인가.

고장의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 현대중공업 군산조선소는 지역 경제에 큰 보탬이 됐어야 했다. 그런데 보탬은 고사하고 큰 혼란만 주고 울산으로 철수한다니 배신이라도 보통 배신은 아니다. 이제 전북도는 비상한 각오를 다져야겠다. 지역이 발전되는 모습을 보여주기는 고사하고 오히려 퇴보하는 모습을 보여주고 있으니 폭풍하다. 도지사는 희망의 여운을 뿜었지만 군산조선소 문제를 행정부가 어떻게 해주기를 바라기에는 너무 절망적이다. 전북도는 정부의 지원을 이끌어내지 못한 것을 두고 도민에게 머리를 조아려 사과하지 않으면 안 된다.

국토교통부장관에게 균형 발전 계속 말해야

신임 국토교통부 장관을 상대로 국토의 균형 발전을 계속 말해야겠다. 균형 발전 요구에 역대 정부가 귀를 닫았기 때문에 하는 말이다. 국토의 모든 지역이 고루 발전해야 하는데 우리 쪽은 오래도록 그제 아니다. 그래서 광역 시도별로 발전과 낙후의 모습이 뚜렷하다. 이런 모습은 국토의 균형 발전론과 맞지 않다. 전북 지역이 매년 정부로부터 혜택을 당했는데 이번에는 달라야 한다.

역대 정부의 일처리 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력했다. 전북도는 지역 차별을 당연한 것으로 받아들여서는 안 된다. 전북도는 제 목소리를 내야 한다. 지역 발전을 위해서 비상한 행보를 보여야겠다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 헤아려야 한다. 영남과 호남이 확연히 비교 구분된지는 오래 됐다. 지금은 충청 지역과 비교해도 한참 뒤쳐져 있다. 수십년 동안 차별을 받아온 까닭에 전북의 낙후가 크게 표나고 있다.

본보가 예전에 사실을 통해 언급했던 SOC사업만 해도 그렇다.

예산이 점점 증액됐지만 그에 대해 아무런 의미를 찾을 수가 없다. 대구와 경북 지역 쪽은 퍼주듯 하면서도 호남은 찢겨가듯 인색하게 대했으니 말이다. 동서철도 건설 전도 그렇다. 그 필요성을 말한지 수십 년인데 현실은 변함이 없다.전북도는 이런 모습이 국토의 균형발전 이상에 반하고 있음을 잘 알 것이다. 그러므로 이의를 제기하지 않으면 안 된다. 전북도는 우리 지역을 위해서 할 말을 해야 한다. 그것은 향토의 낙후를 생각할 때 지당하다. 그리고 전북도는 도민을 상대로 힘을 쏟고 있다고 말만 할 게 아니다. 사업이 터덕거리고 있다면 대책을 세워야 한다.

전북도는 분발해야 한다. 애쓰고 있다고 해도 변화가 미미하다면 도민들이 볼 때 직무를 소홀히 한 것으로 여겨질 뿐이다. 전북도는 도민들이 더 이상 유감을 말하지 않도록 해야 한다. 동부권에 구체적으로 보여지는 변화가 있어야 한다는 지적이다. 지역 발전을 위해 전북도는 동서철도 건설 등 교통 인프라 확충의 당위성을 계속 말해야겠다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**