

건강 칼럼

방사능 · 갑상선질환 관련 ‘요오드’

요오드(I) 영양소는 최근에 많이 들어보았을 것이다. 하나는 갑상선질환이고 다른 하나는 방사능과 관련해서다. 요즘 검사기술의 발달로 인해 갑상선암의 진단을 과잉적으로 하는 경우가 없지 않다. 갑상선 기능항진이나 저하가 요오드와 관련이 된다. 기능저하는 요오드가 부족한 경우가 많고 항진증은 요오드가 너무 많은 경우이다.

방사능과도 관련이 많다. 몇 년 전에 일본의 대지진과 방사능 누출로 인해 전세계가 긴장을 했다. 일본의 후쿠시마를 중심으로 바다와 공기가 오염된 것은 피할 수 없는 현실이 되고 말았다.

요오드는 방사능의 흡수를 막아주는 식품으로 알려지면서 관심을 끌기 시작했다. 원리는 원자력발전소 폭발로 방사성 요오드와 세슘이 누출되기 때문에, 정상적인 요오드를 미리 섭취해 갑상선에 축적시킴으로써 방사성 요오드의 흡수를 막기 때문이다. 우리나라에도 원자력발전소가 많으며 언제든 재앙으로 변할 수 있다. 이제는 중금속, 농약과 함께 방사능의 오염까지 관심을 갖어야 한다.

▲요오드는 무엇인가? 머리에 스키는 것은 바로 갑상선 질환과 미역이다. 갑상선의 상태로 따라 해조류를 많이 먹히기도 하고 피하기도 한다. 이러한 요오드는 우

리 몸에 10-20mg 정도 있으며 갑상선에 약 80%가 존재하며 나머지는 근육, 피부, 골격, 내분비조직 등에 분포하며 갑상선 호르몬의 주성분이다. 하루의 섭취량은 75-200μm이 필요하다. 요오드가 부족하면 갑상선종이 많이 발생한다. 갑상선종이 알려진 것은 토양에 요오드가 적은 지역이나 바다에서 멀리 떨어져 해조류의 섭취가 부족한 지역에서 갑상선종이 많이 발생한다는 역학조사에서 알려지게 되었다.

▲음식에 포함된 요오드의 흡수와 배설은 어떻게 될까?

먼저 소장에서 요오드이온의 형태로 흡수돼 단백질과 결합해 갑상선으로 이동된다. 흡수된 요오드의 약 30%는 혈류에서 갑상선세포에 선택적으로 흡수가 되어 나머지는 2-3일간 체내에 머물다가 소변을 통해 배설된다. 혈장에 갑상선 호르몬이 부족해지면 뇌하수체에서 갑상선 자극호르몬이 분비돼 갑상선에서 요오드의 흡수를 자극해 갑상선호

르몬의 공급한다. 갑상선호르몬은 갑상선 안에서는 당단백질인 티로글로불린과 결합한 상태로 있다가 혈장으로 이동하면 혈장단백질과 결합해 필요한곳으로 가거나 간으로 이동한다. 사용하고 남은 갑상선 호르몬은 소변으로 배설된다.

요오드는 체내의 대사를 조절하고 성장발달을 촉진하며 갑상선호르몬의 구성성분이다. 만들어진 갑상선 호르몬은 산소의 이용이나 포도당을 이용하는 효소계의 반응속도를 높여서 세포내 물질의 산화를 촉진하거나 기초대사율을 조절하고 체온조절에도 관여한다.

요오드는 교감신경을 자극해 단백질, 지방, 탄수화물의 대사가 잘 되도록 하며 심폐기능에서는 호흡을 빠르게 하고 심장의 박동을 빠르게 한다.

갑상선은 호르몬의 형성을 위해 혈류에서 요오드를 지속적으로 얻지만 음식을 통한 요오드가 부족하면 혈액에서 요오드를 더 얻으려고

갑상선이 비대해지는 경우가 많다. 요오드 결핍 원인은 음식을 통한 요오드의 섭취가 부족한 경우가 많다. 오래 지속되면 갑상선이 비대가 되며 심한 경우는 기관지를 압박해 호흡곤란증이 오기도 한다. 임신 중 산모의 요오드섭취가 부족하면 태아의 뇌가 정상으로 발달하지 못하고 출생후에도 정신의 발달이 지연되고 성장이 늦으며 청각, 언어능력이 떨어지는 크레틴증에 걸리기 쉬우며 갑상선의 기능부전이 나타나기도 한다.

요오드가 과잉으로 공급되는 경우는 드물지만 해조류를 과도하게 섭취하거나 요오드보충제를 많이 먹는 경우에 올 수 있다. 많이 먹으면 갑상선기능항진증이나 바세도우씨병과 같은 증세가 나타난다. 요오드과잉증은 갑상선호르몬의 분비가 많아지고 기능이 과다해 기초대사율이 증가하고 열이 올라가며 자율신경의 장애를 일으킨다.

요오드가 부족한 경우에는 요오드가 풍부한 식품을 먹으며 너무 과도한 경우에는 요오드가 많은 식품을 피하는 것이 좋다. 체질적으로 요오드의 함량이 높은 식품을 알아보면 다음과 같다. 태음인식품은 다시마, 미역, 김, 대구, 콩, 우유, 밀 등이다. 소양인식품은 정어리, 고등어, 가래랭이, 정어, 보리 등이며 소음인식품은 시금치 등이 있고 그 외에 한천, 밤 등이다.

김수범
우리한의원장



독자재언

불법주정차, 남에게 피해주는 나만의 이기심

‘1가구 2차량’ 시대로 우리나라 자동차 등록대수가 2천만대가 넘다보니 불법주정차 및 주차대란은 어찌 보면 불가피한 일일지 모르다. 하지만 이러한 불법주정차들로 인해 다른 운전자들이 교통규칙을 위반해야 하는 일이 다반사이고, 보행자의 통행에 불편을 주는 것은 물론 교통사고까지 초래하고 있어 어쩔 수 없는 일로만 간과하기에는 문제가 있어 보인다.

횡단보도나 버스정류장, 회전구간 등에 주정차된 차량은 통행을 막아 교통체증을 일으키고, 갓길 또는 좁은 골목길에 양쪽으로 불법주정차된 차량은 다른 운전자와 보행자들의 시야를 막아 직간접적으로 교통사고를 일으킨다.

사망사고의 원인까지 되고 있지만 직접적인 사고 차량이 아닌 경우 불법주정차 차량의 운전자는 과태료만 내고 형사처벌은 면하는 경우가 대부분이다.

교통사고뿐만 아니라 신속히 출동해야 하는 소방과 경찰의 긴급차량들의 통행을 방해하는 것도 문제이다. 긴급한 상황에서 출동을 지연시키는 것은 물론 현장 진입을 막아 소중한 생명과 재산을 잃는 피해를 만들 수 있다. 어린이보호구역 역시 불법으로 주·정차를 할 경우 갑자기 차량들이 발견하지 못하는 등 어린이 교통사고의 위험이 커진다. 운전자들은 불법 주정차들로 인해 대형사고가 일어날 수 있다는 것을 항상 염두에 두고 주의해야 한다. 불법주정차로 인한 인적·물적 피해가 급증하는 만큼 자신의 편리함만 추구하는 이기심과 안일함을 버리고 불법 주정차 근절에 앞장서는 성숙한 시민의식을 보여주길 바란다. 김소정 고창경찰서 흥덕파출소 순경

독자재언

표현의 자유가 아닌 ‘사이버 명예훼손’

아침에 일어나면서부터 밤에 잠자리에 들기 전 까지 손에서 스마트폰을 놓지 못할 만큼 현대인에게 스마트폰은 생활이 되어 가고 있다.

스마트폰 이용률이 증가하면서 사이버 공간의 익명성과 개인 이기주의 문화에 편승한 악의적인 댓글은 개인의 명예를 훼손함은 물론 폭력 수준으로까지 비화되는 등 심각한 지경에 이르고 있는 실정이다.

사람을 비방할 목적으로 정보통신망을 통하여 공연히 허위의 사실을 적시하여 타인의 명예를 훼손하는 경우 7년 이하의 징역, 10년 이하의 자격정지 또는 5,000만원 이하의 벌금에 처할 수 있도록 법에 규정하고 있고, 인터넷상 모욕도 3년 이하의 징역 또는 3,000만원 이하의 벌금으로 규정되어 있다. 일반 명예훼손의 경우 2년 이하, 출판물에 의한 명예훼손은 3년 이하의 징역에 처해지는데 비해 인터넷

명예훼손에 무거운 처벌이 가능한 것은 온라인상에서의 명예훼손 행위는 인터넷의 특성인 신속성과 전파성 때문에 피해가 빠르고 규모가 크게 나타나기 때문에 피해자의 법익 침해가 커서 일반 명예훼손죄에 비해 그 형이 높은 것이다. 악성댓글이 표현의 자유라고 주장하는 사람도 있다. 표현의 자유란 자신의 생각, 의견, 주장 등을 아무런 억압 없이 외부에 나타낼 수 있는 것을 의미한다. 그런데 과연, 누군가를 비방하고 깎아내리는 것이 목적인 악성 댓글이 표현의 자유 일 수 있을까? 한 순간의 실수로 피해자에게 돌이킬 수 없는 상처를 주고 자신도 범죄자가 될 수 있다는 경각심을 가지고 악성댓글 보다는 서로 존중하고 배려하는 성숙한 사이버 문화를 만드는 데 모두의 노력이 필요한 시점이다. 박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

사설

지역인재 우선 채용 제도화 속도 내야

지역 인재 우선 채용의 제도화를 서둘러야겠다. 한때 그에 대한 언급이 활발하더니 요즘은 어찌 이상하다. 문재인 정부가 일자리 창출을 최고 우선 목표로 천명한 지금에도 그에 대해 잠깐만 꺼내놓는다. 좀 오래됐지만 전국역신도 시협의회 정기총회 때 다루었던 게 또다시 생각한다. 전주시장을 비롯해 여러 단체장들이 지역 인재 의무 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안건을 중앙정부에 건의하기로 했던 거 말이다.

지역 인재 우선 채용에 대해서 공감은 하면서도 그후 그에 대한 활발한 언급이 없다면 될 일도 안 된다. 그것은 아이디어만 말해놓고 실제로는 관심사가 아님을 드러내는 것이나 마찬가지다. 전북도를 비롯해 도내 모든 공공기관은 평가를 보여줘야 한다. 지역 인재 우선 채용의 필요성에 대해서 진실로 뜻을 같이 해야 한다.

전북도는 내년까지 6만6천 개의 일자리를 만들겠다고 약속한 바 있다. 그게 6만6천 명을 위한 일자리가 맞는지 그 일자리의 성격이 분명히 해야 한다. 전북도가 새정부의 기초에 맞게 일자리 창출에 집중하는 모양새이기는 하

나 그게 실적 도출에만 급급한 것이 싫어서 하는 말이다. 부서별로 청년일자리 만들기를 독려하고 있다하나 비슷한 일자리 경쟁에 지나지 않고 있는 것이다. 그리고 공적 업무를 민간에게 넘겨 단기간으로 숫자 늘리기에만 눈이 밝은 게 아니냐는 지적이다.

전북도는 진실을 말해야 한다. 도내 근로자 태반이 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 고용 현실이 이런데도 지역 인재 채용과 관련해 진정성을 보여주지 않는다는 것은 믿이 안 된다.

전북도에 주고 싶은 말은 젊은이들의 눈높이를 헤아려야 한다는 것이다. 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소인데 다들 역사지해야 한다. 지역 인재 채용을 위해서 법적 장치가 필요하면 그 인식하는 바가 정직해야 한다. 현재 우리 전북 지역의 현실을 보면 거의 모든 업종에서 고용의 질이 열악하다. 그 까닭이 무엇인지 고민해야 한다. 지역 인재 우선 채용과 일자리 창출은 서로 연관이 있다. 지역 인재 우선 채용의 제도화가 절실하다고 말했으면 이제 행동과 실천으로 그것을 보여야 한다.

제육 찾기, 정부의 약속만으로는 불안하다

새정부 출범과 함께 도민들이 제육 찾기를 열망하는 지금이다. 그래서 도내 모든 언론사들이 날마다 전북도에 그것을 주문하고 있다. 지금은 그 어느 때보다도 답답한 판판력이 소망스러운 때이다. 전북도는 제 육을 지키기 위해 큰 그림을 보는 안목을 가져야겠다. 무슨 말이란 제 육을 찾기 위해서는 전북도의 전방위적인 노력이 필요하다는 것이다.

새정부의 약속만을 믿고서 마음을 놓고 있어서는 안 된다.

지금이야말로 전북도가 평가를 보여줘야 할 때이다. 제육 확보를 위해 더욱 끈질겨야 한다. 전북도는 이번에 989건의 사업에 7조1천500억 원이 필요하다고 요구했으나 반영된 금액은 5조6천537억 원에 불과하다. 그리고 각료들도 주요 보직은 광주 전남 쪽 출신들이 차지했다. 제육 찾기에 보통 이상의 열정을 가져야 한다. 말하는 이유는 그래서이다. 새정부가 호남을 배려하고 챙겨주고 있다고는 하나 전북은 아니다. 광주와 전남이 전북보다 인구가 많고 경제권이 크다고 해서 그래야 할 이유는 없는 데 말이다. 전북은 광주 전남의 찌프레기가

아니다. 전북도는 제육을 지키기 위해서는 정부의 실무자들과 먼저 만나야 한다. 그래서 이쪽의 요구에 맞게 효율적인 예산조율이 있어야 한다. 이때로는 도민들이 섭섭함을 떨칠 수가 없다. 전북의 인사들이 중용되지 못한다면 예산액 배정마저 뜻대로 되지 않고 있으니 보통 답답한 게 아니다. 그러므로 예산에 했던 말을 또 하거나와 전북도는 제육을 찾기 위해 능동적으로 뛰어야 한다.

전북도는 지역 발전을 위해 무한 책임을 져야 한다. 우리 지역의 발전상이 시시콜콜 없다고 매번 말했거나와 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 전북도는 고장의 낙후와 관련하여 도민의 마음고생이 심함을 알아야 한다. 전북도는 도민들이 지금 무슨 생각을 하고 있는지 헤아려야 한다. 영남에 치이고 광주 전남에 밀려온 세월이 한 두 해가 아니다. 그게 새정부가 들어선 후에도 계속된다면 곤란하다. 지역의 오랜 낙후는 도민들이 바라는 바가 결코 아니다. 전북도는 정부가 챙겨주기를 기다리기도는 먼저 움직여야 하는 모습을 보여야 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 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일