

건강 칼럼

구리(Copper) 독소 회피하기

구리(Copper)는 중금속의 일종으로 중금속 인체에 매우 안 좋은 영향을 주는 경우가 많다. 이로 인해 나타나는 질환은 근골격계, 정신신경계, 내분비계 등 다양한 증세를 유발할 수 있다. 따라서 이러한 독소로부터 자신을 보호하기 위해 이들 독소가 인체에 유입될 수 있는 경로를 파악하고 이를 회피한다면 건강에 도움이 될 수 있다.

우선 채식만을 고집하는 채식주의를 멀리하고 동물성단백질을 적절히 섭취할 필요가 있는데 이는 육식을 통해 아연을 섭취함으로써 구리 대사가 좋아지고 구리를 체외로 배출할 수 있는 능력이 좋아지기 때문이다. 예컨대 구리와 아연은 서로 분자구조가 비슷해 한 쪽이 충분하면 다른 한 쪽은 자연스레 인체에서 선택하지 않고 체외로 배출하기 때문이다. 이는 구리독소를 인체에서 제거하기 위한 수단으로 가장 중요한 측면이라고 할 수 있으며 저희가 환자 분들께 육식을 강력하게 권하는 원인이기도 하다. 요컨대 식물성 식품에서는 거의 아연이 존재하지 않으며 설령 존재하더라도 인체에 흡수되지 않는다. 이로 인해 인체는 구리를 그 대용으로 점점 흡수하므로 구리중독이 나타나는 원인이 된다. 즉, 채식주의를 고집하는 경우 구리독소의 축적은 거의 피할 수 없

는 경우가 많으므로 유의할 필요가 있었다. 또한 정제식품, 가공식품 등을 지나치게 섭취하면 이 역시 구리대사에 악영향을 줄 수 있다고 알려져 있다. 그 주된 이유는 정제식품, 가공식품의 경우 제조과정에서 영양소의 감소가 불가피한 측면이 있는데 이 역시 구리대사를 나쁘게 하는 것으로 판단된다.

또한 불행하게도 공기 중에도 구리독소는 존재한다. 중국 등 신흥국의 경우에는 구리광산에서 구리를 캐내는 과정에서 일부 구리독소가 공기 중으로 산포되는 결과를 빚는 경우가 많다. 이렇게 산포된 구리는 공기의 흐름을 타고서 어느 지역이나 다다를 수 있으며 이는 우리나라도 예외가 아니다. 이러한 이유로 과거 산업발달 이전에 비해 현재의 공기 중에는 구리중금속의 농도가 수십배 강해졌다는 보고를 종종 접할 수 있다. 이러한 상황은 현재의

문명발전 방향에서는 현대인에게는 피할 수 없는 숙명이 된다고 할 수 밖에 없다.

한편 구리는 세균이나 곰팡이균을 제거하는 데에 효과적이기 때문에 우리 생활주변에서 이러한 목적으로 사용되는 경우가 있다. 대표적인 제품이 제초제, 항진균제 등이라고 할 수 있다. 이러한 제품은 한편으로 편리한 점이 있지만 구리독소의 측면에서 볼 때 장기간 사용하는 것은 그다지 바람직하지 않다고 판단한다. 또한 자궁내 피임기구에도 일부의 경우 구리를 이용해 제품을 생산하는 경우가 있다. 이러한 이유로 저희 한의원에서는 가급적 자궁내 피임기구를 이용해 피임하는 것을 권장하지 않는 편이다.

한편으로는 우리의 음식용기 중에서도 구리독소가 함유돼 있는 경우가 있는데 예를 들자면 구리로 만든 동식기, 기타 코팅용기, 코팅식기 등이다. 이러한 경우 용기표면에 구리

가 함유돼 있어서 단기간 사용에는 문제가 되지 않지만 장기간 사용 시에는 일부 코팅성분이 벗겨지면서 음식으로 스며들 수 있으며 이 중에는 구리도 함유돼 있을 수 있다. 따라서 저희 한의원에서는 동식기, 코팅용기 등을 가급적 피하라고 권유하는 편이다.

심지어 일부 인스턴트식품이나 열대과실인 아보카도에도 구리가 상당히 함유돼 있는 경우가 있다. 따라서 만약 모바일검사상 구리독소가 상당히 존재하는 것으로 판단되면 이러한 식품을 가급적 멀리하는 것이 좋다.

임신부에게 구리독소의 축적이 있는 경우 이는 태반을 통해 태아에게 전달될 수 있다. 이러한 경우에는 발육부진 등이 나타날 수 있으며 출생이후에도 성장장애 등이 나타날 수 있다. 따라서 저희 한의원은 임신 전에 해독요법을 충분히 함으로써 이러한 상황을 예방할 필요가 있다고 주장하고 있다. 임신 전 해독요법은 적절한 해독약재의 복용, 커피관장 등이 있으며 최근에는 적외선을 이용한 사우나를 통해서도 구리독소의 해독에 도움이 될 수 있다는 견해가 많다. 적외선사우나를 통해 땀을 배출하면 일반 운동 등을 통해 땀을 배출하는 방법에 비해 독소배출 효과가 탁월하다.



조호준  
조호준의원장

독자제언

여름휴가, 세심한 주의 기울여 빈집털이 예방

무더운 여름은 더위를 피하기 위해 휴가 계획을 세우고 장기간 집을 비우는 가정이 많은 시기이다. 경찰청 통계에 따르면 7~8월 빈집털이 절도는 평소보다 20~30% 증가하는 것으로 나타났다. 휴가를 떠나기 전에 철저한 준비를 통해 빈집털이를 예방하자.

첫째, 문단속을 철저히 하자. 빈집털이를 예방하기 위해서는 가장 기본적인 수단인 문단속을 철저히 하는 것이다. 창문이 열려있어도 대수롭지 않게 생각하고 외출하는 경우 창문을 통해 침입하는 경우가 많으므로 잘 잠겨 있는지 2~3번 확인해야겠다. 또한 번호키를 사용하는 경우 장시간 집을 비울 때는 비밀번호를 바꿔주는 것이 좋겠다.

둘째, 빈집임을 티내지 말자. 오랜 시간 집을 비울 경우 우편물, 신문, 광고지, 우유가 쌓이게 된다. 이 경우 빈집털이범들에게 가장 먼저 범행 대

상이 될 수 있다. 따라서 해당 업체에 미리 연락하여 배달이 되지 않도록 조치를 취해두고, 신문, 우유 등이 쌓이지 않도록 주변에 부탁하여 빈집임을 알리지 않도록 하는 것도 중요하다.

셋째, 집안에 사람이 있는 것처럼 가전기기를 이용해보자. 라디오, 티비를 켜놓아 마치 집 안에 누군가가 있는 것처럼 예약 기능을 설정하는 것도 사고를 예방하는데 도움이 된다. 그리고 무엇보다 아무도 받지 않는 전화가 계속 울리지 않게 전화를 무음으로 설정하거나 초인종 소리만 메아리처럼 들리지 않도록 인터폰을 꺼 놓는 것도 필수이다.

끝으로 집안의 귀중품은 반드시 안전한 곳에 보관하여 피해를 최소화하고, 우리 모두 세심한 주의를 기울여 안전하고 즐거운 휴가를 보냈으면 하는 바람이다.  
김윤철 전북경찰청 경찰관기동대 3제대 순경

독자제언

청소년 탈선 부추기는 '무인모텔'

최근 대도시와 외곽지역에서 무인모텔이라는 숙박시스템이 우후죽순처럼 퍼져나가고 있다. 무인모텔은 기존 모텔이나 여관과는 달리 신분확인 절차가 없이 바로 객실로 들어갈 수 있는 구조로 청소년 탈선 및 범죄 사각지대화 가능성이 높은 영역이다.

더욱이 이들 일부 무인모텔의 경우 청소년들의 자유로운 출입 속에 술과 성인 용품이 비치돼 있고 음란 동영상도 쉽게 접할 수 있어 청소년들이 유혹에 빠져 자칫 탈선의 온상으로 전락할 수도 있다고 생각된다.

정작 문제는 여러 사회적 문제를 야기하는 청소년의 무인모텔 무숙 자체를 금지할 수가 없다는 점인데, 현행 청소년보호법상 모델이 이상한 혼숙을 하는 경우에는 법적 제재가 가능하지만 무인모텔의 경우에는 대부분의 업소에서 청소년 신분확인 절차가 이루어질 수 없는 구조로 되어 있다는 점이 다.

현행 청소년보호법 위반의 미필적 고의가 충분히 인정 될 수 있음에도 불구하고 입실과정에서 신분확인 절차가 누락된다는 점에서 솜방망이 처벌에 그치고 있다.

청소년 투숙을 막기 위해 업주들은 CCTV 설치 및 모니터링 등 청소년 출입방지를 위해 노력한다고 한다지만 이는 사후적 대책일 뿐 미성년자 출입방지의 근본적인 대책은 될 수 없다.

업소 측에서는 나 몰라라 식의 영리 추구에 나선다는 점에서 업소 측의 자발적인 정화노력은 기대할 수 없다. 경찰의 활동만으로는 예방에 한계가 있다. 관계기관과의 유기적인 협력을 통해 지금이라도 청소년 탈선예방을 위한 시급한 제도적 보완을 하고 성인들은 적극적인 관심을 가져 청소년들이 유혹에 빠지지 않도록 바른 지도가 필요하다.

박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

사설

이낙연 총리와와의 만남 대비해야

전북도와 군산시에 줄 말이 있다. 이낙연 총리와와의 만남을 대비해야 한다. 이 총리는 이달 26일에 새만금 도로 기공식에 참석한다. 그리고 그 자리에는 전북 출신의 김현미 국토교통부 장관도 함께 하는 것으로 알려졌다. 전북도와 군산시는 이 총리도 만나고 김 장관도 만날 터이다. 그때 이 총리의 말 보따리가 도민의 마음에 드는 것이라면 몰라도 또 'B 플랜' 같은 것을 설득 받는 것이라면 곤란하다.

도지사와 고위 관계자들은 이 총리 일행과의 만남을 통과적 의례로 넘겨서는 안 된다. 군산조선소의 폐쇄는 일자리 6천3백 개의 상실을 말하고 있다. 일자리 창출에 그렇게 애를 써도 일자리 창출이 잘 안되고 있음을 생각해야 한다. 전북도가 큰 소리를 친 것과는 발육부진 등이 나타날 수 있으며 출생이후에도 성장장애 등이 나타날 수 있다. 따라서 저희 한의원은 임신 전에 해독요법을 충분히 함으로써 이러한 상황을 예방할 필요가 있다고 주장하고 있다. 임신 전 해독요법은 적절한 해독약재의 복용, 커피관장 등이 있으며 최근에는 적외선을 이용한 사우나를 통해서도 구리독소의 해독에 도움이 될 수 있다는 견해가 많다. 적외선사우나를 통해 땀을 배출하면 일반 운동 등을 통해 땀을 배출하는 방법에 비해 독소배출 효과가 탁월하다.

보면 이상할 정도이다. 도지사와 고위 관계자들은 이달 26일을 버트는 자세로 기다려야 한다. 이 총리의 보따리 내용에 따라 대응 정도를 미리 준비해두고 있어야 한다. 직장을 잃은 근로자들이 눈물을 흘리는 지금, 도지사와 고위관계자들은 뒷담미에 꽃히는 도민의 시선을 아프게 시켜야겠다. 따라서 도지사와 고위 관계자들은 이번에는 달라진 모습을 보여야 한다. 현대중공업 측이 폐쇄 수순 밝기에 들어간 이후에 전북도와 고위관계자들이 보여준 행보라는 게 미처 지적 않아하는 말이다.

지금 도민들은 불만을 자제하느라 애쓰고 있다. 도지사와 고위 관계자는 무한 책임을 말로만 할 것이 아니다. 군산조선소 폐쇄는 2조2천억 원의 생산액이 증발되는 것을 말하고 있다. 예산 7조원 턱 걸이가 안 되고 있는 현실을 생각하면 2조 2천억 원의 손실은 너무나 막대하다. 이것은 실로 보통 문제가 아니다. 단도직입적으로 말해서 도지사는 이 총리에게 밀리는 모습을 보여서는 안 된다. 군산조선소를 살려내기 위한 전략을 먼저 말해야 한다는 주문이다.

청년 일자리 많이 챙기려면

문제인 정부가 일자리 마련을 위해서 애쓰고 있는 요즘이다. 대통령 취임 초기 새로운 일자리 81만 개를 약속은 두루 잘 알려진 사실이다. 전북도는 문제인 정부의 방침과 관련해 많은 대비를 해두고 있어야겠다. 우리 지역의 청년 실업률이 장난이 아니기 때문이다. 그래서 여기 전북도에 할 말이 있다. 전국 1위의 실업률이라는 성적표를 어떻게들 생각하고 있는지를 말이다.

전북도는 일자리 창출과 관련해 다른 광역시도와 경쟁하는 위치에 있다. 그런데 지금은 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 진단이다. 감각을 둔한 채로 내버려 두어서는 안 된다. 전북도와 각 시군 지자체는 일자리 창출 열기를 달구어야 한다. 언론사가 카메라를 들이 대고 기자들이 현실의 문제를 짚을 때면 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.

청년 일자리 창출의 열기가 기대치보다 못한 현실이 답답하다.

도내 취업 현실이며 고용 현실이 전국에서 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 실제로는 청년 실업이 전북도가 과하다고 있는 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 청년들은 전북도가 때때마다 발표한 실업률의 수치에 공감하지 않았던 것이다. 그리고 말이 난 겁에 한가지 더 지적할 게 있다.

요즘도 열정페이라는 게 존재하고 있는지 묻지 않을 수 없다. 그 열정 페이가 청년들의 자존심에 상처를 주고 있는 까닭이다. 열정 페이가 그 이름값을 하려면 후덕해야 한다. 인색한 보수로는 열정 페이를 말할 자격이 없다.

전북도에 다시 강조해 당부한다. 문제인 정부의 청년 일자리 81만 개 창출과 관련해 전북 청년들의 묶을 제대로 챙기려면 계획과 방침을 미리 세워두어야 한다. 청년 일자리 창출과 고용은 전북도의 치밀한 계획과 뜨거운 열정이 관건이다. 전북도는 다른 광역시도들보다 기민해야 한다. 청년 일자리를 많이 챙기기 위해서는 먼저 치고 나가야 한다는 야야가다.

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.