

건강 칼럼

납중독 예방

베 토벤의 사망원인에 대해서는 여러 가지 의견이 있는데 그중 하나가 납중독이라는 의견이다. 베토벤이 생전에 와인을 즐겨마셨고 그 와인 잔에 납이 상당히 함유돼 있어서 이로 말미암아 납 중독이 사망원인이라는 것이다.

이 베토벤 사망이후에 그의 머리카락을 분석하여 얻은 결론이기도 하다. 이처럼 머리카락은 납중독을 판단하는 데에 상당히 유용하게 활용되기도 한다.

납은 최근에 어린이용 완구에 착색제로 사용되기도 하고 어린이놀이터나 운동장에 깔아놓았던 우레탄트랙에서 상당량의 납이 발견돼 문제가 되기도 했다.

납은 어린이의 성장과 발육에 지대한 영향을 미친다고 판단한다. 그 뿐 아니라 인체의 여러 가지 기능을 방해해 인체 전신적으로 많은 문제를 유발한다.

납이 어린이의 발육에 문제를 유발하는 이유는 납이 인체로 흡수되면 뼈에 침투해 뼈에 존재하는 칼슘, 마그네슘 등의 무기질을 대체하기 때문이다. 이는 즉 칼슘, 마그네슘이 존재하는 자리에 납이 그 대신 들어가 있음을 의미한다. 뼈의 형성과 발달에는 칼슘, 마그네슘 등의 무기질이 충분히 존재해야 하고 이들의 역할이 막중인데, 그 자리를 납이 대신 차지하고 있으니 뼈의 발육이 제대로 이루어질 수 없다.

이런 경우 뼈의 골밀도가 정상이하로 되어 약해지기도 하고 뼈의 성장에 장애가 발생해 키가 예상치보다 작은 결과를 빚을 수 있다. 기타 최근에 흔히 발생하는 척추측만증 등의 문제도 결국은 이러한 기전에 의한 문제가 원인이 될 수 있다고 판단한다.

만약 칼슘, 마그네슘 등의 무기질을 충분히 섭취한다면 인체에서는 납보다는 이러한 올바른 무기질을 흡수한다. 그러나 칼슘, 마그네슘의 섭취가 부족하다면 인체는 그 역할을 할 수 있는 물질이 존재하지 않으므로 할 수 없이 납을 그 자리에 앉히는 것이다. 따라서 어릴 때부터 균형있는 식단을 유지하고 칼슘, 마그네슘이 충분히 섭취되게끔 하는 것이 중요하다.

그뿐 아니라 뇌신경의 기능을 올바르게 유지하기 위해서도 칼슘, 마그네슘의 존재는 필수불가결하다.

그러면 위와 같은 과정에서 뇌신경 자체와 신경전달과정에 납이 관여한다면, 그 결과는 상당히 곤혹스러울 것이다.

현재까지의 연구결과로는 납이 뇌신경에 작용하면 신경의 발달과정에서 학습장애, 자폐증, 주의력결핍, 지능저하, 과잉행동 등 여러 가지 증상이 나타날 수 있다. 이뿐 아니라 성인의 경우에도 심각한 영향이 나타나는데 폭력적 행동, 치매, 사고장애, 기억력저하 등 여러 가지 증상이 유발될 수 있는 것으로 알려져 있다.

납은 또한 헤모글로빈을 만드는 효소에 작용해 그 기능을 방해하므로 빈혈증세와도 연관이 있을 수 있다. 이런 경우에는 철분제를 복용하는 이외에도 납을 해독하는 치료법을 병행한다면 더욱 좋은 결과를 얻을 수 있다고 판단한다.

그렇다면 이러한 증상을 미연에 예방하기 위해서는 어떠한 노력을

가하여야 할까? 가장 중요한 점은 납 함유가능성이 높은 자동차연료를 회피하는 일이다.

일부 가솔린연료 등에 함유됐던 바 있으며 과거의 페인트제품에는 매우 높은 용량의 납이 함유돼 있었다. 위에서 언급한대로 인형 완구 등 어린이용품, 운동장의 우레탄트랙 등의 경우에도 납성분이 검출되므로 이러한 놀이기구를 가급적 멀리하는 것이 좋은 방법이라고 할 수 있다. 비단 어린이뿐만 아니라 임신과 출산에 있어도 납이 인체에 미치는 영향이 매우 심각하다. 임신 초기에 납이 태아에게로 옮겨질 수 있기 때문이다. 이와 함께 임신 전 6개월~1년 동안 해독요법을 열심히 실천한다면 건강한 어린이를 출산하는 데에 상당한 도움이 되리라 판단한다.

소변검사나 혈액검사로서 납을 측정하는 것은 인체전체의 상태를 반영하지는 못할 수 있으므로 납의 검진을 위해서는 모발검사가 가장 바람직한 방법이라고 판단한다. 그러나 납은 인체의 깊숙한 곳에 축적되는 경향이 강하다. 모발검사상으로도 처음에는 검출되지 않을 수 있고 해독요법을 시행하면서 납이 존재하던 납이 모발을 통해 체외로 배출되는 과정에서 나타나는 경우도 많다.



조호준  
조호준한의원의원 원장

독자제언

위험천만한 오토바이 교통법규 위반

오토바이를 운행하다보면 교통법규를 위반하는 상황이 많이 발생한다. 교통법규 위반은 벌금 혹은 벌점 등이 부과될 수 있으며 더 나아가서는 교통사고를 유발하기 때문에 평소 오토바이 운전자들은 의식적으로 교통법규를 위반하지 않는 노력이 필요하다.

오토바이 운전자들이 자주 위반하는 교통법규를 살펴보면 첫째, 인도주행 및 횡단보도 통행이다. 인도는 보행자를 위한 공간이고 오토바이는 차도로만 주행해야 한다. 만약 인도에서 보행자와 사고가 발생한다면 100%가해자가 될 수 있다.

둘째, 정지선 위반이다. 오토바이는 크기가 작기 때문에 정지한 차를 사이라 미치지 않아 정지선 너머에 오토바이를 세우게 된다. 이 역시 얼얼한 위협시각으로 자동차들 사이에서라도

정지선을 지키고 서 있는 것이 좋다. 셋째, 불법유턴이다. 오토바이는 자동차에 비해 회전반경이 짧기 때문에 유턴구역이 아닌 곳에서도 불법유턴을 하는 경우가 많다. 하지만 불법유턴은 위법을 넘어 매우 위험한 행위이다. 대형사고로 이어져 생명을 잃을 수 있다. 조금 늦더라도 안전하게 유턴장소에서 유턴해야 한다.

넷째, 신호위반이다. 오토바이 신호위반사고 비율이 승용차 신호위반사고 비율에 비해 1.5배 높은 것으로 나타났다. 오토바이가 신호위반으로 승용차와 충돌하면 오토바이 운전자는 사망에 이르는 경우가 많다. 신호위반 역시 불법유턴만큼 생명과 직결되는 매우 위험한 행위이다. 다섯째, 안전모 미착용이다. 안전모는 사고가 났을 때 오토바이 운전자를 지켜주는 유일한 안전장구이다. 답답하다거나 짧은 거리를 이동한다는 핑계로 안전모를 소홀히 착용하면 안 된다.

박주현 정읍경찰서 상동지구대 순경

독자제언

안전한 자전거 운행으로 생명지킴기

자동차로 인해 교통이 혼잡해지면서 자전거를 타는 사람이 점점 늘어나고 있다. 자전거도 하나의 교통수단이기 때문에 사고 날 위험성이 많다. 특히 내리막길에서는 속도 조절이 안되거나 기기 고장으로 사고 위험성이 높다. 그래서 평소 자전거 안전점검을 미리미리 해야 한다. 도로교통법상 자전거는 차에 속해있다. 따라서 자전거 운행시 다음 주의 사항을 지켜 운전해야 한다.

첫째 자전거를 운행하기 전 핸들, 비퀴, 체인, 브레이크 등 기기 점검해야 한다.

둘째 자전거 운행시 도로 우측이나 갓길 통행해야한다. 자전거 운행하다 보행자 등 사고 발생시 자동차 운전자와 똑같이 처벌을 받는다.

셋째 안전모 등 보호장구와 전조등이나 야광반사 등과 같은 안전장치를 착용해야 한다.

넷째 운행중 휴대폰이나 음주운전 하지 않는다.

특히 자전거 음주운전은 자동차 음주운전 만큼이나 위험한 일이다. 자동차나 오토바이의 경우에는 음주운행이 금지돼 있고 단속도 하고 있으나 자전거 음주운행에 대한 규정은 없는 상태로 국민들 각자 위험성을 알아 삼수한 자전거 문화가 조성되도록 해야 할 것이다.

자전거 운전자 안전에 대한 올바른 인식의 변화를 가져야 하며 자신의 생명과 소중한 가족들의 행복을 위해 서러도 올바르게 운전해야 할 것이다.

신서윤 고창경찰서 교통관리계

전주매일 전자신문 www.jmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

혁신도시 대한 발전기대 크다

전북 발전을 위하여 야심차게 건설한 혁신도시에 이런저런 주문이 쏟아지고 있다. 소극적으로 생각하면 재근 당하는 것처럼 여겨질 수도 있겠지만 적극적인 사고로 받아들이자면 반가운 현상이 아닐 수 없다. 그만큼 혁신도시의 발전을 고대하는 이가 많다는 이야기가 되기 때문이다. 혁신도시를 금융도시와 농생명산업의 도시로 키워야 한다는 발언이 들리기 좋고, 지역인재 의무 채용을 30%로 늘렸다가 추후 35%로 늘리자는 주장이 들기 좋다.

지금 혁신도시가 도민의 많은 기대를 받고 있는 것은 사실이나 아직 갈 길이 먼 것도 사실이다. 혁신도시 건설의 본래 목표를 상회한다면 현재 혁신도시의 모습은 기대했던 모습에 조금 못 미치는 것이다. 혁신도시의 밝은 쪽에 포커스를 맞추다보면 좋은 점이 부각되지만 그렇지 않을 경우는 개선해야 할 부분도 짚어줘야 맞다. 김승수 전주 시장이 전국 혁신도시 정기총회에서 말한 것도 그것을 인식한 때문이었을 것이다. 정주 여건 개선을 위해서 국비와 도비 지원을 건의하겠다고 한 말은 그래서 혁신도시 주민의 관심사가 되기에 충분하다.

그러나 혁신도시와 관련하여 시

대가 큰 이유는 또 있다. 원주군의회가 농협중앙회를 혁신도시로 이전을 촉구하는 결의안을 채택한 것이다. 그게 문재인 정부의 100대 국정과제에 빠져 있는 것이라 중앙정부의 지원을 받기가 어렵기는 해도 지역 발전을 위해 능동적으로 치고 나가는 것이어서 매우 고무적이다. 원주군의회의 바람대로 농협중앙회가 유치된다면 그만큼 전북의 발전이 앞당겨질 것이다. 농생명 산업과 금융허브가 도시 발전의 쌍두마차가 될 터이니 말이다. 그만큼 농협중앙회의 유치는 전북도와 전주시와 원주군의 과제가 아닐 수 없다.

그렇다. 혁신도시는 더욱 발전된 모습을 보여야 한다. 혁신도시는 거기 입주한 이들의 뜻대로 정주 여건을 더 개선해야 맞다. 혁신도시가 지역 발전을 선도하려면 그래야 한다. 기대했던 만큼 인구 유입이 안 되고 있다면 그 이유가 있을 것이다. 전북 혁신도시도 공공기관들이 이전했으니 이제 표가 남아 있다. 저번에 전북도시장의 인구 유입 성적이 다른 지역의 혁신도시들과 비교해 좋다는 평가가 있었는데 그 이유를 다시 확인해야겠다. 혁신도시가 본 계획대로 오를 때까지 다음을 때서는 안 된다. 당부이다.

정부 도시재생 뉴딜 사업에 관심을

문재인 정부의 도시 재생 뉴딜 사업이 주목의 대상이다. 그 규모액이 자그마치 50조 원에 이르고 있다. 이명박 정부의 4대강 사업비가 약 22조 원대 규모였던 것을 생각하면 어마어마하다. 팔구 년의 세월이 흐르는 동안 많은 인플레이가 있었음을 감안해도 50조 원 규모의 사업은 거대하다고 말하지 않을 수 없다. 전북도의 한 해 예산이 아직 6조 원대임을 생각할 때 그 규모는 가히 천문학적이다.

물론 그 엄청난 규모액 중에서 우리 전북이 차지하게 될 액수는 적을 터이다. 그래도 전북도는 욕심을 내야 한다. 자칫했다가는 서울시민의 잔치판이 될 수도 있다는 우려가 쏟아지고 있다. 전북도는 다른 광역시도와 연대해 재정을 지키려고 해야 하고, 도내 각 시군 지자체들도 관심을 가지고 있어야 한다. 정부는 향후 5년 동안 5000억을 선정해 주거 환경을 개선할 방침이다. 그렇다면 평균값 이하에 10조 원씩 100곳을 선정해 그렇게 할 거라는 이야기가 된다. 도내에 혜택이 미치는 것은 기정사실이지만 그래도 미리 나

관할 이유는 되지 못한다. 이번에 전주시는 일을 하려면 확실하게 해야 한다. 구도심 활성화 약속과 관련해 신뢰를 받지 못했음을 잘 알 것이다. 집창촌을 새롭게 변모시키겠다는 약속만해도 그렇다. 문화와 인공교육의 장으로 조성하겠다고 했는데 그게 아직까지는 말 잔치에 그치고 있다. 그래서 본보는 지역발전을 위해서 보다 열심을 내야 한다고 여러번 재촉한 바 있다. 구도심 활성화 사업은 전주의 발전을 위해서 중요한 현안이다. 익산시와 군산시를 포함해 다른 시군들도 사정은 마찬가지일 것이다.

문재인 정부가 도시재생 뉴딜 사업을 공표했으므로 대비를 단단히 해두고 있어야 한다. 전주시는 수년 전부터 가장 인간적인 플랜 5G를 추진하겠다고 밝힌 바 있다. 그 인간적인 플랜 5G를 위해서 이번에는 힘찬 가속도를 냈으면 한다. 그리고 각 시군 지자체들도 마찬가지다. 앞으로는 말 민의 성취가 반복패션 안 된다. 절호의 기회를 두루 확실하게 붙잡으라는 주문이다.

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