

건강 칼럼

해독요법의 필요성

과거 산업발달 이전에는 양고혈압, 당뇨 등으로 인해 사망하는 경우는 거의 없었다고 한다. 그 이유는 이러한 질환이 발달할 수 있을 정도로 수명이 충분치 않았기 때문이다. 또 하나는 세균감염으로 인한 조기에 사망하는 경우가 많았기 때문이다.

1943년에 페니실린이 발견되기 전까지는 박테리아에 의한 사망이 질병으로 인한 사망의 대부분을 차지할 정도의 상황이었다. 이러한 상황은 페니실린이 발견되면서 급반전됐다. 그 이유는 세균과의 전쟁에서 무기력하던 인간의 투쟁능력을 극대화했기 때문이다. 그러나 불행히도 현재도 인간은 항생제의 도움으로 세균과의 전쟁을 유리하게 이끌고 있다.

그러나 중금속의 경우에는 인간에게 치명적인 약영향을 주고 있음에도 불구하고 인간은 이에 대해 아직 효과적인 치료기법을 발견하지 못한 것 같다. 약물로서는 중금속이 제거되지 않고 방치할 경우 중금속은 인체 내에서 절대로 사멸하거나 사라지지 않는다. 그리고 시간이 지날수록 그 양이 증가하면서 인간의

인체기능을 훼손시킬 수 있다. 일단 체내로 유입된 중금속을 밖으로 배출해야만 문제를 해결할 수 있는데, 사실 그 방법이 마땅치 않다. 일부의 사람들이 혈액내의 중금속을 제거하는 방법을 사용하고 있지만 그 유효성에서는 만족성이 부족하다고 할 수 있다. 그렇다면 인간과 중금속과의 싸움에서 전혀 승산은 없는 것인가? 그렇지 않고 실상은 매우 만족스런 부분까지 치료기법이 이루어지고 있다고 할 수 있다.

이른바 해독요법이다. 그러나 이는 항생제를 사용하듯 간단한 방법이 아니라 여러 가지 방법을 통합해 혼용하는 방법으로 이루어지게 되는데 몇 가지 해독요법에 대해 살펴보고자 한다.

우선 올바른 식생활이 가장 중요하다고 할 수 있다. 예컨대 수은(Mercury)의 경우 일부 식품성분이나 심지어 일부 약물에도 함유돼

있는 경우가 있다. 치과치료행위의 일부에서 수은이 사용되기도 한다. 따라서 수은에 대해 인체유입을 억제하고자 한다면 이러한 부분에서 공부하고 학습해야 한다. 그리하여 식생활이나 생활습관을 제어함으로써 이들 중금속이 인체에 유입되는 것을 억제할 수 있다. 또한 수은이 함유된 여러 가지 부분을 회피할 수 있을 것이다.

둘째로 각종 중금속들은 이미 인체에 어느 정도 유입돼 존재한다고 간주해야 한다. 그 이유는 예컨대 미세먼지 등 공기 중에도 이미 여러 가지 중금속이 잔존해 있기 때문이다. 또한 이 공기 중의 수은이나 마그네슘 등도 마찬가지이다. 따라서 이미 어느 정도 중금속이 존재하므로 이를 체외로 배출하는 방법에 대해 관심을 가지고 학습할 필요가 있다. 또한 중금속의 존재를 파악하기 위해 모발검사 등을 받아볼 필요가 있다. 저희

의원의 경우 주변의 지인들에게 모발검사를 하고 나서 "아니, 너는 건강할텐데 이렇게 중금속이 많을 줄 몰랐다는" 이야기를 종종 들곤 한다.

또한 중금속을 체외로 배출하기 위한 여러 가지 방법에 관심을 가져야 한다. 이러한 이유로 각자 개인별로 적절한 적절한 해독약제를 복용하는 측면을 고려할 필요가 있다. 평소에도 적절히 중금속을 배출하는 약물이나 식품성분, 영양제 등을 섭취한다면 중금속으로 인한 폐해를 어느 정도 방지할 수 있을 것이다.

또한 이러한 측면에서 적절한 해독요법이 매우 필요하다고 할 수 있으며, 가장 부작용 없는 해독요법, 가정에서 실천할 수 있는 해독요법으로 커피관장이나 근적외선 사우나 등을 권하고 있다. 커피관장은 세계적으로 유명한 해독요법으로 국내외를 불문하고 어느 정도 마니아층이 형성돼 있다. 일반인이거나 전문가를 불문하고 커피관장의 유용성에 대해 의견이 분분하다. 그러나 저희는 커피관장의 유용성이 실제보다 매우 저평가되고 있다고 판단한다. 또한 가정용사우나의 경우에는 열원(熱源)을 무엇으로 가느냐 하는 점이 중요하며, 저희는 열원으로 일반 적외선을 권장하고 있다.



조호균

조호균한의원 원장

독자제언

방학 중 청소년 선도, 모두가 노력해야

여름방학을 맞아 설레는 마음으로 하계여행을 준비 하는 사람들이 많은 가운데 방학 기간 중 그 동안의 학교 생활의 부담감 및 부모 및 학교의 감독, 관심이 소홀해져 가출청소년들의 비행, 탈선 등 청소년범죄 또한 증가하고 있다. 방학 중 청소년 탈선행위 방지를 위해 가장 우선시 되어야 할 점은 청소년 스스로가 호기심에서 벗어나 탈선행위에 대한 경각심을 가지는 것이며, 우리 모두가 관심을 가져야 한다. 특히 청소년이 있는 가정에서는 평소 자녀의 고민이 무엇인지, 교우관계는 잘 이루어지고 있는지 등 관심을 가지고 많은 대화를 나눌 수 있도록 노력해야 할 것이다.

또한 늦은 시간 때 공원이나 골목 주변을 배회하는 청소년을 발견 시 경찰관서에 신고하여 적절한 조치를 취하도록 하는 등 청소년 범죄가 사회범죄로 이어지지 않도록 보다 따뜻한 선도보호 활동을 통한 관심과 배려가 필요하다.

아울러 경찰은 방학기간 청소년들의 탈선이 우려되는 노래방, PC방, 공원, 빈집 등을 지속적으로 순찰하는 등 단속을 강화할 예정이다.

방학기간 중 범죄에 노출되어 있는 청소년들이 더 이상 방황하지 않도록 어른들 모두가 무엇을 해야 할지 다시 한 번 생각해 보자.

고청경철서순경 백요섭

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

기승하는 '차량털이', 철저한 '문단속' 만이 예방법

인적이 드문 심야시간에 차량 문을 열일이 벌어보는 등 금품을 훔치는 차량털이가 잇따르고 있다. 아파트 주차장, 장례식장, 모텔, 시장 등 장소를 가리지 않고 발생하고 있으며 차를 잠시 주차한 사이에도 발생할 수 있다. 전북경찰청에 따르면 최근 3년간 도내에 발생한 차량털이 건수는 2014년 626건, 2015년은 401건, 2016년 421건 순으로 총 1448건이다. 이는 매일 한 건 이상의 차량털이가 발생한다는 수치를 의미하며, 올해도 7월까지 121건을 기록했다. 차량털이는 주로 시정되지 않은 차량 안의 보관된 현금이나 귀중품, 고가의 차량용품품 등을 훔치며, 도구를 이용해 창문을 깨거나 가위, 못질 등이 등의 물건으로 차량 문을 열어 범행을 저지르기도 한다. 안일한 생각으로 차량 문을 잠그지

않는 경우 곧 차량털이범의 표적이 될 수 있다.

이러한 차량털이를 예방할 수 있는 유일한 방법은 차량 문을 잠그는 것이다.

잠시 주차할 때에도 운전자가 자리를 비울 때에는 창문은 끝까지 올라갔는지, 차문은 잘 잠겼는지 꼼꼼히 확인하도록 하자. 아울러 주차할 때에는 ax가 설치되어 있는 곳에 하는 것이 좋으며 ax의 사각지대가 될 수 있는 길 가장자리, 인적이 드문 곳은 현금이나 가방, 노트북 등의 귀중품은 절대 두지 않아야 한다.

또한 요즘 같은 휴가철에는 피서지에서, 혹은 차를 주차해놓고 잠깐 휴가를 떠날 때 차량 문단속에 특히 주의해 사고를 방지해야 한다.

박주현 정읍경찰서 상동지구대 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

도의회는 도덕성을 확립해야 한다

도의회 의원들이 요즘 왜 이러는지 모르겠다. 정신을 차려 새 모습을 보여주었으면 하는 바람에도 불구하고 역행하는 이들이 속출하고 있으니 말이다. 한 두 번 구설수에 올랐으면 정신을 차릴 법도 한데 갈수록 점입가경이니 유감천만이다. 이래가지고서야 도의회가 어디 도민과 함께하는 공무원 집단이라고 할 수가 있겠는가.

도의회는 지금 도민들의 시선이 어떤지 깨달아야 한다. 도민이 도의회 의원들에게 보내는 시선은 결코 부드러운 것이 아니다. 도의회는 도민의 시선을 아파해야 한다. 환골탈태해서 도의원 본연의 위치로 돌아왔다고 자심해야 한다. 매사 이익에 따라 처세하며 이권을 쟁기는 게 좋다는 식으로 막 나가면 좋을 게 하나도 없다. 새로워지겠다는 각오를 하지 않는다면 도민들의 눈 밖에 난 채로 있을 것이 뻔하다. 도민의 눈 밖에 나고서도 도민의 친구라니 공복이라니 하는 따위의 소리를 들을 것으로 기대하면 오산이라는 지적이다. 지금 도민들이 도의회에게 맹렬한 시선을 보내는 이유

가 있다. 비리에 관계된 의원들의 범죄가 심각한 수준이라는 보도가 상세히 나와 있기 때문이다. 이번에 검찰이 보고한 내용을 보면 기가 찰 노릇이다. 재량사업비와 관련해 예산을 지원해주고 리베이트를 챙긴 의원들이 수사 대상에 올라 잇따라 사무실을 압수 수색을 당했으니 도의회는 할 말이 없을 것이다. 도의회에 정직한 이들이 더 많이 있다고 호소하고 싶다고 해도 유구무언일 터이다. 지난날 일탈 행위를 하는 의원이 적발 될 때마다 그러지 말라고 했건만 그제 무위로 돌아갔으니 소극에 경악기였던 모양이다.

도의회 의원들은 도덕성을 확립해야 한다. 도덕성을 확립하라니까 매우 높은 도덕성을 말하는 것인가 오해하는 이도 있을지 모르겠는데 그것은 아니다. 보통 시민들이 가지고 있는 정도의 도덕성만이라도 가져주었으면 한다. 불쾌한 뉴스거리를 제공하는 것도 한 두 번이라야지 있을만 하면 또 터지는 범죄 뉴스는 얼마나 참피스러운 일인가. 이번 기회에 당사자들은 말할 것도 없고 모든 의원들은 심기일전해야겠다.

현안 추진을 위해 뒷심 발휘해야

현안사업들에 힘을 쏟아야겠다. 상당수가 지지부진한 모습을 보이고 있는 까닭에 하는 말이다. 본보는 기회가 있을 때마다 주문한 것이 있다. 지역발전을 위한 뒷심 발휘가 그것이다. 지역의 현실을 볼 때 도민의 기대에 온전히 부응했다고는 말하지 못할 것이다. 우리 지역의 낙후는 도민 누구에게나 불만이 되고 있으니 말이다.

삼성을 비롯해서 투자를 약속했던 많은 기업체들이 등을 돌렸는데 문제가 아닐 수 없다. 현실이 청사진에 못 미친다면 고장의 발전은 요원하다. 핵심 사업들이 하달없이 세월을 길게 끌고 있는데 자꾸 그러면 곤란하다. MOU 체결을 할 때만해도 다들 기대가 컸으나 지금은 그 기대가 온데간데 없다. 체결 계약서를 들고서 만면에 웃음을 지으며 도지사가 관계자들과 사진을 찍은 것까지는 좋았다. 그러나 나중에 지지부진한 채로 시간을 끌다가 없던 일로 됐던 게 하나 둘이 아니다. 그리고 그제 언제 적의 일인지도 지금은 기억에 가물가물하다.

정부가 지원을 약속한 사업들이 저 실망의 대상이 되고 있으니 난

감하다. 비전이 있는 사업들마저 역대 정부들로부터 흠대를 당했음은 유감이다. 처음부터 난색을 표했던 것도 아니고 적극 지지를 약속했음에도 그랬으니 말이다. 표류 상태에 있는 현안 때문에 도민들의 마음은 저조하다. 도민들이 바랐던 비는 정부의 전폭적인 승인과 함께 원활한 추진이었다. 요구를 하는 쪽과 요구를 들어주는 쪽의 생각이 항상 일치할 수가 없다지만 현안이 마냥 현안으로만 남아서 세월을 죽이고 있는 것은 모양이 좋지 않다. 이제 문제인 정부가 들어선지도 만 석달을 넘기고 있으므로 전북도는 지역 현안에 힘을 쏟아야겠다.

전북도는 승부수를 던져야 한다. 현안이 이슈로 떠오를 때면 바쁘게 뛰는 모습을 보여주기도 했는데 그제 언론 홍보용이 아니라 함은 물론이다. 다시 말하거니와 목표한 바 지역 발전을 이루기 위해서는 예산 증액이 필요하다. 아무런 발전 실적도 없이 현안이 현안으로만 남아서 장기 표류하는 것은 비경제적이다. 전북도는 현안사업의 추진을 위해서 더욱 뒷심을 발휘해주시기 바란다.

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

