

건강 칼럼

알루미늄 독소의 회피

알루미늄은 일반적으로 잘 인식되지 않지만 인체에 악영향을 주는 중금속이다. 알루미늄이 인체에 주는 악영향은 주로 신경계통에 손상을 줌으로써 이루어진다. 현재까지 알려지고 있는 바로는 기억력이 저하되거나 집중력이 약해지거나 혹은 심한 경우 치매의 발생까지도 일정부분 알루미늄과의 연관성을 의심받고 있는 실정이다. 그 이유는 알루미늄이 신경 전달기능을 방해하거나 약하게 할 수 있기 때문이다.

최근에 모발중금속검사를 통해 살펴보면, 대부분의 환자들이께서 상당량의 알루미늄이 존재하고 있음을 확인할 수 있다.

이는 상당수의 환자들에게는 상당히 곤혹스런 일이다. 그러나 저희 한의원의 입장에서는 급급한 많은 분들이 알루미늄에 대해 경각심을 가져야 한다고 판단한다. 왜냐하면 알루미늄이 인체에 해로운 측면은 누가 지어낸 이야기가 아니고 실존하는 위협적 존재이기 때문이다. 그러던 알루미늄을 회피하기 위해서는 어떠한 방법이 있을까? 그러기 위하여 몇 가지 유의사항을 살펴보고자 한다.

일상생활에서 알루미늄을 확인할 수 있는 경우는 여러 가지이다. 우선 우리가 자주 사용하는 식기, 음식 용기의 경우에도 알루미늄으로

코팅이 되어 있거나 혹은 주원료가 알루미늄으로 되어 있는 경우가 존재한다.

음식 용기로는 가급적 스텐용기나 유리용기를 권장하고 있으며 특히 코팅된 용기를 수저로 박박 긁는다면 코팅재료가 음식으로 배어나오는 상황이 있을 수도 있다.

돼지고기나 삼겹살을 섭취하는 경우 간혹 불판 위에 알루미늄호일을 덮고 그 위에 돼지고기 등을 굽는 경우가 있는데 이는 알루미늄 축적의 측면에서 볼 때 가급적 피해야 할 사항이라고 판단한다. 마찬가지로 알루미늄호일에 음식을 장기간 보관하거나, 일부 제산제의 과다복용, 일부 지한제를 자주 사용하거나 하는 등의 습관은 알루미늄을 회피해야 한다는 측면에서 역시 가급적 멀리해야 한다.

동물실험에서 알루미늄은 신경세포의 활동전위를 방해하는 것으로 밝혀졌는데 이는 신경세포의 기능

이 총체적으로 약해지는 것을 의미한다. 그뿐 아니라 신경세포 내의 각종 효소의 기능을 방해하고, 신경 전달물질의 기능도 방해한다. 총체적으로 이러한 결과는 집중력이나 기억력 측면에서 볼 때 절대로 좋은 현상이 아니다. 신경기능의 저하는 또한 판단력 저하, 지남력 저하 등의 증세와도 연관될 수도 있다. 그 이외에도 여러 가지 증세가 신경기능저하로 인해 나타날 수 있을 것이다.

그러면 알루미늄을 인체에서 배출하고자 하려면 어떠한 방법이 좋을지? 우선 모발중금속검사를 통해 이의 축적여부를 확인할 필요가 있다. 이를 확인한 후에 이를 배출하는 방법은 약물에 의한 방법, 칼제이선요법에 의한 방법, 자연요법에 의한 방법이 있는데 안정성과 부작용 측면에서 저희 한의원은 자연요법에 의한 방법을 선택하고 있다. 그 기유는 가장 안전하고 부작용

없이 알루미늄을 체외로 배출하는데 용이하기 때문이다. 이를 배출하는 자연요법적 방법을 좀 더 살펴보자.

우선 위에서 설명한대로 알루미늄이 체내로 유입되는 여러 가지 조건을 회피하는 일이 필요하다. 위의 내용을 인지하고 이를 일상생활에 이윤한다면 가능한 일이다.

또한 인체의 내분비기능 중에서 갑상선기능이나 부신기능 등은 알루미늄이나 기타 중금속을 배출하는 데에 상당한 도움을 줄 수 있다. 따라서 이러한 내분비기능을 강화해 갑상선기능을 알루미늄 배출을 촉진할 수 있다. 체질에 따라 다르지만 인삼, 황기, 감초, 다시마, 혹은 비타민B 등의 성분이 도움이 된다고 할 수 있다.

식품 중에서는 이따금 등 담즙분비를 촉진하는 식품이나 다시마, 클로렐라 등 중금속 해독에 도움이 되는 식품을 많이 섭취하도록 한다. 또한 밀크씨슬 등은 간의 해독작용을 촉진하므로 이들 식품을 섭취하는 것도 도움이 된다.

이와 함께 적의산을 이용한 가정용 사우나 등을 사용해 각종 중금속을 배출하는 데에 도움이 되게끔 한다. 일반 대중사우나에 비해 적의산 사우나는 세포내외에 존재하는 알루미늄 등의 독소를 배출하는 데에 상당한 도움이 될 수 있다.

조호군

조호군한의원 원장



독자제언

경찰관 공무집행방해죄 처벌 강화의 필요성

수사권 독립에 따른 경찰의 피해자, 피의자 인권 관리가 중요시 되고 있는 지금 일선 지구대 파출소 경찰관들의 인권 및 공권력 문제 역시 같이 생각해보아야 한다고 생각한다. 요즘 들어 언론매체를 보면 경찰관에게 욕설을 퍼붓고 손찌검을 하는 등 공무집행방해 범죄가 자주 나오고 있지만, 정작 처벌 사례는 적어 땅에 떨어진 공권력을 높여야 한다는 지적이 제기되고 있다.

경기지방경찰청에 통계 자료에 따르면 2015년 공무집행방해범죄로 입건된 건수는 2천587건이었고, 2016년은 2천617건, 올해도 6월 기준 1천28건으로 조금씩 증가하는 추세이다.

일선 지구대 파출소에서 근무를 하다보면 폭행, 욕설, 협박을 당하는 경우에도 공권력 남용 시비에 휘말리기 싫어 참는 경우도 많으며, 실제 공무집행방해건수는 더 많을 것으로 보인다.

형법 136조 1항의 공무집행방해죄란 직무를 집행하는 공무원에 대하여 폭행 또는 협박을 함으로써 성립하는 범죄이다. 지난해 대법원 사법연감을 보면 1심 재판을 받은 공무집행방해 사범 1만231명 중 988명(9.4%)만 징역형을 선고 받았고, 집행유예가 5천117명(50.0%)으로 가장 많았다. 벌금 등 재산형이 3천719명(36.3%)으로 대다수를 차지했다. 이처럼 법원의 낮은 형량으로 인해 최일선에서 일하는 경찰관을 상대로 한 폭력행위가 방치되고 공권력이 약해지며, 이에 따른 경찰관의 인권에도 심각한 문제가 발생된다. 이혼 조선대 경찰행정학과 교수는 "절도범은 사안이 경미하지 않으면 대부분 구속 수사를 하는 반면 현장에서 경찰관을 때리는 사안에 대해선 처벌 수위가 낮은 편"이라며 "양형 기준을 높여 법의 엄정함을 보여줘야 한다"고 말했다.

신용호 전주완산경찰서 화산지구대

독자제언

동네조폭 근절, 우리 모두가 노력해야 할 때

경기 침체가 지속되고 있는데 가운데 동네 조폭들의 괴롭힘으로 인해 주민들의 한숨이 날로 커지고 있다.

동네조폭이란 일정 규모의 조직원을 갖춘 폭력조직은 아니지만 일정 지역을 근거지로 하면서 상습·고질적 금품갈취, 주취폭력, 주민들 상대로 반복적 위협을 하는 등 상습적으로 시민에게 피해를 주는 폭력배(건달)를 지칭하는 말로, 생계형 영세 업소의 탈·불법 행위 신고 등을 빌미로 금품을 갈취하고, 위력을 과시하여 폭행·협박 등 상습 폭력행위, 공공장소에서의 문신 과시로 불안감을 조성하는 등의 유형을 말한다.

동네조폭이 동네구석구석에서 시민 경제활동에 장기간 상당한 피해를 주지만 조직폭력배와 달리 개별적인 관리를 받지 않는 시각저대에 놓여있고 동네에 거주하면서 신고한 사람들에

게 보복을 하거나, 생계형 영세 업소의 탈·불법 사실로 인해 피해 신고를 하지 못하는 등의 이유로 동네조폭 범죄가 증가하고 있는 추세이다.

경찰에서는 이러한 시민 생활에 직접적인 위해·위협을 가하는 동네조폭 단속을 위한 전담팀을 편성해 동네조폭에 대한 특별단속을 실시하고 있다.

또한 동네조폭 피해 신고시 피해신고자의 불법행위에 대한 형사처벌 면책 등 자발적인 피해 신고를 유도하기 위해 노력하고 있다. 하지만 시민들의 적극적인 제보와 신고가 없다면 동네조폭을 뿌리 뽑겠다는 경찰의 노력은 한계에 부딪힌다.

시민들의 용기 있는 신고로 시민 갈취사범인 동네조폭을 근절해 국민 모두가 행복한 사회가 되기를 바란다.

백재원 전북경찰청 경찰관리과대순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

세계잼버리 유치를 발전 기회로 삼아야

전북도가 장하다. 세계잼버리대회 유치를 두고 도민 모두가 고무되어 있다. 용기와 자신감이 넘치고 있는 것이다. 우리도 한다면 할 수 있다는 생각을 두루 갖게 한 까닭이다. 도지사와 관계자 일행이 도전과 열정의 산물인 기쁜 소식을 가지고 돌아온 것은 글자 그대로 금의환환이 아닐 수 없다. 도지사의 목에 화환을 걸어주며 만인이 환영하는 이유는 그래서이다.

전북도는 세계잼버리대회 유치를 계기로 더욱 진취적이 되어야겠다. 밖에서 가지고 온 밝은 소식과는 상관없이 지역 경제가 어렵기 때문이다. 그런데다 불황의 장기화로 도내 부익부 빈익빈 현상이 심각하다. 도내 고위공직자들이 현 시세를 피부로 느끼는 것이 일반시민들의 그것과 다르다는 지적이 있는데 결코 허튼 불민이 아니다. 고위 공직자들이 소유한 재산과 일반 시민들이 소유한 재산의 평균치를 비교해보니 고위공직자의 것이 일반 서민의 여섯 배에 달한다는 예전의 보고를 도민들은 지금도 기억하고 있다.

전북도는 재물을 찾겠다고 수차례 강조했는데 실행에 옮겨지고

있는지 궁금하다. 도지사의 그때 발언 그대로 새만금사업이 전라북도민의 사업이 아니라 국책사업인 만큼 힘차게 추진해야 마땅하다는 이야기다. 추진 방식이며 그 속도가 마음에 들지 않음을 도지사는 분명하게 밝혔는데 전북도는 도민의 뜻을 정부에 거듭 말해야겠다. 새만금에서 전세계의 젊은이들이 잼버리대회를 열게 되었으므로 전북도는 이제 재물을 쟁기기 위해 보통 이상의 열정을 가져야 한다. 기회가 있을 때마다 반복해 주문했던 바, 전북도는 끈질긴 모습을 보여야 한다.

전북도의 책임이 크다. 우리 지역이 보다 발전하기 위해서는 재물을 온전히 쟁겨야 한다. 우리쪽 발전상이 시원치 않다고 했거나 다른 광역시도와 비교해보자면 그 내용 면면들이 미미하다. 조금은 발전했구나 싶을 때, 다른 지자체의 그것과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 다른 광역 지자체는 인구가 늘어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못한 이유를 잘 알고 있을 것이다. 전북도는 세계잼버리대회 유치를 용기 백배의 기회로 삼아야 한다.

인구 감소 고착화를 심각하게 보아야 한다

전북도는 생각해야 할 것이 많다. 그 많은 것들 중의 하나가 인구 문제이다. 정말이지 도내 인구 감소의 현상이 심각하다. 분명히 그래서였을 것이다. 전국의 광역시도 중에서 지난해 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸다. 전북도는 인구의 감소와 관련하여 무슨 대책을 세우지 않으면 안 된다. 반복해서 하는 말이지만 이대로 세월만 길게 끌어서선 곤란하다.

저번에 행정자치부가 공개한 내용을 보면 전북의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 다달이 인구가 줄고 있다는 것은 보통 문제가 아니다. 8월 하순인 지금, 거주 인구의 현황이 궁금하다. 지난 6.7월과 비교해 또 그만큼 인구가 줄었을 거라는 짐작을 하고 있지만 말이다. 아직 그에 대한 보고가 없다면이지 사실이 그럴 것이다. 그렇다. 전북의 인구는 갈수록 감소하고 있다. 이 엄연한 사실은 부인될 일이 아니다. 전북의 인구가 감소하고 있는 이유는 분명하다. 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다.

있는 중에 하향 고착화 현상이 굳어지고 있음은 답답한 일이다. 이 답답한 현상이 목도된 지 오래인데 여태 대책이 없다는 것은 말이 안 된다.

우리 전북이 늙어가고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다. 이제 전북은 고령자들의 고장이 돼버렸다. 생산 능력이 떨어지는 늙은이만 늘고 있으니 지역의 현실이 딱하다. 매우 안타까운 일이 아닐 수 없다. 청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 전북도는 고민하고 또 고민해야 한다.

취업 희망자들에게 정말로 중요한 것은 관할은 일자리아이다. 인구 하향화를 막기 위해서는 청년 고용의 현실을 똑바로 보아야 한다. 지금의 이 답답한 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속 될 터이다. 전북도는 청년 유출 현상을 진심으로 고민해야 한다. 현실이 파악한데 얼마 전의 일자리 정책 전국 대상이 무슨 대수겠는가. 도지사가 대상 것발을 휘둘렀다해도 그때의 들뜬 분위기가 오래 갈 리는 없다. 전북도는 진짜 관할은 일자리 창출로 풀고구를 열어야 한다.

전북의 인구가 늘지 않고 줄고

Large graphic advertisement for '전주매일' newspaper. It features a stylized illustration of a sailboat on the water with a sun in the background. The text includes a headline '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humanity that provides courage and hope) and a sub-headline '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문' (A better newspaper, a newspaper loved more, a newspaper with readers). It also contains a call to action: '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. It lists the newspaper's commitment to providing a better newspaper, a newspaper loved more, and a newspaper with readers, and mentions its focus on local news and community support. The logo '전주매일' is prominently displayed at the bottom right.