

건강 칼럼

4차산업혁명 시대... 암과 예방법은?

얼마 전에 통합암학회에 참석했다. 지난 모임과는 다르게 4차산업혁명의 영향으로 인공...

또한 중국에서는 종의학과 서의학이 서로 협조를 하여 암을 치료하는 시스템에 대하여 발표하기도 하였다. 기존의 수술요법, 면역요법, 방사선요법, 약물요법등과 명상요법, 마음요법, 식이요법, 운동요법 등등 다양한 방법을 이용한 암을 치료하는 방법이 시도되었다. 다른 화학회와는 다르게 한방과 양방이 서로 이해하고 협조를 하여 치료하고자 하는 면이 강하다.

인류가 생겨서부터 의학이 발달을 해서 암이 없어질 것 같은데 실제로는 암은 계속 발생하는 것 같다. 진단법은 계속 발전을 하지만 또한 새로운 질병도 계속 늘어나는 것 같다. 앞으로 의학이 계속 발달할 것 같지만 실제 병이 없어질 것 같지는 않다. 문명은 발달을 하지만 또한 환경의 오염, 기후변화 등이 인체에 영향을 주기 때문이 아닐까 생각된다.

그렇다면, 암이 발생하는 원인은 무엇일까?

암의 원인은 복합적으로 오는 경우가 많다. 가장 먼저 영향을 주는 것은 잘못된 식생활이다. 우리가 먹는 것이 바로 나를 구성하는 물질이라고 생각한다면 합부로 먹을 수는 없다. 가장 맑고 깨끗하고 오...

염되지 않은 것을 먹는 것이 중요하다. 한국사람의 식생활에서 인체에 영향을 주는 음식은 짠 음식, 태운 음식이다. 여기에 산업화가 계속되면서 음식도 대량생산이 가능해졌다. 주위에서 쉽게 구할 수 있는 식품에서 가공식품, 인스턴트식품, 식품첨가물, 혼제된 음식, 육식위주의 음식, 술, 설탕, 방부제, 산화방지제 등도 각종 암을 발생의 원인이 되는 음식을 쉽게 볼 수 있다.

문명의 발달과 함께 찾아온 환경오염도 큰 영향을 준다. 폐와 기관지에 영향을 주는 대기오염, 혈액과 오장육부에 영향을 주는 수질오염, 토질오염, 중금속오염 등은 발암인자가 된다. 최근에는 원자력발전소에서 누출되는 방사선의 오염은 전세계의 환경에 치명적인 영향을 주며 각종 기형과 암의 원인이 된다.

정신적인 문제도 암발생에 영향을 준다. 마음이 편하고 안정이 되어 있으면 발암물질도 발현이 되지 않는다. 그렇지만 과도하게 긴장하거나 스트레스를 받거나 갑작스런 충격을 받거나 분노가 없어지지 않거나 화병이 생기면 암으로 변한다. 무의식적인 분노, 스트레스, 긴장, 화...

병은 전신에 영향을 주며 병적인 증세로 나타나는 경우가 많다. 밀려오는 스트레스, 분노, 화병을 감당하지 못할 때 암이 발생하는 것이다. 또한 남들이 좋은 사람이라고 하는 사람이 암에 많이 발생하기도 한다. 남들을 이해하고 싶은 소리를 하지 못하고 참다보면 무의식적으로 분노가 쌓이지만 해결을 하지 못하면 암과 같은 난치병으로 변한다.

잘못된 자세도 암에 영향을 준다. 암환자의 자세를 보면 정상적인 척추추가 아니고 비정상적인 척추상태를 갖고 있는 경우가 많다. 등이 굽거나 측만이 있거나 일자허리거나 특이한 척추를 갖고 있는 경우가 많다. 척추의 변형은 전신에 영향을 준다. 뇌에서 나오는 명령이 척추신경을 따라서 오장육부와 전신에 잘 전달을 하여야 한다. 그러나 척추가 바르지 않게 되면 뇌에서의 명령이 잘못 전달되거나 정확하고 안전하게 전달을 하지 못한다. 해당 장부에 뇌의 명령이 80-90%만 간다면 해당 장부의 기능이 떨어지면서 암으로 변할 수 있기 때문이다.

암을 예방하기 위해서는 어떻게 해야 하나?

바른 음식, 바른자세, 바른 마음이 중요하다.

환경적인 문제나 방사능 오염물질 등은 개인이 해결할 수 있는 문제는 아니다. 그러나 최대한 피한다면 음식을 바르게 먹는 것이다. 환경오염이 적은 음식을 먹는 선택해서 먹어야 한다. 인스턴트, 가공식, 패스트푸드, 설탕, 산화방지제 등의 음식은 피해야 한다. 또 짜거나 맵거나 뜨겁거나 기름진 음식을 피한다. 술은 과음하지 마며 발암물질의 덩어리인 담배는 끊는다. 탄음식, 곰팡이가 생긴음식, 혼제된 음식은 피한다. 좋은 음식은 가공이 덜된 통곡류, 신선한 야채, 과일, 자연산, 한국전통음식 등의 바른 음식을 선택해서 먹는 것이 필요하다. 또한 자신의 체질에 따라 음식을 선택하여 먹으면 더욱 좋다.

바른자세도 중요하다. 바르지 않은 자세는 전신의 기혈순환과 오장육부의 기능을 떨어뜨리기 때문이다. 항상 바른자세를 하며 자신의 체질과 체력에 맞는 운동이나 등산, 걷기 등을 규칙적으로 하여 체력과 면역력을 증가시키는 것이 좋다.

바른 마음도 중요하다. 암의 발생이 극도의 스트레스, 화병, 분노, 긴장 후에 많이 오기 때문이다. 자신의 감정을 적절하게 표현을 하거나 스트레스를 취미활동, 노래, 운동, 여가활동을 통하여 준다. 상체를 용서하거나 충분히 이해하는 것도 필요하다. 또한 명상, 음악감상, 단전호흡을 하여 마음을 안정하거나 종교교정으로 마음의 위안을 받는 것도 암을 예방하는데 도움이 된다.

사설

전라감영 복원 속도 내야

전주시는 전라감영 복원에 속도를 내야겠다. 전주시는 전라감영 복원에 관한 한 양치기 소년이 된지 오래이다. 전라감영 복원에 들어간다고 말한 게 한두번이 아니기 때문이다. 이제야 마침내 작업에 들어가는가보다 싶으면 또 무한정 세월을 기다려야 했던 건 부인할 수 없는 사실이다. 구도청사가 철거될 때만해도 곧 복원 작업에 들어가겠거니 했는데 그게 아니었다. 신화당 터를 발굴하고 확인 작업에 들어갔을 때도 그랬다. 언론에 보도된 내용을 보고서 곧 복원작업에 들어가는가보다 하고 반색했는데 또 그게 아니었다.

전주시는 전라감영 복원에 속도를 내야 한다. 도내 여러 신문에 보도된 내용을 보니 1면 톱기사들인데 이번에는 말로 전라감영 복원 작업에 들어가야 한다. 그것도 한두 번 삽질을 하고 세월을 또 기다리는 식이 아니라 구체적으로 들어가야만 한다. 오래 전에 김승수 전주 시장이 브리핑을 하는 자리에서 전라감영 복원 의지를 분명히 밝힌 대로 말이다. 여기 거들 말하거니와 전라감영 복원은 매우 중요한 사업이 아닐 수가 없다. 지금 전라감영의 관찰사가 집무하던 신화당 터 자리를 드러내보인 가운데 시민 모두의 눈길...

이 거기 풀려 있음은 두 말할 나위가 없다.

그런데 문제가 아주 없는 것은 아니다. 전주시가 전라감영 복원 작업을 벌이고 있으면서도 속오는 머리를 싸매고 있다는 소식을 들은 적이 있기 때문이다. 선화당을 비롯해 내야 건물들과 관공루가 어디에 위치해 있었는지 정확히 않은 탓이라고 했는데 그래 오래 전의 일이라 지금쯤 확인이 완료됐을 것으로 믿어진다. 그 확인 작업을 마쳤으면 전주시는 작업을 서둘러야 한다.

시민들이 전라감영 복원 작업에 기대를 거는 이유는 분명하다. 전라감영의 복원은 전주의 오랜 역사적 가치와 문화를 복원하는 것이다. 지난날 왕조시대에 전주에 감영이 있어서 전라남북도를 포함해 멀리 제주도까지 관할했다. 그러므로 전라감영의 복원은 전주 시민 뿐만 아니라 전북도민 모두의 자존심을 일으켜 세우는 일이다. 전라감영의 복원작업에 기대를 거는 이유는 또 있다. 전라감영의 복원은 전라도의 전통문화 정립에 큰 힘을 보탬 것이 확실하다. 전라감영을 복원하면 경기전과 한옥마을과 객사와 연계하여 전통문화관광지로도 키울 수 있을 것이다.

초겨울 영세 자영업자들을 도와야

서민 경제가 출구를 찾지 못하고 있는 오늘날이다. 전북도와 각 시군 지자체는 영세자영업자들에게 희망을 주어야겠다. 일지리 창출도 고용안정도 한쪽에만 편중돼버서 점점 부익부 빈익빈 현상이 두드러지고 있다. 바로 그 때문이지않다. 영세자영업자들 쪽에서 한숨 소리가 터져 나오고 있다. 요즘 재래 시장이나 영세한 수퍼마켓을 가보면 얼굴 표정들이 장난이 아니다. 소비자들이 지갑 열기를 두려워하는 까닭에 판매 실적이 적어서 그럴 것이다.

지금 도내 음식업계와 숙박업계의 경쟁이 치열하다. 호황을 누리면서 경쟁이 치열하다면 좋겠는데 다들 고전을 면치 못하고 있는 중에 치열하니 문제가 심각하다. 그래서 전북도와 각 시군은 영세자영업자들을 위해 무슨 생각을 하고 있는지 궁금하다. 지난날 영세상인을 돕겠다는 목소리가 적지 않았는데 어찌됐는지 그 결과가 궁극이다. 전북도와 각 시군의 교통사고에 노출되기 쉬운 대상이다. 이러한 스티스 보행자를 발견할 경우 112에 빠르게 신고해 조치는 취하는 것이 중요하다.

이제 늦가을이라보다는 초겨울이다. 올씨년스러운 날씨만큼이나 경기 체감이 싸늘하다는 호소이다. 그래서 전북 지역의 영세상인 대다수가 지금의 경기를 부정적으로 말하고 있다. 문재인 대통령이 중국의 시진핑 주석을 만나 양국간의 문제를 긍정적으로 해결하기로 약속을 하자마자 한류 스타들만 살판이 났다. 광고시장에서 빛을 발하고 있는 것이다. 그리고 중국의 유커들도 인천공항으로 서울로 많이 밀려들고 있는가 본대 도내 영세상인들에게는 그림의 떡이다. 미래를 낙관적으로 보아주었으면 좋겠는데 도내 영세상인들은 그럴 기분이 아니다. 상황 변화가 없거나 어떻게 전망하는 사람들이 더 많은 것이다.

정부가 경제 활성화 대책을 내놓고는 있지만 아직은 특별하게 효과를 못보고 있는 게 사실이다. 그래서 저변에 상당수의 영세상인들이 적자 상태라는 보고가 다시 생각나는 지금이다. 그들을 위한 출구 찾기는 시세를 탈 일이 아니다. 영업을 계속할 수 있도록 동기를 강화시켜 주려면 뭔가 구체적인 지원이 있어야겠다는 것이다.

독자제언

이웃 간 분쟁, 대화 통해 해결하자

흔히 사람들이 싸우다 격앙되면 '법대로 가는 데까지 가보자!'고 말을 한다. 그러나 쉽게 풀어질 수 있는 말도 양 당사자가 '법대로 처벌을 해달라!'는 말을 함으로 인해 새로운 대립과 반목을 낳고 또 다른 갈등의 불씨로 번지는 경우가 많다.

얼마 전 아파트 중간소음으로 이웃끼리 서로 폭력을 휘둘러 고소를 하게 되었고 벌금형으로 처벌되고 나서도 양 집안의 가족들 사이에 명예훼손, 모욕 등 생방 고소를 거듭하여 분쟁을 키우고 결국에는 각목으로 상대방의 머리를 때려 중상해를 입힐 정도로 이웃 간 분쟁이 발전된 사건이 있었다. 상대방과의 분쟁으로 인한 억울함...

과 분함을 참지 못하고 수사기관에 고소하여 문제를 해결하려는 사람의 심정은 충분히 이해가 되기도 한다. 그러나 일단 고소가 된 뒤에는 상대방이 형사 절차에 따라 일정기간 수사기관의 조사를 거쳐 불기소 처분을 받거나 기소된 뒤 법원의 판결을 거쳐 형사처벌을 받는 수순을 밟을 수밖에 없고 그 과정에서 양 당사자의 사이가 소원해질 수밖에 없다는 것을 알았으면 한다.

자신의 권리가 침해됐다고 다짜고짜 법에 호소하기 보다는 상대방과 대화를 통해 문제를 풀어나가는 지혜로운 사회가 되었으면 하는 마음이다. 이진제 원산경찰서 화산지구대 경장

독자제언

교통사고 유발하는 스티스 차량, 스티스 보행자

운전자 대부분은 도로를 갑자기 무단횡단하는 보행자 또는 도로 위에 누워 있는 보행자로 인해 사고가 날 뻔한 아찔한 경험이 있을 것이다. 야간 운행 중 주행등이나 전조등을 켜지 않고 도로를 주행하는 자동차를 '스티스 차량'이라고 부른다.

스티스는 본래 적외 레이더에 잡히지 않는 은폐 기능을 갖춘 항공기나 함정을 뜻하는 말이지만, 야간에 등을 켜지 않는 차량이나 자전거, 그리고 기척 없이 길에 누워 있는 보행자에게도 쓰이고 있다.

최근에 가roud과 건물 간판 등 불빛을 통해 문제를 풀어나가는 지혜로운 사회가 되었으면 하는 마음이다. 이진제 원산경찰서 화산지구대 경장

고의가 아니더라도 야간에 전조등을 점등하지 않은 차량은 현행법에 따라 범칙금이 부과된다. 법규 준수와 안전한 야간 운전을 위해 내 차의 등화 장치들이 제대로 작동하고 있는지 확인해야 한다.

스티스 차량 뿐만 아니라 도로 위를 점령하는 스티스 보행자도 있다. 스티스 보행자는 야간에 무단횡단을 하거나 갓길 통행, 음주 보행, 도로 위 취침을 하는 사람들을 의미한다. 조명이 어두운 곳에서는 눈에 띄지 않아 교통사고에 노출되기 쉬운 대상이다. 이러한 스티스 보행자를 발견할 경우 112에 빠르게 신고해 조치는 취하는 것이 중요하다. 장문서 고창서 모양지구대 3팀 순경

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 행태를 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