

건강 칼럼

해독요법의 기본

안 서서 산업혁명 이후로 인간은 사실상 새로운 환경에 직면하게 됐다고 말했는데 이는 인간을 둘러싸고 있는 자연환경이 각종 오염물질로 오염돼 있는 상황을 말한다. 이는 건강한 삶을 누리려는 인간에게는 새로운 도전이라고 할 수 있다.

물론 항생제의 발달 등으로 인해 세균, 바이러스 등 전염적으로 인간을 괴롭혔던 존재들은 일부 예를 제외하면 통제권 이내로 조절됐다. 그러나 환경오염으로 인한 인체의 불균형은 거의 통제되지 않으며 오히려 나날이 악화된다고 해도 과언이 아니다.

따라서 항생제는 건강에 도움이 되는 각종 해독요법이 유행을 타고 있는데 실질적으로 중금속이나 각종 화학적 독소들을 해독할 수 있는지는 의문이다. 따라서 각종 해독요법 중에서 현재 직면하고 있는 독소들에 대해 가장 효과적인 해독요법, 그리고 가장 안전한 해독요법을 찾고 이를 실천한다면 건강유지에 많은 도움이 될 수 있다.

가장 중요한 해독요법으로 저희 한의원원은 인체 기능의 균형유지를 돕는 데 주저하지 않는다. 그 이유는 인체의 기능이 좋게 유지되면 각종 독소를 잘 해독할 수 있는 능력이 증가하기 때문이다. 반대로, 인체의 기능이 저하되면 독소해독을 할 수 없으며 유입되는 독소가 배출되기는커녕, 점점 더 인체로 축적되는 결과를 부를 수 있다.

예컨대 인체의 내분비기능을 관장하는 부신기능이 충실하다면, 부신에서 세로토플라즈민이라는 단백질이 충분히 생산돼서 각종 오염 독소에 결합해 이를 체외로 배출시킬 수 있다. 세로토플라즈민과 결합되지 않은 독소는 인체에서 잘 처리할 수 없다. 따라서 배출되지 않고 축적된다. 세로토플라즈민과 결합된 독소는 인체에서 매우 잘 이용하거나 체외로 배출하는 등의 작업을 용이하게 할 수 있다.

반대로 부신기능이 약해지면 세로토플라즈민의 분비가 약해지고 이 경우 중금속 독소를 처리할 수 없어서 인체에 축적되는 결과를 빚는다.

또한 간기능이 건강하다면 간세포에서 여러 가지 독소를 잘 해독할 수 있다. 간에서 해독이 잘되면 또한 담즙분비가 원활해야 한다. 간세포는 여러 가지 독소들을 점적하고 이들 독소를 분해하거나 화학적으로 인체에서 잘 처리할 수 있도록 하는 과정을 담당한다. 만약 간

기능이 약해지면 이러한 능력이 떨어져서 독소배출이 어려워진다. 그렇게 되면 간에 집중적으로 독소가 쌓일 수 있으며 다른 장기나 조직에 있는 독소들도 해독할 수 없게 된다. 이는 여러 가지 증세가 발생할 수 있는 전제조건이 될 수 있다.

대장기능이 나빠지면 새는장 증후군이 유발되는데, 이는 대장점막이 파괴돼 독소를 분변으로 배출하지 못하는 상황을 말한다. 대장이 건강하면 수분이나 영양소만 흡수하고 음식에 함유돼 있는 영양, 살충제, 방부제 등을 어느 정도 분변을 통해 체외로 배출하게 된다. 그러나 대장기능이 약해지면 이러한 각종 독소가 대장점막을 통해 인체 내로 들어오게 된다. 따라서 대장기능의 건강을 저지 한의원에서는 매우 중요하게 생각한다.

그러면 대장기능이 건강하다는 것을 어떻게 알 수 있을까? 구태여 정밀검사를 하지 않아도 구변형태가 색깔 좋고 바나나처럼 나오고, 하루 한번 대변을 규칙적으로 배변으로 배출하며 가스가 차지 않고

더부룩하게 헛배 부른 현상이 없다면 건강한 대장이라고 할 수 있다. 이처럼 여러 가지 해독기능을 체크하고 중금속 독소의 축적여부를 파악하려면 모바일중금속검사를 하는 것이 좋다.

둘째로 중요한 것은 독소를 회피하는 일이다. 이 과정은 어느 정도의 독서와 정보취득을 기반으로 가능한 과정이라고 할 수 있다. 현재의 환경오염 상태는 눈으로 보아 구별할 수 없는 지경이다. 예컨대 음식을 오염시키는 농약이나 살충제는 아무리 살펴봐도 육안으로 식별할 수 없다. 가슴기살균제 등도 육안구별이 어렵기 마련이며 이에 대한 대안으로 일명 노케미족이 늘고 있으나 노케미족 역시 어느 정도 공부를 해야 자신들이 원하는 바를 이룰 수 있다.

우리의 일상생활을 침범하고 있는 각종 화학적 독소를 간파하고 이를 회피하려면 이에 대해 공부를 할 수밖에 없는 상황이다. 절대로 정부 시책을 믿고 이에 순응하는 것은 현명한 선택이 아니다. 예컨대 정부에서는 경유연진차량을 공기정화에 도움이 된다고 하여 권장했다.

그러나 실제로는 더욱 악화시킨 것으로 드러났다. 학교운동장에 우레탄 바닥을 권장하는 점이나 가슴기살균제를 허용하는 측면이나, 정부정책은 시대에 한참이나 뒤떨어져 있다. 국민 개개인이 눈을 똑바로 뜨고 자신의 건강을 위해 공부하고 지식을 습득해야만 한다.

조호근

조호근한의원 원장



사설

성년 농심을 역지사지해야

지금 농민들의 분노가 크다. 쌀값 폭락으로 농민들이 벼랑 끝으로 몰리고 있는 까닭이다. 해마다 추수철이면 논 갈아엎기가 오래 있었던 거라며 심상하게 생각해서 안 된다. 전복도는 농민들의 분노하는 모습을 관망만 할 게 아니다. 물론 쌀값 폭락의 문제는 국가적인 문제이다. 전복도가 해결할 능력이 있는 것도 아니고 전복도가 해결해야 할 성질의 것도 아니다. 그래도 뭔가 대책을 세워야 한다. 최소한 농민들이 말하는 내용에 귀를 주어야 한다. 농민들의 말 그대로 대북 쌀 지원도 한 방책이 될 수가 있을 터이다.

전복도는 농민들의 편에 서야 한다. 성년 농심을 억누르려고 하지 말고 역지사지해야 한다. 그래서 예전에 했던 말을 또 하거나 전복 농정의 현주소가 어디쯤에 있는지 궁금하다. 벼농사가 갈수록 위기 쪽으로 내리닫고 있는데 정부의 눈치만 보는 것은 올바른 자세가 아니다. 그것은 농민들의 고통을 가중시키는 것밖에 다른 아무 것도 아니다. 전복도는 그동안 삼락농정의 가치를 내세우며 농가들에게 뭔가를 보여줄 것처럼 해왔다. 농민들이 벼랑끝으로 몰리고 있는 지금 전복도는 그 뭔

가를 보여주어 마땅하다. 전복도는 말에 책임을 져야 한다. 그동안 농가들을 위해서 과학 농정을 펴고 있다고 말했는데 어찌된 일인지 모르겠다. 그 효과라는 게 별무이니 말이다. 농가를 위해 도움을 주는 대책을 세우고 해마다 당부했건만 이게 뭐란 말인가. 소귀에 경 읽기라는 속담 그대로 해도 해도 너무한다. 방관도 어지간해야지 귀를 막는 식이라면 곤란하다. 해마다 추수철이면 쌀값 때문에 골치가 아플 지경이니 하는 말이다. 농가를 위해 마음을 쓴다면 불행한 사건들이 일어나지 않을 터인데 다들 자기 일이 아니라며 소극적이라 답답한 노릇이다.

쌀 재고 물량 해결은 정부가 알아서 할 일이다. 그러다 전복도는 입을 다문 채로 있지 말고 할 말을 해야 한다. 과연 우리 지역이 예로부터 한국의 곡창지대 맞는가 모르겠다. 이제 말뿐인 허세는 마땅치 않다. 해마다 남쪽 못할 일이 반복되고 있는데 쌀값 폭락이 그것이다. 최고의 곡창지대면 뭐하는가. 전복도는 이제부터라도 농민들을 위해서 경제적 실익을 주는 방책을 강구하기 당부하는 바이다.

공채 선발 활성화와 꾸준해야

전복도에게 주고 싶은 말이 있다. 젊은 인재들을 적극 채용하겠다고 했던 말이 생각나서다. 그런데 시일이 지난 후 실적을 보니 좀 뜻밖이다. 전복도 이하 모든 시군이 지역 인재를 등용하겠다고 이구동성으로 말했던 것을 생각하면 실적이 미미하다. 취업을 희망하는 인재들이 매우 많은데 말이다.

전복도는 공채 선발을 활성화시켜야 한다. 그것도 꾸준히 활성화시켜야 한다. 정규직 고용 활성화는 한 때의 반짝 쏘가 돼서는 안 된다. 도내 취업률이 형편없는 지금, 전복도에게 촉구할 것은 분명하다. 정규직 고용 분위기 활성화에 열과 성을 다해야 한다. 언론 사들이 마이크를 들이대고 카메라의 포커스를 맞출 때만 협조하는 척 하는 것은 그 모양이 좋지 않다. 현재 도내의 비정규직 비율이 40%가 넘어선 현실을 똑바로 보아야 한다.

전복도가 이번에 8급 9급 공무원 공채 선발했다는 소식이다. 그런데 그 숫자가 많지 않아 만족스러운 수준이 아니다. 그래도 때

가 때문이라 대견하다고 평가해 주고 싶다. 618명 채용이라니 그게 어대나 싶은 것이다. 그래서 정규직 고용 활성화와 분위기를 띄우기 위해서는 전복도가 나서야 한다. 많은 젊은이들이 미취업자로 있는 오늘날, 청년 고용문제에 더욱 마음을 써 달라는 당부이다. 아바 올해도 우리 지역은 고용률이 전국의 밑바닥 수준일 터이다. 다시 당부해 말하거니와 전복도는 젊은이들을 생각해야 한다. 일자리가 없는 젊은이들은 희망을 가질 수 없다. 일자리와 관련해 전복도는 청년들의 입장을 역지사지해야 한다. @전주시도 말만 할 게 아니다. 뭔가 구체적으로 실적을 보여야겠다. 공채 일자리 창출은 한두 번 해보고 말 성질의 것이 아니다. 관심을 가지고 지속적으로 분위기를 살려야 한다. 큰 자치단체가 먼저 모범을 보여 다른 시군들의 분발을 이끌어내야 한다. 전주시도 전복도 못지 않게 그 책임이 막중하다. 거듭 당부하거니와 공채 선발 같은 정규직 일자리 창출을 위해서 다들 나서야겠다.

독자제언

철저한 지진 대비책 세워야 할때

지난 12일 저녁 7시 44분경 경주 부근에서 규모 5.1, 5.8 지진이 연달아 발생했다. 지진 규모 5.8은 올해 들어 최고 수준의 지진이 발생한 것으로 더 이상 대한민국이 지진에 대해서 안전한 나라가 아니라는 것을 보여준다. 그러나 우리의 지진 대비는 전근대적인 수준에 머물러 있어 불안감을 키우고 있다. 현재 국내에는 지진 원인이나 지질 구조 등을 구체적으로 분석할 인력과 장비, 자료 등이 턱없이 부족한 상태라고 한다. 이제 지진은 더 이상 남의 나라 일이 아니며, 사후야방문이 되지 않기 위해 철저한 지진 대비책을 수립해야

한다. 외국의 지진 사례를 타산지석으로 삼아 지진 재난에 대비해 안전 청사진을 새로 짜야 한다. 이처럼 일정 규모 이상의 지진이 계속 발생하고 있어 이를 대비한 대응요령이 시급한 상태이다. 갑자기 건물의 흔들림을 느끼면 우선 높은 곳에서 떨어질 수 있는 낙하물로부터 보호 받을 수 있는 곳으로 대피해야 하고 진정이 되면 우선 전기와 가스밸브를 차단해 화재가 발생하는 것을 막아야 한다. 또한 건물이 흔들리면서 문틀이 변형돼 문을 열 수 없는 경우가 발생할 수 있어 창문이나 현관문은 미리 열어 탈출구를 확보해야 한다. 김한영 정음경찰서 중앙지구대 순경

독자제언

사이버 폭력, 명예훼손·모욕죄 적용 처벌 가능

스마트한 세상이 도래하면서 스마트하지 않아도 좋을 만한 영역에서도 스마트한 진화가 이루어지고 있다. 현대인의 필수품이 되어버린 휴대전화를 사용한 '사이버 불링'과 같은 학교폭력이 늘어나고 있다. 사이버 불링(cyber bullying)이란 SNS나 메신저, 카카오톡 같은 메세지를 사용하여 특정상대를 집단적으로 괴롭히는 사이버 공간에서의 폭력을 말한다. 대표적인 유형은 '카카오톡' 단체 대화방에 초대해 해놓고 피해학생이 들어오면 모두 나가버리는 일명 '방폭', 강제로 초대해서 퇴장하면 계속해서 초대해 괴롭히는 일명 '카톡 감옥', 카톡 단체 대화방에 피해학생

을 초대할 후 단체로 욕설을 하며 괴롭히는 일명 '떼까' 등을 들 수 있다. 심하게는 피해학생의 사진을 함부로 찍어서 수치심을 느끼도록 SNS에 게시하거나 인스타그램, 블로그까지 민들어서 따돌리는 신종 학교폭력 유형들이다. 원래 별생각 없이 장난으로 던진 돌맹이에 개구리는 죽는 법이다. 이러한 유형의 범죄행위는 명예훼손죄, 모욕죄를 적용하여 처벌할 수 있으며, 모욕죄를 적용하여 처벌할 수 있는 학생은 학교교정담당관이나 학교폭력 신고 센터 117로 신고하여 해결책을 모색할 수 있다. 백경주 익산경찰서 중앙지구대 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

