

건강 칼럼

영양소와 중금속의 관계

안서 해독요법의 필요성에 대해 확인해보았고 인체의 영양균형이 해독요법의 기본조건이 된다는 점을 확인해보았다. 기본적으로 인체에 필요한 영양소가 충실하면 인체는 체내로 유입돼 있는 독소를 외부로 배출하려고 노력한다.

그러나 인체에 영양소가 부족하거나 그 균형이 나쁜 상태라면 인체는 그 부족분을 채우고자 여러 가지 성분을 흡수하려는 경향이 강해진다.

예를 들어서 인체에 아연(Zinc)은 매우 필요한 영양소인데 이 아연이 부족하면 인체는 카드뮴을 흡수하고자 하는 경향이 강해진다.

그 이유는 카드뮴의 분자구조가 아연과 매우 흡사하기 때문이다. 아연은 인체에서 세포핵에서부터 신경기능, 면역기능, 근골격계 등에서 광범위하게 그 역할을 하고 있다.

이처럼 널리 분포하는 아연의 필요량이 부족하면 그 자리를 카드뮴이 차지하게 된다. 그리하여 카드뮴이 많이 흡수되고 인체 여러 곳에 축적되게 된다.

그렇다고 카드뮴이 아연과 동일한 역할을 할 수 있는 것은 절대대로 아니므로 여기에서 질병의 첫 단추가 끼여지게 된다. 카드뮴은 아연만큼 제 역할을 할 수 없기 때문이다. 따라서 근골격계, 면역계 등에 여러 가지 문제가 발생한다.

혈관 내에 존재하는 아연은 혈관

을 말랑말랑하고 유연하게 하는 작용을 하게 되는데 이 자리를 카드뮴이 차지하게 되면 혈관이 본래 지니고 있던 유연함이 사라지게 되고 혈관이 점점 굳게 되는데 이는 동맥경화를 의미한다.

이러한 동맥경화는 고혈압을 발생시키는 인자가 될 수도 있고 협심증 등의 발병요인이 되기도 한다.

아연은 남성에게서 정립선기능이나 성기능에 매우 중요한 역할을 하는데 아연이 부족하면 역시 그 부족분을 채우기 위해 카드뮴을 흡수하는 경향이 많아지고 결국 상당량의 카드뮴이 과거에 아연이 있던 자리를 차지하게 된다.

이렇게 될 경우 이 카드뮴의 성기능이나 생식기의 능력은 점점 감소하게 될 것이다.

우리 생활주변에서 이 카드뮴이 멀리에서 존재하는 것이 아니고 산업생산 등에서도 카드뮴이 이용되고 있지만 가까이 있는 담배연기에도 많은 양의 카드뮴이 존재한다. 또한 일부 토양에도 카드뮴이 존재할 수

있기 때문에 토양오염으로 인한 농산물의 카드뮴오염도 무시할 수만은 없는 사안이다. 이러한 이유 때문에 우리는 담배연기를 피해야만 한다고 강조한다.

시중에서 남성성기능에 대한 제품을 쉽게 발견할 수 있지만 사실 대부분의 성분이 일시적으로 효과를 거두는 것에 불과하다.

저희 한의원에서는 이러한 일시적 효과보다는 카드뮴을 제거하고 아연대사를 좋게 함으로써 근본적으로 남성기능을 회복하는 것이 올바른 치료법이라고 생각하고 또 권장하고 있다.

얼마 전에 매스컴을 통해 확인된 바 있지만 학교 운동장에 깔려 있는 우레탄에는 허용치의 수백배에 달하는 납(Lead)이 함유돼 있었다.

납은 인체에 흡수된 후에 산모로부터 태아에게 직접 전달될 수 있는 중금속이다.

태아로 옮겨진 납은 어린이의 정상적인 성장발육을 방해한다. 저희 한의원에서는 이러한 이유로

장차 결혼을 하고 산모가 되려는 분들에게는 누구든지 해독요법을 해야 한다고 권하고 있다. 그 이유는 남편 아니라 산모에 존재하는 여러 가지 중금속이 태아에게 전달될 수 있기 때문이다.

현재 식약처에서는 산모가 참치를 자주 섭취하는 것을 반대하고 있는데 이는 참치에 많이 함유돼 있는 수은 때문이며 이러한 정맥은 올바른 방향이라고 생각한다.

칼슘(Calcium)은 뼈의 형성에 매우 중요한 구성성분이지만 위에서 언급한 이유로 납이 흡수되면 칼슘의 자리를 납이 차지한다.

이러한 경우 골격계에 납중독이 발생할 수 있고 뼈에서 칼슘이 하는 역할을 납이 하게 된다.

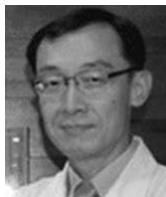
이처럼 올바르게 않은 성분이 뼈에 존재한다면 칼슘이 지니고 있던 본래의 역할을 잘하지 못하므로 뼈의 성장에 문제가 발생하게 된다.

납은 또한 태아의 뇌신경의 발육을 저해하여 흔히 학습장애가 발생한다. 뇌신경세포의 발육이 정상적으로 되지 않을 수 있으므로 사회성 발달, 정서발달 등의 분야에서 납들을 따라가지 못하는 상황이 벌어진다.

가까이는 우리가 호흡하는 공기에 서부터 일상생활에서 흔히 자주하는 염색약까지, 납은 우리의 일상생활에 깊이 파고 들고 있으므로 이에 대한 올바른 경각심 및 대책이 필요하다.

조호준

조호준한의원 원장



독자제언

전쟁에서 승리보다 값지고 아름다운 것 '전쟁 억제'

1950년 6월 25일 북한의 기습남침으로 벌어진 6·25전쟁으로 인해 수많은 사람이 죽거나 다치고 전 국토가 초토화되는 일을 겪었다. 이밖에도 이념대립으로 인한 민간인 학살, 이산가족 등 6·25전쟁이 남긴 상처로 고통 받고 있는 사람들을 우리 주변에서 쉽게 찾아볼 수 있다. 우리가 직접 겪은 6·25전쟁과 월남전을 통해 배울 수 있는 교훈은 국가안보가 그 무엇보다도 소중하며 국가의 안위가 위태로워지면 국민들이 그로 인한 피해와 고통에서 벗어날 수 없다는 것이다.

현재 현실화 되고 있는 북한의 미사일이 설사 대한민국을 향하지 않고, 미국 또는 일본을 향해 발사된다고 할지라도 이를 제대로 막지 못하게 되면 피해를 입게 되는 국가의 보복

전은 심중팔구 남북한의 전면전 양상으로 확대 될 수 있는 위험성을 갖고 있다.

평화를 유지하기 위한 필요 최소한의 군대를 보유하면 된다는 안이한 생각을 버려야 한다.

일단 전쟁이 발발하면 그 고통은 설명할 필요가 없을 정도로 참혹한 것이다. 평화를 사랑할수록 강한 군대를 보유하고 관련 장비를 구축해야 한다.

우리나라가 구축하지 못한 고고도 요격체제인 사드를 통해 미사일 위협에 대한 방어 시스템을 구축하여 전쟁 억지력을 대폭 강화한다는 점에서 긍정적으로 검토해 볼 필요가 있다.

전쟁에서의 승리보다 더욱 값지고 아름다운 것이 전쟁 억제이기 때문이다.

송호택 전북서부보훈지청 보훈과

독자제언

불법주차를 부끄러워할 줄 아는 문화가 정착되길

전주시가 최근 안고 있는 문제점 중 하나가 불법주차이다. 점점 늘어나는 불법주차 문제로 관광객뿐만 아니라 우리 지역주민들까지도 많은 불편을 겪는다. 실제로 주민이나 공영일 그리고 각종 행사가 있는 날에는 한옥마을과 풍남문광장, 남부시장 주변은 많은 불법주차 차량들로 인해 엄청난 교통불편 신고가 접수되고 있다. 지자체와 경찰 등 유관기관들이 나서서 단속을 하고 계도를 하는 등 많은 노력을 하고 있지만 아직 턱없이 부족한 실정이다.

길 가장자리의 양방향 불법주차는 차량 교행을 어렵게 만들어 심한 교통체증을 유발하고, 교차로를 통과하는 차량들을 방해하여 불거피한 꼬리물기 현상이 발생한다.

이는 운전자들에게 큰 스트레스가 되고 심할 경우 폭력사건으로 이어지기도 한다. 순찰 중 버스정류장이나 횡단보도에 주차된 차량들로 인해 위험한 상황을 경험했다는 주민들의 하소연도 많이 들을 수 있고, 심지어 '주정차금지' 표지판이 있는 곳에 버젓이 주차해둔 차량들을 볼 때면 경찰관으로서 쓸쓸한 마음을 가지게 된다.

'나 하나쯤은 관용껏지' 하는 생각은 누구나 할 수 있다.

하지만 그런 생각들이 하나 둘씩 모이기 시작하면 결국 우리 모두가 엄청난 피해를 입게 된다는 점을 명심하고 불법주차를 부끄러워할 줄 아는 문화가 정착되길 바란다.

한성민 전주원시경찰서 남문지구대

사설

시내버스 파업 근본 대책을 내놓아야

전주시는 시내버스 파업과 관련해서 근본 대책을 내놓아야겠다. 저변에 조금은 진전된 모습을 보여줘 다행이라 생각했는데 그게 아니었던 모양이다. 또 다시 시내버스 기사들의 파업으로 시민들의 불편이 재발됐기에 하는 말이다. 전주시는 시내버스 이용객들은 물론이고 시내버스 기사들이 무엇을 바라는지 잘 알 터이다. 그 바라는 것을 여태 이루어주지 못하는 이유가 무엇인지 궁금하다.

전주시는 지난날 시내버스 운행과 관련해 준공영제 방침을 밝힌 바 있다. 그런데 그 준공영제가 아직 구체적인 모습을 보여주지 않고 있다. 그래서 전주시가 시내버스와 관련해 잘한 점을 상기시켜 독려하고 싶다. 여기 다시 말하거니와 전주-원주를 오가는 시내버스의 요금을 1200원으로 단일화 시킨 것은 매우 잘한 일이다. 원주군 쪽 시내버스 이용객들에게 큰 도움이 됐을거라 확신하기 때문이다. 특히 원주군의 대둔산 오지에 사는 주민들에게는 그게 더욱 그랬을 터이다. 전주 나들이라도 할라치면 7100원이나 들여야 했는데 정말이지 요금 단일화는

전주시와 원주군을 명실공히 같은 생활권으로 만들어주었다고 평가할만 하다.

그러므로 전주시는 이제 다시 평가를 보여주었으면 한다. 시내버스 파업과 관련하여 근본 해결책을 제시했으면 한다. 지난날 시내버스 대타협위원회가 워크숍을 가졌지만 그것으로는 미흡하다. 워크숍을 자주 갖다보면 타협점이 도출될 것이고 해결책도 나올 거라 기대했지만 그게 아니기 때문이다. 시민들이 언제까지 더 기다려야만 하는가. 전주시는 지난날 시내버스대타협위원회의 행보에 함께 묻어가면서 할 일을 다했노라 여겨서는 안 된다. 전주시는 시내버스 운행과 관련해 결단을 내려야 한다.

몇몇이 약속만 해놓고 그 실행을 차일피일 미루는 것은 모양이 안 좋다. 전주-원주간 시내버스의 요금을 단일화시킨 것처럼 이제 무엇인가를 보여주어야 한다. 시내버스 기사 중에는 승객에게 불친절한 이가 적지 않다. 무엇인가 불만이 있기 때문에 그럴 것이다. 전주시는 시내버스와 관련해 해결책을 조속히 내놓아야 한다.

전북도, 기업유치 확실한가 확인해야

이제 며칠이면 구월도 가고 시월로 접어든다. 지금 이런 언급을 하는 이유가 있다. 도민들은 삼성의 새만금 MOU 기만 주범을 밝히라고 말하고 있다. 그게 민심을 숙이기 위한 사기극이었다는 게 확실시되고 있으니 말이다. 지역 발전이 무슨 장난같은 연륜플레이 대상이 돼선 곤란하다. 정말 이런 지역 발전은 요원하다. 그래서 전북도에게 줄 말은 분명하다. 정착하게 그동안의 MOU 작업에 대해서 체크 작업을 해야 한다.

전북도가 그동안 보여준 기업유치 성적표는 만족스러운 게 아니다. MOU 체결이 속된 강정처럼 되었던 게 드물지 않았기 때문이다. 다시 말하거니와 도내에 일자리가 부족하고 고용이 열악한 이유는 많다. 그 중요한 이유 중의 하나를 들라면 기업 유치의 저조함을 지적하지 않을 수 없다. 신규 고용률이 전국에서 밑바닥인 것은 바로 그 때문이다. 기업 유치는 MOU 성적표대로 되는 게 아니다. 양해각서가 데스크 위에 수북히 쌓였다고 낙관하지 말라는 이야기다.

전북도는 때때마다 유치 실적을 말했다. 전북도는 도민들로부터 점수 받기를 기대하는, 그런 마음에서 발표를 했을 터이다. 얼른 생각할 때 그 많은 양해각서들은 전북도의 발표 그대로 대단한 성과였다. 그러나 정착 중요한 것은 따로 있다. 도민들이 바라는 바는 그 어떤 기업이든 투자를 해야 한다는 것이다. 그 투자가 없다면 말짱 헛것이고 도로묵이다. 전북도는 예전에 기업유치 성적표를 내보이면서 많은 돈이 투자될 것이고 고용창출 효과도 엄청날 거라고 홍보했었다. 그러나 그보다 중요한 것은 그동안의 기업 유치를 확실한 것으로 만드는 작업이다.

전북도는 잘 알고 있을 것이다. 실제로 투자를 하는 기업이라야 정말로 유치된 기업이다. 투자를 하겠노라고 서명만 해놓고 그 시기를 미루다가 나 몰라라 해버린 기업이 그 얼마나 많았는가. 다시 강조해 말하거니와 기업 유치는 일자리 창출과도 불가분의 관계이다. 전북도는 기업유치 작업이 확실한지 늘 확인해야만 되겠다.

Large graphic illustration of a sailboat on the water with a sun in the background. Text on the right reads: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for human courage and hope). Below the illustration, text says: '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. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일