

건강 칼럼

영양 불균형과 암 발생

암의 발병원인으로 지목되고 있는 것은 여러 가지가 있다. 예를 들자면 담배, 석면, 타르, 알콜, 라돈 등의 발암물질은 세포 내의 DNA를 공격해 정상세포를 암세포로 변이시키는 능력이 있다.

따라서 이러한 1급 발암물질은 피해야 하지만, 사실 이러한 발암물질이 우리 주변에서 어떤 경우에는 쉽게 접촉될 수 있는 경우가 많아서 경각심을 가지고 조심해야 한다.

그러나 이러한 발암물질만이 암의 발생을 촉진하는 것은 아니다. 영양불균형도 암의 발생과 연관성이 있는데, 영양불균형이 DNA를 직접 변화시키는 것은 아니다. 그럼에도 불구하고 간접적으로 이러한 영양불균형은 암세포의 발생 및 전이에 심각한 영향을 줄 수 있다고 생각한다.

그동안의 발견에 의하자면 암세포가 그 영양원으로 몹시 선호하는 물질은 포도당이다.

즉, 암세포는 포도당을 흡수해 이를 세포증식에 이용한다.

그런데 이러한 포도당은 탄수화물 섭취로 인해 탄수화물이 분해되면서 생성되는 물질이다.

따라서 암의 발생과 관련해 탄수화물의 섭취를 줄이는 것이 좋다. 그 이유는 '탄수화물=포도당'의

등식이 성립하기 때문이며, 탄수화물의 섭취를 극단적으로 줄인다면 의외로 암세포를 '굶겨 죽이는' 효과를 기대할 수 있기 때문이다. 이러한 경우 한국인의 전통적인 식습관과는 배치될 수 있다. 우리나라에서는 전통적으로 탄수화물에 주로 의존하는 식습관을 지니고 있는데, 이러한 측면에서는 이를 조정하거나 개선할 필요성이 존재한다.

현대시대는 과거와 달리 암환자의 발생이 매우 많이 증가하고 있기 때문에 이를 염두에 둔다면 우리의 전통적인 식습관을 일부 개선해야 한다고 생각한다.

여기에는 탄수화물 과다섭취, 지나치게 소금에 많이 절인 음식, 일부 발효음식 등도 포함된다고 생각한다.

여기서의 탄수화물은 식이섬유가 배제된 탄수화물을 의미한다. 따라서 채소류 등 식이섬유가 많이 함

유된 식품은 멀리할 필요가 없으며 오히려 항암작용이 있으므로 적극적으로 많이 섭취할 필요가 있다.

다만, 채소류를 생으로 섭취하는 것보다는 데치거나 썰서 섭취하는 것이 바람직하다.

그 이유는 야채에 함유돼 있는 다양한 영양소들이 좀 더 용이하게 흡수될 수 있기 때문이다.

암세포는 포도당만을 흡수해 에너지대사를 유지한다.

그 반면에 정상세포는 유연해 여러 가지 에너지원을 사용할 수 있는데, 포도당 이외에 케톤을 사용해 에너지대사에 이용할 수 있다.

이러한 측면에서 건강한 지방류, 기름류를 많이 섭취한다면 역시 암세포에게는 비우호적인 환경이 조성될 수 있다.

왜냐하면 암세포는 앞서 밝힌 대로 기름이나 케톤 성분을 대사에 이용할 수 없기 때문이다.

그러나 지나친 정제과정을 거친

기름류는 오히려 역작용이 나타난다.

왜냐하면 지나치게 정제되는 과정을 거친 기름류는 인체 내에서 염증반응을 촉진시키는 반응을 일으킬 수 있기 때문이다.

염증현상이 만성적으로 지속되는 경우에는 오히려 암의 발생을 촉진하고 활성산소를 증대시킨다.

따라서 정제된 다불포화지방산, 트랜스지방 등의 종류는 가급적 멀리하는 것이 좋다.

맛을 좋게 하기 위해 설탕이 함유된 기름도 당연히 피해야 한다. 왜냐하면 설탕은 인체 내에서 포도당과 똑같이 작용하기 때문이다.

이러한 이유로 저희 한의원에서는 올리브기름과 버터는 가장 많이 권장하고 있다.

버터는 포화지방산으로 일반적으로 콜레스테롤이나 심장병 등의 발생과 연관성이 있는 것으로 알려졌으나 최근의 연구에서는 이러한 질환과 연관성이 없는 것으로 밝혀졌다.

또한 올리브기름은 다불포화지방산으로 인체의 염증반응을 촉진하지 않으며 산화되지 않기 때문에 매우 건강한 기름이다.

시중의 상당수의 기름이 뜨거운 열을 가해 짜는 과정을 거치기 때문에 암의 예방에 도움이 되지는 않는다고 판단한다.



조호준

조호준한의원의원장

독자재언

음란채팅으로 금전 갈취 신중범죄 '몸캠피싱' 주의

스마트폰 보급이 확대되면서 대면소통의 기회는 줄어든 반면, 상대적으로 스마트 폰을 매개로 하는 온라인 소통의 장이 확대되면서 얼굴을 보고 얘기하기 보다는 안타깝게도 익명의 누군가와 대화하는 게 편해진 세상이 되어버렸다.

그리고 내 얘기를 들어줄 누군가를 찾다보니 본의 아니게 채팅앱등에 의존하게 된다.

이러한 채팅이 처음에는 단순한 의로도 시작되었다가 호기심에 음란채팅으로 이어지고, 결국 음란채팅을 녹화한 뒤 유포하겠다고 협박해 돈을 뜯어내는 이른 바 '몸캠피싱'의 피해로 연결된다.

경찰청에 따르면 올해 1월부터 지난 달까지 발생한 몸캠(음란화상채팅) 피싱 사건이 664건, 월 평균 132.8건을 기록했고, 이는 지난 해 7월부터 다섯

달간 발생한 102건, 월 평균 17건의 6.5배에 달한다고 한다.

몸캠피싱은 음란채팅을 미끼로 접근해 피해자의 스마트폰 등에 악성코드를 깔아 개인정보를 탈취, 녹화한 음란채팅으로 금전을 갈취하는 신중범죄다.

이러한 몸캠피싱을 당하지 않으려면 공식 앱 스토어가 아닌 출처를 알수 없는 앱은 설치하지 말아야 한다.

혹여 피해자가 되더라도 범인들의 요구대로 돈을 입금시켜 주면 협박 횟수와 강도가 높아져 협박을 멈추지 않으니 대응하지 말고 신속하게 채팅화면 캡처, apk파일, 송금내역 등 증거자료를 준비해서 가까운 경찰관서에 신고해 도움을 받도록 해야 한다.

설명기 남원경찰서 도봉지구대 경사

독자재언

여름철 식중독 이렇게 예방하자

한여름 날씨 같은 무더위가 기승을 부리고 있다.

올리관 기온만큼 식중독 발병 가능성 또한 커졌다.

식중독은 흔히 음식을 충분히 조리하면 세균이 다 죽는다고 알고있지만, 전문가들은 경우에 따라서는 끓여도 독소가 파괴되지 않을 수 있다고 경고한다.

가열·냉장·냉동 상태에서는 세균 증식이 억제될 뿐 죽어 없어지는 것이 아니기 때문에 남은 음식은 2일 이상 냉장고에 보관해서는 안된다.

식중독을 예방하기 위해서는 개인위생 관리가 가장 중요하다. 외출 후에

는 흐르는 물에 20초 이상 손을 깨끗이 씻어야 한다.

날음식과 조리된 음식은 따로 보관하고, 날음식을 썬 칼과 도마는 다른 식품을 자르는데 사용해서는 안된다.

조리된 음식을 다룰 때에도 손으로 하지 말고 반드시 가구를 써야 한다.

조리 후 음식을 먹기까지의 시간은 두 시간 이내로 하고, 음료수나 빵류는 개봉 후 바로 먹어야 한다.

날씨가 더울수록 세균 번식이 더 활발해지니 식기도구나 음식, 개인위생 관리에 신경써 식중독 없는 건강한 여름을 보내자.

전주환경경찰서 남원지구대 경장 방극선

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

전북도의 '새판 짜기'에 말한다

도지사가 임기 4년의 반환점을 돌고 있는 시점에서 앞으로의 계획을 밝혔다. 그것을 요약하면 "전북 발전을 위해 새로운 판을 짜겠다"는 것이고 "도민체감 행복 확대에 주력하겠다"는 것이다. 도지사의 그같은 발언을 들으며 생각나는 것이 있다. 통계청이 전국의 광역시도별 자산과 소득에 대해서 조사한 바가 그것이다. 통계청이 발표한 내용을 보면 우리 전북이 가난한 고장이라는데 그것은 지금도 변함이 없을 터이다.

새천년 이전에도 그랬지만 새천년 이후 십수년간 변화의 기미가 없으니 과연 이래도 되는 것인지 답답하다. 통계청의 발표에 따르면 우리 전북지역은 가구당 평균 자산이 2억3천5백만 원을 약간 못 들고 있다. 얼핏 생각해 그런대로 괜찮구나 생각하는 이도 있겠지만 그게 아니다. 다른 지역의 평균은 3억4천2백만 원이 넘는 것이다. 그런데 서울은 4억8천350만 원이 넘는 것이다. 그러므로 도지사가 새로운 판을 짜겠다고 한 말은 무기가 있어야 한다. 도민체감 행복망 확대도 그렇다.

전북도는 도민의 가난한 살림살이를 알아야 한다. 도내 서민들의 형편이 어떤지 보아야 한다는 주

문이다. 도내 서민들 중에는 근로 빈곤층이 많다. 그리고 도내의 근로 빈곤층 중에는 노후 준비를 제대로 못한 세대가 적지 않다. 도민 열 명 중에 네 명 꼴로 빚을 갚느라 허덕이고 있다는 보고가 있다. 그리고 최근의 보도를 보면 젊은이들 상당수는 싱글족이다. 그 때문에 도민 열 가구 당 세 가구가 1인 가구라는 보도이다. 그래서 주고 싶은 말의 요지는 분명하다. 근로 빈곤층을 막겠다는 안 된다는 것이다. 전북도는 잘 알고 있을 터이다. 도내 빈곤층 중에는 비정규 직장이 많다. 그들은 고용이 불안정하다. 전북도가 근로 빈곤층의 입장을 헤아리고 살펴야 하는 이유이다.

전북도의 계획이 성공하려면 민생 경제를 챙겨야 한다. 그동안 전북도는 민생경제에 초점을 맞추었다고 여러 번 공표했으나 뜻한 만큼 성과를 거두지 못했다. 전북도는 근로 빈곤층과 함께 가기 위한 길을 모르지 않을 것이다. 전북도는 일자리 창출과 고용 안정에 힘을 써야 한다. 그래서 거듭 강조해 말하거나 전북도의 '새판 짜기'와 '행복망 확대'는 근로 빈곤층을 중심으로 전개돼야 한다.

수도권 규제 폐지 목소리 막아야

수도권 규제 폐지 움직임이 예의 주시 대상이다. '규제 프리존'이 현 정부의 핵심 경제 정책이지만 믿을 수 없게 된지 오래이다. 수도권에 소속된 의원들의 영등한 목소리를 막아야 한다. 저번에 공장 입지 제한을 재검토하기로 한 것이 신경 쓰였는데 갈수록 저들의 저의가 뚜렷해지고 있다. 정부 관계자가 수도권기업투자 여건을 개선하겠다고 했던 게 덕담 차원에서 나온 말이 아니지않다.

그때 정부 측에서는 경기 동북부 지역이라고 제한하기를 했다. 그래도 그같은 발언은 수도권 다른 지역의 반발 이유가 될 것이 뻔했다. 그때 본보는 그같은 재검토 발언이 규제 대폭 완화 목소리로 변질될 가능성이 있다고 우려한 바 있다. 그런데 지금 그쪽 의원 여러 명이 합세해 규제 폐지 카드를 꺼내들고 있다. 국토부는 팽팽이 뜨거워질 때마다 빠져나가기 위해 연막을 쳤을 뿐인데 여간 걱정이 아니다.

저번에 국토부의 주요 추진업무 계획을 보니 마음에 걸리는 게 있

었다. 수도권에 대한 규제 완화의 목적은 민간투자를 활성화하기 위한 것이라고 토를 달았음에도 지방에서 볼 때 용납할 수 있는 게 아니었다. 그것은 수도권에 대한 규제 완화의 신호탄으로 해석되었기 때문이다. 그래서 저번에 했던 말을 다시 말해야겠다. 저들의 움직임에 비상한 관심을 가져야 한다. 현 정부 후반이 들어 규제를 풀려는 의도가 역력하게 드러나고 있는 지금이 고비이다.

그렇지 않아도 기업들이 지방으로 이전하는 것을 꺼려하고 있는데 문제가 아닐 수 없다. 원안대로 사업을 추진하기 보다는 편법을 구사하면서 지방의 기대와는 반대쪽으로 방향을 틀려고만 하니 불행하다. 전북도는 다른 광역자치단체와 함께 나서야 한다. 저들의 억지 주장을 내버려두어서는 안 된다. 수도권의 기업들이 비협조적인 것도 속이 상하는데 기업 이전의 원칙마저 깨뜨려하고 있으니 보통 심각한 문제가 아니다. 그러므로 저들을 가만히 내버려 두어서는 안 된다. 저들의 영등한 목소리를 막아야 한다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

