건강 칼럼

해독요법의 필요성

조호군

조호군한의원 원장

현대를 살고 있는 사람이라면 누구나 해독요법을 생각해보고 혹은 고민해볼 필요가 있다. 그 이유는 현대인 누구나 예외없이 체내에 독소가 많이 축적돼 있기 때문이다. 이는 과거에, 그러니까 100~200년 이전에도 해당되는 내용은 아닐 것이다. 그러나 산업혁명 이후에는 산업화의 영향, 환경파괴 등으로 인해 우리의 주변 환경에서 여러 가지 중금속, 화학독소 등이 범람하면서 이로부터 자유로운 사람은 없다고 판단한다.

대표적으로 우리가 섭취하는 음식도 여러 가지 독소로부터 자유롭지 못하다. 식물이 성장하는 토양이 어느 정도 중금속에 오염돼 있는 이상 이에 뿌리내리고 있는 식물이 중금속으로부터 자유로울 수는 없을 것이다. 예컨대, 음식의 경우 중금속 허용치가 정해져 있지만 허용치 이하라고 해도 중금속이 없는 것은 아니다. 비교적 적다는 의미이다. 바다는 이미 수은 및 기타 중금속으로 오염돼 있어 참치 등 대형 어류의 경우 수은중독에 대한 논란이 자주 나타나는 실정이다.

오죽하면 임신부들은 참치를 더 이상 섭취하지 말라는 권고가 나올 정도일까.

토양의 중금속뿐 아니라 화학적 살충제, 농약 등으로 인한 폐해도 인간에게 귀속될 수 있다. 대부분의 농약성분은 분해되지 않고 잔존하면서 결국에는 인간의 입속으로 들어오게 된다. 음식의 정제과정에서는 방부제, 향료 등이 추가될 수 있다. 그뿐 아니라 정제과정에서 인간에게 필요한 영양소가 제거되는 경우가 많아서 이 또한 인체에 이로운 점이 아니다. 나아가서 살충제나 농약은 토양의 유익한 미생물을 제거함으로써 유익한 영양소가 뿌리를 통해 작물에 유입되는 것을 방해한다. 이는 동일한 농산물도 과거에 비해 양양이 결핍돼 있음을 의미한다.

우리가 매일 호흡하고 있는 공기는 어떠한가?

산업화 과정을 통해 수많은 중금속이 채굴과정을 거쳐서 인간의 일상생활에 이용되기까지, 많은 종류의 중금속이 공기 중에 산포될 수 있다. 공장에서 배출되거나 차량 등에서 배출되는 미세먼지 등도 공기를 오염시키기는 역시 마찬가지이다. 공기오염의 경우 아무리 한적한 시골에서 거주한다고 해도 완전히 자유로울 수 없다.

중금속이나 미세먼지는 공기의 흐름을 타고 멀리 산포되기 마련이다. 따라서 어느 누구도 이로부터 자유롭지 못하다. 쓰레기 소각장에서 배출되는 다이옥신, 카드뮴 함유 담배연기, 원자로의 배출물, 화력발전소의 배출물 등 어느 하나 인체에 이로운 것은 없으면서 지속적으로 배출되고 있다. 어느 누구가 여기서 자유로울까? 물론 한적한 시골의 경우 대도시보다는 공기의 질이 '비교적' 좋다고 할 수는 있겠다.

전자파도 역시 환경오염을 초래하는 일종의 독소라고 할 수 있다. 심지어 스마트폰의 유해성도 논란이 되고 있다. 어린아이의 경우 스마트폰을 자주 사용하게 되면 성인의 경우보다 더욱 많은 영향을 미치게 된다.

대도시의 경우 건물 옥상에 설치돼 있는 전자파 발생기기의 경우 역시 인체에 대한 유해성 논란에서 자유로울 수 없다. 전자파를 지속적으로 쏘인다면 인체에 여러 가지 역작용을 빚으며 전자파를 발암물질로 규정하기도 했다. 저희 한의원에서는 잠자는 시간만이라도 집안의 와이파이를 끄고 수면에 드는 것을 권하고 있다.

일상생활용품 역시 독소로서 작용할 수 있는데 가장 심각한 것이 주방에서 발생할 수 있는 독소이다. 로마가 멸망한 이유는 지배계층에서 많이 사용됐던 납 함유 음식용기로 인해 지배계층의 뇌에 납이 축적됐던 것이 원인이라는 이론도 있다. 납이 중추신경계에 축적됨으로 말미암아 더 이상 지배계층의 역할을 할 수 없었던 것이다. 이러한 과거의 역사가 현재에도 되풀이되고 있다. 최근 어린아이들에게서 납이 지속적으로 축적되는 것으로 의심되고 있으며, 이로 인해 학습장애, 발달장애 어린이가 많은 점은 과거의 슬픈 역사의 되풀이라고 말할 수밖에 없지 않나. 그럼에도 허용치의 수백 배가 넘는 납을 함유한 우레탄 트랙이 학교운동장에 사용되고 있다.

음식용기로서 알루미늄코팅 식기, 구리코팅 식기 등이 자주 사용되고 플라스틱 용기도 역시 다빈도로 사용된다. 플라스틱 용기에 짠 음식, 신 음식 등 부식을 유발할 수 있는 음식을 장기간 보관한다면 그 안정성을 확보할 수 없다고 생각한다. 더구나 코팅식기를 누룽지 긁어먹듯이 박박 긁어먹는다면, 그것도 나무수저가 아니라 스텐 수저로 거칠게 긁어먹는 습관은 코팅이 벗겨지는 결과를 빚기에 충분하다. 화장품에 함유돼 있는 중금속이나 기타 보존제 등도 역시 피부를 통해 인체에 유입될 수 있으며 인체에 유입되면 독소로서 작용할 수 있다.

해독요법이란 이처럼 인간을 괴롭히는 각종독소를 체외로 배출하는 것을 말한다. 저희 한의원의 견해는, 인류 역사상 현재처럼 해독요법이 중요했던 때가 없었다는 점이다. 왜냐하면 완벽하지는 않지만 이러한 독소들을 상당부분 배출할 수 있기 때문이다.

독자제언

긴급 신고 민원전화 통합서비스 구축 운영

우리나라에서 운영중인 긴급 신고전화는 무려 20여개나 된다고 한다. 범죄신고 112, 재난신고 119를 비롯하여, 미아신고(182), 불량식품(1399), 학교폭력(117), 전기(123), 자살·정신건강(1577-0199) 등등 이루 다 외울 수 없을 정도로 많다.

하여 이러한 불편함을 개선하고자 지난 7월 15일부터 시범적으로 민원전화를 112, 119, 110 세 개로 통합 운영하는 서비스가 시행되고 있으며 10월 말부터는 정식적으로 운영된다고 한다.

미국이나 영국 같은 다른 선진국들에서는 오래 전부터 긴급번호 1개, 민원번호 1개 등 2가지로 운영 중이다. 우리나라도 여러차례 112와 119를 통합 운영하는 방안이 검토된 바 있었으나 112와 119에 대한 국민들의 인지도가 워낙 높다보니 통화가 집중된다는 우려가 있어 시행되지 못하였다.

긴급신고, 민원전화 통합서비스가 구축되면 앞으로 범죄신고는 112, 재난신고는 119, 기타 민원전화는 110으로 통합 운영되며, 기존에 운영되던 개별 전화들도 종전대로 운영된다.

시민들이 위 3개의 번호로 전화를 하면 ARS 등을 통해 편리하게 원하는 서비스로 연결이 가능하게 된다.

곽을용 남원경찰서 도통지구대장 경감

독자제언

성희롱도 성범죄라는 인식 필요

최근 국내 대학의 학생들이 단체 채팅방에서 성희롱 사건 이후 한달 만에 또다시 남학생들의 온라인 채팅방에서 여학생들을 집단 성희롱한 일이 발생했다. 국내 대학의 우수한 인재들이 일으킨 사건이라 많은 파장이 있었다.

이와 같은 온라인 채팅방은 비대면으로 서로에게 연락하며 아무런 거리낌없이 이성에 대한 발언을 단순히 자신들의 친목 도모용으로 사용하고 있었다. 이성에 대한 대화가 성희롱인지 스스로 인식하지 못한 경우이다.

오프라인 역시 마찬가지이다. 직장내 성희롱을 살펴보자면, 흔히 범하는 성희롱 유형은 수치심을 주는 외모평가, 성적 농담, 음란물 전송 등이 있다. 대부분 성희롱을 범한 사람들은 대개 그것이 범죄라는 사실을 몰랐다는 것이다. 친해지기 위한 접근, 친밀감의 표시, 가족과 같은 편한 마음에라는 이유를 들고 있다.

그렇게 때문에 성희롱, 성폭력 예방교육은 필수적이다. 내 스스로가 하는 행동이 범죄인지 아닌지는 교육을 통해 알아가야 한다.

우리는 성희롱도 성범죄라는 것을 꼭 인식해야한다.

최요한 정읍 중앙지구대 순경

사 설

경찰청장 후보자의 거듭된 사과를 보며

이철성 경찰청장 후보자의 거듭된 사과를 보며 느끼는 바가 크다. 그 느끼는 바와 관련해 생각나는 말을 도내 경찰관들에게 주고 싶다. 한국 경찰 최고 어른이 되려는 이가 국민 앞에 머리를 조아리는 모습을 보고 모든 경찰관들은 매우 곤혹스럽고 착잡했을 것이다. 그래서 경찰청장 후보자의 사과를 한 개인의 사과로 애써 축소하고픈 경찰관도 있었을 지 모른다.

경찰청장 후보자가 거듭 사과하는 모양새는 분명히 딱한 일이다. 한국 경찰의 수장이라면 성직자만큼은 아니라도 도덕성이 높아야 한다는 사실을 상기시켜주고 있는 것이다. 경찰청장 후보자라면 법규를 지키는 보통 시민 이상의 도덕성이 몸에 배어 있어야 한다는 말이다. 물론 경찰청장 후보자의 잘못을 한국경찰 전체의 잘못으로 확대 해석해서는 안 된다. 그렇다고 한 개인의 잘못만으로 그 의미가 축소돼서도 곤란하다.

경찰청장 후보자의 근황을 두고 사설로 다루는 이유는 분명하다. 도내 경찰관 중에도 비위 사실이 적발된 이가 더러 있기 때문이다. 특히 이철성 경찰청장 후보자처럼 음주 운전을 하다가 사고를 내고 언론에 보도돼 창피를 당한 이들이 새천년 이후로도 한 두 명이 아니었던 것이다. 그것은 부인할 수 없는 엄연한 사실이니 지금의 이 언급을 섭섭하다고 해서는 안 된다.

경찰청장 후보자가 지금 곤욕을 치르는 그 문제의 사고를 낸 때는 1993년이다. 이십 년 하고도 삼년 전의 일이니 보통 사람들의 정서로는 이제 잊을 법도 할 만큼 오래 되었다. 그러나 경찰청장의 경우는 다르다. 일반 국민들은 그 사실을 잊었을지 몰라도 경찰청장 자리를 바라보는 경쟁자들과 그 주변 사람들은 그 사실을 잊었을 리 만무하다. 도내 모든 경찰관들은 이 냉엄하고도 무서운 사실을 망각해서는 안 된다. 그러므로 다들 근신하는 가운데 민중의 친구가 돼주기를 바라는 바이다.

폭염철, 농가의 일손에 관심 가져야

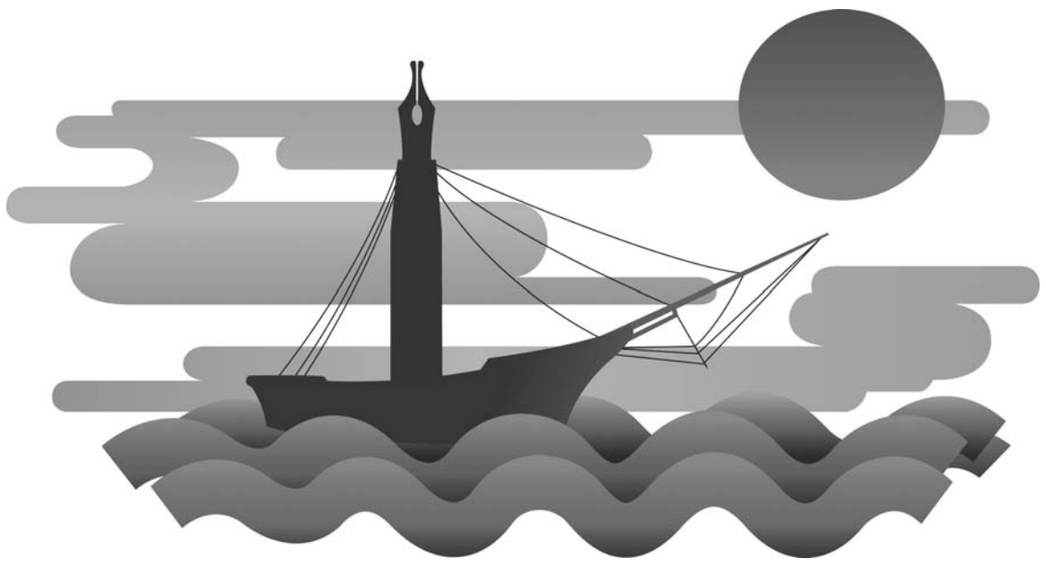
처서가 지났는데 폭염이 여전하다. 그래서 염려되는 게 있다. 농가의 일손 현실에 관심을 가져야겠다. 전북도를 비롯해서 각 시와 군에게 주는 당부이다. 전국 최고의 농도라는 명성을 갖고 있다지만 그게 말뿐이 아닌지 고위 관계자들은 자문해 보아야 한다. 농민들은 그 같은 표현에 달가워하기는 고사하고 시큰둥한 반응이다. 지금 전북 농촌 인구의 고령화 현실을 생각해야 한다.

농가의 현실을 들여다보면 밝은 빛만 있는 게 아니다. 농촌을 도외시하고서는 향토의 발전을 도모할 수가 없다. 장기적인 관점에서 농촌의 발전이 없다면 지역의 미래 또한 어두울 수밖에 없다. 그러므로 농촌의 밝은 부면만 계속해서 스포트라이트를 비출 게 아니다. 연 수입 1억이 넘는 농가가 상당히 많다고 하는 식의 이야기는 이제 자제해야 한다. 거듭 강조해 말하거니와 도내에는 부농보다도 빈농들이 더 많다. 그 빈농들의 일손이 힘겨운게 아닌지 살펴보라는 주문이다.

예전에 여러 번 지적했던 바이지만 농가들이 농삿일을 힘들어하고 있다는 사실을 상기해야 한다. 그것은 농촌에 실제 거주하고 있는 이들이 노인이기 때문이다. 전북의 농업의 생산력이 과거와 크게 달라진 게 없는 것은 그 때문이다. 그리고 농가를 답답하게 만들고 있는 것은 물가 오름세가 있을 때도 농산물의 시세는 그대로라는 점이다. 농민들의 입장에서 보면 영 납득이 안 되는 것일 터이다.

전북도와 시 군 지자체가 농가에 관심을 가져야 할 이유는 많다. 도내 거주 인구가 하향 고착화 현상을 보여주고 있음은 지역사회의 오랜 고민거리이다. 그런데 농촌의 경우는 더욱 심각하다. 농촌 지역을 보면 빈집이 수두룩하다. 전북도의 농정 관계자들이 농가의 어려움을 좀 더 세심하게 살펴야겠다. 날마다 폭염이 계속되고 밤에도 잠을 설치는 열대야가 기승을 부리는 이때, 전북도와 각 시군은 실제로 일손 돕기 행사를 벌여 주었으면 하는 바이다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일