

칼럼

김소형 한의학박사



골다공증 예방에 좋은 칼슘과 비타민D

뼈의 밀도와 강도가 떨어지면서 골절의 위험성이 높아지는 것이 바로 골다공증이다.

골다공증이 무서운 이유는 단순히 뼈가 약해지는 데 그치는 것이 아니라 이로 인해 심각한 골절 사고를 당해 사망에 이를 수도 있다

보통 골다공증은 노인성 질환으로 나타나며 갱년기 여성들에게 많은 질환으로 알려져 있다.

이 발생하게 된다. 골절은 주로 척추, 대퇴골, 늑골 등에서 일어난다.

골밀도를 낮추는 요인으로는 노화를 비롯해서 유전적 요인 흡연, 알코올, 류마티스 관절염 등이 있다.

가장 쉽게 골다공증 예방을 위해 노력할 수 있는 방법은 음식 섭취에 신경을 쓰는 것이다.

특히 칼슘은 뼈를 구성하는 성분인 만큼 칼슘이 많이 든 음식으로 뼈를 건강하고 단단하게 유지해야 한다.

뼈에 좋은 대표적 음식인 멸치는 뼈 형성에 필요한 칼슘과 인이 풍부해서 태아와 어린이의 성장, 골다공증 예방에 모두 좋은 식품

이다. 우유는 멸치에 비하면 칼슘 함량이 조금 낮은 편이지만 대신 칼슘의 흡수율이 높기 때문에 골다공증 예방에 도움이 된다.

미역이나 톳을 비롯한 해조류, 브로콜리, 양배추, 케일 등에도 칼슘이 많이 함유되어 있다.

또한 골다공증은 칼슘 성분 자체의 부족이 아니라 칼슘이 흡수되지 않아서 발생하는 경우도 많기 때문에 평소 칼슘의 흡수를 돕는 비타민D의 보충이 필요하다.

고등어나 참치 같은 등 푸른 생선을 비롯해서 달걀 노른자, 말린 표고버섯, 무말랭이에 많이 함유되어 있다.

또한 비타민C도 칼슘의 흡수를 높여주기 때문에 과일과 채소를 평소 충분히 섭취하는 것도 중요하다.

음식과 더불어 적당한 운동 역시 뼈 건강에 중요하다. 근육뿐 아니라 뼈를 단단하게 해서 골다공증을 예방해주며 골절 예방을 위한 몸의 균형 감각을 갖추는 데도 효과적이다.

社說

경찰 진압장비 사용 완화해야

위급한 사건 현장에서 경찰관이 권총이나 테이저건 등 제압용 장비를 사용하는 데 제약이 많다는 일선 여론이 잇따르자 경찰이 근거 법령과 매뉴얼 등을 개선하기로 했다고 지켜볼 일이다.

최근 광주 집단폭행, 경북 영양 경찰관 피습사건 등을 계기로 현장 경찰관들의 정당한 법 집행을 보장해야 한다는 여론이 높아졌다.

긴박한 사건 현장에서 테이저건이나 권총 등 장비를 사용해 법인을 제압했다가 의도치 않게 인명·재산 손실이 발생하는 경우 현장 경찰관들에게 책임을 묻는 일이 많아 공권력 집행이 위축된다는 취지다.

현재 총기·테이저건 사용 관련 매뉴얼은 경찰관자무집행법에 근거를 둔다. 그러나 사용 조건이 '필요하다고 인정되는 상당한 이유, 합리적으로 판단해, 필요 한 한도에서' 등 추상적이며서 현장에 적용하기 어렵다는 지적이

많았다. 총기 등 위험 물건을 소지한 범인에게 이런 장비를 사용하려 해도 물건을 버리거나 투항하라는 명령을 3회 이상 받고도 계속 저항해 무기를 사용하지 않고는 다른 수단이 없는 경우'로 사용요건이 너무 엄격하다는 일선 여론도 있었다.

경찰 관계자는 '법 규정이 다소 추상적이고 엄격한 부분도 있어 현장에서 이를 그대로 적용하는 데 어려움이 있는 것이 사실'이라고 말했다.

아울러 경찰은 2016년 개발해 일선에 보급 중인 신형 방탄방검복이 무게 2.9kg으로 여전히 무겁다는 지적에 따라 경량화를 추진하고, 목과 팔 부위 보호장비를 추가로 개발하는 등 장비를 개선할 방침이다.

사건 현장 제압의 최선봉에 선 경찰의 사기저하는 국민 안전보장의 질 저하로 이어진다는 점을 명심해야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千 字 文

弃 轉 疑 星
고갈 변 弃 轉 疑 星
구를 전
의심할 의
별 성

▷ 뜻: 많은 사람들의 관(冠)에서 변색(變色)이 는 구슬이 별안간 의심(疑心)할 정도(程度)인.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

여름철 차 안에 어린이 혼자 두지 마세요

7월에 접어들면서 곳곳의 낮 기온이 30도를 훌쩍 넘기기 시작했다.

물놀이의 계절인 만큼 아이들의 얼굴에는 웃음이 끊이지 않지만 이를 지켜보는 우리는 한 가지 걱정이 있다.

물놀이의 안전을 먼저 떠올렸지만 이보다 먼저 무더워진 날씨만큼이나 무더워진 차량으로 인해 우리 아이들의 안전이 위협받고 있다는 것이다.

운전자리엔 피약발에 주차해놓은 차량 안이 얼마나 뜨거운지 알 것이다.

다는 등의 이야기를... 가스라이터나 캔 페트병이 뜨거운 차량 내부의 온도에 저렇게 터질 정도인데, 혼자서 차량의 문을 열고나올 수 없는 어린 아이들은 더 말할 것도 없을 것이다.

지난해 광에서 휴가 중이던 부부가 두 아이를 차량에 방치하고 쇼핑을 하다가 현지 경찰에 체포된 사건을 기억할 것이다.

무엇보다도 잠깐 이라는 안일한 생각이 아이의 생명을 빼앗거나 평생 심각한 장애를 안고 살아가

게 만드는 결과로 이어질 수 있다는 점을 알고 있어야 한다.

아이들 둔 부모라면 최소한 한 번쯤은 그러한 경험이 있을 것이다.

미국의 공동연구팀은 차량 바깥 온도가 37도일 때 직사광선이 내리쬐는 장소에 자동차를 1시간만 주차해 놓아도 실내 온도는 46.7도, 시트 온도는 50.1도까지 오르고, 그늘에 주차해 놓아도 2시간이 안된 상태에서 일사병 기준에 도달한다고 밝혔는데, 과연 이 차량 안에 아이를 혼자 있게 하는

것은 아이를 남겨둔 것일까 방지한 것일까?

아이들의 경우 1시간만이라도 심부온도(뇌를 포함한 오장 육부의 온도)가 올라 고체온증에 빠질 가능성이 크고, 40도도를 넘어서게 되면 단순한 고체온증이 아니라 어른이라도 중추신경까지 손상될 가능성이 높아 위험도는 더욱 올라간다.

혼자의 힘으로 차량의 문을 열 수 없는 어린아이를 데리고 있는 부모라면 절대 아이를 혼자 차량 안에 방치 하지 말고, 혹여 아이를 혼자 있게 된다면 꼭 창문을 열어 놓고 문을 잠그지 말아야 지나가던 행인들이 도와줄 수도 있다.

하지만 절대로 아이를 혼자 두는 것은 하지 말았으면 한다. 또한 각 차량이나 가정에 반드시 소화기를 비치하여 귀중한 생명과 재산을 보호해야 할 것이다.

백종희 / 무안소방서 민원팀장

湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
팩스 (062) 222-5548
광고국 (062) 222-5544

“독자의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com
외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

문화융성
국인이 행복한 대한민국
서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?
자기 자신만을 생각하기 보다 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요?
당신의 작은 배려가 상대방을 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다.