

두려운 방사능, 다시마로 막자

방사능 축적 막는 자연 요오드식품 알아봐요~

“방사선에 노출되기 전에 미리 비(非)방사성 요오드(자연 요오드, 안정화 요오드)로 몸을 채우면 방사능물질이 축적되지 않고 몸 밖으로 배출한다”

- 한국원자력연구원

일본 대지진으로 후쿠시마 원자력발전소가 폭발함에 따라 에다노 유키오 일본 관방장관은 3월 15일 “후쿠시마 원자로에서 누출된 방사능물질이 인체의 건강에 영향을 미칠 수준에 다다랐다”고 발표했다.

방사능물질인 세슘과 요오드-131이 누출돼 일본 정부는 인근 거주 주민에게 비상 치료제로 23만명의 요오드제를 배포했다. 방사능 물질을 몸 밖으로 배출시킨다는 요오드 섭취에 대한 세간의 관심이 집중되고 있다.



'요오드' 무엇이길래 배포하나?

원자력발전소 폭발로 누출된 방사능에는 요오드와 세슘 등 성분이 있다고 한다. 그런데 요오드를 복용하라고 한다. 참 혼란스럽다. 요오드는 무엇이고 왜 복용할까?

요오드(Iodine)는 인체의 필수 미량성분이다. 몸에 평균적으로 14mg 정도 들어 있으며 대부분은 갑상선에 들어 있다. 갑상선은 인체의 모든 세포가 정상적으로 신진대사를 할 수 있도록 유지시키는 필수적인 요오드를 포함하고 있는 호르몬, 특히 티록신을 분비한다.

요오드에는 요오드-131 등 방사성 요오드와 비(非)방사성 요오드가 있다. 방사성 요오드는 체내에 들어가 갑상선에 농축되면서 세포를 공격해 후두암, 갑상선 암을

유발 할 수 있다.

요오드화나트륨(NaI), 요오드화칼륨(KI) 등 비(非)방사성 요오드 화합물을 미리 복용하면 이들 물질이 갑상선에 이미 가득 차 몸에 쌓이지 않고 그대로 소변으로 배출된다. 또 방사능에 노출된 상태라도 위와 같은 요오드제를 섭취하면 20% 안팎이 갑상선에 남고 나머지는 전신으로 퍼져 소변으로 배출된다. 성인 기준으로 하루 100mg의 요오드화칼륨을 1회 복용하면 요오드-131의 90% 이상이 갑상선에 도달하기 전에 배출되는 것으로 알려졌다.

투여 시기는 방사능 피폭 24시간 전후가 가장 바람직하다. 특히 체질이면 드물게 요오드제 섭취시 알레르기 반응이 나타날 수도 있다.

이러한 비(非)방사성 요오드는 자연 요

오드라고도 불리며 흔히 먹는 김이나 미역 등 해조류에 많이 함유돼 있다.

요오드제 부작용

비방사성 요오드로 과다 섭취시에는 피부발진, 침샘부종이나 염증, 요오드 중독 증과 같은 부작용이 발생할 수 있다. 또 기존 갑상선이 좋지 않은 환자의 경우 요오드를 과다 복용하면 갑상선 질환이 악화되기도 한다.

이로 인해 의학계에서는 요오드제 복용을 어른 기준으로 하루에 1/2알 또는 1알로 한정하고 있다.

요오드 음식도 피폭시엔 다소 도움이 되지만 방사능에 대한 공포 등 각성으로 과다섭취 할 때 오히려 건강에 문제가 생길 수 있다고 전문가들은 조언한다.

방사능에 노출시 어떻게 해야 하나

방사선이 인체에 미치는 영향은 얼마나 될까? 우리는 X-RAY나 CT를 촬영할 때 뿐 아니라 일상 생활 속에서도 방사선에 노출된다. 자연상태에서만도 연간 2.4 밀리시버트 정도의 방사선을 쬐게 된다. 방사선 관련 직업자들의 연간 허용 피폭량은 50 밀리시버트다. 그러나 500 밀리시버트가 넘으면 증세를 보이기 시작하고, 1000 밀리시버트가 넘으면 가벼운 피폭 증세가 나타난다. 2000 밀리시버트가 넘으면 구토, 탈모 등 심각한 피폭증세를 보이고, 4000 밀리시버트가 넘으면 한 달 안에 피폭자의 절반 가량이 사망하는 중대한 상황에 이른다.

임상무 원자력병원 핵의학 과장은 “방사능이 검출되도 옷만 벗어도 묻어있는 방사능은 90%가량 제거된다. 세수는 프러시안 블루, 방사성 요오드는 요오드제를 통해 오염을 제거할 수 있다”고 말했다.

일본산 농수산물은 안전한가?

후쿠시마 원전 사고가 발생한 이후 일본산 농수산물은 안전한가? 일본산 농산물은 2010년 한 해 동안 약 11만kg이 수입됐다. 주요 품목은 멜론, 호박 등이다. 수산물은 국내 대형마트가 생태를 중심으로 생물 갈치, 고등어 등 신선식품을 일본에서 수입하고 있다.

식품의약품안전청은 국민들의 우려를 줄이기 위해 일본에서 주로 수입되는 멜론, 호박, 파, 고추냉이(와사비) 등 30종 등의 방사능 검사를 시작했다. 식약청 관계자는 “25년 전 러시아 체르노빌 원전 폭발사고 이후 구소련 지역에서 들어오는 농수산물에 대해 방사능 검사를 해왔다”며 “일본산에 대해서는 검사를 시행하겠다”고 말했다.

세계적으로 일본산 농수산물에 대한 검

사도 진행 중이다. 싱가포르 식품안전청(AVA)은 3월 14일 “예방적 조치로 농산물의 산지와 오염 가능성에 근거해 가공되지 않은 과일과 채소 등 일본산 농산물을 표본 검사할 방침”이라고 밝히기도 했다. 전문가들은 일단 현재 상태로는 일본산 농수산물을 먹어도 방사선에 노출될 확률은 거의 없다고 입을 모은다.

후쿠시마(福島) 원전 사고가 앞으로 규모가 커질지, 현재 수준에서 통제가 될지 아직 불투명하지만 아직은 대기 중으로 퍼진 방사성 물질의 양과 세기가 생태계를 교란할 만큼 크진 않다는 게 전문가들의 판단이다. 서울대 원자핵공학과 김은희 교수는 3월 15일 현재 “계속 상황을 예의주시해야 하겠지만 대기 중으로 널리 퍼져 농도가 떨어져 아직 일본산 농수산물을 먹고 2차 오염이 될만 한 수준은 아닌 것으로 본다”고 말했다. 김 교수는 “바다에 방사성 물질이 떨어져 생선이 이를 먹는다고 해도 그대로 사람에게 전달되는 게 아니라 생선 자체의 생물학적 신진대사로 방사능이 낮아지기도 한다”며 “현재로서는 당장 생태계가 영향을 받지 않는 것 같다”고 분석했다. 그러나 후쿠시마 원전 사태가 심각해질 시 일본산 식품 수입에 대한 대책이 강구될 필요가 있다는 것은 공통된 의견이다.

방사능, 중금속 해독에 좋은 음식

1. 해조류

모든 해조류에는 독성 물질을 제거하는 효능이 있지만 제주 연안에서 자라는 갈매와 모자반, 방탕말 등의 해조류는 독성 물질을 제거하는 특성 외에도 노화방지, 피부질 개선, 심인병 예방에 좋다고 알려져 있다.

2. 현미

현미는 외피의 주성분인 피트산과 섬유소가 인체에 축적되기 쉬운 중금속을 배설시켜 준다고 한다.

3. 마늘

마늘은 해독에 좋기로 유명한 식품 중 하나이다. 중금속, 방사능 해독이 아니라도 평소 먹어두면 좋다. **천진영 기자**

한국영양학회 식품 요오드 함량

식품명	요오드 함량
다시마(건조중량2g)	3581mg
마른 김 1장	71.4mg
퐁치 작은 것 1도막	65mg
마른명태 작은 것 1도막	55mg
굴 40g	50mg
액상요구르트 150ml 플레인 1개	46mg
우유 200ml	41mg
멸치 15g	33mg
닭고기 100g	33mg
계란 중간 것 1개	15mg

건강한 마음, 행복한 人生

우연이란 없다

요새 필자의 화두는 '일심동체(一心同體)'이다. 한 마음, 한 몸과 같이 된다면 이루지 못할 일이 없다는 걸 여실히 깨닫고 있기 때문이다. 그러나 이 또한 역지로 되는 일이 아니며 각자의 그릇과 역할에 맞게 자연스럽게 이루어진다는 것도 새삼 느끼고 있다. 즉 세상에는 그 무엇도 우연히 일어나는 일이 없다. 우연같아 보일 뿐 언제나 그러하게 된 결과에는 원인이 있기 마련이며, 내가 그곳에 이르게 되는 이유도, 우리가 그렇게 인연 맺게 되는 것도 언젠가 씨앗의 종자를 뿌렸기 때문에 오늘, 이렇게 도래(到來)한 것이다.

지금은 임춘도 지난 완연한 봄이다. 절기가 존재한다는 건 사람으로 하여금 계절의 흐름에 따라 현명한 생활을 할 수 있도록 도움을 주고, 자연의 오묘한 이치를 알게 해주며, 그날의 작은 이벤트를 마련해 주기도 한다. 절기에 따른 각 이벤트에 따른 작은 기대에 생각나는 이에게 설레임도 전해

있는 일은 자비와 평화의 에너지를 모아 전하는 일이었다.

그날 모인 모임에서 “여러분들의 말 한마디, 한 생각은 내가 생각하는 것 이상으로 우주에 큰 영향을 미친답니다. 그러나 오늘 우리가 할 수 있는 일은 진심으로 마음을 하나로 모아, 동체대비심(同體大悲心)을 발휘하는 것입니다. 그들을 위해 모두 두손 모아 각자의 방법으로 기도 드립시다” 라고 이야기 했다.

우리는 모두 서로 손을 맞잡고 더 이상 이런 비극이 일어나지 않기를, 이러한 고통에서 벗어나 화평의 세상이 오기를 기원했다.

얼마 전 한국에서 연평도 폭발 사건 등으로 괴로움이 가득 차 있을 때 세계금 계절의 흐름에 따라 현명한 생활을 할 수 있도록 도움을 주고, 자연의 오묘한 이치를 알게 해주며, 그날의 작은 이벤트를 마련해 주기도 한다. 절기에 따른 각 이벤트에 따른 작은 기대에 생각나는 이에게 설레임도 전해

결과에는 원인이, 인연에도 까닭있어 모두가 하나라는 동체대비심 가져야

보고, 잊고 지내던 이에게 속스럽지 않게 인사를 건넬 핑계거리도 마련해 주니 말이다.

이러한 절기라는 법칙 또한 자연과 내가 하나가 되어 어떻게 하면 사람들이 좀 더 편리하고 풍요롭게 잘 살 수 있을까 하는 마음으로, 태양의 운동에 의해 결정되는 계절의 변화를 유심히 관찰하고 집중하여 얻은 결과이다. 다시 말하면 자연과 일심동체하여 애민(愛民)과 관찰이라는 인(因)이 발휘되어 나온 과(果)이다. 이처럼 합일(合一)이 된다는 것은 실질적으로 사람들에게 필요한 절기라는 진리를 제공해준 것처럼 어떤 종교 철학보다 유익한 에너지를 발생하기도 한다.

지금 일본에서는 지진과 쓰나미로 정말 말할 수 없는 고통을 많은 이들이 겪고 있다. 필자는 바로 그 며칠전 일본에 다녀온지라 정말 남의 일 같지 않은 마음이 더 절실했지만 내가 그곳으로 당장 달려 갈 수도 없고 마음만 안타까워 하고 있을 뿐이다. 그저 내가 할 수

가 없다는 생각[同體]으로, 큰 마음[大悲]을 나누는 반듯이 평화로운 구원의 세상이 온다는 건 안다. 그날 저녁 일심동체의 마음으로 한국의 달을 바라보며 난 다시 기도했다.

시간은 절기를 보며 농익어 가듯, 한강이 여전히 흘러가듯, 시간과 계절에 순응하며 내가 끝 너이고, 너가 끝 나인 마음을 잊지 않고 살아 간다면 파사로운 햇살이 항상 동체대비로 함께 할 것이다. 서로 일심동체하여 나눌 수 있다는 건 한 세상 살아가면서 꽤 축복 받은 일이다. 다시 한 번 이 세상은 화평하게 만인이 건강하게 살아가고 있다는 희망의 메시지를 받아보길 바래 본다.



카루나마인드힐링연구소 박지숙 박사

불자 정보

828호 | TEL 02) 2004-8215(직) 732-1522 FAX 02) 737-0696

포교원 안내

- 위치: 인천 계양구
- 평수 40평, 3층의 2층
- 삼존불, 집기일체,
- 시설비 3천 5백만원
- 가액: 보증금 1천만원 월 60만원

010-8871-5335

사찰 안내

- 위치: 경북 영천
- 190평
- 법당 20평, 요사채 30평
- 산신각, 종각, 용왕당
- 비품 일체 포함
- 가액: 1억 7천 5백만원

010-6787-6624

사찰 안내

- 위치: 경기도 부천
- 건평 1.2층 약 60평
- 대지 340평
- 임대료 5000만원 월 100만원

011-9707-3490

사찰 및 별장터

- 위치: 강원 횡성군 우천면
- 영동고속도로 새말 IC 5분
- 정장계곡방향, 관리지역 임야 약 5000평
- 가액: 평당 2만원

이수광인중개사
010-4293-7474
033)765-5549

사찰 운영

- 위치: 경북 청도군 풍각면
- 전체 160여평
- 법당 30평, 식당
- 3천불 봉안
- 전세 500만원 월 10만원
- 시설비(조절가능)
- 비구니스님 운영사찰임

010-5218-4015

포교원 안내

- 위치: 경기도 부천시 심곡 2동 부천역에서 도보로 5분거리 부천자유시장에서 3분거리
- 4층 건물중 2층(40평)
- 보증금 일천만원 (월 60만원)
- 시설비 1,700만원
- 지방이전, 절충가능

032)655-6667

포교원 안내

- 위치: 부산시 해운대구 중2동 (달맞이교개)
- 평수 : 60평
- 보증금 : 일천만원
- 월 : 70십만원

011-9461-3712

사찰 안내

- 경기도 남양주시 진접읍
- 시내인접
- 대지: 256평
- 시유지 (하천부지)100평
- 법당:30평, 요사 30평 (심야보일러)
- 가액: 4억 5천만원

010-8643-6676

경관좋은사찰터안내

- 위치: 영천시 화북면 상송리
- 부지 : 총 2만 2천평
- 도로 39호 지방도로 접, 전면 170M
- 옆 계곡 있음
- 정당한 계곡과 수려한 명당터
- 가액: 평당 4천 5백원

010-7246-0100

도심포교원안내

- 위치: 대전시 중구 대동동
- 평수: 총 120평
- 3층: 90평 법당, 45평 방, 화장실, 후원 및 주방
- 4층: 30평 요사
- 시설 A급 모든 시설완비, 현 법회중
- 삼존불, 후불 아님 300등 관음원불 108불, 삼층각 있음, 불만 오시면 불
- 보증금 2천만원, 월 80만원
- 시설비 3천만원

011-679-1080

포교원 안내

- 위치: 경기도 부천시 원미구 상동 송내역에서 5분거리
- 5층건물중 4층 전체 43평
- 보증금 1천만원 월 70만
- 시설비 2천만원 합 3천
- 즉시법회 가능, 엘리베이터 있음
- 시설 최신형으로 완벽함

010-6674-1356
010-6286-5775

포교원(사찰)안내

- 위치: 충북 옥천(대전경계) 아파트, 상업지역
- 대지 130평, 2층 80평(요사, 법당)
- 대전, 옥천 IC, 역, 터미널, 아파트, 상가, 홈플러스, 재래시장5-20분내외의 상권지역
- 불만 오시면 즉시 법회, 거주모든 시설 완비
- 보증금 2000만원, 월 80만원
- 시설비 4500만원(담사후 조정)양도도 가능

011-370-4956

선원 안내

- 위치: 부산시 수영구 광안 3동 75-27(2층)
- 평수 : 38평
- 아미타불 삼존불
- 대동 왕 속짚질방 영업중
- 살림가능
- 전세 1,500만원, 월 50만원

011-859-5550

35 좋은인연 사찰대출안내

31년의 역사와 자산700억원을 자랑하는 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 불교은행입니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것 입니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

- 1억원 대출시 월이자가 60만원으로 저렴합니다!
- 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다!
- 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다!
- 단체명의사찰과 중단 소속사찰도 대출가능합니다!

35 친절상담

상무 이강욱
☎ 010-9842-4200

과장 김상민
☎ 010-7314-2522

본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602