

건강 칼럼

화장실서 장시간 스마트폰 보는 당신... '치핵' 조심

치핵(痔核)은 항문 점막 주위의 돌출된 혈관 덩어리를 말한다. 한자로 항문의 질병을 뜻하는 '치(痔)'와 덩어리의 의미를 가진 '핵(核)'의 합성어다. 항문에 생기는 모든 질환을 포함하는 치질의 70~80%가 바로 치핵이다. 항문의 점막이 찢어진 '치열'이나 항문의 염증으로 누공이 발생한 '치루'와 구분된다.



이겨라 가톨릭대학교 인천성모병원 대장항문과 교수

▲항문 주변 기립거나 대변에 피 섞여 나오면 의심 치핵은 다시 항문 안에 생기는 '내치핵'과 밖에 생기는 '외치핵'으로 나뉜다. 내치핵은 통증 없이 피가 나가거나 배변 시 돌출되는 것이 일반적이다. 돌출된 덩어리가 부으면 심한 통증을 유발하기도 한다. 배변 후에도 시원하지 않을 때가 많다. 항문 가까이에서 발생하는 외치핵은 급성으로 혈류가 고여 혈전이 생기면 내치핵에 비해 극심한 통증이 나타난다. 항문 주위에서 단단한 덩어리를 만질 수 있고 터지면 피가 난다. 두 유형의 치핵이 함께 나타나는 경우도 종종 있다. 치핵의 약 40%는 증상이 없지만 혈변이 있거나 혈전이 동반된 경우 통증이 있을 수 있고 항문 주변이 가렵거나 변이 속옷에 묻는 경우가 있다. 출혈은 대부분 통증이 없고

주로 배변 활동과 동반돼 나타나는 데 배변 끝에 붉은 피가 같이 묻어 나오는 형태가 흔하다. 국민건강보험공단 2018년 주요 수술 통계에 따르면 치핵 수술은 17만9073건으로 33개 주요 수술 중 백내장에 이어 두 번째로 많다. 치핵의 원인은 아직 명확하지 않다. 다만 유전적 소인과 잘못된 배변 습관 등이 영향을 주는 것으로 알려져 있다. 이외에 배변 시 과도한 힘주기, 장시간 변기에 앉아 있는 습관, 변비, 음주, 설사 등도 치핵을 악화시키는 요인으로 꼽힌다. 여성의 경우 임신과 출산으로 골반 혈액순환이 원활하지 않게 되면서 치핵이 생기거나 악화하는 경우가 많다. 스마트폰이나 독서 등으로 좌식 변기에 장시간 앉아 있는 경우가 많은데

이는 혈액이 항문으로 심하게 쏠려 치핵을 만드는 원인이 될 수 있다. 치핵의 진단은 직장수지검사를 통해 대부분 가능하다. 직장수지검사로 확인되지 않는 환자는 항문경 검사를 시행한다. 빈혈이 심하거나 40대 이상에서는 종양 또는 다른 장질환과의 감별을 위해 내시경이 진행되기도 한다. ▲증상 심하지 않으면 약물·좌욕 등 보존적 치료 가능 치핵은 증상이 심하지 않다면 약물이나 좌욕을 이용한 보존적 치료 방법으로 얼마든지 치료가 가능하다. 수술은 ▲보존적 요법으로 증상이 개선되지 않는 경우 ▲출혈이 반복되거나 심한 경우 ▲가려움증이 해결되지 않는 경우 ▲통증이 호전되지 않는 경우 ▲피부 늘어짐으로 인해 불편하거나 제거를 원하는 경

우 시행된다. 보통 ▲돌출된 치핵 조직을 수술적으로 절제하는 방법 ▲원형 자동 문합기로 상부 항문관의 점막 및 점막하층의 절제 및 고장을 통해 돌출된 치핵 조직을 항문관 안으로 되돌아가도록 하는 방법 ▲치핵 동맥의 결찰을 통해 치핵을 치료하는 방법 등이 시행된다. 치핵을 예방하기 위해서는 하루 20~30g의 섬유질과 1.5~2리터의 물을 섭취하는 것이 권장된다. 변기에 장시간 앉아 있는 것은 좋지 않다. 독서나 휴대전화 사용을 금해야 한다. 또 변비나 설사를 유발하는 약물의 복용은 피하고 증상 발생 시 따뜻한 물을 이용한 좌욕을 시행한다. 간혹 치핵을 포함한 치질이 오래 되면 대장암 등 항문암으로 발전한다고 하는데 이는 사실이 아니다. 다만 치루의 경우 항문암 발생 가능성이 증가시키는 만큼 주의가 필요하다. 치질과 항문암이 공통적으로 보이는 가장 흔한 증상은 항문 출혈인데 이러한 증상이 나타나면 병원을 찾아 대장내시경 검사나 검진을 통해 치질의 악화를 예방하고 조기 암을 발견해 치료하는 것이 중요하다.

독자재언

고령화 사회, 노인 교통사고 대책 시급

우리나라는 해가 지날수록 빠른 속도로 고령화사회를 향해 가고 있는데, 2030년에는 그 비율이 약 20%까지 상승하여 인구 5명 중 1명이 노인인 것으로 예상될 예정이다. 사망 교통사고 수치는 OECD국가 중 해마다 상위권을 차지하고 있으며, 이 중 보행자 사고가 가장 큰 비중을 차지하고 있다. 65세 이상 노인인구가 전체 인구의 11%에 달하는 우리나라는 노인 교통사고 사망자 수가 차지하는 비중이 매년 증가 추세에 있으며 교통사고로 숨진 노인 절반이상이 보행 중에 사고를 당한 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 고령층 중 보행자가 많고 신체적, 정신적으로 위험한 상황에 대한 대처능력이 떨어져 교통사고의 위험에 더 쉽게 노출되기 때문이다. 보행속도 및 인지반응시간 저하, 주의

능력 감퇴 등 신체적 특성 변화에 따른 사고 위험성 증가와 노인을 고려한 도로나 교통안전시설 미비 등도 노인 교통사고의 주요 원인이 된다. 노인교통사고 대책으로 첫 번째는 노인들이 자주 출입하는 공원, 경로당, 양로원 등을 심비준으로 정하여 노인을 위한 교통안전대책을 확대해야 한다. 두 번째는 노인의 교통안전교육, 홍보를 강화해야 한다. 교통사고 심각성을 노인에게 알리고 사고 위험성에 대한 자료를 제작하여 배포하는 등 안전교육 및 홍보를 활성화시켜야 한다. 노인교통사고는 한 개인의 힘으로는 예방할 수 없다. 시민과 관계기관이 유기적으로 협조하고 노력해서 어르신들이 더 이상 안타까운 사고를 당하는 일이 없기를 바란다. 박재원 전북경찰청 17동대경장

집회시위 보장과 코로나19, 모두의 노력이 필요

전 세계가 코로나19로 고통을 받으면서 다중이 한 장소에 모이는 것이 힘들어지면서 집회의 자유가 제약받고 있다. 집회의 자유는 헌법에서 보장하고 있는 권리이지만 질서유지 또는 공공복리를 위해 필요한 경우 이를 법률로써 제한할 수 있다. 이는 무제한으로 보장되는 것이 아니라 공공의 안녕질서와 조화를 이루어야 한다는 것이다. 따라서 경찰은 평화적 집회시위는 최대한 보장하지만, 무과할 수 없는 불법 폭력행위 등에 대하여는 엄정한 법 집행을 통하여 집회의 자유와 공공의 안녕질서와의 조화를 이루기 위하여 노력하고 있다. 이를 위해 현장에서 폴리시리안, 교통경찰과 대화경찰관 활용하여 유연한 대

응을 하고 경찰부대의 법률·인권교육 등을 통하여 시민들의 신뢰를 높이며, 비례의 원칙에 근거하여 불법의 정도에 따라 정확한 대응을 하기 위해 노력하고 있다. 생활 속 거리두기를 정착을 위해 노력하는 중 이태원 등 국지적 집단감염이 증가하면서 코로나19로부터의 두려움에서 벗어나지 못하고 있다. 코로나19로 인해 집회의 자유가 제약받고 있지만, 집회현장에서 자율성을 보장하고 있는 만큼 생활 속 거리두기 기본지침을 지키며 그에 따르는 책임감을 보여주어야 한다. 자율과 책임을 기반한 평화적 집회시위 문화는 만들어가기 위해서는 시민들의 노력에 의해서만 가능하다. 경찰은 집회시위를 보호하는 보조자이기 때문이다. 이창현 남원경찰서 경비교통과

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

22번째 코로나 확진 환자 발생

코로나가 다시 두려움의 대상이다. 전국적으로 지난 2주일 동안 하루 평균 43.6명 꼴로 확진 환자가 발생한 때문만은 아니다. 이제 청정 지역도 안심할 수 없게 됐다. 국민들이 코로나의 퇴치를 염원하고 있던 수도권과 대전 지역의 들어가는 상황을 보면 여간 걱정이 아니다. 감염원을 알수 없는 환자들이 속출하고 있으니 말이다. 코로나 사태가 너무 길게 계속되고 있기에 새로운 감염원을 만든 이들이 많다. 원망하는 마음을 자제하기가 어려운 것이다. 양성이 있을 법도 한 이들이 인식없는 것거리들을 하는 걸 보면 저절로 한숨이 나온다. 교회에서 있었던 신규 확진환자들을 발생시키고 있으니 말이다. 그래서 모든 교회가 도매금으로 싸잡혀 일방의 대상이 되고 있다. 계속 그러다가는 교회도 신전처럼 일반인의 분노의 대상이 될지도 모르겠다. 그런데 전북 지역도 예외는 아니다. 누적 22번째 신규 코로나 환자가 발생한 것이다. 계속 청정 지역이라고 여겼는데 뜻밖의 일이다. 그 신규 확진 환자가 일반인도 아니고 학생이라는 점에서 충격이 매우 크다. 전주여고 3학년생이 지난 16일 두통과 발열을 호소해 전주 덕진구의 선별 진료소에서 진찰한 결과 17일 오전 9시 경에

양성 판정이 나온 것이다. 같은 날 밤 9시 50분 즈음 같은 장소에서 재검사를 해 그 결과가 오늘 오후 3시 경에 나오리라는 보도이다. 전주여고 8백여명의 학생들과 교직원 83명 등 총 928명에 대한 전수 조사를 행하고 전주 시내 모 미술 학원 45명에 대해서도 전수 조사를 행하려는데 그 또한 결과가 어찌 나올지 걱정이 크다. 전주여고생의 발병을 계기로도 교육청은 긴급 모드가 되어야겠다. 도내 유치원과 초등학교와 중학교와 고등학교 학생 8만613 명이 등교를 시작하지도 이제 상당한 날들이 지났다. 그동안 별 탈이 없이 수업이 잘 진행돼 다행이라고 여겼는데 그게 틀린 생각이었다. 도교육청은 긴장해 방역 당국과 함께 학생들의 안전 관리에 만전을 기해야겠다. 코로나가 두려움의 대상으로 다가온 지금 코로나를 상대로 하는 전쟁은 보건 당국만 하는 것이 아니다. 분명히 일반 시민들도 할 일이 있다. 코로나 극복 의지는 실천 행위가 중요하다. 방역 수칙을 반드시 지키려는 연대 정신을 발휘해야 한다. 손을 씻는 식적으로 자주 씻고, 2미터 이상의 거리두기를 실천해야 한다. 그리고 마스크를 끼고 외출하기를 실천해야 한다. 때마침 시내버스도 마스크를 끼지 않은 사람은 승차를 못하게 하고 있는 나날이다.

군산형 일자리 현안 속히 추진해야

지역 발전은 도민 모두의 소망이다. 전북도는 뜻을 이루지 못한 현안에 주목해야겠다. 미래 발전을 약속한 주요 현안들을 챙겨야 한다는 주문이다. 전북도가 최근 들어서 유력 기업들을 유치하는 등 밝은 소식을 전해주고 있어서 마음이 든든한데 턱걸이 상태에서 멈춘 현안에 대해서도 그랬으면 좋겠다. 전북 발전은 도민 모두의 열망이다. 지역 발전을 위해서는 너와 내가 따로 없다. 다들 지역 발전을 위한 정신 태도를 보여야 한다. 그게 없다면 지역 발전은 요원하다. 다시 말하거나 지역 발전은 전북도만 이끌어 가는 게 아니다. 지역 발전을 말할 때마다 요구하는 것이 있다. 우리 전북의 현안에 정부 부처가 눈길을 돌리도록 해야겠다는 것이 그것이다. 전북의 현안이 다른 지자체의 그것에 밀려 후순위가 되는 것을 막아야 한다. 본보는 지난날 군산형 일자리 사업이 정해졌다면 이제 그것을 밀

고 나가야겠다고 여러 번 촉구한 바 있다. 군산의 영세 기업들이 힘 들어하고 있는 나날이라서 말이다. 이제 원주군에 전국 최초로 수소자동차를 위한 충전소도 들어섰다. 수소자동차 생산이 군산형 일자리로 정해진지 이미 오래이므로 작업을 서둘러야 한다. 내명년까지 미루지 말자는 것이다. 군산형 일자리가 정해졌다면 지체없이 밀고 나가야 한다. 이렇게 미적거렸다면 다른 지자체에게 좋은 일단 시킬지도 모르겠다. 발전 현안에 추진 속도를 내야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 일자리가 늘 부족하여 실업자들이 다른 광역 시도보다 많다. 지역 발전을 이끌고 있다고 생각하는 이들은 추진력이 있어야 한다. 지역 발전을 위해서라면 약삭같이 덤벼들어야 한다. 그렇게 하지 않고 고서는 발전을 도모한다고 할 수가 없다. 전북도는 지역 발전을 위해서 현결재가 달리는 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

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