

건강 칼럼

ამ까지 이어지는 만성 소화기 질환, 생활습관 관리 · 정기검진으로 예방

24 시간이 부족한 정도로 바쁜 삶을 살고 있는 현대인들은 상당수가 소화기 질환에 노출되어 있다고 해도 과언이 아니다. 소화불량, 속쓰림, 복부 팽만감 등 다양한 증상에 일상생활을 방해받고 있는 것인데, 안타깝게도 자주 겪는 증상이다 보니 대수롭지 않게 여기는 이들이 많아 각별한 주의가 필요하다.



김 태 완
성모비른내과의원 원장

소화 과정이 원활하게 이뤄지지 않는다면 장기적으로 보았을 때 일상생활에 불편함이 따를 뿐 아니라 위암, 대장암 등과 같은 암질환으로도 이어질 수 있어 반드시 적극적인 대처가 필요하다. 특히 각종 소화기 질환 중에서도 위축성 위염은 약 25%의 한국인이 경험할 정도로 흔한데, 이는 위산이 손실되어 위 점막이 얇아진 상태로 만성적 헬리코박터 감염이 원인으로 여겨지고 있으며 방치 시 위암 발병률을 높이는 것으로 알려져 있다.

위축성 위염 발병률을 높일 수 있다는 점도 주목해볼 만하다. 무한 경쟁사회 속 과도한 스트레스를 받고 짠 음식 먹으며 해운 암질환으로도 이어질 수 있어 반드시 적극적인 대처가 필요하다. 특히 각종 소화기 질환 중에서도 위축성 위염은 약 25%의 한국인이 경험할 정도로 흔한데, 이는 위산이 손실되어 위 점막이 얇아진 상태로 만성적 헬리코박터 감염이 원인으로 여겨지고 있으며 방치 시 위암 발병률을 높이는 것으로 알려져 있다.

이 외에도 최근 열증성 장질환 중 하나인 크론병, 궤양성 대장염 환자들까지 늘어나고 있어 관심을 끈다. 이는 서구화된 식습관과 생활습관, 환경적 변화가 주범으로 알려졌고 국내 유병률이 10년 간 약 2배 이상 증가하고 있는 것으로 밝혀졌다. 보통 설사, 복통, 혈변, 체중감소 등의 증상이 동반되며 10대 후반부터 40대에게 주로 나타난다. 이는 과민성장증후군과 비슷한 증상을 가져와 오인하는 경우가 많은데, 크론병이나 궤양성 대장염은 길면 5~10년 만성적으로 이어지면서 대장암 발병률을 높일 수 있어 이 역시 위암과 관련된 위축성위염, 그리고 역류성

식도염과 마찬가지로 꾸준한 관리가 꼭 필요하다. 이처럼 현대인들을 괴롭히는 각종 소화기 질환들은 자칫 잘못할 경우 만성화 되어 위암과 대장암 등으로 이어지기 쉽다. 게다가 위·대장에 발생하는 소화기 질환은 초기에 증상이 경미해 자각하기 어려워 건강 상 특별한 이상이 없더라도 반드시 정기적으로 병원에 내원하여 내시경 검사를 진행하는 것이 바람직하다. 일반적으로 내시경 검사는 40세 이상 성인이라면 최소 2년에 한 번씩 받아야 한다. 만약 위암이나 대장암 등 가족력이 있거나 장상피화생 등의 고위험군에 속한다면 더 짧은 나이부터 시작해 1년에 한 번씩 검사를 받길 권한다. 마지막으로 생활습관 관리도 필요하다. 위벽을 자극하기 쉬운 음식 섭취를 피하고 규칙적인 식사시간, 일정한 식사량을 유지해야 한다. 가급적 불은 식사 후에 마시고 금연과 금주를 하는 것이 좋다. 또 꾸준한 운동을 통해 정상 체중을 유지하는 것도 꼭 필요한 부분이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

중국 우한, 코로나19 확진자 발생으로 일부 폐쇄



28일 중국 베이징의 한 코로나19 검사소에서 한 여성이 검사를 받고 있다. 중국 당국은 전날 코로나19 확진자가 18명 발생한 후베이성 우한시의 일부 지역을 폐쇄 조치했다.

태국 트랜스젠더 제벌, 미스 유니버스 조직위 인수



태국 제계의 거물이자 트랜스젠더인 차크리퐁 차크리주디님이 27일(현지시간) 태국 방콕에서 기자회견을 하고 있다. 차크리퐁은 미스 유니버스 조직위원회를 미화 2천만 달러에 인수했다고 밝혔다.

사설

전주시설공단의 ESG 경영

전주시설공단이 2022년 올해를 ESG 경영의 원년으로 삼아 관심을 모으고 있다. ESG 경영 가치 실현에 박차를 가하기로 한 것이다. 전주시설공단은 최근 ESG 경영의 활성화를 위해 SK브로드밴드 전주방송과 업무 협약을 체결했다. 앞으로 양 기관은 ESG 경영 가치가 지역사회에 널리 퍼져선한 영향력을 끼칠 수 있도록 협력하기로 했다. 특히 시민이 이용하는 시설을 안전하게 관리하는 본연의 역할에 초점을 맞추었다. 환경(E-Environment)과 사회(S-Social), 지배구조(G-Governance) 등 비재무적 3요소에 '안전(S-Safety)'을 더해 'ESSG' 으속 경영 철학을 수립해 추진 중이다. SK브로드밴드 또한 기업과 이해 관계자 모두의 지속적인 성장을 위해 전사적으로 ESG 경영을 추진하고 있다. 구대식 이사장은 "ESG 경영 가치를

더욱 확산시켜 지역사회 발전에 보탬이 되기를 기대한다."고 말했다. 두 기관이 협약을 통해 ESG 경영을 선도하는 대표 공공기업으로 자리매김하기 바란다. 한편 이에 앞서 전주시와 SK브로드밴드 전주방송은 지난 10월 4일 지역경제 활성화와 소상공인 지원을 위해 힘을 모으기로 했다. 한편 SK브로드밴드(SK Broadband)는 유선 통신 서비스 업체다. 1997년 (구)하나로통신으로 설립되었으며 서울 중구 남대문로5가에 있다. SK텔레콤이 지분을 100% 소유하고 있으며 전화 및 초고속 인터넷 후발 사업자이다. (구)하나로 통신은 최초로 ADSL 상용화 및 HFC(광동축 혼합망) 방식인 초고속 케이블 인터넷 서비스를 시작으로 전화, 초고속 인터넷, 기가 인터넷, IPTV 등 서비스를 제공하고 있다.

평화통일 강연의 과제

국제평화연구소 황인태 국제평화연구소장 전주 초청 강연회가 최근 전주시 덕진구 진북동 관내 소재 전라교육사 3층 진북 UPF회의실에서 열렸다. 강연은 평화통일 지도자 전주 시험의회와 전북경제인연합이 공동으로 주최했다. 이날 강연회에는 이동하 전북 UPF 상임고문, UPF·평화통일 지도자 전복협의회 회원, 그리고 각급 지도자 70여 명이 참석했다. 황인태 소장은 '우크라이나 전쟁과 한반도의 평화'를 주제로 한 특강을 했다. 황 소장은 "지난 2월 24일 러시아의 우크라이나 침공 이후 전쟁 상황, 우크라이나 동부 지역인 도네츠크와 루한스크, 남부 지역인 헤르손과 자포리자 등 4개 지역의 러시아 합병 주민투표 상황과 향후 전망" 등을 소개했다. 특히 '미·일·러·중 4대 강국에 둘러싸인 한반도의 상황과 나아갈 길'에 대해 자세하게 분석하고 설명하여 공감을

주었다. 한편 황인태 소장은 이 전에도 전주 초청 강연회에서 '4강의 한반도 전략'이라는 제목으로 강의를 한바 있다. 당시 그는 남북의 분단 과정과 4강의 한반도 전략을 소상히 밝혔다. 특히 통일 지연은 한민족의 비극이라고 말했다. 요즘 통일 시대로의 변화와 책임 등에 관심이 커지고 있다. 그런데도 현재 한국사회는 민생 문제 등 당면한 국가 과제가 많이 있다. 이를 확실하게 해결할 수 있는 길은 세계 유일의 분단국가 명예를 벗어나야 한다. 800만 겨레의 화결같은 소원인 남북의 평화통일을 이룩하는데 전 국민들이 뜻을 모아야 할 때이다. 갈수록 한민족 운비의 돌파구가 될 수 있는 남북관계 개선이 절실하다. 이를 위해서는 민간 차원의 평화통일 운동 활성화가 중요하다. 각계 지도자들이 지혜와 힘을 모으아가기를 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**