

건강 칼럼

성별 상관없이 찾아오는 비뇨기 질환... 적극적 치료 중요해

대부분의 사람들은 비뇨기과를 성기능 문제를 개선하거나 남성들에게 나타나는 비뇨기 질환을 치료하는 진료과로 생각한다. 그러나 사실 비뇨기과는 남녀 모두에게 나타날 수 있는 여러 가지 비뇨기 질환을 다루는 진료과다. 쉽게 말해 소변이 내려가는 길과 생식, 저장, 배출되는 길에 관련된 장기들에 찾아오는 질환을 다루는 것인데, 남성들은 전립선, 여성들은 방광염이 대표적이다. 또 비뇨기과에서는 공평히 생긴 문제에 대한 진료 및 치료를 진행하기도 한다.

앞서 언급한 것처럼 과거 비뇨기과는 남성들이 주로 찾는 진료과로 여겨졌다. 때문에 여성들에게 자주 나타나는 방광염을 산부인과에서 진료하는 경우가 흔했는데, 최근에는 이러한 인식이 개선되면서 방광염은 물론 요실금, 과민성 방광염, 신장성 방광, 골반 장기 탈출증 등 여성에게 나



유재호
경상북도비뇨의학과의원 원장

타날 수 있는 다양한 비뇨기 질환을 개선하고자 비뇨기과를 내원하는 여성들이 많아졌다. 특히 요로 결석이나 비뇨기 계통의 암 질환들은 여성과 남성을 구분하지 않고 어느 누구에게나 발생할 수 있기에 더욱 적극적인 자세로 치료에 임해야 한다. 요로 결석 발병률은 성별과 상관없이 거의 대동소이하다. 게다가 발병 시 참기 어려운 통증이 나타나는 건 물론 재발률이 약 50% 정도에 이를 수 있어 반드시 정확한 검진을 받아보고 그에 맞는 치료를

적용하는 것이 중요하다.

한편, 남성들 사이에서는 전립선암 발병률이 높아지고 있어 주의가 요구된다. 과거에 비해 경제적으로 부유해지고 삶의 질이 상승하면서 발병률이 급증하고 있는 것인데, 이는 다른 암 질환에 비해 예후가 좋은 편으로 조기에 발견한다면 높은 생존율을 기대해 볼 수 있으므로 가급적 의심 증상이 있을 때 신속히 의료진을 찾아 검진을 받아보아야 한다. 전립선 앞에 이어 남성들에게 흔히 나타나는 비뇨기 질환으로

전립선 비대증이 있다. 이는 보통 약물치료, 물리치료, 수술적 치료 등을 환자 상태에 따라 고려해 볼 수 있는데 최근에는 부작용 걱정을 덜어낸 홀렙(HolEP) 수술, 유로리프트(전립선 결찰술) 등이 등장하면서 큰 각광을 받고 있다.

비뇨기는 나이를 먹으면서 자연스럽게 노화하고 누구나 그 기능이 떨어질 수밖에 없다. 또 기능이 떨어진 만큼 삶의 질도 저하되고 불편해지는 경우가 많다. 따라서 비뇨기 건강을 오래도록 유지하고자 한다면 남자, 여자 할 것 없이 정기적으로 의료진을 찾아 건강 상태를 체크해 보는 것이 좋다. 이와 더불어 평소 물을 소량으로 자주 섭취해 탈수되는 것을 막고 소변을 참아야 하는 상황은 피해야 하며 골반적응운동, 케겔 운동, 수영, 코어 운동 등으로 골반을 이완시키고 트레닝 전립선 앞에 이어 남성들에게 바뀔지라도, 적당히 하는 것이 중요하다.

사설

백세시대 노인 건강 운동

백세시대에는 적당한 강도 운동이 필수적이라는 지적이다. 건강을 잘 챙기면 사망 위험 '뚝'이란 말이 나오는 이유다. 갈수록 노인들에게 운동을 권장하는 '노인 운동 체군'이 강조되고 있다.

실제로 신체 활동을 규칙적으로 하면 심혈관 질환 및 조기 사망 위험을 낮출 수 있다. 세계보건기구(WHO)는 적당한 강도의 운동을 주당 150~300분 정도 하라고 권고하고 있다.

특히 격렬한 강도로 75~150분, 혹은 두 가지 강도의 조합으로 신체 활동을 권고한다. 물론 개인별로 상황이 다를 수 있다. 개인별 건강 정보는 물론 진단받은 질환, 가족 병력, 흡연, 음주, 운동 빈도 같은 개인 습관도 중요하다. 따라서 운동 강도에 따라 적당한 운동에는 걷기를 비롯 맨몸 체조 등 다양하다. 격렬한 운동에는 조깅·달리기·수영·자전거 타기 등이 있다.

권장되는 수준의 2배 정도 신체 활동을 왕성히 시행한 사람의 사망 위험은 매우 낮다. 다른 원인으로 인한 사망 위험도 낮다.

모든 원인으로 인한 사망 위험이 전반적으로 낮다. 적당한 강도의 신체 활동을 하면 심혈관 질환 사망 위험이 크게 떨어진다. 주변에는 당뇨병이나 신장 관련 만성병에 오랜 기간 시달리다가 죽음에 이르는 사람들이 여전하다. 일찍부터 운동을 통해 건강을 챙겨야 한다. 운동이 보약이다.

평소 앉아서 지내는 시간도 좀 더 줄이고 자주 움직이는 자세가 중요하다. 일주일에 두 서번은 땀을 흘려보는 그런 운동량을 기준 삼아야 할 것이다. 백세시대의 최고 화두는 건강을 관리하는 일이 첫째다. 요양병원에 가는 일은 최악이다. 건강을 지키지 않으면 아무런 의미가 없다. 머니 머니 해도 백세시대에는 건강 백세가 가장 중요하다.

기고문

극단 삼육오 '천년을 뜨고 지면'... 400년을 걸은 사색과 성찰의 시간

발자취가 희미한 역사적 인물들 공연작품으로 그려낸다는 것은 생각보다 보통 지난한 일이 아니다. 더구나 그 인물이 우리가 감히 범접하기 힘든 사상가요 종교인일 때는 더욱 그렇다. 기본적으로 드라마란 허구의 법칙이 지배하기에, 사실에 충실하면 극적 재미가 없고, 드라마를 의식하다 보면 자칫 역사왜곡이라는 함정에 빠지게 되기 십상이다. 우리 연극사의 많은 작품들이 이 난제에 도전했다가 실패한 이유는, 이 역사적 사실과 드라마 사이의 협곡 그 어디쯤에서 찾아볼 수 있으며, 많은 작가와 연출가들의 끝내 풀리지 않는 고민 또한 이와 맥락을 같이 한다. 그럼에도 2022 공연장상주단체육성지원사업으로 창작초연된 '천년을 뜨고 지면'(이미리 제작, 박병도 작·연출)이 그러는 진땀대사는 이를 비껴갔다. 여기에는 열악한 공연장 사정안에서도 역량을 최대한 끌어올린 연출과 배우 개개인의 진중한 연기가 큰 몫을 했지만, 무엇보다 일등공신은 진땀의 삶의 서사를 간접 설명해주는 영상과, 그 영상을 흡수하는 무대

의 효율적 활용이었다. 원주향토예술회관은 연극공연에 결코 적합한 무대가 아니다. 객석 규모로는 중극장이지만 무대 깊이, 조명 등을 볼 때 전용 소극장보다 옹악한 시스텔인 쉐인인데, 이를 극복하는 열쇠가 바로 간결하되 소도구처럼 변화를 주는 무대활용에 있었다. 또 하나 빠뜨릴 수 없는 공신은 철학적 사색과 종교적 현학을 나레이션과 흡사한 방식으로 서사화한 극중 진행을 돕는 구성이라 할 수 있겠다. 사실 드라마화에 나서기엔 진땀대사가 남긴 몇몇 에피소드는 너무 빈약하다. 그리고 빈약한 에피소드를 확대 해석하거나 드라마의 중심에 놓음으로써 정작 작품이 전해야 할 전체적인 주제의식을 약화시키는 작품들도 종종 보이었다. 하지만 '천년을 뜨고 지면'은 '진땀대사의 몇몇 에피소드에 매몰되지 않고, 불가적 세계, 즉 깨달음이나 윤회와 같이 쉽게 접근하기 무거운 주제를 영상을 통해 과감한 이미지화를 시도했다. 즉 형이상학적 문제를 공감각적으로 설명하고자 했던 것이



김정수
극작가 전주대 공연방송연구학과 교수

다. 사실 진땀대사는 대중에게 그렇게 친숙한 이름이 아니다. 전혀 낯설거나 어디선가 한번쯤 들었던 이름일 정도가 다일 것이다. 따라서 이 진땀대사의 이야기를 무대에 올린다는 것은 잘 알려진 역사적 인물을 무대에 올리는 일과는 또 다른 난제일 수밖에 없다. 그럼에도 불구하고 극단 삼육오가

진땀대사를 꺼내든 것은 원주소재 공연장상주단체로서의 의무감이었으리라.

원주에는 영산좌법으로도 잘 알려진 봉서사라는 유서깊은 사찰이 있고 이 사찰과 관련있는 걸출한 인물로 진땀대사가 있기 때문이다. 지역의 숨겨진 인물이나 이야기를 찾아 무대에 올리는 일, 이 일 역시 지역소재 예술단체들의 몫인 것이다. 그리고 사실적 표현과 상징적 표현이라는 두 겹의 노래로 이를 완성시켰다.

오랫동안 이 지역을 지킨 노배우들과 젊은 신진연극인들이 한무대에서 서 있는 모습을 지켜보는 일은 낯다른 감회를 주었다. 마치 정서적 유산을 공유하고 전수하는 의식을 치루는 듯한 모습이 마지막 장 진땀대사의 안타까움과 겹쳐 보인다. 400년을 걸어 눈앞에 나타난 그와 더불어 조용히 나를 돌아보는 시간이었다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

전주 회현당 유형문화재

조선시대 호남지역 인재 양성의 요람이었던 회현당(希顯堂) 건립 과정과 목적 등이 기록된 '완산회현당사적비'가 전라북도 유형문화재로 지정된다. 회현루정(希顯樓亭)은 현재 신흥학교의 옛 터에 있었던 회현당(希顯堂)을 말한다. 회현루정(希顯樓亭)의 한자는 바람 희(希), 나타날 현(顯), 다락 루(樓), 정자 정(亭)으로 '회현당(希顯堂)'을 가리킨다. 회현당은 서원의 양상을 띤 것으로 제도와 규모가 갖추어져 있는 학당이다. 회현당을 만든 사람은 속종 26년(1700) 관찰사로 재임한 안동김씨 김시철(金時黈)이다. 그는 진사 오명기(吳命機)와 더불어 황학대(黃鶴臺) 기슭인 옛 사마재(司馬齋) 터에 학당을 창건했으니 이것이 바로 회현당이다. 사마재(司馬齋)는 생원(生員)과 진사(進士)가 모이는 강학소(講學所)를 말한다. 그 후 이곳에 신흥학교가 세

워지게 된 것이다. 회현당 사적비와 회현당 중수사적비는 황학대(黃鶴臺)로 가는 땅속에 묻혀 있던 것을 발굴해서 세운 것이다. 당호(堂號)를 회현(希顯)이라고 지은 것은 현인(賢人)과 성인(聖人)이 되기를 바란 것이다. 한편 전주신흥고등학교는 1900년 미국인 선교사에 의해 세워진 기독교 명문 사학이다. 신흥고등학교의 젊은이들은 '3·1 독립만세운동'의 주역이었다. 회현당 사적비의 점문(全文) 일부는 다음과 같다.

'완산 회현당은 전주부성 서쪽 조금 떨어진 곳에 있으니 바로 관찰사 김시철 공이 세운 것이다. 공은 회현(希顯) 두 글자로 당명(堂名)을 삼았다. 어진 사람이 되기를 바란다는 회현(希賢)과 성인(聖人)이 되기를 바란다는 회성(希聖)에서 나온 것이다. 현(顯)은 입신양명(立身揚名)하여 그 부모를 나타낸다는 뜻이다.'

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**