

건강 칼럼

조기발견이 중요한 대장암, 정기적인 건강검진 꼭 받아야

2020년 국가암 등록 통계에 따르면 대장암은 갑상선암, 폐암에 이어 암발생률 3위이다. 의학 기술이 매년 발전함에도 불구하고 대장암의 5년 생존율은 80%에 미치지 못해 조기 발견이 매우 중요한 질병이다.

대장은 소화 과정 중에 음식물이 통과하는 곳으로 수분과 영양소를 흡수하고, 대변을 운반하고 저장한다. 이런 대장 내막에 비정상적인 세포 성장이 발생하여 암이 형성될 수 있는데 이것이 대장암이다.

대장암은 조직 내에서 암세포가 계속해서 증식하는 것으로 시작해 시간이 지남에 따라 주변 조직이나 림프 노드로 확산될 수 있는데 이러한 확산이 진행되면 치료가 어려워지고 생존율이 떨어질 수 있다.



김 의 창
바로선병원 건강검진센터 원장

대장암은 병기가 진행되면 △변비 또는 설사, △복부 팽만감, △복부통, △피가 섞인 대변, △체중감소와 피로 등과 같은 증상이 나타나게 된다. 하지만 초기에는 증상이 거의 나타나지 않기 때문에 조기 발견이 무엇보다 중요한데, 가장 효과적인 방법이 바로 '건강검진'이다. 건강검진을 통해 위험 인자를 교정하고, 검사를 통해 질병의

초기 때 진단하면 완치를 기대할 수 있다.

우리나라는 국가암검진으로 50대 이상에게서 대장암검사(분변검사)를 진행하고 있으며 검사결과 양성인 경우 대장내시경을 진행한다. 하지만 대장암 발병 나이가 점점 낮아지고 50대 이하라 하더라도, 증상에 따라 선별적인 대장내시경이 도움이 될 수 있다.

특히 대장암 환자 4명중 1명은 가족력이 있는 것으로 알려져 있다. 유전성 대장암의 경우 전체 대장암의 5~10%에 해당되므로, 조기 검진을 다시 한 번 강조한다.

대장암 예방을 위해서는 밀접한 관계에 있는 식습관을 잘 관리해야 하는데 식단에 고섬유, 과일, 채소를 포함하는 것이 좋고, 지방이 지나치게 많은 음식을 피하는 것이 좋다. 꾸준한 운동과 금연, 금주도 도움이 되니 건강한 생활습관을 가져야 한다.

대장암은 조기 발견과 예방이 가능한 질병이다. 건강한 생활습관은 물론 정기적인 건강검진을 통해 대장암을 예방하고 조기에 발견하여 생명을 연장시킬 수 있다. 작은 관심과 실천이 건강한 내일을 만든다.

사설

은둔형 외톨이 사각지대

장기간 사회적 활동을 하지 않고 고립된 채 살아가는 사람들을 '은둔형 외톨이'라고 한다. 정부가 복지사각지대를 발굴한다고 하지만 손길은 제대로 미치지 않고 있다.

사회적 관계가 단절된 이들을 다시 사회로 끌어내는 것이 공적 보호망의 새로운 의제로 떠오르고 있다. 은둔형 외톨이의 문제점과 해법을 적극 찾아야 한다는 지적이 많다.

최근 전주시 어느 빌라에서 의식을 잃은 아이와 함께 숨진 채 발견된 40대 여성이 있었다. 이 여성은 형제나 이웃에게 본인의 상황을 알리지 않고 고립된 생활을 해왔다.

지자체의 도움도 받지 않았다. 행정복지센터에서 보낸 복지 사각지대 대상 안내문이 발송되지 않은 것이다. 올 들어 지난 8월까지 전북 도내에서 발굴된 복지사각지대 대상자는 2만5,000여명이다.

정부와 자치단체가 아무리 대상자를 발굴해도 이번 경우처

럼 본인이 연락을 받지 않으면 아무 소용이 없다. 긴급복지 지원 제도는 주변에서라도 신고를 통해서 지원이 가능할 수 있도록 되어 있다.

그러나 고립돼 있는 사람들은 그런 접근들이 어렵다. 관계가 단절돼 있기 때문이다. 은둔형 외톨이는 6개월 이상 외부와 단절된 상태로 생활하는 사람들이다. 공적 보호망이 미치지 않는 사각지대에 놓여 있는 것이다.

자발적 고립은 정말 쉽지 않은 숙제다. 그대로 풀어야 된다. 그렇지 않으면 앞으로 이 고립은 더 심해질 것이다. 그리고 파악이 됐으면 밖으로 나오게끔 끊임없는 진입 체계가 조직돼야 된다.

2021년 현재 국내에는 280만 명가량이 사회적으로 고립된 것으로 추정된다. 고립을 택한 이들을 일단 그들 밖으로 나오도록 하는 것이 중요하다. 정부와 자치단체가 고민해야 될 새로운 과제가 되고 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

도쿄서 모인 주요 7개국 외교장관



8일 일본 도쿄에서 주요 7개국(G7) 외교장관 회의가 열려 각국 외교장관이 우크라이나 전쟁 세선에 참석하고 있다. 왼쪽부터 제임스 클레블리 영국 외무장관, 아날리나 베어보크 독일 외무장관, 토니 블링컨 미 국무장관, 기미카와 요코 일 외무상, 멜라니 줄리 캐나다 외무장관, 카트린 콜로나 프랑스 외무장관, 안토니오 타지니 이탈리아 외무장관, 호세프 보렐 유럽연합(EU) 외교안보 고위대표.

하마스 납치 인질 귀환 촉구하는 사람들



7일(현지시간) 체코 프라하에서 눈을 가리고 양손을 묶은 사람들이 지난달 7일 하마스에 납치된 인질들의 포스터를 놓고 연대 집회를 벌이고 있다.

전북 금융중심지 의지 실종

전북 금융중심지 지정이 지난 6월 금융위원회 제6차 금융중심지 기본계획(2023~2025)에서 빠졌다. 이후 현재까지 금융위의 전북 금융중심지 지정 관련 절차 이행은 없는 것으로 나타났다.

특히, 금융위는 금융중심지 지정 타당성 연구용역 발주 계획도 내놓지 않았다. 전북 금융중심지와 관련한 '최소한의 성의'도 보이지 않는다는 비판이 나오고 있다.

전북이 배제되며 도민들의 반발이 거세지자 당시 금융위는 "금융중심지 추가 지정 문제는 사안의 성격상 따로 검토해야 할 사항으로, 기본계획과 별도로 추진할 방침"이라고 밝힌 바 있다.

이 때 언급된 것이 금융위의 금융중심지 지정 타당성 연구용역이다. 금융위는 "협의하고 소통할 사안이 너무 많다"며 "전북도와 실무적 협의를 진행하고 금융위 위원들이 필요하다고 판단한다면 진행이 가능"하다고 말했다.

그러나 금융위원장은 최근 국회 국정감사에서 "전북이 먼저 아이디어를 내달라"고 했다. 그는 또 "분재된 정부에서 지정하지 못한 이유를 해결하는 게 먼저"라고 했다. 지금이 언제인데 여전히 전 정부를 들먹거리는 지 납득할 수 없다.

전북에서 할 수 있는 걸 먼저 주고 금융위랑 협의를 하면 된다는 식이다.

아이디어도 금융위에 다 내고 하라고 하면 어렵다고 말한다. 이는 전북에 책임을 돌리는 발언이다.

거센 반발에도 불구하고 추진하는 산업은행 부산 이전과 극명히 대조된다. 대통령은 전북을 금융중심지로 만들겠다고 공약했다. 그런데 지난 5월 금융위원장은 전북 금융중심지가 우선 국정 과제가 아니라고 말했다.

주도적으로 추진할 생각은 하지 않고 전북이 알아서 하라는 식이다. 금융위 차원의 가시적인 계획과 행동을 거듭 촉구한다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

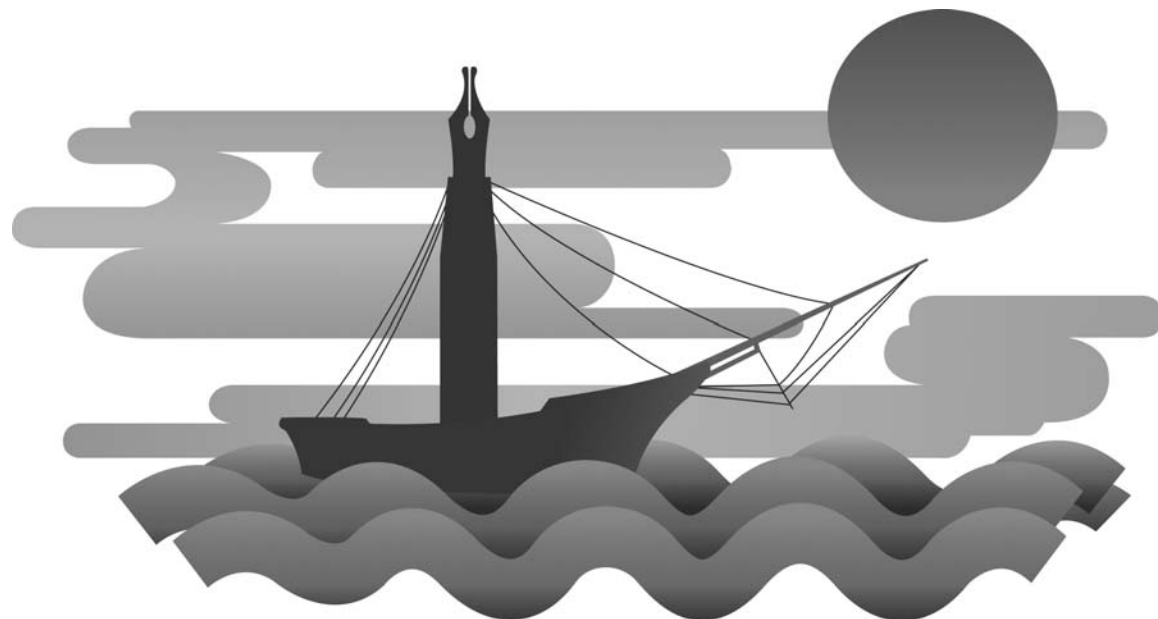
전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

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 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