

건강 칼럼

“젊으니깐 괜찮겠지?” ... 대장암, 더이상 노인병 아냐

대장암은 오랫동안 중·장년층과 노년층에서 주로 발생하는 암으로 알려져 왔다. 실제로 나이가 들수록 대장암 발생 위험은 증가한다. 그러나 최근에는 비교적 젊은 연령층에서도 대장암 환자가 늘어나면서 더 이상 노인병으로만 볼 수 없는 질환이 되고 있다. 많은 사람들이 대장암을 나이가 들어 생기는 질환이라고 생각한다. 하지만 최근에는 비교적 젊은 연령층에서도 대장암 환자가 증가하면서 더 이상 노인병으로만 볼 수 없는 질환이 되고 있다. 서구화된 식습관과 운동 부족, 비만, 음주, 흡연 등의 생활습관 변화로 인해 대장암 발생 연령이 점차 낮아지고 있으며, 육류와 가공육 섭취가 늘고 식이섬유 섭취는 줄어들면서 대장 건강에 적신호가 켜지고 있다. 실제로 유명 의학저널인 'Lancet'에 발표된 연구에 따르면, 한국인의 20~49세 젊은 층 대장암 발병률은 인구 10만 명당 약 12.9명으로 조사됐다. 이는 호주 11.2%, 미국의 10명보다 높은 수치로 조사 대상 42개국



한 구 응
서울 서남병원 외과과장

가운데 가장 높은 수준이었다. 이러한 결과는 대장암이 더 이상 고령층만의 질환이 아니며 젊은 연령층에서도 경각심을 가져야 한다는 점을 시사한다. 문제는 대장암이 상당 기간 특별한 증상 없이 진행될 수 있다는 점이다. 초기 대장암은 자각 증상이 거의 없는 경우가 많아 건강검진이나 대장내시경 검사 과정에서 우연히 발견되는 사례도 적지 않다. 대장암이 진행되면 혈변, 배변 습관 변화, 복통, 체중 감소, 빈혈 등의 증상이 나타날 수 있다. 그러나 이러한 증상 역시 흔한 소화기 질환이나 치질로 오인하기 쉽다. 특히

혈변이 나타났을 때 단순 치질로만 생각하고 병원 방문을 미루는 경우가 있는데, 증상이 지속된다면 정확한 진단을 받아보는 것이 중요하다. 대장암 예방과 조기 발견을 위해 가장 중요한 것은 정기적인 검진이다. 우리나라에서는 국가암검진 사업을 통해 일정 연령 이상 성인을 대상으로 대장암 검진을 시행하고 있으며, 가족력이 있거나 대장용종 병력이 있는 경우에는 전문의와 상담 후 보다 적극적인 검진 계획을 세우는 것이 필요하다. 대장내시경 검사는 대장암을 조기 발견할 수 있을 뿐 아니라 암의 전 단계인 용종을 제거해 대장암 자

체를 예방하는 효과도 기대할 수 있다. 때문에 특별한 증상이 없더라도 권고되는 시기에 검사를 받는 것이 중요하다. 대장암은 초기에 발견할수록 치료 성적이 좋다. 최근에는 복강경 수술 등 최소침습 수술의 발전으로 환자의 통증을 줄이고 회복을 돕는 치료가 활발히 이루어지고 있다. 하지만 아무리 치료 기술이 발전하더라도 가장 좋은 치료는 조기 발견과 예방이라는 사실은 변하지 않는다. 대장암은 더 이상 특정 연령대만의 질환이 아니다. 평소 균형 잡힌 식습관과 규칙적인 운동을 실천하고, 금연과 절주를 생활화하는 것이 중요하다. 또한 증상이 없더라도 정기적인 검진을 통해 자신의 건강 상태를 확인하는 습관이 필요하다. 건강은 증상이 나타난 뒤에 지키는 것이 아니라, 문제가 생기기 전에 관리하는 것이다. 대장암 역시 마찬가지다. '아직 젊으니깐 괜찮겠지'라는 생각보다는 정기적인 검진과 건강한 생활습관을 통해 대장 건강을 지키는 것이 무엇보다 중요하다.

독자제언

장마철 빗길, '감속' 만이 살 길

여름철 장마와 갑작스러운 국지성 호우로 인해 도로 위 안전이 위협받는 시기입니다. 빗길 교통사고는 단순한 운전 미숙을 넘어 순식간에 대형 참사로 이어질 수 있어 운전자들의 각별한 주의가 요구됩니다. 경찰청 통계에 따르면 빗길 교통사고의 치사율은 맑은 날에 비해 확연히 높게 나타납니다. 비가 내리면 노면이 미끄러워져 제동 거리가 평소보다 최대 1.8배까지 늘어날기 때문입니다. 특히 고속 주행 시 타이어와 노면 사이에 물막이 생기는 '수막현상(Hydroplaning)'이 발생하면 차량은 조종 능력을 상실하고 통제 불능 상태에 빠지게 됩니다. 이를 예방하기 위한 빗길 안전 운전의 핵심은 '감속'과 '안전거리 확보'라는 기본을 철저히 지키는 것입니다.

비가 올 때는 규정 속도보다 최소 20% 이상 속도를 줄여야 하며, 폭우로 가시거리가 짧을 때는 50%까지 감속해야 안전합니다. 앞차와의 거리는 평소보다 2배 이상 유지해 돌발 상황에 대응할 여유를 가져야 합니다. 낮이라도 전조등을 켜서 타인에게 내 차량의 위치를 알리는 방어 운전도 필수적입니다. 아울러 타이어 마모 상태를 점검하고 와이퍼를 미리 교체하는 등 차량 관리도 소홀히 해서는 안 됩니다. 교통안전은 경찰의 노력만으로 완성될 수 없으며 성숙한 운전 문화가 뒷받침되어야 합니다. 장마철 빗길 속 잠시 속도를 줄이는 여유가 나와 이웃의 소중한 생명을 지키는 가장 확실한 방법임을 명심해야 할 것입니다. 박재원 김제경찰서 신봉지구대 경사

사내 · 외기고 및 칼럼은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

‘바스티유 데이’ 축하하는 화려한 불꽃



프랑스 혁명 기념일(바스티유 데이)을 하루 앞둔 13일(현지 시간) 프랑스 파리에서 화려한 불꽃과 드론들이 에펠탑을 밝히고 있다. 바스티유 데이는 1789년 7월 14일 당시 루이 16세 국왕의 실정에 불만을 품은 파리 시민이 정치범 수용소인 바스티유 감옥을 함락시킨, 프랑스 혁명의 막이 오른 것을 기념하는 날이다.

사설

박철영 시인 ‘풀의 중력’ 출간

박철영 시인의 네 번째 시집 ‘풀의 중력’이 출간됐다. 이번 시집은 고개를 숙인 존재들, 땅바닥에 몸을 붙이고 살아가는 것들이 견뎌내는 ‘무게’에 관한 기록이다. 오랜 세월 공직 현장에서 단단한 법과 제도의 문장들을 다뤄온 시인이지만, 시의 영역에서는 오히려 연약하고 부드러운 존재들의 ‘울음’에 귀를 기울인다. 이와 함께 꽃내기 순경 시절부터 평생 경찰관으로 근무하며 마주한 크고 작은 에피소드를 역시 따뜻하고 훈훈한 시적 소재로 자리 잡고 있다. 그의 시는 자신이 경험한 세계를 구부리거나 변형시키지 않고, 시의 안쪽으로 바투 잠아담기면서 진가를 발휘한다는 평이다. 이는 시인이 솔직하고 정직한 문법을 구사하는 것을 두려워하지 않기 때문이다. 특히 이번 시집에

는 박 시인의 문학적 알고리즘을 학습한 인공지능(AD)의 평설이 함께 실려 실험적인 시도로도 눈길을 끈다. 박 시인은 “AI가 소설이나 시를 쓸 수 있다는 이야기는 더 이상 생소한 일이 아니다”라며 “문학인들의 사유 영역까지 기웃거리는 현실을 외면하기는 어렵지 않을까 생각한다”고 밝혔다. 기존 서평과 비교할지 여부는 읽는 이들의 몫이라고 했다. 변화가 가져오는 잠깐의 불미를 문학인들 역시 기꺼이 견뎌냈으면 한다고 덧붙였다. 부안 출신인 박 시인은 경찰공무원으로 퇴직했으며, ‘우리문화’를 통해 등단했다. 전북문학상 등 다수의 문학상을 수상했으며, 저서로는 ‘불황시대’, ‘아름다운 감옥’, ‘낙타는 비를 기다리지 않는다’ 등이 있다.

2026 동학혁명 미술제

2026 동학혁명미술제가 7월 4일부터 9일까지 전북특별자치도 예술회관에서 열렸다. 주회는 전북민족미술인협회가, 그리고 주관은 전북민예총 미술 분과에서 맡았다. 전시 1은 혁명을 노래하다, 전시 2는 들, 바람, 사람들, 전시3은 혁명으로부터 본전사가 이어졌다. <새야 새야 파랑새야 녹두밭에 앉지 마라>의 그림에서 녹두장군 전봉준이 정신적인 지도자가 된 당시 사회적 배경을 역사적으로 성찰해보는 그 흔적을 소재로 했다. 1894년 고부군수 조병갑이 베들경을 흐르는 동진강 출구에 단석보를 쌓고 물세 명목으로 많은 세금을 수탈해가는 폭정에 맞선 발단이다. 전봉준은 보잘 것 없는 농가에서 태어나 동학아님을 바탕으로 “자

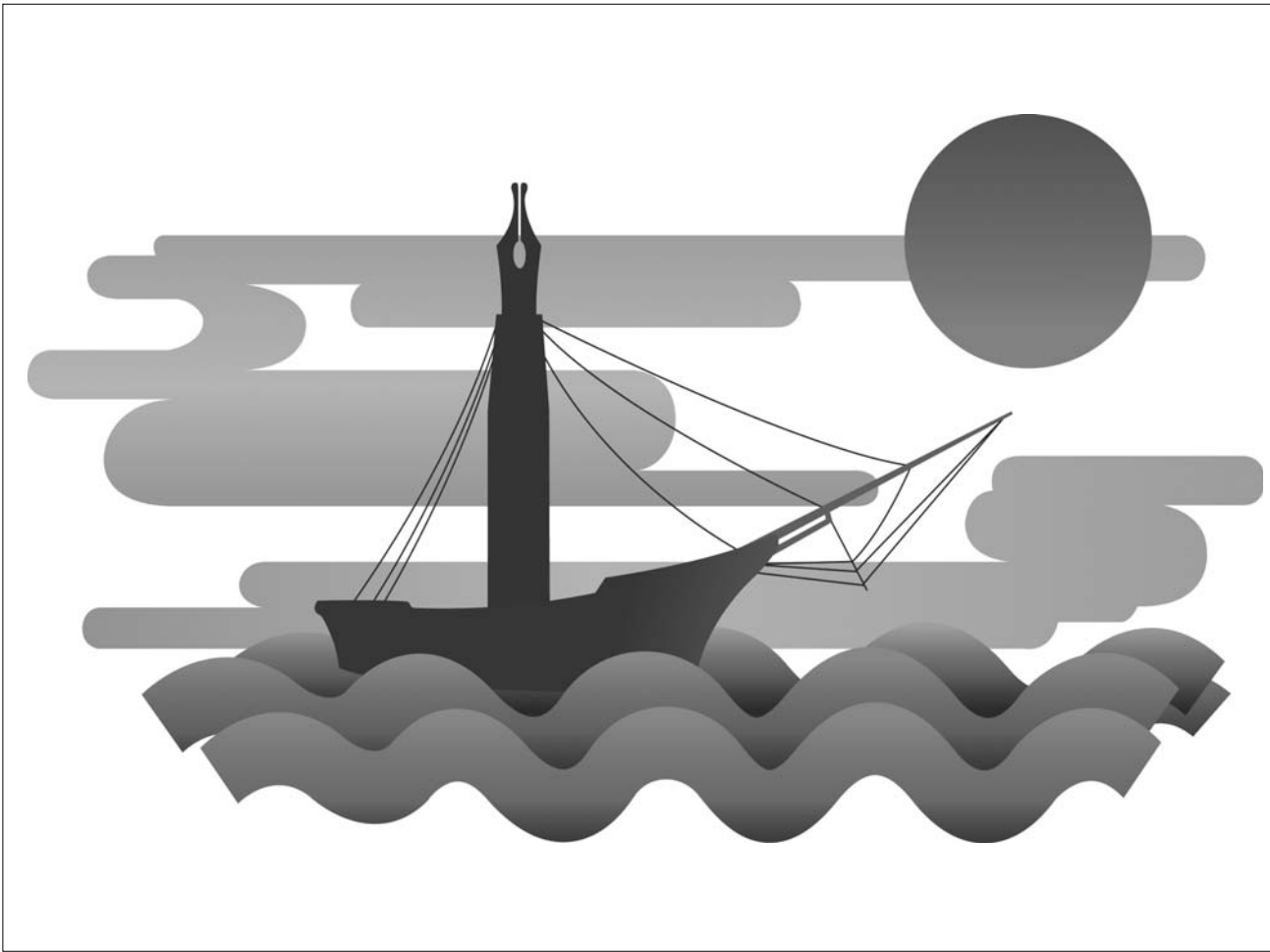
랑과 하늘이 하나라는 인간 중심 사상’을 품고, 민중을 편하게 한다는 보국안민을 기치로 깨어난 혁명 전사였다. 당시 민초들의 단호한 혁명은 전 주성을 함락해 희망을 보이기도 했다. 이로 인해 1890년대 우리 선조들인 민중들이 정부 관리들의 폭정에 시달리던 고달픈 반기의 속성을 녹두장군에게 폭넓은 희망의 지지를 보냈다. 그 간절함을 새야새라는 은유한 민요를 만들어 부르며 밝은 세상을 향해 그 희망을 녹두밭에 숨겨두고 또 거기서 새로운 세상을 찾고 있었던 것이다. 단석보 빈터에 ‘포크레인’을 머리에 두른 녹두장군의 초상에서 팬슨의 걸기보다 중장비의 큰 힘을 상징하며 파랑새가 삼과 곡괭이 위에서 동학농민혁명에 대한 역사의 뜻을 담고 있다.

개인방역수칙 생활화, 감염병 예방 ‘지름길’

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

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



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 행태를 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.

전주매일

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심