

건강 칼럼

침묵의 장기 ‘간’, 증상 없어도 조기검진이 중요한 이유

간은 우리 몸에서 가장 중요한 장기 중 하나다. 영양소를 저장하고 에너지를 생성하며, 독소를 해독하고 담즙을 만들어 소화를 돕는 등 500가지 이상의 다양한 기능을 수행한다. 그만큼 중요한 역할을 하지만 간은 상당 부분 손상될 때까지 특별한 증상이 나타나지 않는 경우가 많아 ‘침묵의 장기’라고 불린다. 간 질환을 조기에 발견하기 위한 검진의 중요성에 대해 알아보자.

실제로 간은 약 70% 이상 손상될 때까지 자각 증상이 거의 없는 경우가 많다. 증상이 나타났을 때는 이미 질환이 상당히 진행된 상태일 수 있어 평소 몸의 작은 변화를 놓치지 않는 것이 중요하다.

간 질환의 초기에는 단순한 피로나 컨디션 저하로 오인하기 쉬운 증상이 나타난다. 충분히 휴식을 취해도 피로가 계속되거나 쉽게 지치고, 식욕이 떨어지거나 소화불량이 반복될 수 있다. 또한 오른쪽 윗배가 묵직하거나 불편한 느낌이 지속되기도 한다.

질환이 진행되면 피부와 눈의 흰



최 유 아
대전선병원 소화기센터 전문의

자가 노랗게 변하는 황달이 나타날 수 있으며, 소변 색이 짙어지고 쉽게 피가 들거나 출혈이 생기기도 한다. 복수가 차거나 다리가 붓는 증상이 동반될 수도 있다. 이러한 증상은 간 기능이 크게 저하됐음을 의미할 수 있으므로 신속한 진료가 필요하다.

대표적인 간 질환은 지방간, 간염, 간경변, 간암이다. 지방간은 과도한 음주뿐 아니라 비만, 당뇨병, 이상지질혈증 등 대사질환과도 밀접한 관련이 있다. 지방간을 방치하면 간세포에 염증이 생기는 간염으로 진행할 수 있으며, 염증이 반복되면 간 조직이 딱딱하게 변하는 간경변으로

이어질 수 있다. 간경변은 간 기능 저하뿐 아니라 간암 발생 위험도 크게 높이므로 조기 진단과 꾸준한 관리가 중요하다.

간 질환의 위험요인도 미리 확인해야 한다. 과도한 음주를 지속하거나 비만인 경우, B형 또는 C형 간염 바이러스 보유자, 간 질환 가족력이 있는 사람은 일반인보다 간 질환 발생 위험이 높다. 이러한 고위험군은 증상이 없더라도 정기적인 검진을 받는 것이 바람직하다.

간 질환은 비교적 간단한 검사로 조기에 발견할 수 있다. 혈액검사를 통해 간 기능 수치를 확인하고, 복부 초음파 검사를 통해 지방간이나 간경

변 여부를 평가한다. 필요한 경우 CT나 MRI 같은 정밀검사를 시행해 보다 정확한 진단을 내릴 수 있다.

간 건강을 지키기 위해서는 생활 습관 관리도 중요하다. 과도한 음주를 피하고 적정 체중을 유지하며 규칙적인 운동을 실천해야 한다. B형 간염 예방접종을 받는 것도 도움이 되며, 만성 간염 환자는 전문의의 진료를 꾸준히 받으면서 정기적으로 간 상태를 확인해야 한다.

간은 손상이 상당히 진행되기 전까지 특별한 증상을 보이지 않는 장기다. 그러나 조기에 발견해 적절히 치료하고 생활습관을 관리하면 질환의 진행을 늦추고 건강한 간 기능을 유지할 수 있다. 이유 없이 피로가 계속되거나 소화불량, 오른쪽 윗배 불편감 같은 증상이 반복된다면 단순한 피로로 넘기지 말고 전문의를 찾아 정확한 진단을 받는 것이 중요하다.

간 건강은 증상이 나타난 뒤보다 증상이 있을 때 관리하는 것이 더욱 중요하다. 정기적인 검진으로 간이 보내는 작은 이상 신호를 놓치지 말아야 한다.

기자수첩

“7년 기다림 끝은 아쉬움… 군산 오션팔레트, 문제점 속 부실은 시민 혈세로”

해양수산부 해양레저 관광거점 조성 사업으로 추진된 전북 군산 오션팔레트가 지난 10일 정식 개장했다. 전국 9개 사업지 가운데 가장 먼저 문을 연 사례이지만 일부 체험시설이 운영을 시작하지 못하는 등 수많은 부실과 필수편의 시설의 미설치로 큰 과제를 안은 채 출발하게 됐다.

정북자치도는 이날 군산시 무너도 일원에서 오션팔레트 개장식을 열고 본격적인 운영에 들어갔다고 밝혔다. 오션팔레트는 해양수산부의 해양레저 관광 거점 조성 사업으로 2018년 군산이 시범사업 대상지로 선정된 이후 추진됐다. 전국 9개 지자체가 사업을 진행 중인 가운데 군산이 가장 먼저 준공과 개장을 했다.

국비 190억원을 포함해 총사업비 427억원이 투입된 오션팔레트는 6만4,771㎡ 부지에 인공파도풀과 인공서핑장, 잠수줄, 금속 캠프장, 아쿠아 카페 등을 갖춘 서해안 최대 규모의 해양레저 복합관광단지다. 군산시는 선유도와 고군산군도를 연결하는 체류형 관광거점으로 육성한다는 계획이다.

이 사업은 2019년 첫 삽을 뜨고 무려 약 7년이라는 긴 시간의 공사 기간을 거치며 2020년 7월10일 개장을 하게 되었다.

많은 예산이 투입된 해양수산부와 지방정부의 많은 예산이 투입된 사업이었으나(최초 국비: 193억4,500만원, 도비: 55억3,200만원, 시비: 179억1,300만원), 이후 개장 기반 조성이라는 명분으로 추가 사업비가 발생했고 25억 3,000만원이라는 많은 추가 비용 발생으로 총사업비는 453억2,000만원이라는 국비와 지방예산이 눈덩이처럼 불어났으며 많은 예산이 투입된 대단위 공사이었으나 많은 아쉬움만 남게 됐다.

이로 인해 국비와 도비는 증액되지 않은 채 군산시의 예산만 불어난 재정에 허덕이고 있으며 군산시 순수 증액 부분이 공사의 질을 높이는데 사용되었길 바랬으나, 현재 미착금, 또는 개보수를 해야 하는 부분으로 따지면 앞으로 얼마의 예산이 투입돼야 할지 가늠하기조차 어렵다.

최초 사업의 방향성이나 전문성이 결여된채 어정쩡한 포토폴리로 구성으로 사업의 방향은 무엇인지 인지하기 어려웠고 이 많은 예산의 투입이 과연 정당하게 집행이 되었는지도 궁금증으로 남는 만족하지 못하는 결과를 남기게 됐으며, 이러한 국고와 지방예산이 투입되는 대단위 사업이었는데도 견제와 감독을 해야 하는 지방의회의 역할은 어디에서도 찾아보지



김 만 호
지방부
군산주재

함들었으며 견제와 감시는 적절했는지 또한 의문으로 남게 됐다.

또한 이러한 사업을 국비, 도비, 시비가 복합적으로 투입된 사업이었음에도 감독을 해야 하는 군산시장도 이 기회를 통해 다시 한번 뒤 돌아보아야 할 것이다.

최초 설계 및 공사 진행을 거치며 일부 시설이 설계 시공조차 되지 않은 상태인데도 어느 곳에서도 책임 지려하지 않고 책임만 회피하는 시실도 존재한다.

시설의 설계 및 공사 과정 과연 예산투입이 됐고 존재해야 할 시설들이 어떠한 이유로 완전히 누락된 상태로 개장을 하게 되었는지는 이후 책임의 소재는 밝혀져야 한다고 생각한다.

그렇다면 처음부터 군산시로부터 공사의 책임을 위탁받은 수탁자인 한국농어촌공사 군산지사는 이러한 사실을 인지하고도 이런 한 공사를 진행한 것에 대한 책임에서 자유롭지 못하며 사업관리 주체 기관인 군산시 역시 건축물 설계와 시공 단계에서 누락된 시설물의 존재를 파악하지 못했다.

대단위 건축물을 세우며 많은 각종마다 많은 이용객이 찾을 것이고 이를 이용하는 인파가 찾고 이용할 일부 층에 가장 중요하다 할 수 있는 화장실 미설치는 얼마나 가볍게 시설물의 건축이 이루어졌나 하는 백과사전이라 할 것이며, 건축의 전반을 살피고 확인할 인제가 군산시에는 과연 존재하지 않는 것인지 인사의 문제점을 찾아볼 필요가 있으며 정답 부서 역시 전문인력의 부재로 수탁자인 농어촌공사 군산지사에 전문적 대응을 할 수 없었으며 공사기간 7년이라는 긴 시간 동안 예산이 기하급수적으로 상승되는 결과를 낳게 되었다.

많은 국고와 도·시비가 투입된 공사임에도 건축물에 대한 전문성 없는 부처가 이를 담당하게 해 인적자원의 노력과 시간을 낭비한 인시원자 역시 비난받아야 할 것이다.

오션팔레트는 각종 수상스포츠와 체험이라는 포토폴리로 아래 많은 시설물을 설치 운영 계획이었으나 이중 가장 큰 면적을 차지하고 있는 레저레이



군산 오션팔레트 전경.

크는 카누와 카약 등 수상레저 체험 시설로 조성할 계획이었다.

이곳은 인근 섬들의 상수도용 공급하는 정수장 부지였고, 그런 사실을 알고 있는 군산시는 폐 정수장 시설을 활용하는 계획으로 기존 시설의 차수 기능이 유지될 것으로 판단해 바닥방수공사를 설계에 반영하지 않았다.

그러나 시설 조성 이후 현재 이 방수 기능이 상실한 관계로 지하수위가 낮아지면서 계획했던 수심을 확보하지 못해 이 시설은 예산만 투입된 상태로 사용하지 못하는 공간으로 남겨둘 계획이 있는 도내 지역건설 업체가 좀더 다시 처음부터 이곳 활용계획에 대한 재검토가 이루어져 또다시 예산이 투입이 되어야만 가능한 공간으로 남겨지게 되었으며 이 피해는 시민의 뭍으로 남겨지게 됐다.

오션팔레트는 한국농어촌공사 군산지사가 사업을 위탁받아 조성했다. 특히 농어촌공사 군산지사는 이번 오션팔레트 공사의 위탁시행 을 진행하면서 총공사비 중 많은 부분을 수탁료라는 명분으로 수십억원의 수익을 남겼고 이 수익을 군산시가 직접 시행했다면 지불하지 않아도 되며 수십억원의 예산을 절약할 수 있었을 것으로 보인다. 이 또한 예산 낭비의 한 부분이라고 할 것이며 책임감 없이 그저 수익에만 관심을 기울인 군산지사의 행위는 비난받아야 마땅하다.

모든 책임의 소재는 이를 지키지 못한 군산시의 인사 부재라 할 것이며 이를 인지하거나 사전 부실시공을 알고 있었던 농어촌공사 군산지사와 설계, 감리 또한 다를 바 없을 것 같다.

물지 않을 수 없다. 농어촌공사 군산지사와 공사 담당자는 혹시 본인들이 460여억원이라는 큰 돈으로 본인들의 시설물건축을 한다면 이렇게 지을 것 인지 묻지 않을 수 없다.

지금이라도 이를 인지했다면 군산지사가 이를 해소하고자 노력해야 하나, 이 또한 하지 않은 채 이를 묻는 본지자의 질문에도 책임을 군산시로 떠넘기려는 행위를 멈추어야 할 것이다.

또한 지역업체 살리기라는 구호는 허울뿐으로 작용했으며 이 시설물의 설계부터 감리 시공까지 충분한 시공능력이 있는 도내 지역건설 업체가 존재 할 것인데도 이를 무시하고 농어촌공사 군산지사의 일방적인 공사업체 선정이라는 잘못된 판단으로 타 지역(수도권)업체의 선택은 기나긴 7년 공사기간 동안 모든 공사비 상승으로 지방예산의 손실과 지역건설 업체의 실망감으로 남게 되었으며 예산 절감 효과와 어려운 지방경제 활성화에도 큰 도움이 될 좋은 기회를 놓쳐지 않은 군산지사는 비난받아야 할 것이다.

지금도 군산시에는 농어촌공사 군산지사가 수탁자 위치에서 행하는 건축물 건설이 진행 중이며 군산시는 이를 해소하고 한없이 부족한 예산을 효율적 이용하는 방안으로 전문인력 양성과 패치를 통해 직접 시행을 검토해야 할 것이다.

지금이라도 농어촌공사 군산지사는 이러한 행태를 즉시 중단하고 지역업체를 살리고 가족이나 어려운 지방경제 활성화에 도움이 될 방안을 모색하길 바란다.

사설

한국의 하메네이 장례식 불참

이란 테헤란에서 6일 간 열린 알리 하메네이 전 이란 최고지도자의 장례식 일정이 6월 4일(현지 시간) 시작된 가운데 한국 정부는 공식 불참한 것으로 파악됐다.

5일 외교부 관계자는 "이란의 초청을 받아 테헤란 주재 한국대사관이 조문하려고 했으나, 막판에 이란 측에서 장례식 수용 인원 상의 기술적 이유로 조문이 어렵다고 알려왔다"고 전했다.

정부는 다른 국가들 또한 이란 현지 공관의 조문이 무산된 것으로 파악하고 있다. 이를 두고 이란 정부가 고위 대표단이 아닌 대사관 인물의 조문을 받아들이지 않은 것이라는 해석이 나온다.

정부는 호르무즈 해협 인접에 나무해를 비롯한 한국 선박이 여전히 남아있는 만큼 관계를 유지해 나가는 것이 필요하다고 보고 이란 측에 성의 표시를 한 것으로

풀어된다.

이란 반관영 통신도 "장례식 참석을 철회한 최소 13개 국가 중 일부는 행사 참석을 위해 테헤란 주재 자국 외교관을 대신 내세웠으나, 이란 측이 이를 받아들이지 않았다"고 보도했다.

통신은 한국을 특정하지 않았으나 동아시아 주요 2개국, 동유럽 3개국, 아프리카 5개국, 아랍 2개국 등이 초청을 받았으나 참석을 철회했다고 전했다.

고위급 대표단 파견으로 호응하지 않거나, 불참을 통보한 국가를 두고 '참석을 철회했다'고 표현한 것으로 풀이된다. 반면 서방 주요국은 일제히 불참한 것으로 알려졌다. 이란 외무부는 장례 일정에 앞서 미·이스라엘 공습을 지지한 국가와 유럽국의 정부는 초청하지 않을 것이라고 밝히기도 했다.

현혈 간기능 검사 폐지

앞으로는 현혈할 때 필수적으로 간기능 검사를 하지 않아도 된다. 보건복지부는 핵산증폭검사 도입 등 검사 기술의 발전으로 효용성이 떨어진 간기능 검사를 제외하는 내용의 '혈액관리법 시행규칙 일부 개정령'을 7월 1일부터 본격적으로 시행하기 시작했다고 밝혔다.

이로 인해 그동안 안전성 확인 과정에서 아깝게 버려지던 혈액의 남비를 막고 단성화된 국가 혈액수급 부족 현상에 숨통이 트일 것으로 전망된다.

이번 개정령의 핵심은 체혈 전 확인 항목과 채혈된 혈액의 적격 여부를 판단하는 검사 항목에서 수혈용 혈액에 적용되던 간기능 검사를 완전히 삭제한 것이다.

정부가 이 검사를 폐지한 이유는 핏속에 있는 B형 간염과 C형 간염 바이러스를 찾아내는 기술이 획기

적으로 발전했기 때문이다.

과거에는 바이러스를 직접 확인하기 어려워 간세포가 손상됐을 때 수치가 올라가는 간기능 검사를 우회적인 선별 수단으로 활용해 왔다.

그러나 최근에는 바이러스의 유전자를 직접 복제해 아주 미세한 양까지 정확하게 찾아내는 핵산증폭검사가 도입되면서 기존 간기능 검사를 유지할 실의성이 없어졌다.

세계보건기구(WHO)는 이미 지난 2009년에 간기능 검사를 현혈 선별 항목에서 제외하라고 권고한 바 있으며 미국을 비롯한 주요 선진국들은 약 20년 전에 이 검사를 퇴출했다.

이번 조치는 최근까지 이어지는 심각한 혈액 부족 문제를 해결하는 데 긍정적인 영향을 미칠 것으로 보인다.

독자제언

무단횡단 지름길이 황천길 될 수도

도로에서 운전을 하다보면 갑자기 무단횡단을 하는 사람이 뛰어나와 당황한 경험은 누구나 있을 것이다. 심지어 야간에도 발견하기 쉬운데 무단 횡단을 하는 가장 큰 이유는 우리 국민들이 무단횡단에 관해서 대수롭지 않게 생각하기 때문이다.

특히 무단횡단사고는 새벽시간에 가장 많이 발생하는데 운전자의 입장에서 이런 시간에 무단횡단을 하는 사람이 없을 것이라고 생각을 해 부주의한 상태에서 과속을 하고, 무단횡단을 하는 사람들의 입장에서 이 시간에 자동차가 다니겠다는 생각을 가지고 무단횡단을 해 무단횡단사고로 이어지게 된다.

무단횡단사고를 예방하기 위해 우리 경찰관들은 주로 무단횡단사고의 대

상인 노인분들을 대상으로 야광 띠나 야광 지팡이를 드려 민약의 경우 반사광을 통해 상대 자동차가 주의해 운전하도록 하고 있으며, 무단횡단의 위험성에 대해서 홍보를 해 무단횡단을 지양하도록 하고 있다.

무단횡단의 경우 보행자와 차의 사고 위험은 물론 보행자를 피하기 위하여 무리하게 운행을 했다가 다른 사고를 발생시킬 위험성이 크다.

무단횡단은 엄연한 범죄이며 보행자 자신의 목숨을 내던지는 자살행위나 마찬가지이다.

무단횡단사고를 막기 위해서는 다른 어떤 예방방법보다 '나 하나쯤이야'라는 생각을 지양하고 스스로 교통법규를 지키는 자세가 필요하다.

백제원김재경철서신봉지구대경사

사진으로 보는 지구촌 소식

국방장관 해임에 반대하는 우크라이나 시위대



19일(현지 시간) 우크라이나 키이우에서 시위대가 볼로디미르 젤렌스키 대통령의 미하일로 페도로우 국방장관 해임에 반대하고 있다.