

건강 칼럼

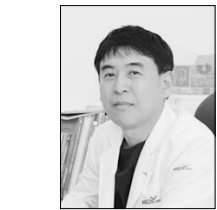
치질, 더 이상 숨기지 마세요

최근 대장항문학회에서 항문 건강에 대하여 조사한 결과에 따르면 전체 응답자 중 항문이 건강하지 않다고 응답한 인원은 비율은 23.5%로 나타났다. 부끄러운 것으로 인식돼 치료시기를 놓치는 경우가 많은 항문 질환, 치질에 대해 알아보자.

▲치질이란

항문 불편감을 일으키는 대표적인 질병 중 하나인 '치질'은 겉으로 쉽게 관찰되고 증상이 전형적이어서 일반인들에게 친숙한 질병 중 하나이다. 치질은 항문에 생기는 질환을 통칭하여 부르는 용어이나 일반적으로 대부분 치핵을 치질이라고 부른다. 출혈이나 통증 또는 노인층에서 괄약근 약화로 인해 항문탈출 등의 증상을 유발하는데, 암을 제외한 전체 항문 질환의 약 60%를 차지할 정도로 빈도가 높아 항문 질환을 통칭하는 치질로 불려지게 된 것이다. 치핵은 인구 25~30명 중 1명이 가지고 있는 것으로 알려져 있으며, 50세 이상에서는 반 이상이 가지고 있다고 보고되고 있다.

대한대장항문학회 괄약근조사에 따르면 항문이 불편할 때 하는 행동으로 '아무런 조치를 하지 않는다.'는 응답자가 45.5%로 응답의 절반 가까이 차지했다. 이처럼 치질은 부끄러운 장기에 생기는 질환이라는 인식 때문에 단순하게 치부해버리거나 숨기는 경우가 많다. 하지만 대장암 환자의 35~48%가 초기 증상으로 항문출혈이 나타나므로 항



최명득

건협 전북지부 건강증진의원장

문이 불편하다면 전문의를 찾아 진료를 받을 것을 권고한다.

▲치질의 원인

치핵은 여러 가지 이유로 항문점막 내 혈관이 확장되어 주변의 결합 조직과 함께 하나의 덩어리를 만들어 생기는 병이다. 가장 대표적인 원인은 항문정맥총의 확장이다. 항문정맥총은 해부학적으로 확장되기 쉬운 구조로 되어 있고, 항문부의 정맥계가 정맥관이 없는 문맥으로 들어가므로 울혈이 일어나기 쉽다. 그래서 직업 혹은 앉은 자세 등 인간의 생활양식, 변비, 배변곤란증, 임신, 문맥압항진, 항문의 염증 등에 의해 항문정맥 울혈이 촉진된다. 점막하 및 피하의 내외정맥총의 확장에 의해 국소 순환장애가 발생하고, 증세가 진행됨에 따라 염증성 변화가 가해져 부종, 혈전형성, 기질화가 나타난다.

이에 따른 간질의 증식과 탄력 섬유소의 소실, 항문근육을 포함한 주위 지지조직의 이완으로 치핵은 항문 밖으로 탈출된다.

▲치질의 분류

치질은 해부학적 위치에 따라 분류된다. 치상선 상부(내)하부(외)나에 따라 내치핵(안치질)과 외치핵(수치질)으로 나뉘게 된다.

지각 신경이 지배하는 치상선 하부에서 항문피부 및 항문연부근에 발생하는 외치핵은 변비·설사·임신·분만 등의 일과성 또는 지속적인 압력의 상승으로 인한 외치핵 정맥총의 순환장애에 의해 발생하는다. 혈전이나 염증을 동반할 경우 동통을 호소한다.

치핵의 대부분을 차지하고 있는 내치핵은 치상선 위의 직장 쪽에 발생하므로 통증은 없으며 배변 시 출혈과 탈항이 주증상인 경우가 많다. 치료 방침을 세우고, 치료 효과의 판정 등을 위해 내치핵은 다음과 같이 4단계로 분류한다.

△제1도 : 정맥총의 확장이 있고, 배변 시 출혈이 있지만 치핵 탈출은 없다.

△제2도 : 치핵이 배변시에는 탈출되고 휴식시에는 자연히 환원된다.

△제3도 : 치핵이 배변시에는 탈출되고 손으로 밀어 넣어야 환원된다.

△제4도 : 치핵이 항상 항문 밖으로 탈출되어 있다.

일반적으로 1도, 2도는 비수술적 요법을 3도, 4도는 수술적 요법을 권하게 되지만 개인차에 의해서 치료의 방침은 달라질 수 있다.

비수술적 요법으로는 충분한 휴식이나 변비 예방, 좌약, 좌욕 등이 있으며 수술적 요법으로는 치핵의 본질인 혈관 내 혈류를 차단하여 울혈된 덩어리를 말리는 방법이 있고, 울혈된 덩어리를 직접 절제하는 방법이 있다. 치핵의 근본수술로 절제 및 상부결찰술, 절제 및 단순 봉합술, 점막하 절제술이 많이 사용된다. 수술 후 나타날 수 있는 문제점으로는 출혈, 통증, 항문협착, 가스 실금, 변실금, 재발 등이 있다.

▲치질의 예방

치핵의 예방을 위해서는 규칙적인 운동과 정기적인 식사가 필요하다. 또한 화장실에서 신문이나 책을 읽으면서 장기간 배변을 보는 것은 좋지 않다. 모든 치핵을 수술적 방법으로 치료하지는 않는다.

보존적 요법으로 변을 무르고 편하게 볼 수 있도록 원하제를 투여하고, 채소 등 섬유질 식사를 권하며, 온수 좌욕을 시행한다. 경구약, 항문연고 및 좌약도 도움이 된다. 무엇보다 치핵은 단순하게 치부하여 병을 악화시키거나 적절한 치료 시기를 놓치지 않아야 하며, 대장암의 증세와 유사하므로 증상이 나타나면 전문의에게 진찰과 치료를 받는 것이 중요하다.

사설

벤처기업들의 형편이 궁금하다

벤처기업들의 형편이 궁금하다. 지역 경제가 가파르거나 어려운데 벤처기업들 속에서 힘들다고 호소할 때면 불안을 떨칠 수 없다. 새로운 일자리 창출은 고사하고 오히려 알량한 일자리마저 줄고 있는 까닭이다. 그래서 여기 또다시 짚어보고 싶은 게 있다. 도내 기업 생존률이 전국 최하위라는 보고가 있었는데 최근의 형편은 어떤지 궁금하다. 최저 임금제 실시 이후 아파트 경비원이며 마트의 아르바이트생들이 곤란을 겪고 있는 지금이다.

도내 벤처기업들 쪽에서는 그런 일이 없어야 하는데 참으로 안타까운 세태이다.

전북도에게 다시 묻거니와 벤처기업들의 형편이 궁금하다. 악화됐으면 악화됐지 나아지지 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 현황을 팩트로 확인하고 싶은 것이다. 문제가 있다면 그쪽에 힘을 실어서 성장동력을 다시 살려야 한다는 바람에서이다. 전북도는 현안들을 넓게 챙기는 가운데 벤처 기업을 관심을 두어야 한다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다.

전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 열려하지 않으면 안 된다. 벤처기업들 속에서 밝은 소식이 들리지 않고 있는 요즘이다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 어려운 기업의 형편을 살펴야 한다. 늘 그랬거니와 돈이 들지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다.벤처 투자 시장 규모가 정부의 활성화 정책에 힘입어 급속도로 커지고 있다는데도 전북의 현실은 그게 아니다. 얼마 전 보도에 따르면 투자 비중은 1%에 불과하다니 말도 안 된다.

전북도는 도내 벤처기업들을 도와야 한다.

벤처기업들이 청년실업 문제를 해결하는데 그동안 역할이 컸다. 전북도는 도내의 여러 벤처기업들이 애쓰고 있음을 잊지 말아야 한다.

그러므로 전북도는 기업들의 생존률이 저조한 것을 두고 생각이 많아져야 한다.

벤처기업들이 재류의 일을 다 할 수 있도록 힘을 실어주려는 것이다.

전북도는 인센티브 차원을 넘어 실제로 벤처기업 젊은이들을 고무시킬 방안을 내놓아야 한다.

공공형 노인 일자리 창출 있어야

공공형 노인 일자리가 아쉬운 요즘이다. 빈곤한 노인이 많은데도 편함은 일자리가 부족한 까닭이다.

오래전에 전북도가 노인 일자리 3만 개를 만들기 위해 813억 원을 투입한다는 소식을 내놓은 바 있는데 그 성과가 어땠는지 궁금하다. 어떤 이들은 젊은이의 일자리도 부족한 판에 노인 일자리까지 신경을 여력이 없다고 말할지 모르겠다. 그래도 그것은 올바른 정신 태도가 아니다.

노인들 대다수는 일자리다운 일자리를 바라고 있다.

오늘날 노인 일자리 마련은 중요한 문제이다. 직장에서 은퇴한 후에 많은 이들이 허탈없이 시간을 보내고 있음은 사회적으로 엄청난 낭비이다.

그들 중에는 남아도는 시간을 주체하지 못하고 방황하는 이도 있다. 노인 실업 문제는 가법게 볼 사안이 아니다.

노인에게 적절한 일자리가 있다면 살림에 보탬이 될 뿐만 아니라 여생을 준비하게 할 수도 있다. 그러면 지자체도 그만큼 복지 수요에 대한 부담을 더는 효과가 있을 것이다.

우리 전북 지역에 노인 일자리가 부족한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 노인 일자리 마련은 지자체가 알아서 할 일이라고 외면한 기업들이 많은 탓이다.

그래서 하는 말인데 기업들의 협조가 절실하다. 지역에 기대할 만큼의 노인 일자리가 공급되지 않고 있는 것이다.

그리고 노인 일자리의 대다수는 시간제이다.

양질의 일자리가 소망스럽다. 소일거리에 지나지 않는 일자리는 좀 그렇다. 출근과 퇴근을 위한 교통비가 아쉬울 정도라는 호소는 그래서이다.

전북도는 편함은 노인 일자리를 더 만들어야겠다.

저번에 약속한 일자리가 실상은 절반 정도 수준에 그쳤는데 그것은 많이 안된다. 정말이지 그래서 곤란하다. 이미 말했거니와 기업들의 협조도 절실하다.

알량한 일자리를 조금 내놓고서 협조했노라고 말할 수는 없다. 기업들은 고용 비용 절감에만 신경 쓰면 안 된다.

노인들은 사회를 발전시키고 지탱케 한 경력이 풍부하다. 노인 일자리 마련에 더들 관심을 가져 주었으면 하는 바이다.

독자제언

노인교통사고 양보와 미덕으로 예방하자

노인 운전자가 늘어나는 가운데 관련 교통사고도 큰 폭으로 증가해 각별한 주의가 요구된다. 최근 10년 사이 65세 이상 노인운전자는 30만 명에서 140만 명으로 4배 증가한 것으로 나타났다.

고령운전자 증가만큼 교통사고 건수도 최근 5년 사이 70%가량 급증했다는 것이다.

고령운전자 주된 사고요인은 신체적 능력감소, 운전미숙 등을 들 수 있다. 나이가 들어감에 따라 인지능력, 지각능력 등이 자연스럽게 떨어지게 되고 이러한 원인이 사고와 밀접한 연관이 있다. 65세 이상 노인을 대상으로 시각능력을 측정할 결과 정지시력은 30대의 80%, 원근조절능력은 청소년의 10%수준으로 나타났다.

경찰에서도 지속적으로 증가하는 노인 운전자 교통사고를 줄이기 위해

교통사고 예방을 위한 마을 엠프방송 실시 및 마을회관을 방문하여 교통안전 교육을 실시하고 교통법규 위반자에 대한 지도·계도를 강화하고 있으며, 위험도로에 대한 교통안전시설물 보강 설치하는 등 교통사고 예방에 노력하고 있다.

특히 시골의 경우, 야간에 반사경이 부착되어 있지 않은 농기계 등 운행은 상대방 운전자가 시야 확보가 되지 않아 추돌하는 사례가 종종 발생하고 있으므로, 반드시 반사경을 부착하여 운행하여야한다. 도로에서 더디게 주행하는 노인 운전자에게 경적을 울리거나 위협적으로 앞질러 가는 차량을 어렵지 않게 볼 수 있다.

답답하다고 경적을 울리기 보다는 잠시 양보할 줄 아는 작은 미덕과 양보가 사고 예방에 큰 도움이 될 것이다. 장문서 고령경찰서 모양지구대 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

“재검표 준비 중”



미 플로리다주 로더힐의 선거감시위원회에서 12일(현지시간) 직원들이 재검표를 위해 투표기를 검사하고 있다. 브로워드 카운티 순회법원의 판사는 공화당의 부정 행위 주장에 “재제가 필요하다”고 당부했다.

사외이고는 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 행태를 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

