

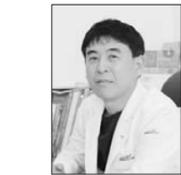
건강칼럼

폐암 + 조기검진 = 살길

폐암은 1998년부터 17년째 암 사망률 1위를 기록하고 있다. 특별한 초기 증상이 없고 조기발견이 어려워 높은 사망률을 보이는 폐암. 폐암은 초기에 발견하는 것이 무엇보다 중요하다.

-폐암 조기 진단의 중요성 폐암은 전 세계적으로 암 사망의 주요 원인을 차지하고 있다.

폐암은 남성에서 발생한 전체 암의 15.0%로 2위, 여성에서 발생한 전체 암의 7.2%로 5위의 발생 순위를 차지하며, 남녀 전체로 보아 11.3%로 4위를 차지한다. 그러나 상대적으로 낮은 발생률에 비해 2015년 암 사망 통계 자료에 따르면 폐암은 인구 10만 명당 35.1명 사망하여, 간암(20.9명), 대장암(17.1명), 위암(15.7명), 췌장암(11.3명)에 비해 가장 높은 암 사망률을 보였다. 뿐만 아니라, 2011~2015년 사이 발생한 암 환자의 5년 상대생존율을 보면, 폐암은 췌장암(10.8%) 다음으로 생존율이 가장 낮은 암 종이었다(26.7%). 건강보험심사평가원 자료에서 폐암 환자 10명 중 4명은 암세포가 이미 다른 장기로 퍼진 4기(말기)에 질병을 처음 진단 받았다고 보고하였는데, 이를 고려해보면 폐암은 증상 발현이 늦어 조기 발견이 어렵다는 것을 알 수 있다. 따라서 폐암을 초기에 발견



최영득

건협 전북지부 건강증진의원장

하는 것은 무척 중요한 일이다. -꼭 알아두어야 할 폐암 초기 증상 폐암의 주요 증상은 기침, 혈담, 호흡곤란, 흉통 등이 있다. 따라서 기침, 가래가 지속되면 전문의의 진찰을 받는 것이 좋다. 혈담은 폐암 말기에 많은 양이 나올 수 있는 증상이지만 초기에는 양이 적으며 나오다 말다 할 수 있으므로, 적은 양도 결코 무시하지 말고 전문의의 진찰을 받을 필요가 있다.

호흡이 가빠지는 이유는 암 덩어리가 커져 폐가 압박을 받거나, 암으로 인해 흉강에 액체가 고이기 때문이다. 초기에는 칼로 지르는 듯한 날카로운 느낌이지만 암이 진행되면 둔하고 무거운 통증이 지속되기도 한다. 또한 폐암의 전이에 의해 생기는 증상으로 뇌 전이에 의한 두통, 구토, 뇌기능 장애가 있을 수도 있으며, 뼈 전이에 의한 뼈의 통증 등을 호소할 수 있으나 이는 폐암이 상당히 진행된 경우 나타난다.

-흉부 CT로 폐암 조기 발견 가능 앞서 언급한 것처럼 폐암은 초기 증상이 다른 질병과 혼동될 수 있고, 증상이 없는 경우도 있어 검진을 통해 빨리 발견하는 것이 중요하다.

-흡연은 명백한 폐암의 위험인자 폐암 환자의 85% 이상은 흡연이다. 흡연자의 경우, 비흡연자에 비해 폐암에 걸릴 확률이 약 20배 높은 것으로 알려져 있으며, 다른 환경적 인자가 추가될 경우 더 높아진다. 일반적으로 흡연자는 흡연량이 많을수록 비흡연자에 비해 폐암 발생률이 더욱 증가하며, 간접 흡연자는 비흡연자에 비해 폐암의 위험이 20~30% 증가한다. 흡연 외에 과거 건축 자재, 단열재로 많이 사용되었던 석면에 장기간 노출되면 폐암 발생 가능성이 증가하며, 최근 사회적으로 문제가 되었던 라돈 또한 폐암 발생을 증가시킨다. 또한 만성 폐쇄성 폐질환, 결핵, 규폐증 등과 같은

기존의 폐질환이 있는 경우나 면역억제 상태인 경우 폐암 발병의 위험성이 증가된다.

-국가암검진 사업에 포함되다 2015년, 국내에서도 여러 학회 및 전문가가 참여하여 폐암의 검진 권고안을 만들었다. 검진의 대상자는 55세 이상, 74세 이하의 남녀 중 '30갑년(갑년이란 평생 흡연력을 표시하는 단위로, 하루에 피우는 담뭍담 수와 흡연 기간을 곱해서 계산한다. 예를 들어 1갑씩 30년간 흡연했다면 30갑년에 해당한다.)' 이상 고위험 흡연자로, 매년 저선량 흉부 CT 검사를 받도록 권고하고 있다. 이러한 흉부 CT를 이용한 폐암 검진은 2019년부터 국가암검진 사업에 포함되어 진행된다.

폐암 예방법은 금연 외에는 아직 확실하게 밝혀진 것이 없다. 대부분의 폐암이 흡연과 관련되어 있으므로 금연으로 예방 가능한 것이다. 흡연을 하면 다른 발암물질에 노출될 때 상응작용을 하기도 하므로 청소년기부터 금연을 유도하는 것이 좋다. 폐암 발생 가능성은 담배를 피운 양과 기간에 비례해서 증가하며, 담배를 끊은 이후에도 위험이 지속되므로, 금연은 이르면 이룰수록 좋다는 점을 인식해야 한다. 또한 흉부 CT를 이용한 폐암 검진 사업을 진행함에 있어 적극적으로 금연을 권고하고, 금연보조약품 등을 이용하여 흡연자의 금연을 돕는 것이 매우 중요하다고 할 수 있다.

독자제언

수험생 이탈, 주위 관심으로 예방

추위진 날씨 속에 2019년 대입수학능력시험이 11월 15일 치러지며 그동안 암시 준비로 고생했던 수험생들도 긴장감에서 해방됐다.

고생한 만큼 지금의 자유를 충분히 느껴야 하는 것이 마땅하지만 심리적 해방감과 호기심으로 인해 음주나 폭주, 유흥업소 출입 등 이탈행위에 쉽게 노출될 수 있어 청소년 및 주위 어른들의 각별한 주의가 필요하다.

'음주'와 '흡연'은 그동안 어른들이 '하지 말라'고 한 행동들이기에 더욱 호기심이 발동되어 쉽게 범죄의 유혹에 흔들리게 된다. 이러한 청소년들의 탈선행위를 방지하고 바로 잡아 줄 수 있는 사람들 역시 우리 어른들이다.

현재 아이들의 해방감과 호기심을 이해해주되 아이들 스스로가 이탈행위가 잘못된 것임을 깨닫게 해야 한다. 일방적인 반대는 지금 아이들에게 오히려 호기심과 반항심을 키울 수 있다.

수능이 끝나고 각 학교에서는 진학 지도와 특별프로그램을 운영하고 있을 것이다. 형식적인 운영으로 끝나는 것이 아니라 이를 통해 아이들의 관심이 다양한 전공과 직업 등에 갈 수 있도록 노력해야 한다. 가정에서는 관심사에 대해 대화하고 진로를 함께 고민하는 등 아이들로 하여금 가족의 소중함을 느끼게 하고, 가족 여행을 떠남으로써 그동안 공부하면서 못 느꼈던 자유를 느낄 수 있도록 도와주어야 한다.

수능시험이 끝나고 아르바이트를 시작하는 아이들도 많기 때문에 청소년들의 출입 및 고용이 금지된 업소의 업주들의 세심한 관심도 필요하다. 지금 수능시험은 끝났지만 아이들의 인생은 또 새롭게 시작하는 것이다. 부모와 이웃, 교사 등 주변사람들의 관심으로 아이들이 지금의 해방감에 들떠 잘못된 선택을 하지 않고, 자신들의 꿈을 이룰 수 있길 바란다.

김소정 고창경찰서 여성청소년계

사진으로 보는 지구촌 소식

“저기가 미국” 이민 캐러밴 국경도착



미국 샌디에이고와 멕시코 티후아나 사이에 있는 국경 구조물 위에 14일(현지시간) 한 남성이 올라가 있다. 구조물을 사이에 두고 위쪽은 미국, 아래쪽은 멕시코이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북 벤처기업들의 형편이 궁궁하다

벤처기업들의 형편이 또 다시 궁궁하다. 지역 경제가 가파르거나 어려운데 벤처기업들 쪽에서 힘들다고 호소할 때면 불안을 떨칠 수 없다.

새로운 일자리 창출은 고사하고 오히려 알량한 일자리마저 줄고 있는 까닭이다.

그래서 여기 또다시 짊어보고 싶은 게 있다. 도내 기업 생존율이 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 궁궁하다. 악화됐으면 악화됐지 나아지지 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 현황을 팩트로 확인하고 싶은 것이다. 문제가 있다면 그쪽에 힘을 실어서 성장동력을 다시 살려야 한다는 바람에서이다.

전북도는현안들을 넓게 챙기는 가운데 벤처기업들 관심을 두어야 한다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나

협난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다.

전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 염려하지 않으면 안 된다. 벤처기업들 쪽에서 밝은 소식이 들리지 않고 있는 요즘이다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 어려운 기업의 형편을 살펴야 한다.

늘 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 벤처 투자 시장 규모가 정부의 활성화 정책에 힘입어 급속도로 커지고 있다는데도 전북의 투자 비중은 1%에 불과하니 말도 안 된다. 전북도는 도내 벤처기업들을 편들고, 육성하고, 대변해야 한다. 벤처기업들이 청년실업 문제를 해결하는데 그동안 역할이 컸다는 이야기이다.

전북도는 도내의 여러 벤처기업들이 애쓰고 있음을 잊지 말아야 한다.

그러므로 전북도는 기업들의 생존율이 저조한 것에 생각이 많아야겠다. 제 몫을 다 할 수 있도록 어떻게 힘을 실어줄까 고민하라는 것이다.

전북도는 인센티브 차원을 넘어 실제로 고무시일 정책을 내놔야 한다.

도민의 최우선 관심사는 먹고 사는 문제

전북도는 도민의 관심사가 어디에 있는지 알아야겠다. 이번에 추석 민심 보도를 통해서도 알 수 있는 것처럼 도민의 최우선 관심사는 먹고 사는 문제이다.

그런데도 우리 지역의 경제는 변화의 기미가 없이 늘 빨간불이다. 관청은 일자리가 부족해데다 고용 환경도 열악한 탓이다.

전국에서 최악이라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 난감한 문제가 아닐 수 없다.

도민들이 지금 전북도에게 주고 있는 말은 분명하다.

이 부끄럽고도 한심한 현상을 과연 언제까지 두고만 볼 것이냐는 것이다.

전국 1위의 실업률이라는 성적표 앞에서 전북도가 무슨 생각하고 있는지 도민들은 궁금해 하고 있다. 이제 일상으로 돌아가야 하므로 추석 민심에 대해서 두 번 세 번 언급하는 것은 적절치 않다고 생각되었지만 말이다.

전북도는 스스로 했던 말을 떠올려야 한다.

청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구하겠다고 한두 번 강조한 게 아닌데 달라진 것이 없

니 답답한 노릇이다. 젊은이들을 위한 고용동향을 보면 여전히 희망을 말할 수가 없다.

그래서 예전에 했던 말을 다시 해야겠다.

전북도는 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여달라는 것이다.

현재 지역의 청년 고용 열기가 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다.

외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는데도 불구하고 그에 대한 반응이 둔한 탓이지 싶다.

정말이지 이래로는 곤란하다. 고용 열기를 달구어야 한다.전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야겠다.

비정규 기간제 일자리에서 불안해 하는 젊은이들을 생각해야 한다는 이야기이다.

관청은 일자리 창출은 한두 번 시도해보고 그만 둘 성질의 것이 아니다.

젊은이들이 일자리를 찾아 서울로 수도권으로 탈출하는 현상이 그 얼마나 계속돼야만 하는가.

전북도는 도민의 최우선 관심사가 먹고 사는 문제임을 항상 상기해야겠다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일