

건강 칼럼

만성피로와 간질환

과도한 업무와 스트레스에 시달리는 한국인의 간은 잦은 회식과 음주 등으로 높은 부하에 걸리게 된다. 쉬어도 쉬지 않은 듯 피곤하다는 만성피로와 간이 점차 굳어져 회복이 어려운 상태가 되는 간경변증, 중년 남성 사망 원인 1위를 차지하는 간암은 모두 후사담하는 간의 건강과 깊은 관련이 있다.



최영득

건협 전북지부 건강증진지원장

▲반복되는 피로의 정체
간은 우리 몸에서 가장 큰 장기로, 몸에 들어온 각종 물질을 해독·분해해 필요한 영양소를 직접 만들거나 탄수화물, 지방, 호르몬, 비타민, 무기질 대사에 관여한다. 간은 묵묵히 제 할 일을 하다가 더 이상 일을 못할 지경에 이르러서야 아프다는 신호를 보내기 때문에 의식적으로 지켜보는 것이 필요하다. 쉽게 피곤하다고 느낀다면 그만큼 간이 후사담했다는 신호일 수 있다. 간의 해독기능이 떨어지면 각종 피로물질이 제대로 분해되지 못하고 그대로 간에 쌓인다. 그 결과 면역력이 떨어져 지속적인 피로감을 느끼게 되고 질병에 노출된다. 만성피로를 방치하면 단순히 피로하고 무기력한 상태 외에 다른 여러 증상도 동반하게 된다. 뒷목이 뻐뻐하고 어깨가 항상 무거우며 잦은 두통이 발생하거나, 설사와 변비를 반복하는 과민성 대장 증세가 생긴다든지, 전에 없던 알레르기 증상이 나타나기도

한다. 또한 감기에 잘 걸리는 등 면역력이 약해지고 추위나 더위를 못참거나, 갑작스럽게 허기가 지는 저혈당 등의 증세가 나타날 수 있다. 증상이 지속되면 외부의 공격에 대항하는 힘이 떨어져 쉽게 손상돼 간염이 생길 수 있다. 간염이 발전하면 간이 딱딱하게 굳는 간경화가 되고, 더 발전하면 간암이 되는 것이다.
▲간질환의 다양한 형태
간은 음식물을 일차적으로 걸러내는 역할을 한다. 영양분의 대사와 저장, 단백질과 지질의 합성, 면역 조절 등 정상적인 신체 기능 유지에 필수적인 생화학적 대사 기능의 대부분을 담당하고 있다. 간염은 발병 초기에 피로감과 두통을 동반한 감기몸살과 같은 증상이 나타나지만, 이를 방치해 만성으로 진행될 경우 간경화나 간암과 같이 치명적인 간질환으로 악화될 수 있다.
-간 기능이 저하되는 간경변증(간경화)

간경변증은 간염 바이러스나 술 등에 의한 간염이 장기간 지속되면서 간세포가 파괴되고 섬유화가 진행되는 것을 말한다.
국내 간경변증 환자는 70~80%는 B형 간염 바이러스로 인해 발생하며, 10~15%는 C형 간염 바이러스 감염에 의해 발생한다. 또한 간암 발생률 위험도 높아진다.
초기 간경변증 환자는 10년 내 정맥류에서 출혈할 확률이 약 25%, 배에 물이 차는 복수가 발생할 확률이 50%나 넘는다.
거의 매일 술을 마시는 습관을 가지고 있다면 심중팔구 간경변증 발병 가능성이 높아진다.
▲약물 유인성 간염
무분별한 약물 복용은 약물(약제) 유인성 간염을 유발할 수 있다. 특히 우리나라 성인들의 경우 간에 좋다는 보약과 영양제, 식품 등을 무분별하게 복용하는 사례가 적지 않다. 효과가 불분명하거나 부작용이 명시되지 않은 기능성 건강식

품 또는 보약은 남용하지 않는 것이 바람직하다.
-알코올성 간질환
널리 알려져 있듯이 술은 간에 치명적인 영향을 미친다. 알코올성 간질환은 경증의 지방간으로 시작해 간염이나 간경변증으로 진행되면서 사망까지 이를 수도 있다. 그 중에서도 남성이 78%나 차지했다. 중년 남성들이 술로 인한 간질환의 위험에 가장 많이 노출되어 있다는 뜻이다.
▲정기적인 건강검진이 무엇보다 중요
간암은 다른 암과 달리 발생 고위험군이 있다.
국내에서 간암의 가장 중요한 원인은 B형 간염(72.3%)이며, 그 외 C형 간염, 알코올성 간질환 등이 주요 원인으로 꼽힌다.
간혹 드물게 지방간이나 자가 면역성 간염 등이 원인이 되기도 한다.
간경변증이 있거나 B형·C형 간염 바이러스 보유자 및 환자는 간암 고위험군이기에 때문에 정기적으로 검진을 받는 것이 좋다.
최영득 원장은 "간암 고위험군은 국가암검진 중 간암 검진 대상으로 1년에 2번 혈액검사와 초음파검사를 받을 수 있다.
상반기에 1번, 하반기에 1번 시행하니 잊지 말고 꼭 검진을 받아야 한다."고 전했다.

독자제언

카메라 불법촬영, 반드시 근절되어야 할 범죄

이번 한 해 동안 가장 크게 이슈화된 것 중 하나는 '블랙카메라'가 아닐까 싶다.
'블랙카메라'라는 단어가 상대방의 동의 없이 타인의 신체를 촬영하거나 이를 배포하는 등 성폭력 범죄행위를 담아내기엔 지나치게 잔란스럽고 가법다는 점에서 최근 '불법촬영'이라는 용어를 사용한다.
불법촬영에 사용되는 도구도 시계, 안경, 라이터, 휴대용 보조배터리 등 일상생활에서 흔히 볼 수 있고 접할 수 있는 도구들로 더 이상 안심할 수 없다는 불안감이 넘쳐나고 있다.

이러한 카메라 등 이용촬영(불가)행위는 엄연한 범죄행위로 '성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법' 제 14조(카메라 등을 이용한 촬영)에 해당돼 5년 이하의 징역 또는 1000만원 이하의 벌금형을 받을 수 있다.
근본적인 해결을 위해서 여성의 신체를 대상으로 하는 '불법촬영'은 장난이나 호기심이 아닌 심각한 중대범죄라는 인식을 갖고 타인의 사생활이나 성적 자기결정권 존중 및 사회적 약자 보호에 대한 공감대가 형성되어야 할 때이다.
이서우 김제경찰서 경무과 순경

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

조문 온 '아버지 부시' 반려견



조지 H W 부시 전 대통령의 도우미견이었던 실리가 4일(현지시간) 워싱턴 DC 국회의사당 내 로턴다 홀에 안치된 전 주인의 관을 바라보고 있다.

사설

SOC 3대 사업 전략 말해야 한다

예산과 관련해 전북도의 대응이 있어야겠다. SOC 대응책 구축을 위해서 더욱 힘내야 한다는 주문이다. 갈 길이 바쁘게 속도를 못내고 있다는 보도이다. 예비 타당성 면제 사업을 신청했지만 그 선정이 지지부진한 까닭이다. 도민들이 바라는 바, 그 구축의 정도는 어마어마한 것도 욕심 사나운 것도 아니다. 도민은 전북도가 오래 전부터 들려준 수준의 인프라를 바라보고 있다. 그것은 바로 새만금공항 건설이고 상용차 산업의 성장이고 전주 대구간 고속도로 건설 등이다.
전북도가 예전에 했던 말이 있다. 전국 어디든 교통망이 2시간 내에 연결될 수 있도록 하겠다는 게 그것이다. 그런데 그게 아직도 희망사항에 그치고 있다. 전북도는 동서 연결이며 새만금 공항과 신항만을 건설하겠다는 의지를 보여줬는데 여태 시도조차 못하고 있다. 그래도 도민들은 전북도의 활약을 기대하고 있다. SOC 대응책 발안은 그만큼 지역 발전을 앞당기는 걸 의미하기 때문이다. 그런데 그게 아직은 청사진 수준에도 못 미치고 있다.사장이 매번 이러니 도민들은 답답해 하고 있다.

전북도는 SOC 3대 사업 전략을 말해야 한다. 그것은 아십이며 비전이 청사진 구상으로 끝나서는 안 되겠기에 하는 주문이다.전북도의 SOC 확충 의지는 당연하고도 당연한 것이다. 하지만 그 당연함이 현실에서는 매번 벽에 부딪히고 있으니 전북도는 실력을 키워야 한다.정부가 전북 지원을 약속했음에도 돌아가는 현실을 보면 녹록치 않다. 전북도는 동서 철도며 고속도로며 새만금 신항이며 새만금 공항 등 건설 의지를 보여줬는데 여태 시도조차 못하고 있다. 각 지자체마다 정부에 더 많은 예산을 요구하며 손을 내밀고 있기 때문일 것이다.
여태 정부의 일처리 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력했는데 현 정부도 오십보백보 수준이 없었다. 사장이 이러므로 전북도는 더욱 열심히 뛰어야 한다.
전북도는 지역 발전을 위해서 자족적이어야 한다. 도민들이 바라는 바는 무조건 7조원대를 진입하는 것이다.
전북도는 SOC와 관련해 수긍할 만한 성과를 내야 한다. 전북도는 그 성과를 도민에게 선물로 안겨 주기 바라는 바이다.

국가 균형발전은 동서를 축으로 해야

전북도는 도민의 염원을 지역 발전의 견인차가 되어야 한다. 그래서 도시사가 예전에 했던 말이 다시 또 생각나는 오늘이다. 도시사는 저번에 국가균형발전 비전 선포식에서 국가의 발전의 틀을 전환해야 한다고 말했다. 국가를 남북축으로 발전시켜왔다면 이제 동서를 축으로 해야 한다고 한 말이 그것이다. 한국은 분단 이후 수십년 동안 남북을 축으로 발전의 판도를 그려온 것이 사실이다. 그래서 중간 지점의 신흥도시 대전이 광역시로 급성장했다.1949년에 전주가 시로 승격되었을 때 대전은 이쪽의 태인과 함께 읍이였을 뿐인데 말이다.
그것을 생각하면 그게 옛적의 일이라도 객세지감을 말하지 않을 수 없다. 그렇다. 지금은 동서 발전을 축으로 지방 발전을 도모할 때이다. 전북이 발전하기 위해서는 경북과 경남의 협력이 필수적이다. 경북과 경남도 공감할 만한 사업들을 발굴해서 함께 추진하는 게 전북 발전의 첩경이 되리라 판단이다. 특히 경북의 경우는 이번에 외풍이로 전락한 입장이다. 전북의 동서 철도 건설 등의 현안에 예전과 다른태도를 보일 것으로 전망된다. 그러므로 그들과 머리를 맞대는 기회를 자주

가져야 한다. 도민의 숙원은 그 언제나 지역 발전이냐가 말이다.
전북 발전을 위해서는 도민 모두 합심하는 자세와 뜻을 같이 하는 정신이 필요하다. 본보가 사실을 통해 기회가 있을 때마다 지역의 발전상이 시인치 않다고 했거나 그 실상을 보자면 아쉬운 게 하나들이 아니다. 그래서 다시 말하거나 지금의 한 마을 한 뜻으로 지역 발전을 위해 매진할 때이다. 지역 발전을 위한 정신에는 자존심도 필요하다. 예전에는 인구 수가 형편 없던 수도권의 읍 단위 도시들이 이제는 전주를 아래로 내려다보고 있다. 충청도의 도시들도 마찬가지이다. 전주를 추월했거나 따라잡을 할 기세로 발전하고 있는 것이다.
다른 지자체 지역은 거주 인구가 나날이 불어나고 있는데 이쪽은 감소 상태라서 여간 서운한 게 아니다. 전북도는 지역 발전을 이끄는 견인차가 되어야 한다. 전주 시장을 비롯해 다른 시군의 단체장들도 그 책임이 크다. 예전에 도시사는 '스크럼 행정'을 말한 바 있다. 그러므로 도내 각 시군의 입장을 챙겨주고 리더해 나가는 가운데 국가 균형발전의 틀을 동서로 돌려잡도록 그 역량을 한껏 발휘해 주기 바란다.

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