

건강칼럼

‘청춘’ 괴롭히는 ‘장질환’, 이렇게 관리하자

염증 증성 장질환은 장 내부에 비정상적인 염증이 반복되는 만성 질환이다. 장내세균총에 대한 면역반응으로 발생하며 궤양성 대장염과 크론병이 대표적이다.

예전에는 서양인에서만 발생한다고 생각되었지만 동양인의 식생활이 서구화되면서 국내에서도 염증성 장질환 환자가 점차 늘고 있다. 건강보험심사평가원에 따르면, 2017년에 진료받은 염증성 장질환 환자는 약 6만명에 달한다. 그 중 궤양성대장염이 4만, 크론병이 2만명이다.

염증성 장질환은 염증이 반복되는 과정에서 장에 회복할 수 없는 손상을 입게되므로 조기에 발견해 합병증이 생기지 않게 치료하는 것이 가장 중요하다. 주로 젊은 사람에게서 발생하는데, 15~35세에 진단되는 경우가 가장 많다.

◇15~34세때 진단되는 궤양성 대장염과 크론병

젊은 나이에 발병해 평생 증상을 조절 및 관리해야 하는 질환이기 때문에 관리에 소홀하면 삶의 질이 크게 떨어질 수 있어 철저한 관리가 필요하다.

염증성 장질환은 우리 몸을 보호하기 위한 면역체계가 장 점막을 외부 물질이라고 오인하고 공격하면서 염증 반응이 일어난다.



진 윤 태
고려대 인양병원 소화기내과 교수

장 점막의 면역세포가 장내 세균이나 바이러스의 외부 인자에 대응하는 과정에서 지나치게 활성화돼 장 점막을 공격하는 것이다.

또한 유전적으로 장 염증에 취약한 사람에게 가공식품, 흡연, 항생제 등 환경적 요인이 더해져 발병한 것으로 추정하고 있다.

궤양성 대장염은 대장점막에 다발적으로 궤양이 생기며 대장점막이 충혈되면서 붓고 출혈을 일으키는 질환이다. 염증이 몇 군데 떨어져 있지 않고 이어져 있는 것이 특징이다.

◇한달 이상 설사와 복통 반복? 염증성 장질환 의심해야

대장에만 국한돼 발생하며, 어두운 색의 출혈, 점액 등이 변에 섞여 나오거나, 심한 경우 하루 수십 회의 설사와 복통 등의 증상이 나타난다.

비슷한 증상을 나타낼 수 있는 과민성 장증후군, 감염성 장염, 치질 등으로 오인해 발견이 늦어질 수 있는데, 만약 이런 증상이 4주 넘게 이어지며 호전과 재발을 반복한다면 염증성 장질환을 의심하고 대장내시경 등의 검사를 통해 확인할 필요가 있다.

크론병은 대장에서 발생하는 궤양성 대장염과 달리 입부터 항문까지 소화기관의 어느 부분에서도 생길 수 있고, 특히, 소장, 대장 혹은 양측 모두에 발생하는 경우가 대부분이다. 또한 병변이 연속돼 있지 않고, 띄엄띄엄 있는 것이 특징이다.

초기에는 일상생활에 지장을 줄 정도의 증상이 아니고, 사회활동이 왕성한 젊은 사람들에게 생기기 때문에 진단이 늦어지는 경우가 많은데, 증상이 계속되고 잘 치료되지

않을 때는 대장내시경, 소장촬영 등 정밀검사를 실시해야 한다.

◇과로, 과식, 감기, 스트레스 등 가벼운 자극에도 재발

염증성 장질환은 증상이 사라졌다고 완치된 것으로 판단하지 않는다. 일시적으로 증상이 없는 상태일 경우가 많으며, 과로, 과식, 감기, 스트레스 등 가벼운 자극에도 증상이 재발하기 쉽다.

또한, 급작스럽게 증상이 악화돼 심한 설사와 출혈은 물론 장마비를 일으키거나 장천공이 생기기도 한다. 대부분 약물로 치료하지만, 증상이 급격히 심해져 대량출혈이 멈추지 않거나, 대장 천공으로 부막염이 된 경우에는 대장의 전부 혹은 일부를 잘라내는 수술을 하기도 한다.

염증성 장질환은 고혈압이나 당뇨 병처럼 평생 관리하는 병으로 받아들여야 한다. 증상이 없더라도 안이하게 생각하지 말고 주기적으로 철저히 관리해야 재발의 횟수나 정도를 줄일 수 있고 결과적으로 삶의 질을 향상시킬 수 있다.

염증성 장질환은 반복되는 재발로 우울감을 호소하는 젊은 환자들이 많다. 환자뿐 아니라 가족에게도 힘든 질환이기 때문에 사회적인 이해와 배려가 절실히 필요하다.

**출처 : 메디소비지뉴스(http://www.wmedisobiznews.com)

독자제언

졸업은 새로운 시작, 강압적 뒤풀이 그만

요즘 복잡한 학사일정에 따른 불편 해를 위해 봄 방학이 사라지고 1월에 졸업·졸업식을 같이하는 것이 대세가 되면서 많은 학교들이 졸업식을 앞당겨 학생들의 학교생활 마무리와 새 출발을 위한 발돋움을 진행하고 있다.

이에 학교, 교육청, 경찰 등 모든 관계기관에서는 학교생활의 끝과 또 다른 시작을 일리며 좋은 추억이 되어야 할 졸업식 날, 잘못된 졸업식 뒤풀이 관행이 일어나지는 않을까 촉각을 곤두세우고 있다.

정도를 넘어선 뒤풀이는 근절되어야 하며, 심한 경우 경찰의 법적 제재까지도 받을 수 있으니 주의하여야 한다.

비슷한 시기에 많은 학교가 졸업식을 하기 때문에 자칫 일어날 수 있는 강압적 뒤풀이 및 탈선행위, 학교폭력 예방을 위한 활동이 집중 될 것이다.

경찰은 캠페인을 통해 빈틈없는 뒤풀이 예방활동을 전개하는 한편 과도한 졸업 축하 등 탈선행위는 물론 술·담배 판매 등 청소년 유해약물 판매, 청소년 출입금지 업소 출입 위반 등에 대해서도 선도와 단속 활동을 지속적으로 추진할 계획이다.

강압적 졸업식 뒤풀이 행사로 사람들의 눈살을 찌푸리게 하는 일이 매년 반복되어 안타깝다.

졸업식은 선생님과 제자, 친구들이 그동안의 정을 돈독히 하고 헤어짐에 대한 아쉬움을 달래며 학창시절의 아름다운 추억을 공유하는 축제의 자리가 되어야 한다.

졸업은 끝이 아닌 새로운 시작이라는 것과 학창시절의 잔잔한 감동이 오래도록 기억될 수 있도록, 건전한 졸업식 문화가 정착 될 수 있길 바란다.

김소정 고창경찰서 여성청소년계

구독 · 광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

눈썰매를 즐겨요



13일(현지시간) 눈이 내린 미 의사당 앞에서 한 가족이 애완견과 함께 눈썰매를 타고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

동부권 발전프로젝트로 재생 사업 추진을

동부권의 발전 프로젝트를 다시 생각할 때이다. 전북도는 예전에 여러 번 선언한 게 있다. 동부권 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다고 한 것이 그것이다. 그런데 그게 말뿐이다.

이번에 전북발전연구원이 동부권을 위한 발전 프로젝트로 "스마트 시티 도시 재생"을 들고 나왔다. 매우 반가운 일이다. 동부권에 대한 관심이 부족하다고 느끼던 차에 나온 소식이기 때문이다. 그런데 이 또한 프로젝트 자체로서만 의미가 있는 게 아닌지 우려가 된다.

전북도는 말 그대로 그 성취를 위해서 힘내야 한다. 전북도는 동부권의 발전 관심사를 말만 할 게 아니다.

이제 구체적인 행보로 동부권 발전 청사진을 실행에 옮겨야 한다. 그게 없다면 동부권 주민들의 인구 유출은 배가 될 터이다.

전북도는 동부권에 대한 진정성을 보여야 한다. 지난 십수년 간 동부권에 대한 발전 관심을 말했지만 그게 뿐이었기에 하는 말이다.

전북도는 동부권의 발전 분위기를 구체적으로 조성해야 한다. 그동안 기대감을 키운만큼 추진력을 보여주어야 한다. 그

리고 여기 말할 게 있는데 주민들은 무슨 사업이고 연속성을 바라보고 있다. 그 어떤 새로운 일을 벌이는 것도 좋지만 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내주었으면 하는 것이다.

전북도가 자존을 공표하고 제 몫 찾기를 선언했지만 우리 지역의 현실은 어려운 것 투성이다. 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있는 게 사실이다.

전북도는 전발연의 동부권 발전 프로젝트를 존중해야 한다. 그 존중은 재생사업 추진으로 입증될 테다.

그리고 전발연의 의견은 정부의 스마트시티 사업이나 도시재생 사업하고도 조화가 된다.

이제 동부권 지역의 인구 감소 사정은 고민의 역사가 깊다. 사정이 이러니 동부권의 낙후를 강조해 말하지 않을 수 없다. 전국의 광역시도 간 균등한 발전이 이상적이라면 도내 지역간에도 반드시 그래야 이상적이다.

전북도는 동서철도 건설사업을 포함해 동부권의 스마트 시티 도시재생 프로젝트에도 많은 관심을 가져주었으면 하는 바이다.

젊은이들 위한 일자리 대책이 절실하다

젊은이들을 붙잡아줄 대책이 절실하다. 도내 젊은이의 대다수가 우리 지역에 아무 미래가 없다는 게 또다시 확인되었다. 기회가 주어진다면 전북을 떠나고 싶다고 말하고 있는 것이다. 전북도는 분발해야 한다. 일자리 늘리기에 더욱 신경을 써야만 되겠다. 지역경제가 늘 빨간불이라서 청년 실업률이 심각한데 구태의연한 대책으로는 그 약발을 기대할 수가 없다. 미취업을 전국 1위라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는 지금이다. 전북도는 올해 풀어야 할 숙제가 많다. 인구 감소 해결이 그렇고 일자리 창출이 그렇다. 그런데 인구 감소 해결과 일자리 창출은 그 해답이 하나이다. 그러므로 전북도는 먼저 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 현재 청년 고용 열기가 식어 미지근하다. 이것은 부인할 수 없는 사실이다.

전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 달구어야 한다. 공공기관들도 지역인재 고용에 적극 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊

은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야겠다. 일자리가 예전보다 못하더라도 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밀바다 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다.

전북도는 일자리 창출을 위해 2022년까지 2조원을 투자하겠다고 했으므로 그 약속을 반드시 지켜야 한다. 단순히 계산해도 한 해 5천억 이상을 투자해야 한다는 이야기다.

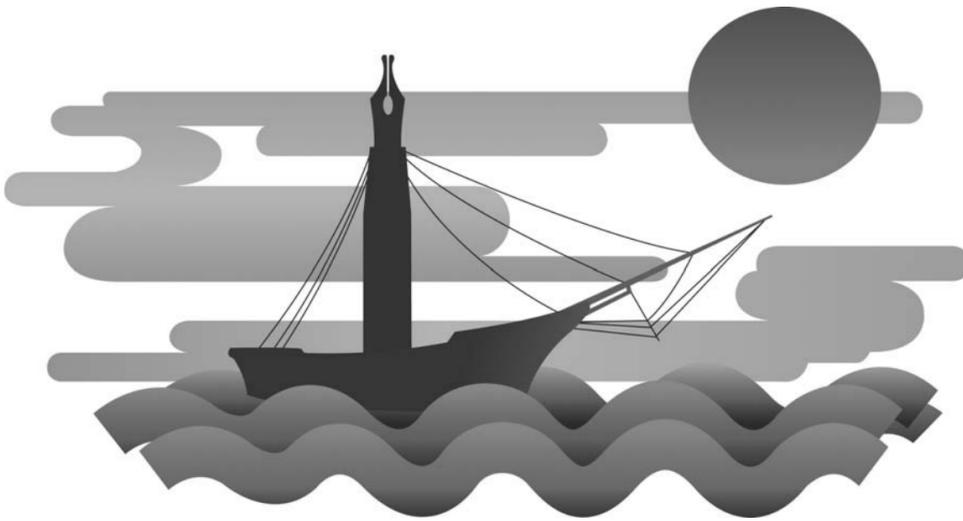
전북도와 각 시군 지자체는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야겠다. 기간제 일자리에 매달려 고달파하는 젊은이들을 생각해야 한다.

그들은 인생 설계를 말하지 않고 있다.

이미 오래전에 고용 쇼크를 맞았거나 청년 일자리 창출은 반드시 실현하겠다는 진정성이 관건이다.

젊은이들이 일자리를 찾아 상경하는 세월이 그 얼마나 계속돼야 하는가.

전북도는 청년 일자리 창출에 열과 성을 다해야겠다.



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