

건강 칼럼

남성 건강이 위협하다! 조기 진단이 어려운 전립선암

우리나라 남성암 중 발병 5위를 차지하는 전립선암. 그럼에도 불구하고 전립선암은 국가검진에서 제외되어 있어 조기발견하기 어려운 것이 사실이다. 새해에는 건강검진으로 남성 건강을 확인해보는 것이 어떨까?



최영득

건협 전북지부 건강증진의원장

▲전립선암이란

우리나라 전립선암의 연령 표준화 발생률은 1999년에서 2013년까지 10.5%로 급격하게 증가하는 등 그 발생이 눈에 띄게 증가하고 있다.

2017년에 발표된 중앙암등록본부 자료에 의하면 2015년에 우리나라에서는 214,701건의 암이 발생했는데, 그 중 전립선암은 10,212건(4.8%)으로 7위를 차지했고, 남성에게 발생하는 암 중에서는 5위를 차지했다.

전립선은 남성에게만 있는 장기로서 정액의 일부를 만들어 내는 생식 기관 중 하나이다.

전립선암의 원인은 정확하게 알려진 것은 없지만 식이습관과 밀접하게 관련이 있는 것으로 보고 있다. 32개국을 대상으로 한 연구 결과에 따르면 전립선암에 의한 사망률은 총 지방 섭취량과 비례했다.

또한 전립선암은 10% 정도의 유전 성향을 띠고 있는데, 직계가족 중에 전립선암 환자가 1명이 있는 경우 2.5배, 2명인 경우 5배, 3명인

경우 11배 전립선암의 발생위험도가 높아진다.

그 외에는 연령, 남성호르몬 등이 전립선암 원인으로 손꼽히고 있다. 전립선암은 임상적 증상을 일으키지 않는 잠재성 암이 많고 성장 속도가 다양해서 암의 지연 경과를 예측하기 어려운 편이다.

▲조기 진단의 중요성

현재 국가암검진 사업이 여자는 위암·간암·대장암·유방암·자궁경부암의 5개 암에 대해서 시행되고 있는 반면, 남자는 위암·간암·대장암의 3개 암에만 적용되어 전립선암은 국가에서 시행하는 검진에서 제외되어 있다. 따라서 국가에서 시행하는 검진만으로는 전립선암을 조기 진단할 수 없는 것이다.

전립선암 초기에는 자각 증상이 전혀 없고 일반적인 검사에서는 발견할 수 있는 방법이 거의 없다. 특히 전립선암의 증상이 나타날 때는

이미 전립선암이 많이 진행된 경우가 대부분이어서 치료가 어려워진다.

전립선암은 조기에 진단하면 비교적 간단한 수술인 방사선치료로 완치가 가능하다.

암이 진행된 후에는 항호르몬치료나 항암치료가 필요하여 심한 경우에는 사망에도 이를 수 있다.

▲전립선암의 진단 및 예방

전립선암의 대표적인 진단 방법인 PSA검사는 간단한 혈액 채취만으로 전립선암의 위험 여부를 판단할 수 있는 유용한 인체 중앙 표지자 검사이다.

PSA 검진율이 높은 미국은 고위험군 전립선암이 점진적인 감소 추세에 있는 것으로 보고되고 있다.

반면 한국인의 전립선암은 외국에 비해 임상적으로 진행된 병기의 환자 및 고위험군의 전립선암 비율이 높다.

하지만 PSA가 증가한 경우 반드시 전립선암이 있는 것이 아니며, 전립선암이 있을 가능성이 높은 것이기 때문에 전립선조직검사를 통해서 전립선암 유무를 확인해야 한다.

또 다른 진단 방법으로는 직장수지검사가 있다. 항문을 통해 직장수지검사를 넣어 전립선 후면을 만져보며 전립선의 크기와 딱딱한 정도, 주변 조직과의 관계를 짚어내는 검사로 아주 간단하고 안전하다.

직장수지검사는 전립선 내에 국한된 암을 발견하는 수단으로 매우 유용하여 50세 이후의 남성은 매년 직장수지검사를 받도록 권고하고 있다. 이 외에도 경직장 초음파검사와 조직 생검, 복부 CT 또는 MRI 등 전립선암 검진에 다양한 방법들이 사용되고 있다.

40대 이상부터 전립선암에 대한 검사를 받을 것을 권하며, 60대 이상에서는 전립선암도 많이 발생하기 때문에 전립선비대증이 의심되는 환자는 검사 없이 약물 치료만 하는 것보다는 치료 시작 전에 전립선암이 동반되어 있지 않는지 확인해 볼 필요가 있다.

또한 ▲정정 체중 유지 ▲식습관 개선(동물성 지방 섭취 자제, 섬유질이 많은 음식 섭취 권장) ▲남성호르몬 조절 등을 통해 전립선암을 예방할 수 있다.

사설

국가식품클러스터의 발전 가속화를 기대한다

올해 익산 국가식품 클러스터의 발전 가속화를 기대한다. 정부가 국가식품 클러스터에 대한 방침을 밝히면서 첨단 식품 산업의 중심지로 육성하겠다고 말한 까닭이다. 그리고 그 구체적인 실천 과제로 전체 150개 기업을 유치하는데 그중 60%에 해당하는 90개의 기업을 연내에 유치시키겠다고 약속한 것이다. 그렇게 되면 익산의 식품클러스터가 식품 벤처 분야에 활성화 붐을 일으킬 것으로 전망된다. 그러면 청년 일자리 창출도 상당하리라는 기대이다.

여기 전북도와 익산시에 할 말이 있다. 국가식품 클러스터를 위해서 더 힘차게 뛰어야겠다. 현재 국가식품클러스터가 보여주고 있는 모습은 만족스러운 게 아니다.도민이 본래 기대했던 것은 이런 모습이 아니다. 지난해 보도된 뉴스를 보고 답답해 했던 게 다시 생각나는 것이다.익산의 국가식품 클러스터가 일반 산업단지 수준으로 전락할 위기라고 했는데 다시는 그런 우려가 생겨나지 않게 해야 한다. 그러므로 전북도와 익산시는 농림식품부의 약속이 반드시 실현되도록 앞에서 먼저 분위기를 이끌어 나가야겠다. 여러 번 말했거니와 국가식품클러스터는 익산의 발전과 함께 전북의 발전도 약속하고 있다.

도민이 국가식품 클러스터에 거는 기대가 크다. 본래 희망했던 바 그대로의 위용을 드러내게 되면 익산시는 그만큼 발전돼 있을 게 틀림이 없다. 그리고 명실공히 식품 산업의 중심지로 우뚝할 터이다. 그리고 도내 농가들에게도 경제적 실익이 상당할 터이다. 이 주문을 계속 역설하는 이유는 뚜렷하다. 익산시의 대외 이미지에 변화가 있어야 하기 때문이다. 현재 국가식품클러스터는 깨끗한 이미지와 거리가 있다.

올해 익산 국가식품클러스터의 발전 가속화를 기대한다.국가식품 클러스터의 먹거리 산업을 발전시키려면 먼저 익산이 청정 지역이라는 이미지가 뚜렷해야겠다. 그 노력발휘는 빠른 수록 좋다. 본보는 국가 식품클러스터가 익산의 발전을 견인해 주었으면 한다. 도내에서는 전주 다음으로 큰 익산인데 지난해 말 기준으로 전년도에 비해 6천 명이 줄었다. 그래서 현재 29만 4천명을 기록하고 있다. 국가 식품클러스터가 발전 가속화를 보여주는 가운데 옛 인구가 다시 회복되었으면 하는 바이다.

지역발전을 약속한 사업들 행방이 묘연

전북도가 대도약을 말하고 있는 요즘이다. 그런데 지역발전을 약속한 사업들 중 이상한 것이 있다. 사업 발굴과 함께 청사진 그리기가 요란했는데 지금은 행방이 묘연한 까닭이다. 지역 발전을 약속한 사업들이 목소리를 크게 내고도 슬그머니 사라지기를 반복하고 있는데 딱하고도 곤란한 현상이다. 그래서 지난날의 보도가 다시 생각한다. 전북발전연구원이 사업들을 발굴해 발표했던 거에 짚어볼 바가 있다고 말한 거 말이다. 사업을 발굴했으면 지역의 발전과 연결돼야만 하는데 그게 없으니 답답했던 것이다.

전북발전연구원이 엇그제도 동부권의 발전을 위해서 내놓은 게 있다. 정부의 스마트시티와 도시재생 방침에 발을 맞추려는 사업 발굴이 그것이다. 그런데 그게 힘내지 않는다면 무위로 돌아갈 공산이 크다. 이같은 언급은 전북발전연구원의 사업 발굴을 책잡자는 게 결코 아니다.사업들을 발굴하지 않고서는 발전을 도모할 수 없음은 누구나 잘 알고 있다. 문제는 사업발굴이 오랜 시일이 흘렀음에도 구체적인 모습을 보여주지 못하는 게 상당수라는 것이다. 사업을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다.

전북도의 일하는 것을 지켜보면 뒷심 발휘가 늘 아쉽다. 전북도는 가일층 노력해야겠다. 사업발굴은 지역 발전을 위한 프로젝트가 아닐 수 없다. 그러나 그 자체에만 의미부여를 해서선 안 된다. 사업 추진의 당위성을 획득하는 것이 급선무라는 지적이다. 모든 사업은 돈이 말을 하게 돼 있다. 예산 확보를 위해서는 국회와 정부로부터 협조와 지원을 받아야 한다. 각각의 사업들이 지역 발전을 선도하게 하려면 반드시 그래야 한다. 도민들이 바라는 바는 여일하다. 그것은 지역의 발전을 위한 사업 추진이다. 일자리가 많이 창출되고 고용도 안정되기를 바라고 있는 것이다. 따라서 전북도의 사업 발굴은 청사진 그리기에서 멈추면 안 된다. 그 어떤 사업이고 발굴은 목적이 아니다. 전북도는 사업의 실제 추진을 위해 더 힘차게 뛰어야겠다.

독자제언

여유가 주는 안정, 운전에서 느껴야

5세대 이동통신 '5G'는 최대속도 20Gbps에 달하는 이동통신 서비스로, 전 세대인 LTE의 최대 속도보다 20배 빠르고 처리용량도 100배 많으며, 초저지연성과 초연결성을 강점으로 하여 VR, IoT 등을 구현하는 것으로 알려져 있다.

우리 사회는 위와 같은 기술력은 물론 마라톤, 수영 등 운동에 이르기까지 스피드를 최고의 가치로 여기며 '시간과의 싸움'을 벌이고 있다.

지난해 9월 최고 속도 60km/h인 서울 도심에서 외제차들이 177km/h로 경쟁을 벌이다가 부딪치는 사고로 이어졌고, 11월에는 충남 홍성군에서 숲에 취한 대학생이 렌터카를 운전하던 중 사고로 6명의 사상자가 발생했는데 당시 CCTV가 잡아내기도 어려울 정도로 과속한 것으로 확인되었다.

"자유롭게 살기를 원하면 그대 시간의 속도를 늦춰라.

일을 적게 하는 대신 그 일을 잘 끝내라.

꿈이 이뤄지길 원한다면 그대 시간의 속도를 늦춰라. 작게 시작한 일이 더 위대한 결과에 이를 것이다.

매일 하나씩 그대 비밀을 쌓아 올려라.

천천히 매일매일 그대는 진실해질 것이다" 경찰은 서울 등 전국 도심의 제한속도를 시속 50km로 줄이고 시속 220km 이상 주행 금지 및 위반시 처벌하는 내용의 도로교통법 개정안을 추진 중에 있다.

하지만 법으로 규제하기 전에 '빨리 빨리'의 조급증에서 벗어나 자유롭고 진실하게 사는 등 삶의 질을 높이기 위해서는 시간의 속도를 지금보다 줄이는 지혜로움이 필요하다.

문정원 군산경찰서 교통조사계 경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

백악관의 패스트푸드 파티



도널드 트럼프 미국 대통령이 14일(현지시간)백악관에서 미국 대학 풋볼 챔피언에 오른 클렘슨 대학 선수단을 맞이 전 햄버거 상자들이 쌓여있는 테이블 앞에 서있다. 셋다로 때문에 백악관 일부 직원들이 근무하지 못하자 민찬 대신 햄버거를 주문한 것으로 알려졌다.

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.

