

건강칼럼

전립선 비대증

전립선 비대증은 노화와 남성호르몬 불균형 등의 이유로 급속히 늘고 있다. 이는 잦은 소변, 밤에, 식습관 등의 영향으로 남성들의 전립선 건강이 나빠지면서 발생하는 질환으로 과거 50대 이상의 중년 남성에게서 많이 발생되었지만, 최근에는 20에서 40대의 젊은 층에서도 급증하고 있어, 젊은 층도 안심할 수는 없는 상황이다. 이제는 단순히 노화 때문에 발생하는 질환, 배뇨장애가 아니라 할 수 있다.

▲전립선이란? 우리 몸에서 전립선은 남성에게만 존재한다. 방광 밑에 위치하며 20g 정도의 호두알만한 크기의 분비샘이지만, 골반의 가장 깊은 곳에 있어 사정과 발기, 그리고 배뇨 역할을 하고 있다. 젊었을 때에는 달리 나이가 들어감에 따라 가늘어지는 소변줄기는 굳어 설명하지 않아도 나이가 들어감을 절실히 느끼게 해 주는 부분이다. 대표적인 전립선 질환으로는 20대에서 40대 사이 주로 발생하는 전립선염과 50대에서 60대 이후 주로 발생하는 전립선비대증, 전립선암 등이 있었다.



김영균 국모병병원 비뇨기과 전문의

▲전립선 비대증이란? 중년 이후 남성에서 가장 흔한 질환 중 하나인 전립선 비대증은 과거에는 전립선 자체만 커져 있는 것을 의미했다면 최근에는 방광 저항 증상이나 방광 출구 폐색 증상과 같은 증상들을 동반한 양성 전립선 비대를 의미한다고 볼 수 있고 이로 인해 빈뇨와 야간뇨, 골반 통증 등 배뇨장애를 겪게 된다. 전립선 비대증에 대한 원인은 명확하게 밝혀지지 않았지만, 남성호르몬의 변화 특히 디하이드로테스토스테론이라는 물질이 중요한 역할을 하고 있다고 볼 수 있다.

▲진단과 치료 우선 임상 증상을 들은 후 직장수지검사를 통해 전립선을 만져볼 수 있고 소변검사, 혈청 전립선 특이 항원 검사를 통해서 전립선암 여부를 판단해 볼 수 있고 국제전립선증상 점수표를 통해 증상이 어느 정도 심한지를 판단하고 있다. 경우에 따라서는 배뇨일지도 시행하며, 심한 경우에는 상부 요로까지 이상 없는지 확인하기 위해 배설성 요로 조영술을 시행해 볼 수 있다. 증상이 심하지 않은 경우, 국제전립선증상 점수표에서 7점 이하가 되는 경우에는 기다려보는 대기요법을 시행해 볼 수 있고, 어느 정도 증상이 있는 경우에는 일차적으로 약물치료를 시행하게 된다. 가장 흔하게 사용하는 치료제는 전립선 하부의 폐쇄를 완화해주는 알파 차단제가 있으며, 전립선 크기를 감소시

키는 파이프 알파 환원 효소 억제제가 있다. 최근에는 환자의 증상에 따라 항콜린제나 발기부전 치료제, 항이뇨제 등 여러 가지 약제를 복합적으로 사용하고 있다. 그리고 증가하고 있는 수술적 방법으로는 레이저를 이용한 수술이 있다. 최근에는 드물지만 간헐적으로 전립선 자체를 작출하는 수술도 시행되고 있다. 전립선 비대증은 증상이 경미하고 치료시기를 미루다 보면 재발하기 쉬운 만성질환으로 이어질 수 있으나, 평소 체중조절과 내장지방의 양을 줄이려는 노력이 필요하며, 규칙적인 생활과 충분한 휴식이 가장 중요하다. 또한 과도한 음주나 한 자세로만 오래 앉아 있는 것은 피하는 것이 좋겠다. 그리고 저녁 식사 후에는 가능한 수분섭취를 줄이는 것이 좋는데 이것은 야간 빈뇨 등의 증상 완화에 도움이 될 수 있다. 모든 질병이 그렇듯, 전립선 비대증 역시 초기증상 발견 시 약물로 쉽게 치료가 가능하니, 평소 관심을 갖고 몸의 이상 증후를 확인해 보는 습관이 필요하겠다.

독자제언

4월 2일은 '사이버범죄 예방의 날'

매년 4월 2일은 '사이버범죄 예방의 날'이다. 2015년 4월 사이버범죄 예방에 대한 범국민적 관심과 참여를 유도하기 위해 제정되어 올해로 5번째 실시하고 있다. 4월 2일의 의미는 사이버(Cyber)의 '사(4)', '이(2)'를 따서 선정된 것이며, 사이버범죄 예방을 위한 국민 참여로 '사이버안전' 붐을 조성하기 위한 것이다. 이는 사이버범죄 위협으로부터 국민의 안전 확보를 위한 선제적 예방활동의 일환이다.

사이버범죄는 갈수록 다양화되고 교묘해지고 있고 대처하기 위해서는 수시로 변하는 사이버범죄 피해유형과 예방수칙을 능동적으로 찾아보고 확인해야 할 것이다.

사이버범죄 피해신고 등 사전확인을 위한 '사이버 캡 앱'도 경찰청에서 자체제작하여 무료 배포하고 있으니 적극 활용하기 바란다. 또한, 사이버범죄를 예방하기 위해서는 백신프로그램을 최신 버전으로 업데이트하고, 실시간 감시상태를 유지해야 한다. 비밀번호는 사이트마다 다르게 설정하고, 주기적으로 변경해야 하며, 일회용 패스워드 등 이중 비밀번호를 설정하면 더 안전하다.

또한, 출처가 불분명한 파일이 설치되지 않도록 스마트폰 보안 설정을 강화해야 한다.

소액결제 피해를 예방하려면 이동통신사 고객센터를 통해 결제 금액을 제한하거나 차단하며, 알 수 없는 인터넷 주소, 이메일, 첨부파일 등은 열지 않아야 한다. 공인인증서, 보안카드 등의 사진을 컴퓨터나 휴대전화에 저장해서도 안 된다.

'사이버 캡 앱'으로 스미싱 등 악성코드 감염을 예방하고, 인터넷 거래 전 사기이력 조회를 하는 것도 피해를 예방할 수 있는 방안이다. 할 것이다. 현대사회는 인터넷 환경의 발달과 이용자 수의 급격한 증가로 인해 사이버 범죄가 급격하게 늘어나고 있다. 특히 인터넷의 비대면, 익명성의 특성으로 사이버범죄를 전문적으로 담당하는 사이버경찰의 역할도 중요해졌다.

하지만 사이버범죄 예방은 경찰의 홍보만으로 이뤄질 수 없다. 무엇보다 중요한 것은 피해를 당하지 않도록 사이버 안전에 대한 국민들의 적극적인 관심이 가장 필요하다 할 것이다.

김병섭 무주경찰서 수사과장

사진으로 보는 지구촌 소식

일본 새 연호 '레이와(令和)'



스가 요시히데 일본 관방장관이 1일 도쿄의 총리 관저에서 기자회견을 열고 새로운 연호 '레이와(令和)'를 발표하고 있다. 새 연호 '레이와'는 일본에서 가장 오래된 시가집인 7~8세기의 '만요슈(萬葉集)'에서 따왔다고 스가 관방장관은 밝혔다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

GM 새주인이 군산 시민에 희망을 주게 해야

한국 GM군산 공장이 팔렸다는 소식이다. 새주인은 현대차 협력사인 명신 등 MS 컨소시엄이라는 데 앞으로 기대가 크다.

2년 내 전기차 생산 라인 가동을 목표로 2천억원을 투입한다고 하니 매우 반가운 일이다.

전북도가 지난해 군산 경제 복원에 사활을 건다고 말했는데 이제 그게 이루어질 모양이다.

군산 경제가 몰락한 게 최근의 일이 아니고 오래된 일기에만 시지킴을 여기 말하지 않을 수 없지만 군산 문제를 조금씩이나마 풀어나가려는 정신 태도가 읽혀져 기대를 걸어보고 싶다.

전북도는 이같은 반응을 칭찬으로 받아들이는 안된다.

지난해 군산 GM에 대한 정부의 지원금이 중단된다는 보도를 접했을 때 군산 시민들의 심정이 어땠는지를 늘 상기해야 한다.

앞으로 명신과 MS 컨소시엄을 도와서 약속한 기일내에 모든 것이 순차적으로 잘 풀리게 해주어야 할 것이다.

그래야 명신과 MS컨소시엄이 군산 시민들에게 희망을 줄 수 있을 터이다.

군산시민의 희망을 언급했거나

와 군산형 일자리 현황이 궁금하다.

군산 시민들의 입장에서라면 진작에 나왔어야 마땅한 것이라 말했었는데 말이다.

군산형 일자리 마련이 착실하게 전개되고 있다면 몰라도 그렇지 않다면 서둘러야겠다.

전북도는 군산살리기에 열과 성을 다해야 한다.

지난날 군산의 경제 몰락과 관련해서 해법을 모색했다지만 매번 실력 부족을 드러냈었기에 하는 말이다.

군산의 위기 극복을 위해 정부의 조기 지원 약속이 있었지만 뚜렷한 대책이 되지는 못했다.

군산의 위기 극복을 위한 조기 지원은 그저 민심 수습에 지나지 않았던 것이다.

따라서 전북도는 군산 살리기 행보가 뚜렷해야 한다.

현대중공업 군산조선소 가동 중단 등 잇따른 주력 산업의 붕괴로 위기를 맞은 군산을 연민의 눈으로 보아야 한다는 주문이다.

군산형 일자리 추진과 함께 명신과 MS 컨소시엄에 대한 뒷바라지를 꾸준히 하여 군산 시민들에게 희망을 주었으면 하는 바이다.

동부권 발전 프로젝트 현황이 궁금하다

동부권 발전 프로젝트가 궁금하다. 동부권 개발이 있을 것 같더니 오래도록 잠잠한 까닭이다.

전북도는 예전에 여러 번 선언한 게 있다. 동부권 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다고 한 것이 그것이다.

전북도는 말 그대로 성취를 위해서 한바탕 했다. 동부권에 대한 발전 관심이 간헐적으로 솟아났다가 가라앉기를 반복하고 있는데 그대로는 안된다.

전북도는 동부권의 발전 프로젝트에 열정을 보여야겠다. 지난 십수 년 간 동부권에 대한 발전 관심을 말했지만 매번 그게 그때 뿐이었다. 그러므로 이제 뭔가 달라져야 한다. 동부권 발전 분위기를 구체적으로 조성해야 한다는 지적이다.

그동안 발전 기대감을 키운만큼 추진력을 보여주어야겠다. 그리고 여기 말할 것이 더 있다. 동부권의 주민들은 무슨 사업이고 연속성을 바라보고 있다. 그러면 새로운 일에 눈길을 주는 것도 좋지만 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내주었으면 하는 것이다.

그렇아 동부권 거주 인구의 감소를 막을 수

있다.

전북도는 동부권 프로젝트와 관련해 저력을 보여야 한다. 그 저력이 없다면 그동안 있었던 전북 자존 선언이나 제육 찾기 선언은 그저 찻잔 속의 태풍에 지나지 않는다.

전북도는 잘 알고 있을 것이다. 자존을 공표하고 제육 찾기를 선언했지만 우리 지역의 현실은 어려운 것 투성이다.

희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있는 게 사실이다. 인구 감소가 그것을 확실하게 보여주고 있다. 이러다가는 말 그대로 동부권 지역이 소멸 지역으로 분류돼 통폐합 될까 걱정이다.

전북도는 인구 감소를 막기 위해서라도 동부권 발전 프로젝트를 달구어야 한다.

2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존심일 뿐이다. 사실은 184만 명 수준에 머물고 있는 게 현실이다.

나이는 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 지난 1960년대 중반에는 거주 인구가 265만을 헤아렸다. 사정이 이러니 낙후를 말하지 않을 수 없다. 지역간 균등한 발전은 반드시 실현해야 할 이상이다. 전북도는 교통 인프라 확충을 포함해 발전 프로젝트에 힘을 내기 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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.

