

건강 칼럼

활력있는 삶의 중심 '간'

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 혹은 사랑하는 간의 건강과 깊은 관련이 있다.

▲ 반복되는 피로의 정체
간은 우리 몸에서 가장 큰 장기로, 몸에 들어온 각종 불질을 해독·분해해 필요한 영양소를 직접 만들거나 탄수화물, 지방, 호르몬, 비타민, 무기질 대사에 관여한다. 또한 외부에서 들어오는 각종 세균과 이물질에 맞서 싸우는 일도 한다. 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 혹사당했다는 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 방지하려면 단순히 피로하고 무기력한 상태 외에 다른 여러 증상도 동반하게 된다. 뒷목이 뻐뻐하고 어깨가 항상 무거

우며 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 못 참거나, 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.

▲ 간 건강의 지표를 알아둘 것
사람마다 다르지만 간의 건강을 확인하는 주요 증상을 미리 알아두고 본인이나 가족에게 징후가 나타되면 병원을 찾는 것이 좋다. 지방간은 간세포 내에 중성지방이 쌓여 간이 비대해지는 질환으로 특별한 통증은 없으나 피로감과 식욕부진, 무기력을 느끼는 정도이다. 급성 바이러스성 간염은 오염된 음식이나 음료수 혹은 오염된 주사기 등을 통해 전염되는 질환으로

몸살과 소화불량, 식욕부진, 구토, 관절통, 근육통, 인후염 등의 증상과 고열을 동반한다. 열흘에서 2주 가량 지난 후 황달이 생기면 위와 같은 증상은 사라지고 수개월 후 회복된다. 간세포가 파괴돼 정상 간 조직의 양이 줄어드는 만성 간 질환인 간경변증은 여러 간 질환의 특성처럼 뚜렷한 증상 없이 진행되다가 갑작스런 식욕부진이나 구토, 가려움증과 복수, 복막염, 식도나 위 정맥류 출혈 등의 합병 증세를 보인다.

▲ 정기적인 건강검진이 무엇보다 중요
우리나라 40~50대 중년 남성의 사망 원인 1위가 간 질환을 차지할 정도로 간 질환은 중년 남성 건강에 중대한 위협이 되고 있다. 간 질환을 평소에도 예방하기 위해선 생활습관 교정 및 정기적인 건강 체크가 필수다. 특히 A형 간염은 급성 간염의 대표적인 원인이다. 그러나 국내 간암 발생 원인을 분석하면 70% 정도가

B형 간염이 원인이고 C형 간염이 그 뒤를 잇는다. 따라서 이러한 바이러스 간염에 걸려 있는지 여부와 항체가 있는지를 검사하고, 백신을 접종하는 것이 중요하다.

간암은 증상이 없는데도 황달이나 통증 등 환자가 자각증상을 인지할 때면 이미 상태가 악화됐을 가능성이 크다. 결국 간암 예방을 위해서는 간염에 대한 적절한 예방과 치료가 최선이라는 것이다.

국가 암 검진 사업 중 간암은 해당 검진기관에서 만 40세 이상의 간경변증, B형 간염 항원 양성, C형 간염 항체 양성, B형·C형 간염 바이러스에 의한 만성 간 질환 등 고위험군을 대상으로 1년에 2번씩 간 초음파 및 혈청 알파태아단백 검사를 시행하고 있다. 하지만 간암 조기검진 수검률은 위암, 대장암에 비해 낮아 검진의 실효성을 높이는 게 시급하다.

간암 고위험군은 상반기·하반기로 나눠 1년에 2번씩 꼭 검사를 받아야 한다. 간암 검진 대상자에 속하지 않더라도 평소 소음에 간 질환이 의심된다면 혈액검사나 복부초음파, 복부CT 등을 통해 간의 건강 상태를 체크해보는 것이 좋다.

또한 양약·한약·건강보조식품·생약 등 불필요하게 약을 과다 복용하는 것은 간을 혹사시키는 것이다. 특히 간 질환이 있는 환자는 약을 복용하기 전에 항상 의뢰진과 상의하는 것이 좋다.

박실
한국건강관리협회 전북지부 내과 과장



독자제언

경찰력 낭비를 초래하는 '허위신고' 절대 없어야

긴급한 상황이나 도움이 필요할 때, 우리는 '112신고'를 한다. 112신고를 통해 현장에 출동하는 경찰관은 급박한 상황으로부터의 초동 조치 혹은 법적행위를 통해 시시비비를 가려내 신고자에 도움을 줄 수 있다. 그러나 이렇게 소중한 제도를 악용하여 경찰의 정상적인 공무를 방해하는 거짓·허위 신고가 근절되고 있지 않아 문제가 되고 있다. 경찰청 자료에 의하면 거짓신고에 대한 다양한 홍보와 강화된 처벌로 2013년 7504건, 2014년 2350건, 2015년 1700여건으로 줄어드는 추세에 있으나, 3년간 허위신고건수가 8400여건에 달하는 것은 정작 신속한 도움이 필요한 이웃의 안전을 크게 위협할 수

있는 수치이다. 2014년 5월 경범죄처벌법 개정을 통해 허위신고는 경범죄처벌법 제 3조 3항 2호(거짓신고, 60만원 이하의 벌금, 구류, 과료)를 통해 처벌하는 것은 물론, 사안의 경중에 따라 형법 137조(위계에 의한 공무집행방해)를 적용하여 처벌할 수 있다. 또한 형사 책임과 별도로 민사상 손해배상을 청구하여 허위신고에 대하여 적극적으로 조치를 취하고 있다. 국민의 성숙한 시민의식과 노력이 더해져 허위신고가 근절된다면 경찰력이 적재적소에 대응하며 '꿀든타임'을 놓치지 않는 효율적인 치안서비스를 제공할 수 있을 것이다. 김일환 익산경찰서 중앙지구대 경위

독자제언

버스사고 시 필수 안전 꿀팁

최근 울산 울주군 경부고속도로에서 관광버스가 교통사고 후 화재가 발생하여 10명이 사망한 안타까운 사고가 있었다. 매년 이 시기에는 단풍 구경과 수학여행, 지역축제 등으로 많은 차량이 이동하면서 이에 따라 교통사고도 빈번히 발생하고 있다. 교통안전공단이 최근 5년간 교통사고 발생 현황을 분석한 결과 대형사고와 음주 사고가 가을 행락철(10~11월)에 가장 많이 발생한다고 한다. 필자는 교통사고가 발생하지 않는 것이 최선이지만 만일에 대비하여 버스사고 발생 시 필수 안전 팁을 주고자 한다.

첫째, 미리 비상벨브 위치를 파악하자. 사고 발생 시 비상벨브를 이용하여 출입문을 수동으로 전환 후 신속하게 버스로부터 탈출해야 한다. 둘째, 비상벨브 위치를 파악하자. 비상벨브는 보통 버스의 앞뒤 2개씩 총 4개가 배치되어 있다. 출입문이 막혔을 시 유리를 깨 후 탈출하자. 셋째, 비상 벨브를 못 찾았을 경우, 좌석의 목 받침을 뺐을 후 유리를 깨고 탈출하자. 넷째, 소화기의 위치를 파악해 두자. 운전석 뒷자리에 보통 2개가 설치되어 있다. 안전권을 제거 후 화재를 진압하자.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

1조원대 건설물량 지역업체도 참여 기회 쉼야

지역의 건설업체에서 또 볼멘 소리가 들려오고 있다. 올 하반기에 1조원대가 넘는 건설물량이 우리 전북 지역에 있다는데 그게 반감지만은 않다는 것이다. 그도 그럴 것이 지역의 건설업체들에게는 그 일거리가 그림의 떡이 되고 있다. 지역 업체들도 건설 현장에 참여해야 하는데 그럴 기회가 없는 것이다.

왜 이런 현상이 매년 되는 것인지 답답한 일이다. 우리 지역의 건설 시장이 남 좋은 일만 시키고 있으니 하는 말이다. 우리 지역에서 벌이는 대형 건설 현장마다 다른 지역의 기업들만 일하고 있으니 정말이지 그 모양이 좋지 않다. 다른 지역의 기업들이 다 챙겨 먹고 있다는 지적은 그래서 나오고 있다. 정말이지 이제 그같이 도민의 정서에 반하는 일을 이제 용납해서는 안 된다. 올 하반기 우리 전북 지역에 1

조원대 건설물량이 있다는 것은 분명히 대견한 일이다. 그런데 반가움보다는 섬섬함과 서러움으로 다가오는 것이 오늘날 전북 건설업체의 현실이다. 우리 지역의 건설업체들도 그 큰 일거리에 참여할 수 있다면 얼마나 좋을 것인가. 그러면 돈도 그만큼 많이 돌아 지역 경제에 큰 보탬이 될 터인데 말이다.

전북도는 도내 건설업체들의 호소에 귀를 주어야 한다. 말로만 준다고 할 게 아니다. 매년 이래 가지고서는 지역의 경제 발전은 요원하다. 예전에 지역의 소규모 건설업체들이 사출에 하나 꼴로 문을 닫고 있다는 보도가 있었다. 이제 그 같은 일이 반복해서는 곤란하다. 전북도는 지역의 건설업체들도 참여할 수 있도록 제도적인 장치를 마련해야 한다. 지금 지역의 건설업체들을 위한 참여 확대 대책이 시급하다는 지적이

물가 오름세로 도민의 경제 불행감이 크다

도민의 경제 불행감이 크다. 물가가 많이 올랐기 때문이다. 가계 부담이 그만큼 크다는 이야기도. 정규 일자리가 좀체 창출되지 않고 있는 판에 시장 물가가 오르는 등의 안 좋은 소식만 들려고 있으니 그럴수록 없을 터이다. 연평균 상승률이 전국에서 세 번째로 높다는 보도인데 그게 다 귀시끄러운 소식일 뿐이다. 지금같은 상황이라면 앞으로도 도민의 경제 불행감이 가중되었으면 가중되었지 경감될 터이 없다.

도민의 경제 불행감이 여전한 지금 전북도에 물어볼 게 있다. 미래를 약속하던 그 많은 장밋빛 전망들 말이다. 입만 열면 잘 될 거라더니 그게 모두 어디로 가버렸는지 행방이 묘연하다. 지난 역대 정부 때도 그랬지만 오늘날 박근혜 정부의 경제 현실은 더 녹록치 않다. 출범할 때 밝은 전망을 내놓았음에도 불구하고 외국 경제통들의 판단이 달랐던 게 생각난다. 그리고 현 정부는 이런저런 문제들로 골머리를 앓고 있다. 따라서 지금의 어려운 경제 상황을 급변전시켜줄 리는 만무하다.그런데 전북도 또한 뾰족한 대책이 없는 듯 하다. 그래서 도민들은 경제 행복지수를 말하기보다는 예

전 그대로 계속해서 경제 불행지수를 말할 뿐이다. 전북도의 비상한 행보가 있어야 했다.묵도하고 있는 바, 오늘날 우리 전북 지역의 경제 현실은 답답하다. 국가 경제 성장 전망치가 미달지 않았던 그대로이다. 많은 위정자들이 온갖 약속들을 쏟아내면서 장밋빛 청사진을 제시했지만 그것은 괜한 일이었다. 그 비슷하게 전북도가 말한 것들도 그렇다. 전북도가 간헐적으로 장밋빛 전망을 말했지만 도민들 중에 그대로 이루어졌다고 인정해 줄 이가 얼마나 될지 의심이 드는 오늘이다. 전북도는 그와 관련해 책임을 느껴야 한다.

전북도가 특히 책임의식을 가져야 할 대상은 가난한 서민들이다. 최근들어서 전북도가 물가 오름세를 부채질 한 것은 분명한 사실이 나 말이다. 요즘 현실화라는 명분 아래 공공요금을 대폭 인상시킨 것 말이다. 그 단적인 예로 하수도료가 6년 전과 비교해 184.2% 올라 그 상승폭이 엄청나다. 전북도는 이제 달란치 모음을 보여야 한다. 그 노력의 결과물을 윤가음이 가기 전에 전북도는 도민에게 보여주지 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 행태를 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

