

건강칼럼

선종성 용종 부르는 복부비만

보 건복지부가 발표한 국민건강영양조사 결과에 따르면 우리나라 국민의 비만율은 2010년 기준으로 31.5%로 높은 수치를 보이고 있으며, 고도비만 인구는 지난 10년 동안 2배 이상 증가하는 등 비만인구 비율이 점점 높아지고 있다.

이는 대장선종 발생의 위험을 증가시킬 뿐 아니라 당뇨, 고혈압, 심혈관질환, 퇴행성관절염 등 다양한 질환을 유발하는 원인이 된다.

▲ 복부비만, 선종성 용종 발생률 약 1.5배 증가

대장 용종이란 대장 점막에 생긴 혹으로, 대장 점막이 비정상적으로 자라 혹이 되어 안쪽으로 돌출돼 있는 상태를 뜻한다. 그 중 유암종과 함께 암으로 발전할 가능성이 있는 혹이 '선종성 용종'이다. 선종성 용종은 전체 대장 용종의 65~75%를 차지한다.

비만이 대장암의 주요 위험인자인 것처럼, 복부비만은 대장 선종성 용종 발생에 영향을 미친다. 국내 한 연구진의 연구에 따르면 복부비만이 있으면 선종성 용종 발생 위험이 약 1.5배 증가하는 것으로 나타났다. 특히 비만의 정도에 따라 대장선종의 위험도가 달라질 수 있음이 밝혀졌다. 심한 비만일수록 대장선종의 발생은 1.7배까지 높아지는 것으로 조사됐다.

몸이 비만해지면 인슐린 분비에

문제가 생길 수 있고, 이로 인해 장의 점막세포 성장에 좋지 않은 영향을 미쳐 대장 선종이 생기기 쉬운 환경이 만들어진다. 비만 중에서도 특히 복부비만이 있는 사람은 인슐린과 인슐린유사성장인자-1의 혈중 농도를 높이고, 지방세포 분비물질이 변화되어 대장상피세포를 자극, 대장선종의 발생을 촉진시키는 것으로 분석된다. 이는 또한 대장암을 발전시키는 원인이 된다.

▲ 용종 절제술로 치료 가능

대장 용종은 대부분 증상이 없어 발견이 쉽지 않다. 대장조영 검사나 대장내시경 등 검사 과정에서 우연히 발견되는 경우가 대부분이다.

대장 용종이 발견되면, 가능하면 제거하는 것이 좋다. 선종성 용종은 암으로 진행할 수 있는 전구 병변이므로 용종 절제술을 받는 것이 좋다.

용종 절제는 대장내시경 검사와 동일한 방법으로 내시경을 항문으로 삽입한 후, 생검 검사나 울가비

등 내시경 부속 기구를 넣고 용종을 조인 다음 전기를 통해서 잘라내는 것이 일반적이다.

용종을 떼어내면 조직검사를 해 암인지 아닌지를 알아본다. 결과는 보통 1주일 전후로 알 수 있다. 만약 조직검사 결과가 양으로 판정이 나거나 암으로 진행될 수 있는 용종으로 밝혀지면 추가 장 절제술을 해야 할 경우도 있다. 그 외에는 정기적으로 대장내시경 검사를 받아 재발 여부를 확인해야 한다. 만약, 대장의 용종을 치료하지 않고 그대로 두면, 선종에서 대장암이 생기기까지 5~15년 정도 소요되므로 전문의의 상담을 통해 꼭 치료해야 한다.

▲ 대장암을 예방하려면

대장은 신축성이 뛰어난 장기로 암이 발생하더라도 초기에는 증상이 없는 경우가 많고, 특히 대장 용종의 경우에는 증상이 거의 없어 대장 건강을 지키기 위해서는 정기적인 검진을 통해 질환의 유무를

살피는 것이 무엇보다 중요하다.

대장암 예방에 가장 중요하다고 알려진 요소는 신체활동이다. 남성의 경우, 활발하게 운동을 하는 사람은 운동을 하지 않는 사람에 비해 대장암 발생의 가능성이 30%까지 낮다고 한다.

대장암과 연관되어 있는 생활습관으로는 채소와 과일의 섬유소 섭취가 많이 연구되고 있는데, 섬유질은 발암물질이 장벽과 접촉하는 시간을 단축시키고 장내 발암물질을 희석시키는 작용을 하는 것으로 알려져 있다.

대장암 예방에 도움이 되는 다른 식이로는 칼슘, 비타민D, 비타민B가 있다. 여러 학설과 연구 자료에 따르면 칼슘섭취가 대장암 발생 억제에 효과가 있으며, 몸 안에 비타민D 농도가 충분하면 대장암 사망률이 감소한다.

즉, 충분한 칼슘과 비타민D의 섭취가 대장암 예방에 효과적이라는 이야기다.

이밖에 대장암 예방에 좋은 식품으로는 마늘, 우유 등을 들 수 있다. 반대로 대장암 발생률을 높이는 요인은 동물성 지방의 과도한 섭취(특히 패스트푸드, 소고기와 가공육류), 섬유질 및 칼슘과 비타민D의 부족, 굶거나 튀기는 조리방식, 육체적 활동량의 부족, 염증성 장 질환, 선종성 용종, 유전적 요인(가족성이나 가까운 친척 중에 대장암이 있는 경우) 등이 있다.

독자제언

노인교통사고 작은 실천이 큰 예방법

최근 우리나라는 65세 이상 노인이 급속히 늘어나 일명 고령화 사회로 진입하고 있다고 한다. 그렇기 때문에 노인부부도 증가하고, 독거노인도 매년 증가하는 추세이다.

이렇듯 노인이 증가하면서 사고에 민감한 교통사고도 증가하고 있는 실정이다.

실제로 국민안전처 통계에 따르면 최근 10년간 전체 교통사고 사망자는 27% 감소했으나 노인 교통사고 사망자는 4.8% 증가했으며 최근 5년간 65세 이상 노인 운전자 교통사고는 69% 증가했다고 밝혔다.

이처럼 노인교통사고는 우리가 모두 관심가지고 봐야할 사안이다. 일반 젊

은 사람들에 비해 신체적, 정신적 감각이 다소 떨어지는 교통약자인 노인층의 교통사고를 예방하기 위해선 보행자는 항상 인도로 걷고, 무단횡단을 금지하며, 운전자는 도로가 좁은 곳이나 횡단보도가 있는 도로에서는 서행하는 습관을 길러야 한다.

특히 농촌지역에서는 무단 횡단하는 것이 아무렇지 않을 정도로 교통무질서가 일상생활 속에 자리 잡고 있다.

기본 교통수칙을 준수하는 것처럼 작은 실천이 교통사고의 큰 예방법이 될 수 있다는 생각을 가지고 안전운전 하도록 하자.

구보빈 진안경찰서 경무과 순경

연보배 시외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북의 인구 감소 속수무책인가

우리 고장의 인구가 속절없이 줄고 있다. 말로는 전북의 인구가 2백만이라고 하지만 그에 한참 못미치고 있는 것이다. 전북도는 인구 감소에 대해 진지하게 고민해야 했다. 인구 감소와 관련하여 속수무책의 모습을 보여주고 있는데 안 될 일이다. 도내 거주 인구가 내리막 현상을 보이고 있는데 우려를 말하지 않을 수 없다. 전북도는 인구 감소세가 둔화했다는 식의 보도로 실상을 흐리게 하려고 해서는 안 된다.

본보가 저번에 전국의 광역도 중에서 전북만 유일하게 인구가 줄은 것을 지적했거나, 도내의 재반 상황이 안 좋다. 전북도가 전개해온 인구 유입책의 약발이 먹히지 않고 있는 것이다. 전북도는 거주 인구의 변화에 대해서 보다 정직해야 한다. 인구 감소세가 둔화했다는 보고만으로는 도민들의 마음을 붙잡아 둘 수가 없다. 사실을 말하자면 우리 전북 지역은 인구 하향 고착화 현상을 보인 지 오래되었다. 저출산 현상마저 오래돼 도내 신세대들의 수도 줄고 있다. 학생수가 줄고 있는 걸 보면 그걸 알 수가 있다. 지난해에 비해 초등학생은 2365명이 줄었고, 중학생은 5521명이 줄

었고, 고등학생은 1095명이 줄었다.

이같은 현상은 전북의 미래를 위해서 반갑지 않다. 지역이 발전하기 위해서는 젊은이들이 많아야 하는데 말이다. 2020년이면 도내 고등학생이 30%나 감소할 거라는 보고가 저번에 있었는데 전북도의 생각이 어떤 지 궁금하다. 2020년이라면 앞으로 만 3년하고 두세 달밖에 안 남았다. 그래서 벌써부터 걱정이야. 중학생이 대폭으로 줄었으니 이같은 걱정이 허튼 것은 결코 아니다. 그러므로 전북도는 전북도는 전북도가 줄고 있는 것과 관련해 해결책을 고심하지 않으면 안 된다.

그리고 말이 나왔으니 전북도는 도내 거주 인구의 동향에도 주목해야겠다. 남원시의 인구가 완주군의 인구보다 적은 거 말이다. 완주군은 군내에 읍이 두 개나 있으니 인구가 많은 것은 당연한 일인지도 모른다. 동부권의 무주진안 장수도 마찬가지다. 일자리며 거주 환경이며 교육 문제며 교통 등 해결할 게 산적했다면 거주 인구가 불어날 턱이 없다. 그런데 요즘은 암 발병률이 높은 것까지 지적되고 있는 판이다. 두루 심각한 문제가 아닐 수 없다.

남원시는 내기 마을 암 발병의 실상 밝혀야

남원시는 내기마을 주민들의 암 발병의 실상을 당장 밝혀야 한다. 내기마을 주민 17명이 지난 수년 사이에 폐암으로 위암으로 갑상선암으로 방광암으로 고통받고 있는데 너무 미온적이다. 남원시의 태도가 정말이지 못 마땅하다. 내기마을 주민들이 발병원인을 밝혀달라고 요구하고 있건만 그 태도도 않고 있는 것이다. 남원시가 그렇게 냉담하게 나오는 것은 온당치 않다. 역학 조사를 마쳤으면 그것을 공개해 마땅하다. 나중에 문제가 커질 것이 두려워 그러는 모양인데 감추면 문제만 더 커질 뿐이다.

저번에도 말했거니와 전북도에 또 하나의 숙제가 던져졌다. 도내 여러 지역에 암 발생률이 높은 중에 남원시 내기마을 주민들이 심각하고도 중대한 관심 대상이 될 때를 떠올렸기 때문이다. 우리 전북이 가난한 고장이라는 해도 살기 좋은 청정지역으로 믿고 있었는데 전혀 뜻밖이다. 도내 여러 지역에서 암 발병이 높다는 것은 우리 전북이 청정 지역이 결코 아니라는 깨우침을 주고 있다.

전북도와 도내 군 지자체들은 발암 적색경보 앞에서 긴장해야 한다. 전국 상위 10개 시군구 지역 중에 우리 전북의 6개 군이 들어갔다는 것은 보통 사안이 아니다. 더구나 장수군은 폐암 발병률이 전국 최고고 무주군은 폐암 발병률이 전국 최고고이다. 대내외에 우리 전북이 청정 지역임에 장수 지역임에 자랑해왔던 그 오랜 세월이 기가 막힐 노릇이다. 폐암연하고 도시사와 해당 군수들과 보건 업무 관계자들은 일말의 양심이라도 있다면 큰 책임감을 느껴야 한다. 그런데 지금 그 책임감을 가장 아프게 느껴야 할 이는 바로 남원시장이자.

도내 군 지역에 암 발생률이 높은 중에 남원시 내기마을이 더욱 심각하니 남원시는 이참에 문제 해결의 모범을 보여야 한다. 아스콘 공장에서 대기오염물질을 방출하고 있는 게 부인할 수 없는 사실이라면 모종의 결단을 내려야 한다. 남원시는 내기마을 주민들의 암 발병이 높은 까닭이 무엇인지 속히 밝혀내야 한다. 그리고 그 해결책도 내놓아야 한다.

독자제언

경범죄 처벌법 범칙금 직불·신용카드 납부가능

'16. 7. 23부터 경범죄 처벌법 개정 내용에 따라 납부통고서를 받으면 일정기간 내에 현금으로 내야 했던 범칙금이 과태료와 마찬가지로 신용카드나 직불카드도 납부가 가능해졌다. 기존납부방식 외에도 경찰서 종합민원실 또는 인터넷으로 사이트(www.giro.or.kr)에서 신용카드 납부가 가능하고, 다만 신용카드 납부 시 경범죄 처벌법 제8조제2 제3항에 의거 수수료(1%)가 발생(범칙자 부담)되기 때문에 범칙금 납부 전 이러한 것들을 고려하여 납부 방법을 선택하면 된다. 본래 범칙금의 경우 신용카드 납부 대상에서 제외되어 있었으나 이제 범칙금에 대해서도 신용카드 납부제도를 도입해 납부능력이 부족한 서민,

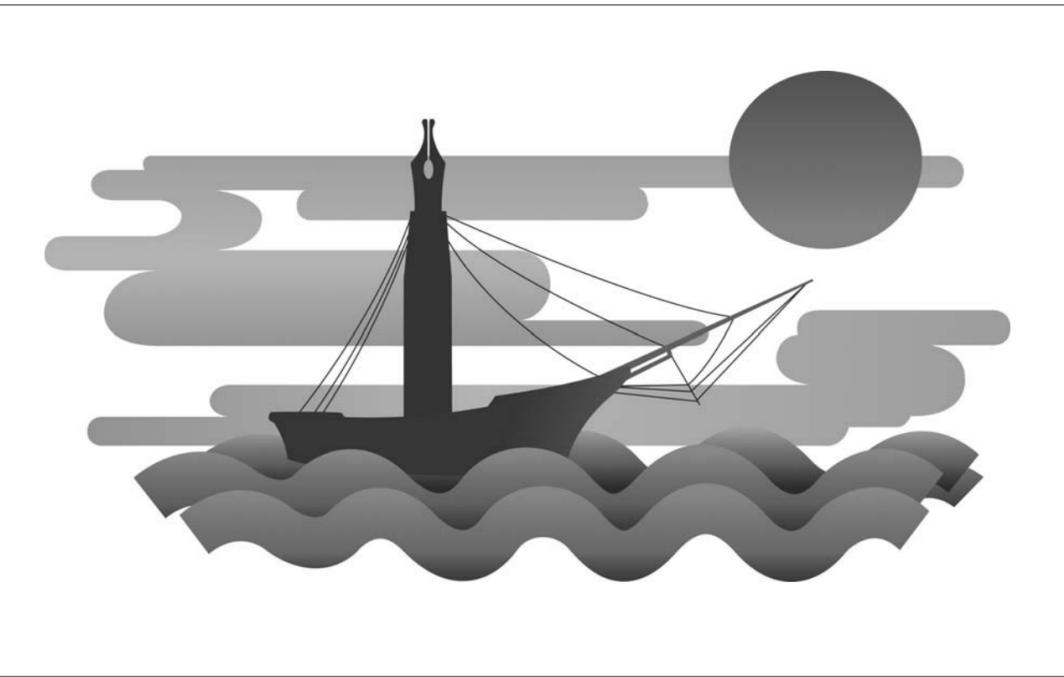
영세업자 등의 부담을 완화할 것이라 생각된다.

국민권익위원회에 따르면 범칙금 미납으로 인한 운전면허 정지건수가 2011년 9만8928건, 2012년 4만 507건, 2013년 7만289건에 이른다.

이렇게 범칙금 미납 시에는 운전면허 정지, 가산금 및 증가산금이 부과되고, 미납이 지속되면 벌금 구류 등에 처할 수도 있다.

하지만 기존 방식은 생계형 택시 사업자와 같이 현금유동에 어려움으로 범칙금 미납이 발생할 경우 운전면허가 정지되어 생계에 위협이 되거나 가산금이 부과되는 경우가 빈번했는데 법 개정으로 인해 이런 일이 크게 줄어들 것이라 기대된다.

연보배



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.