

건강 칼럼

노년기 간질환의 예방·치료

평 균적으로 노인의 간 기능은 젊은이에 비해 약 50% 정도다. 노화에 따른 면역력 및 기능 저하는 물론 오랜 세월 음주와 피로, 환경적 요인 등에 노출되다 보면 당연한 결과다. 통계를 살펴보면 우리나라 간암 사망자는 노년층에 접어들어는 50~60대에 집중되어 있다.

▲ 질병에 노출되기 쉬운 노년층 간에 손상돼 생기는 간질환은 경과에 따라 크게 진행이 빠르고 빨리 종결되는 '급성'과 서서히 진행되는 '만성'으로 나뉜다. 급성 바이러스 간염이나 독성 간염과 같은 급성 간질환은 심한 피로감, 식욕 저하, 황달 등의 증상을 일으킨다.

급성 간질환은 비교적 빨리 발견하고 치료되어 대개 단시간에 회복하지만, 드물게는 간 기능의 급격한 악화로 급성 간부전이 진행되면서 사망에 이르는 경우도 있다.

노년층은 급성 간질환보다 만성 간질환을 앓는 경우가 더 많은데, 간염이나 지방간 등 상당수 간질환이 대부분 증상이 없어 병의 진행이 완만할에도 불구하고 더욱 위험할 수 있다.

대부분의 환자들이 병세가 심각해지기 전까지는 일상생활에 큰 불편을 느끼지 못하기 때문이다. 특히 노년이 되면 간세포 노화로 인해 세포의 섬유화나 간경맥 경화 등에 노출되기 쉽고, 혈액순환이 저하되는 등 대사가 감소하면서 간 기능 저하가 동반되기 십상이다.

▲ 정기적인 검진이 중요

우리나라에서 가장 흔하게 발생하는 간염 중 만성 간질환을 유발하는 것은 B형과 C형 간염이다. 현재 노인들의 경우 국가적으로 시행하고 있는 예방접종제도의 혜택을 받지 못해 더욱더 만성 간염 바이러스에 쉽게 노출되는 경향이 있다.

우선 B형 간염은 감염 원인의 70%를 차지할 정도로 간경화나 간암과 같은 심각한 간질환으로 진행될 위험이 높다.

B형 간염은 주로 혈액이나 체액, 감염된 사람과의 성접촉, 주사기 바늘의 공동 사용 등을 통해 감염되며, 6개월 이상 간염이 지속되면 만성 B형 간염으로 분류된다.

C형 간염의 경우도 주로 환자의 혈액을 통해 전염된다. C형 간염은 급성 감염 후 자연 회복되는 경우가 드물기 때문에 만성 간염으로 진행되는 비율이 70~80%나 되고, 이중 20~30%는 간경변증으로 진행된다. 만성 C형 간염 환자가 간암에 걸릴 확률은 일반인보다 150배나 높다. 게다가 B형 간염과 달리 예방 백신도 개발되지 않는 데다 필수 건강검진에도 포함되지 않아 예방에 어려움이 많다.

한 설문조사에 따르면 C형 간염 환자의 69%가 자신이 C형 간염 환

자인지 모르고 있다. 간염 예방을 위해서 정기적인 건강검진이 중요한 이유가 여기에 있다.

▲ 과도한 음주와 서구화된 식생활이 문제

C형 간염과 함께 최근 중요하게 부각되는 간질환은 단연 지방간이다. 지방이 간 중량의 5~10% 이상을 차지할 경우 지방간이라고 하는데, 알코올성과 비알코올성으로 나뉜다. 건강보험심사평가원의 통계에 따르면 2012년부터 2014년까지 지방간 때문에 진료를 받은 인원은 매년 40여만 명이 이르며, 40~50대 환자 다음으로 60대 환자가 많았다.

알코올성 지방간은 하루 60g 이상의 알코올을 섭취하는 사람의 90% 이상에서 발생한다. 대체로 4~6주간 급주하면 회복되는데, 음주를 지속하면 20~40%는 간의 섬유화가 생기고 8~20%는 간경변증으로 진행된다.

비알코올성 지방간은 술을 마시지 않거나 소량을 마실 땀인데도 간에 지방이 축적되는 병으로, 영양 섭취 과다로 인한 질환이다. 서구화된 식생활과 건강식품 오남용이 원인이 될 수 있으며, 비만, 당뇨병, 고지혈증, 고혈압과 같은 만성 질환을 동반

할 수 있으므로 신체대사가 젊은 층보다 떨어지는 노년층에게 각별한 주의가 요구된다. 비알코올성 지방간 역시 잘 관리하지 않으면 간경변증으로 진행돼 합병증을 동반할 수 있다.

▲ 생활습관의 변화가 필요

바이러스성 간염은 항바이러스제를 통한 치료가 가능하다. B형 간염은 1999년부터 항바이러스제가 쓰이면서 치료에 획기적 전기가 마련되었고, C형 간염의 경우 최근 나온 치료제가 완치율이 90%에 달한다.

하지만 지방간에 대한 특정한 약물 치료는 없다. 가장 중요한 치료법은 적절한 식이요법과 운동량 증가, 체중 감소와 같은 생활습관의 변화다.

적절한 체중 감량과 운동으로 조절되지 않는 경우 간장 보호제나 인슐린 저항성을 개선시켜 주는 약물이 도움을 줄 수 있다. 그러나 몸에 필요한 비타민이나 미네랄 성분 등이 부족해지지 않도록 주의해야 한다.

임의로 건강기능식품을 섭취할 경우 도리어 건강을 해칠 수 있으므로 전문의의 상담을 받는 게 좋다. 최영득 원장은 "노년층은 체중감소를 위해 무리한 운동을 할 경우 면역력 저하뿐 아니라 지방간염을 초래할 가능성이 있어 주의가 필요하다."고 전했다.

질병에 노출되기 쉬운 노년기의 건강관리, 생활습관 변화와 정기적인 건강검진을 통한 튼튼한 간 만들기에서 시작해 봐도 좋을 것이다.

▲ 정기적인 검진이 중요

독자제언

노인들의 자살은 사회적 타살이다

최근 영화 죽여주는 여자에선 노인들의 빈곤과 자살에 대해 심도있게 다뤘다.

영화를 보는 내내 너무 현실적이며서 더욱 착잡해야 했고, 보고 난 후에도 그 무거운 마음을 쉽사리 내려놓지 못하였다.

다른 나라 보다 노인을 공경하고 연령자에 대한 예의가 깎듯한 한국이지만, 아이러니하게도 우리나라 노인들은 다른 나라의 노인들보다 불행하다고 한다.

통계청에 따르면 65세 이상인 노인 10만명당 약 80명이 자살로 세상을 떠났다. 80세 이상인 노인의 경우 10

만명당 117명 정도가 자살로 생을 마감했다. 노인 10명중 1명은 최근 1년간 자살을 생각한 적이 있는 것으로 조사 됐다.

노인은 자신의 노쇠한 육체, 지친 마음을 감당해야 하며, 가까운 지인들과 가족들이 떠나가고 벗이 죽어가는 것을 견뎌내야 한다. 이런 일이 쉽게 익숙해질 리가 없다.

우선 사회적으로 노인이 경제적인 궁핍에서 벗어날 수 있도록 제도적인 지원이 있어야 하고 홀로 사는 노인에게 지역사회와 이웃들의 관심도 큰 힘을 발휘한다.

신희선 남원경찰서 중앙지구대 순경

독자제언

데이트폭력의 위험한 상습성

연말연시 사랑이 무르익는 시기인가 보다. 즐거운 크리스마스도 있고, 날씨가 워낙 쌀쌀하다보니 카페나 음식점, 거리거리마다 온통 연인들이 북적인다. 남녀간의 즐거운 데이트를 위험하게 만드는 것이 있다.

필히 조심해야할 것, 그것은 바로 사랑하는 연인이 한순간 살인자로 돌변할 수 있는 데이트폭력이다.

데이트폭력은 사랑싸움이 아닌 명백한 범죄행위이다.

데이트 '폭력'으로 헤어진다든 말로 살인까지 이어질 수 있는 차원이 다른 이야기이다. 가장 문제가 되는 것은 데이트 폭

력의 '상습성'이다. 한번 용서하게 되면 피해는 지속적, 반복적으로 발생하게 되고, 그 유형도 폭행에서 협박, 감금, 갈취, 강제추행, 강간, 준강간 등으로 다양해서 신체적·정신적·금전적 피해까지 고스란히 입게 된다.

데이트폭력은 혼자 힘으로는 절대 해결할 수 없다. 일단 주변사람들에게 피해사실을 알리고 적극적으로 대처하는 것이 중요하다.

처음 폭행을 당했어도 '다음부터 안그런다고 약속 했어', '그것만 빼면 좋은 사람이야'라고 자신을 합리화시키지 말아야한다.

임수정 진안경찰서 수사지원팀

사설

도내주요 현안 사업들 제대로 추진되고 있는가

이제 하릴없이 연말이다. 지역 발전을 약속한 현안 사업들이 어디쯤에 있는지 점검이 있어야겠다. 현안 사업마다 꾸준히 추진돼 왔지만 지지부진했던 게 사실이라 그 현황이 궁금하다. 지역 발전을 약속한 사업들인데 왜 이렇게 거북이 걸음새인지 모르겠다. 전북도의 말대로 정부 부처들의 비협조 탓이 크다고 해도 이대로는 곤란하다. 뒷만 허기에는 세월이 아깝다. 전북도는 이제 핑계를 대서는 안 된다.

무한 책임을 맡아온 이상 전북도는 생각을 바꿔야 한다. 현안 사업 추진에 계속 힘내야 한다. 지금 이대로는 민심을 말할 수 없다. 오랜 낙후는 국민의 정서상 변명의 여지가 없다. 정부의 눈치나 보며 어떻게 잘 해주시기를 바라는 식으로는 곤란하다. 지역 발전을 위해서라면 못할 게 없다는 정신태도를 가져야 한다. 우리 지역의 발전의 보폭이라는 게 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 미미하다. 전북의 오늘은 과거와 비교해 발전된 것이 많지 않다. 발전의 모습이 너무 초라해 섭섭하다는 지적이다. 현안 사업들의 빠른 추진을 위

해서 비상한 각오가 있어야겠다. 물론 그 비상한 각오의 당사자들은 두 말할 것도 없이 전북도와 각 시군 단체장들이다. 도민들이 원하는 만큼의 기대를 충족시키기에는 아직도 갈 길이 멀다. 이쪽의 발전 보폭이 마음에 안 든다고 여러 번 지적해 왔거나 현실에 안주해서는 안 된다. 새만금 사업을 비롯해 전주시의 탄소산업클러스터에 보다 힘을 쏟아야 한다. 전북도는 대형 프로젝트 사업이 도내에 과연 몇 개나 있는 지 생각해야 한다. 새만금사업과 탄소산업과 식품산업이 떠오르는 중에 나머지 사업들은 그저 고만고만하다.

전북도는 분발하는 모습을 보여줘야 한다. 미래를 약속한 사업들과 관련하여서 얼마나 관철을 성취도를 보여줬는지 정직하게 평가해야 한다. 정부 부처들로부터 적극적인 지원을 이끌어내지 못했다고 생각된다면 더 뛰어야 한다. 그러므로 여기 다시 말한다. 정부의 예산 지원이 미약하니 도민들은 여간 불만이 아니다. 지역 발전 현안 사업들을 제대로 추진하기 위해서는 브레인들이 보다 치열해야겠다.

도로 공사 질서있게 못하는 이유가 뭐가

전주시내 도로 곳곳에 통행 불편 요인이 여전하다. 연말인데도 작업을 벌이고 있는 도로 구간이 많다. 그리고 상차투성이 도로도 여전하다. 발주자와 시공자 모두 시민들을 위해서라고 이유를 대고 싶겠지만 그것은 어디까지나 변명에 지나지 않는다. 보행자의 입장에서나 운전자의 입장에서 보면 지적할 게 하나 둘이 아니다. 예전에 두 번 세 번 언급했음에도 어떤 도로의 구간은 달라진 것이 없다.

예전에도 말했거니와 포트 홀이 문제이다. 요즘 큰 비는 아니지만 동지가 지났는데도 겨울비가 자주 내리고 있다. 그래서 폭 파인 채로 있는 포트 홀들을 속히 메꿔야 한다. 도시 중심부의 도로도 그렇지만 평화동과 삼천동의 도로도 사정을 잘 살펴야 한다. 지금 적은 양의 비가 내리고 있으니 망정이지 큰 비라도 내린다면 어쩔 것인가. 흙탕물 피해를 막기 위해서도 그렇지만 추워졌을 때 교통 사고를 미연에 방지하기 위해서라도 보수가 빨라야겠다.

지금 도로를 파헤치고 벌이는 작업들도 질서가 있는지 판단해볼 일이다. 시내 일대의 도로가 늘 그래왔는데 요즘도 그것은 그렇다. 도로를 메꾸지 않아 안 돼 다른 일거리로 또 도로를 파헤치고 작업을 하기가 일쑤다. 어떤 때는 이제 막 도로 포장을 했는데 또 파헤치고 있다. 그러니 오가는 보행자들이 여간 짜증나는 게 아니다. 저번에도 지적했지만 구도청사에서부터 종남문까지의 도로 공사가 여간 늦장이 아니다. 도대체 왜 그러는지 모르겠다. 양해를 구하려는 자세도 없고 정말이지 이맛살이 찌푸려진다.

그리고 지적을 한 길에 짊어볼 게 더 있다. 작업의 마무리가 허술해 못 마땅했는데 그것은 요즘도 동일하다. 앞으로는 작업 마무리를 성실하게 해주기 바란다. 당국은 시스템 문제 때문에 공사를 질서있게 할 수 없다고 말해서는 안 된다. 그걸 용납해줄 시민이 과연 얼마나 되겠는가. 공사를 벌이는 당국은 운전자들과 보행자들의 불편을 더 넓게 헤아려줬으면 하는 바이다.



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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**