

건강 칼럼

건강수명 120세를 위한 암 예방법

우리는 암이 먼 거리에 있는 질병이 아닌 '흔한 질병'이 된 시대에 살고 있다. 암을 포함하여 거의 모든 질병은 그 시대를 살아가는 사람들의 생활 방식과 환경의 반영물이다. 건강수명 120세를 바라보는 지금 암 예방을 위한 생활습관에 대해서 알아본다.

-암과 음식
너무 많이 먹어서 문제가 되는 요즘에는 식습관이 질병 발생에 크게 영향을 미친다.
필 먹느냐에 따라 20~30년 후 질병 발생 패턴이 바뀌기 때문이다. 과거에 짜고 짙은 음식을 즐겨 먹던 우리나라 사람들은 위암 발생률이 높았지만, 요즘은 지방질 과잉 섭취로 인한 대장암발생률이 증가하는 추세다.
이탈리아의 경우, 채소와 식물성 기름을 많이 먹는 남부 지역이 육인 음식을 많이 먹는 북부보다 암 발생이 적게 나타났다.
이는 민족적 체질보다 식생활이 암 발생에 더 많은 영향을 미친다고 볼 수 있다.
냉장고 안이 고기, 버터, 베이컨 등 고지방 음식들로 채워져 있다면 이는 대장암·유방암·전립선암의 냉장고이다. 그런 병을 유발할 수 있는 냉장고라는 뜻이다.
저칼로리, 저지방, 저염이 가득하면 위암 냉장고 가 된다.
반면 신선한 채소와 과일, 요구르트, 두부 콩과 같은 음식으로 가득 차 있으면 '항암 냉장고'가 될 것

이다.
암 발생을 줄이기 위해서는 하루에 색깔이 다른 여러 과일과 채소를 400kcal 이상 섭취해야 하며, 천연 곡식과 콩 견과류를 매 식사마다 섭취하는 것이 좋다.
쌀·밀가루 등 정제된 곡류는 되도록 줄이고, 적색육은 일주일에 500g 이하로 섭취하는 것이 좋다.

-암과 흡연
한 해에 5만 명 정도가 담배로 인한 폐암과 각종 질환으로 사망한다. 30년 이상 흡연할 경우 폐암 발생 위험이 급격히 올라간다.
흡연은 폐암뿐만 아니라 구강암, 후두암, 방광암, 위암 등 거의 모든 암 발생 위험을 높인다.
담배를 끊고 15년 정도 지나야 비흡연자 수준으로 건강 상태가 회복되므로 금연 시기는 빠르면 빠를수록 좋다. 한 연구에 따르면 흡연자는 비흡연자보다 건강에 좋지 않은 담뭍나무 지방질 음식, 술 등을 많이 섭취하고 몸에 좋은 과일, 채소 등을 적게 섭취하는 것으로 나타났다. 술을 마실 때 담배를 피우고 싶

고, 담배를 피우면 술이 더 마시고 싶어지는 것처럼 증독성 있는 물질끼리 더 당기게 하는 이른바 '접화 효과'가 나타나기 때문이다. 흡연에 나쁜 식습관까지 겹치면 건강을 해칠 위험이 높아지기 마련이다.

-암과 스트레스
암 환자에게는 대개 한 가지 공통점이 있다.
암에 걸리기 전 극심한 스트레스를 경험했다는 사실이다. 이혼, 사별, 실직, 과로 등 감당할 수 없는 스트레스가 면역기능을 무장해제 시킨 것이다.
스트레스는 내분비계를 활성화해 신체가 방어 작용인 면역계에 변화를 일으킨다. 그리고 건강하지 못한 생활습관을 부르게 된다.
만성 스트레스에 시달리는 이들은 흡연, 과식, 잦은 음주 등 암과 직접적인 관련이 있는 생활습관을 가지고 있다. 만성 스트레스로 인한 면역성의 약화로 암 발생과 간접적인 연관이 있다. 스트레스가 장기적으로 이어지면, 몸의 면역기능이 현격하게 떨어지게 된다.
따라서 스트레스를 잘 관리하는 것이 암을 예방하는 길이다.
스트레스를 받는 기간이 짧을수록 스트레스 호르몬의 분비량도 감소하고 스트레스로 인한 부작용도 줄어든다. 자신의 기호에 맞는 취미생활을 개발하고, 가벼운 운동을 하면서 에너지를 발산하고, 적극적인 의사 표현을 통해 감정을 드러내는 등 일상에서 스트레스를 가볍게 할 수 있는 노력이 필요하다.



최영득
한국건강관리협회 전북지부 원장

독자제언

올바른 신고문화 정착으로 112 허위신고 근절

경찰은 112신고 총력 대응 지침에 따라 범죄신고 접수시 관할·업무 구분 없이 범죄현장에 가장 가까운 경찰차량을 우선 출동해 112신고 끝판왕인 확보에 최선을 다하고 있다.
하지만 이러한 노력을 비롯이라도 하듯 무분별한 112허위신고 또는 잘못된 신고로 인해 일선 경찰관들의 마음을 허탈하게 하곤 한다.
예를 들면 "길가에 개가 죽어있어 보기 안 좋다." "일찍 출근했는데 집에 자고 있는 아이를 어린이집에 데려다 달라" 뿐만 아니라 엄마와 딸이 집에 질린 목소리로 112신고 되어 인접 순찰차까지 동원하여 긴급출동 했더니 집에 버퀴발레가 출현했다고 그걸 잡아달라는 신고까지 웃지 못 할 해프닝도 있었다.

지난해부터 국민안전처에서 15개 정 부기관에서 운영 중인 21개에 달하는 긴급신고 전화를 112(범죄)·119(재난, 구조)·110(민원, 상담) 체계로 통합을 하여 시행중에 있으나 이제는 복잡한 신고전화를 112·119·110만 알아서 신고하면 급박한 상황에서도 해당 부처에서 즉각적인 대응이 가능 해 질 것으로 생각된다.
이러한 정부의 노력도 국민들의 올바른 신고문화가 뒷받침 될 때 국민에게 더 큰 혜택이 돌아갈 것이다 무분별한 112허위신고는 우리사회의 병폐적인 행동으로 적절해야 할 범죄행위를 명심해야 한다.
더 이상 112허위신고가 없는 모두가 행복한 시대가 오기를 소망해 본다.
아귀재 진안경찰서 마이파출소 경위

독자제언

성범죄 예방·신고 활성화 집중 신고기간 운영

경찰에서는 이달 말 까지 성범죄 예방 및 신고활성화를 위해 "성폭력 집중신고기간"을 운영하고 있다.
최근 갑질 성범죄 집중단속 결과, 회식을 계기로 한 직장내 성범죄 사례가 많아 이에 대한 경각심 제고와 더불어 성범죄 피해시 적극적인 신고를 유도하고, 신속엄정한 수사를 통해 성폭력 근절 분위기를 확산을 하기 위함이다.
이와 관련 경찰관서 및 성폭력상담소 인터넷 홈페이지 및 맘카페, 밴드 등에 '성폭력 피해 집중 신고' 배너·팝업창을 개설하여 신고 편의성을 제고하는 한편

여성단체, 장애인단체와의 간담회 및 유관기관과 연계하여 암수화 가능성이 높은 직장외 지인간 성범죄에 대해 첩보수집도 강화하고 있다.
신고기간 중 접수된 사건은 최대한 신속·엄정하게 수사하는 한편, 가명 조서 작성 및 신분과 사생활의 비밀 보호 등 피해자보호에도 만전을 기할 방침이다.
성폭력 발생의 책임은 전적으로 가해자에게 있고 사소한 것이라고 생각하고 신고하지 않으면 더 많은 피해자가 발생한다는 점을 명심하고 적극적인 신고를 당부드린다.
주휴신 고흥경찰서 경감

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북도 올해 기업유치 활발해야 한다

전북도는 올해 기업 유치 작업을 활발하게 전개해야겠다. 그러려면 연초인 지금 많은 준비를 해두고 있어야 한다. 실제적이고도 구체적인 대응도 생각해두고 있어야 할 것이다. 수도권이나 다른 지역의 기업들을 이쪽으로 데려오려면 그래야 한다. 전북도가 기업유치 작업을 벌이고 있지만 도민들의 눈높이에는 아직 미흡하다. 지난해 도 저 지년에도 보여준 기업 유치 성적표라는 게 만족스러운 게 아니었으니 말이다.
전북도는 기업 유치가 활발해야 한다. 도내에 일자리가 부족하고 고용시장이 열악한 이유는 많다. 그런데 그 중요한 이유 중의 하나를 들려면 기업 유치의 저조함을 손꼽지 않을 수 없다. 신규 고용률이 전국 평균을 상회했다는 보고가 오래 전에 있었지만 공감하기 어려웠던 게 생각난다. 기업유치 효과라는 게 기대치만 높혔을 뿐 실적이 없었던 것이다. 그래서 다시 말하는데 전북도는 그 보고하는 바가 보다 확실해야겠다.
전북도는 양해 각서를 교환한 기업들이 많다고 낙관해선 안 된다. 지난 해와 저 지난해에 있었던 유치 실적 발표를 다시 언급하고자

한다. 얼른 생각할 때 그것들은 대단한 성과였다. 저 지난해 가을만 해도 7614억 원이 투자될 예정이고 고용창출 효과는 4388 명에 이를 거라고 했으니 말이다. 그것은 전북도의 발표대로라면 목표 대비 88% 이상의 성과를 거둔 것이었다. 그러나 속내를 들여다보면 그게 아니었다. 그 얼마 후에 나온 투자 규모가 역대 최악이라는 후속 기사가 나왔기 때문이다. 그리고 지난해의 내용도 별반 다를 게 없다. 그래서 예전에 지적했던 것을 다시 말하고자 한다. 중요한 것은 실제로 양해 각서가 아니라 실제 투입된 돈의 액수이다.
전북도는 잘 알고 있을 것이다. 투자를 하는 기업이라면 진짜로 유치된 기업이다. 전북도의 기업 유치 작업이 활발해야 하는 이유는 명백하다. 기업 유치와 일자리 창출은 불가분의 관계이다. 기업 유치가 잘 되면 일자리 창출도 잘 되고 기업 유치가 안 되면 일자리 창출도 안 된다. 전북도는 올해 도내 미취업자들에게 희소식을 들려 주어야 한다. 일자리 창출을 위해서도 그렇지만 고용안정을 위해서도 기업 유치 작업을 활발하게 전개해 달라는 당부이다.

전북 방문의 해, 관광사업 내실 기해야

전북도가 오는 2월에 전북 방문의 해를 선포한다고 밝혔다. '내규도 국내의 관광객 유치와 관광산업 시너지 창출'이라는 두 마리 토끼를 잡겠다는 각오라는 것이다. 그러면 지금부터라도 내실을 기하기 위해 변모해야 할 것은 변모시켜야한다. 그게 없거나 부족하다면 대규모 관광객 유치나 관광산업 시너지 창출은 버거운 목표가 될 지도 모른다.
지난해 본보가 전주 한옥마을에 좋은 시절이 갔다는 사실로 주의를 환기시켰거니와 그 어떤 변화는 중요한 주문이다. 관광사업을 보다 활성화시키려면 신경써야 할 곳에 신경을 써야한다는 지적이다. 관계자들은 무슨 지식을 그리하느냐고 하겠지만 이대로는 관광의 미래가 밝지 않다는 진단들이 오래전부터 있었다. 문광부가 국민 여행에 대한 실태를 조사한 것이 있는데 그것을 심상하게 흘러버려서는 안 되겠다. 거기 전북 관광의 장점과 단점이 고스란히 보이고 있는 것이다. 전북 지역이 개인여행지로서의 만족도가 제주도에 이어 전국 2위의 평가를 받고 있음에도 다시 방문하고 싶

은 지역이 못 되고 있는 것이다. 이것은 관광 사업 관계자들이 심각하게 받아들여야 할 문제가 아닐 수 없다. 개인여행지로는 그 평가가 우수해도 다시 찾고 싶은 지역도 아니고 추천하고 싶은 지역도 아니라고 말이다. 이 사실을 어떻게 해석해야 할까. 전북도와 관광사업 관계자들은 분석을 잘 해야 한다. 이제 관광 분야도 지역 경제에 보탬이 되는 쪽으로 변화하지 않으면 안 된다. 개인 여행지로는 마음에 들어도 지방문 지역으로나 추천지역으로는 점수를 못 받고 있다면 장차 관광 수익은 보나마나 뻥하다.
관광사업의 내실을 다지기 위해 전북도의 브레인들은 활성화 방안을 찾아야 한다. 수도권 관광객은 물론이고 중국인 관광객과 일본인 관광객도 유치해 지역 경제에 보탬이 되게 하려면 구매력연해서는 안 되고 무엇보다 달라진 모습을 보여야 한다. 그리고 전북도와 각 시군이 발표한 것을 보면 관광객 숫자가 좀 부풀려져 있지 않다. 앞으로는 실익을 생각하는 쪽으로 숫자 파우에도 성실함을 보여주었으면 하는 바이다.

Large graphic illustration of a sailboat on the water with a sun in the background. Text on the right reads: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' and '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 굴러겠다는 약속을 드립니다.
인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일