건강 칼럼

한국인에 자주 발병하는 위암 · 간암

박상배
한국건강관리협회 전북지부
소화기내과 과장

암 환자 10명 중 7명은 평균적으로 5년 이상 생존하는 세상이 왔다. 조기 암 진단이 확대되고 치료 의학이 발달된 덕분이다. 암 예방의 날을 맞이하여 남녀 공통으로 많은 암 중에 대표적인 암인 위암과 간암의 원인과 그 예방법에 대해 알아본다.

▲ 식생활이 발병 주원인인 위암

중앙암등록본부에서 발표한 자료에 따르면 2.1:1로 남자에게서 위암이 더 많이 발생했다. 발생 건수는 남자가 약 2만 건으로 남성 암 중 1위를 차지했고, 여자는 9,767건으로 여성 암 중 4위다. 연령대별로 보면 70대가 26.4%로 가장 많았고, 60대가 26.2%, 50대가 23%의 순이었다.

이처럼 한국 남성에게 가장 많은 위암은 헬리코박터 파일로리균, 식생활, 흡연, 그리고 가족력 등과 관련이 있다. 위암의 가족력에는 유전적 요인과 환경적 요인이 동시에 작용한다. 특히 위암은 흡연과 관련이 많다. 흡연자는 비흡연자에 비해 위암 발병 위험도가 3배 정도 높기 때문이다. 우리나라에서 남녀 간 식생활 차이가 별로 없음에도 남자의 위암 발생이 여자의 2배정도 가까운 것은 남성의 흡연율이 여성보다 높다는 사실과 연관된 것으로 볼 수 있다.

세계보건기구에서는 위산 속에서도 살 수 있는 나선형 세균 헬리코박터 파일로리균을 위암을 일으키는 발암물질로 분류했다. 헬리코박터 파일로리균 감염이 위암 발생에 독립적으로 관여한다고 인정하기에는 아직 의학적 증거가 불충분하지만, 헬리코박터 파일로리균 감염률이 높은 나라에서 위암의 발병률이 높기 때문에 감염자는 위암 발생의 위험도가 상대적으로 높다고 볼 수 있다. 국내에서는 16세 이상의 헬리코박터 파일로리균 감염률이 60%에 달하는데, 이중 20%에서만 임상적으로 위장관 질환이 나타나고 1% 미만의 환자에서 위암이 발병한다. 또 위암의 가족력이 있는 사람은 가족력이 없는 사람보다 위암 발생률이 2배로 증가한다. 유전 요인보다는 가족의 생활환경, 특히 식생활 습관이 비슷하기 때문이다. 이밖에도 불규칙한 식사나 헬리코박터 파일로리균으로 인한 위 점막 손상으로 위암이 생길 수도 있다.

대표적인 위 점막 손상으로는 만성 위축성 위염, 장상피화생, 이형성 등이 있다. 만성 위축성 위염이란 위의 정상적인 샘 구조가 소실된 상태를 말하는데, 이 질환이 있으면 위암의 발생 위험도가 6배 정도 증가한다. 위축성 위염이 위암으로 진행하는 빈도는 연간 0~1.8%로 알려져 있다. 장상피화생은 위세포가 소장 세포로 대치되는 것인데 이 질환이 있으면 위암의 발생 위험도는 10~20배, 위암으로의 진행률은 최대 10%로 나타났다. 이형성은 세포의 모양과 크기 변화, 핵의 크기 증가, 정상적인 샘 구조가 변형된 것으로 고등급 이형성의 경우 위암 발생률은 최대 85%에 달한다. 또 짠 음식을 많이 섭취한 사람은 적게 섭취한 사람보다 위암 발병 위험도가 4.5배가량 높아진다. 이밖에도 가공된 햄이나 소시지류, 탄 음식도 위암과 관련이 있기 때문에 조심해야 한다.

▲ 음주와 비만 그리고 간암

간암은 발생과 관련된 위험인자가 다른 암들보다 잘 알려져 있다. 만성 B형 또는 C형 간염, 간경변증, 알코올성 간 질환, 비만이나 당뇨와 같은 관련된 지방성 간 질환, 그리고 아프리카 등지에서는 특정 곰팡이류가 만들어내는 발암물질 아플라톡신 B 등이 간암의 위험을 증가시킨다. 2014년 대한간암학회에서 발표된 자료에 따르면 간암 환자의 72%가 B형 간염 바이러스, 12%가 C형 간염 바이러스의 영향을 받은 것으로 나타났다. 또 9%가 알코올, 4%가 기타 원인과 연관이 있었다.

B형 간염 바이러스 만성 보유자는 대부분이 그 바이러스를 지닌 어머니에게서 출생 시에 감염되며, 그들의 반수 이상이 만성 간염이나 간경변증으로 진행한다. 해마다 간경변증 환자의 1~5%에서 간암이 발생하고 있다. 간암은 간경변증이 심할수록, 연령이 높을수록 잘 발생하며 남자에게 더 흔하게 발생한다.

음주는 간암의 주된 요인 중 하나이다. 세계보건기구 산하 국제암연구소에서는 알코올을 1급 발암물질로 분류하고 있다. 과도한 알코올 섭취는 간경화를 유발하고, 이는 간암으로 진행될 수 있다. 알코올은 특히 C형 간염 바이러스 감염자에서 간암 발생률을 높이며, B형 간염 바이러스 보유자에서도 간암 발생을 앞당기므로 주의해야 한다. 흡연도 간암의 발생 위험을 높이는 요인 중 하나다. 담배 연기가 폐로 흡수되면서 각종 유해물질이 간을 포함한 전신으로 퍼져 물질대사에 포함되기 때문이다. 흡연자가 음주도 하면 간암 발생 위험이 더욱 증가한다.

비만도 주의해야 한다. 과체중이나 비만이 간암을 유발할 수 있기 때문이다. 특히 특발성 간경변증이나 만성 간염 같은 전구질환이 있는 경우에는 과체중과 비만으로 인한 간암 발생 위험도가 더욱 높아진다. 더구나 비만인 사람의 간암 발생 위험도는 정상 체중일 경우의 약 2배에 달한다.

부패된 땅콩이나 옥수수 등에 생기는 곰팡이에서 생성되는 아플라톡신 B1이라는 발암물질을 섭취할 경우에도 간암에 걸릴 수 있다. 다행히 우리나라에서는 이 곰팡이가 전혀 없는 것으로 알려져 있다.

사 설

전북은 광주와 전남의 들러리가 아니다

전북도에게 할 말이 있다. 제 몫을 지키는 열정을 가져야 겠다. 지난날 반복해 말했던 바, 지역의 발전상이 시원치 않은 이유를 전북도 관계자들은 잘 알고 있을 것이다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 왜 그렇게 안 되는지 유감이다. 그러므로 전북도는 제 몫을 지킴에 있어 끈질긴 모습을 보여야 한다. 이대로라면 다른 광역 시도들과 비교해 그 격차가 더 벌어질 것이 뻔하다.

전북도더러 제몫 찾기에 보통 이상의 열정을 가져야 한다고 말하는 이유가 있다. 우리 전북이 오래 전부터 광주와 전남에 딸려가는 양상을 보이고 있기 때문이다. 광주와 전남이 전북보다 인구가 많고 경제권이 크다고 해서 그래야 할 이유는 없다. 전북은 독립된 지자체이지 광주와 전남에 예속된 게 아니다. 전북은 광주와 전남의 들러리가 아니라는 이야기다. 국가 예산을 보아도 영남권과 비교해 호남권이 푸대접을 받고 있는데 그중에서도 우리 전북은 광주나 전남보다 못한 대우를 받고 있다. 그리고 본보가 사설을 통해서 말한 있거니와 국토정보공사 전북본부가 광주쪽으로 통폐합 될지도 모른다는 우려는 근거가 없는 게 아니다.

전북도는 우리 지역의 몫을 지키기 위해서 깨어 있지 않으면 안 된다. 전북도는 지역 발전을 위해서 무한 책임을 져야 한다. 낙후 신세를 면하기 위해서는 제 몫을 단단히 지켜야 한다. 향토의 발전상이 시원치 않다고 또 말하고 있거니와 매년 그 발전상을 보자면 미미하다. 전북 지역이 조금은 발전했구나 싶을 때, 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않은 것이다. 전국 도단위 광역 지자체의 인구 변동 상황을 보면 지난해 전국에서 유일하게 우리 전북만 인구가 감소됐다.

전북도는 고장의 낙후와 관련하여 도민의 마음 고생이 심함을 알아야 한다. 도민들이 무슨 생각을 하고 있는지 헤아려야 한다는 지적이다. 영남에 치이고 광주 전남에 밀려온 세월이 한 두 해도 아니다. 이같은 불평등을 용납해선 안 된다. 광주 전남의 형편과 전북의 형편을 서로 비교해 보아야 한다. 전북의 오랜 낙후는 도민들이 바라는 바가 결코 아니다. 전북도는 제 몫을 지키는 강인함을 보여야 한다.

자영업자 폐업 속출 문제가 심각하다

전북도는 자영업자들에게 관심을 가져야겠다. 자영업자들이 한때 늘었으나 지금은 폐업이 속출하고 있다는 보도이다. 그것도 개업 두 세달 만에 더 못버티고 문들 닫는 이들이 수두룩하다. 자영업자들의 형편을 살펴서 무슨 돕는 마련을 할 수 없는지 묻고 싶다. 그들이 열악한 입장으로 몰리고 있다는 보도가 한두 번 나왔던 게 아닌데 말이다. 그들을 거저 도와줄 순 없어도 모종의 인센티브를 줄 수는 있는 게 아닌가 싶어서이다.

전북도는 자영업자들이 정상적인 영업을 하기보다는 불안정하다는 보고를 진지하게 받아들여야 한다. 어느 한 두 사람이 하는 말이 아니기 때문이다. 그리고 저번에는 공신력이 있는 한국은행 전북 본부도 그같은 보고를 한 적이 있으니 말이다. 요즘처럼 일자리 창출이 어려운 때에 자영업으로 출구를 찾으려는 이들이많을수록 지자체에게는 고마운 일이다. 왜냐하면 지자체로서는 짐을 더는 것이니까 말이다.

자영업자들 중 상당수가 개점휴업 상태로 버티다가 사라지고 있음은 심각한 문제이다. 이같은 현상을 방관한다면 앞으로도도 악순환처럼 반복될 게 뻔하다. 자영업자들이 개업과 폐업을 반복하고 있으니 지역 경제를 위해서도 답답한 일이다. 자영업에 실패한 대다수가 실업자로 전락하게 된다면 지자체의 짐도 그만큼 무거워질 터이다. 그러므로 전북도와 각 시군 지자체는 자영업자들에 대한 실태를 파악해 대비책을 강구해야만 한다.

자영업들 중에 고민하는 이들이 많은 것은 지역사회의 고민거리가 아닐 수 없다. 일자리 창출의 노력에도 불구하고 일자리가 부족한데 자영업자들마저 애로를 겪고 있으니 답답한 노릇이다. 자영업자들이 이렇게 할까 저렇게 할까 많은 생각을 굴리고 있는 지금, 전북도와 각 시군 지자체는 할 일이 분명히 있을 것이다. 자영업자들의 어려움이 오랜 불경기와 성장률 둔화 때문이라고 말해서는 안 된다. 전북도와 각 지자체는 자영업자들을 도울 방안을 고심해야만 한다.

독자제언

봄날의 운전, 졸지 말고 안전하게

끝나지 않을 것만 같던 겨울이 가고 어느새 봄이 다가오고 있다. 봄철 환절기에 찾아오는 춘곤증은 운전자에게 반갑지 않은 손님으로 자칫 졸음운전으로 이어져 인명사고가 발생할 수 있다.

졸음운전 치사율은 다른 교통사고 치사율보다 3배 이상 높은 것으로 나타났고, 사망률이 음주운전의 12배에 달한다는 보도도 있다.

무의식적으로 찾아오는 졸음을 운전자의 의지로 극복하는 것은 매우 어려운 일이기 때문에 졸음운전 예방법을 몇 가지 소개하고자 한다.

첫째, 충분한 수면을 취한 뒤 운전한다. 출발 전 7시간 이상 수면을 취한 후 운전을 하는 것이 좋다.

둘째, 졸음이 집중적으로 찾아오는 야간·새벽 시간대 운전을 피한다. 밤 11시에서 새벽 5시가 가장 위험하며, 장거리 운전을 앞두고 전날 과음이나 과로는 금물이다.

셋째, 쾌적한 차량실내 환경을 위해 적절한 환기와 차량 내 20~23도 일정온도를 유지시켜준다.

넷째, 2시간에 한번은 반드시 10분간 휴식을 취하고 뇌가 운동하지 않으면 졸리므로 머리를 지압하거나 뒷목을 마사지 해준다.

박재원 지방경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

농기계 교통사고 보험 가입 의무화 서둘러야

3월 농번기가 시작 되면서 농기계운행이 빈번해 지고 농기계교통사고 발생이 우려되고 있다.

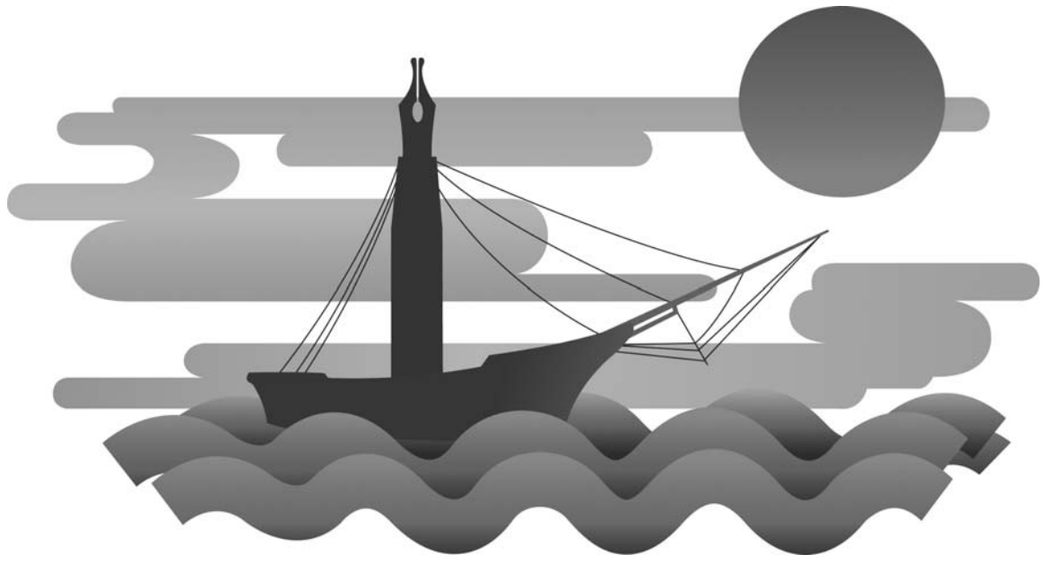
우리나라 인구 100만 명당 교통사고 사망자 수는 110명으로 경제협력개발기구(OECD) 평균인 7~8명보다 월등히 많다.

그 중에서도 농촌지역이 대부분으로 고령화되고 농기계 운행이 많은 전남·북지역 교통사고 사망자가 많다. 경운기와 트랙터 등 농기계로 인한 교통사고 사망률은 일반 교통사고 사망률보다 7배나 높다고 한다. 농기계 교통사고는 났다하면 치명적인 경우가 많기 때문이다.

삼성 교통안전문화연구소가 2015년부터 5년 동안 발생한 교통사고를 분석했더니 농기계 운전자의 교통사고 사망률은 11.6%로 전체 교통사고 사망률(1.8%)보다 7배 높았다.

주로 노인들이 새벽이나 늦은 저녁 시간대 농기계를 운행하는데다 안전벨트 등 별다른 안전장치가 없다는 점도 사망률이 높은 주요 원인으로 지목된다. 하지만 농기계 교통사고 보험가입률은 3%에도 미치지 못하는 실정이다. 보험가입이 의무사항이 아니어서 운전자, 보험회사 모두가 꺼리고 있는 실정이다.

이경태 진안경찰서 안천파출소장 경위



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