

건강 칼럼

위암 정기검진, 미뤄선 안되는 이유?

현대인들은 각종 스트레스와 격무, 불규칙한 생활습관과 대기환경의 오염 등으로 각종 질병으로부터 자유롭지 못하다. 따라서 미미미미 건강상태를 체크 해볼 필요가 있다. 특히 소화기계통 질환은 현대인들이 가장 우려하는 질환 가운데 하나로, 이에 대한 검진이 정기적으로 이루어질 수 있도록 해야 한다.

▲건강검진을 미루다

직장인 최 모 씨는 정기적으로 건강검진을 받을 것을 권유받았지만 차일피일 미루기만하고 받지 않았다. 별 증상이 없기도 하고 업무가 바쁘기도 했기 때문이다. 개인적으로 시간이 날 때 맞춰 건강검진을 받는 방법도 있었지만 아이들 교육비가 늘어나면서 경제적으로 여유가 없자 건강검진은 더욱 나중일이 되었다. 몸이 이상을 느끼기 시작했을 때도 시간이 지나면 괜찮아지려니 하고 참기만 할 뿐이었다. 그러다 더는 참을 수 없는 때가 찾아오고야 말았다. 소화가 잘 안 되고, 속이 쓰리고, 간헐적으로 배가 아픈 증상이 반복되고 급기야 구토증상까지 보인 것이다.

▲뒤늦은 검사에서 드러난 위암

증상의 원인을 밝히기 위해 위내시경 검사를 시행하고 보니, 위에서는 십이지장으로 통하는 부위를 종괴

가 거의 막고 있었다. 그래서 음식물이 장으로 넘어가지 못하고 구토를 거듭하게 했던 것이다. 조직검사를 시행하니 위암 중에서도 분화가 잘 되지 않는 '미만형 위암'으로 나타났다.

위암은 최 씨의 경우처럼 진행된 상태에서 발견되면 예후가 지극히 불량한 병이다. 그러나 조기에 발견하여 적절히 치료한다면 완치를 100%에 이를 수 있는 병이기도 하다. 우리나라는 일본, 중국, 남미의 여러 국가와 더불어 위암 호발국가이다. 그래서 우리나라는 위암이 조기에 발견되어 적절히 치료될 수 있도록 2년마다 40세 이상의 전국민을 대상으로 위장조영촬영술 또는 위내시경을 시행하고 있다. 위장조영촬영술이란 X-선을 이용한 검사로, X-선에 투과되지 않는 조영제를 마신 뒤 위를 여러 각도에서 촬영하여 내부의 굴곡을 알아보는 것이다. 이때 정상 굴곡과 상이한 경우 위암을 의심할 수 있는데, 이러

한 경우엔 위내시경을 해서 병변을 확인한다. 위내시경은 내시경 기계의 선단에 소형 카메라가 달려있어 육안으로 위 점막을 관찰 가능하게 한다. 위 점막의 굴곡 변화가 두드러지게 나타나지 않는 조기 위암, 위 선종의 진단도 가능하다.

▲위암을 부르는 짜게 먹는 습관

우리나라에 위암환자가 많은 이유를 단적으로 말할 수는 없지만, 암의 발병요인을 생활습관 등을 포함한 환경적 요인에 비중을 두고 볼 때, 한국인의 식생활을 검토해볼 필요가 있다. 우리의 식탁에는 고추장, 김치, 된장, 찜닭 등이 매 끼니마다 거르지 않고 오른다. 또한 한국 직장인의 회식 자리에는 삼겹살과 소주가 단골로 등장한다. 즉, 한국인 식단의 커다란 특징은 바로 짜다는 것이다. 소금에 절인 채소나 생선, 젓갈류처럼 소금이 많은 짠 음식이 위암 발병률을 높인다는 것은 익히 알려진 내용이다. 소금 자

체가 발암 물질은 아니지만 고염상태는 위 점막에 손상을 주어 결과적으로 위내 발암물질의 작용을 돕는 보조역할을 하므로 위암뿐 아니라 고혈압, 뇌졸중 등의 질병과도 많은 관련성을 가지고 있다. 김치, 고추장에 길들여진 한국인은 하루도 빠짐없이 매일 짜게 먹어 위 점막의 상처가 아물 날이 없고, 발암물질이 들어 있는 음식물의 섭취가 반복돼 정상세포의 돌연변이로 암이 발병되는 것으로 추정된다. 과거에 비해 고기를 많이 먹는 식습관도 위암 발병률을 높이는 한 요인이다. 고기는 살짝 탈 정도로 구워야 제 맛이라고 느끼는 사람들이 많다. 불에 탄 단백질은 먹으면 그 속에 포함된 발암물질이 위 점막에 들어간다. 여기에 짠 음식까지 먹으면 위 안에서 소금과 탄 성분 속의 발암물질이 결합해 위 점막을 파괴하게 된다.

위암 예방을 위해서는 염분 섭취를 줄이고 신선한 과일과 채소를 충분히 섭취하는 것이 좋다. 우리나라에서 위암 발병률은 40세 이후 급격히 증가한다. 위암 초기에는 특별한 증상이 없거나 소화 불량, 속 쓰림, 식욕부진 등 가벼운 증상만 있는 경우가 대부분이어서 진단이 늦어질 수 있다. 따라서 위암의 조기 발견을 위해서는 위내시경 등의 주기적인 검진이 필요하다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

독자제언

주민밀착형 탄력순찰을 아시나요?

경찰 위주의 순찰만으로는 주민들의 요구를 제대로 반영하기가 어렵다. 이제 경찰은 순찰의 패러다임을 '경찰 중심에서 주민 중심'으로 바꾸었다. 그 취지에 맞춘 것이 주민들이 요청하는 시간과 장소에 순찰을 실시하는 수요자 중심의 치안활동인 '주민밀착형 탄력 순찰'이다. 그동안 경찰은 범죄의 발생빈도 등에 대한 분석을 토대로 112신고 다발지역을 위주로 순찰을 펼쳐왔다. 그러나 범죄가 발생하지 않거나 그 빈도가 낮아도 주민들은 불만을 느껴 "순찰을 돌아 줘요" 하는 장소가 있었을 것이다. '주민밀착형 탄력 순찰'은 부담 없이 순찰을 원하는 장소에 대한 의견을 제시할 수 있도록 도와 줄 것이다. 온라인에서는 순찰희망시간과 장소를 요청할 수 있는 '순찰신문고'를 운영한다. 주민 누구나 접속할 수 있도록 별도 웹페이지를 9월 초에 열고,

스마트 국민 제보 앱(애플리케이션)에서 여성 불안사고를 하면 순찰희망 시간·장소 등을 요청할 수 있게 시스템을 개선한다. 이렇게 주민들의 의견을 모은 후 순찰 우선순위를 결정하고 해당 장소와 시간대에 도보순찰과 순찰차 거점근무 등 가시적 순찰활동을 전개해 범죄를 예방하고 주민 체감안전도를 향상시킨다는 방침이다. 순찰 후 결과를 지역주민들과 공유하여 주민들과의 양방향 소통을 주기적으로 실시하며, 순찰효과를 피드백 해 미비점을 지속적으로 점검·보완해 제도를 정착시켜갈 예정이다. 수요자인 주민 중심으로 패러다임을 전환하는 '주민밀착형 탄력순찰' 이런 취지에 맞게 제대로 운영이 되려면 국민들의 지속적인 관심과 적극적인 참여가 필요하다. 이충현 원산경찰서 서부파출소 경위

독자제언

몰래카메라 경계경보

몰카가 전 가적 재앙으로 다가오고 있다. 최근 몰카 범죄에 대한 강력한 법적 대응과 피해 대응을 위한 다각도의 대책을 마련하고 있는 가운데, 경찰도 다중이용시설에 대한 점검 및 불법유통단속에 대한 대응책 마련에 분주하다. 경찰청은 여름 휴가철 전국적인 집중단속을 펼쳐 불법 촬영자와 유포자 등 총 883명을 검거했다고 밝혔다. 이는 지난해 같은 기간에 비해 28%가 늘어난 수치이다. 몰래카메라로 인한 피해는 드론을 이용한 몰카까지 우리들의 안방을 넘보는 지경에 이르렀다는 점에서 재앙에 가깝다고 할 것이다. 몰카 범죄의 확산에는 스마트폰의 전 국민적 보급과 성능향상으로 시간과 장소를 가리지 않고 촬영이 가능한 상태로 진화하였고, 이를 사이버상으로 불법으로 유통할 수 있는 구조가 근절되지 않고 있다는 점이다.

주로 몰카범죄가 다중이 이용하는 장소에서 이루어 진다는 점에서, 스마트폰 또는 카메라를 소지한 사람이 주위에 있을 때는 경계하는 습관을 가지고 화장실, 탈의실과 같은 시설에서 부자연스러운 구멍이 있는지, 렌즈의 반짝임이나 초소형 카메라로 의심되는 부분이 있는지 확인하는 등 주의할 기울여야 한다. 특히 피해사실 발견하면, 즉시 신고해 2차 피해를 방지해야 한다는 점에 서 적극적인 신고가 필요하다. 한 순간의 호기심으로 인해 타인의 신체를 불법촬영하여 이를 유통함으로써 개인이 가지는 존엄성은 땅으로 떨어져 돌이킬 수 없는 결과를 낳을 수 있다. 우리 모두 몰카범죄의 피해자가 될 수 있음을 자각하고 전 국민적인 자각과 근절을 위해 다함께 나아가야 할 것이다. 채상우 군산경찰서 수사과

사설

새만금 사업 구체적 추진 박차 가해야

새만금 발전 현안에 주목해야겠다. 지역 발전 현안 중 현재 가장 큰 것은 아무래도 새만금이다. 이것은 어느 한 두 사람의 판단이 아니다. 이번에 전북도는 도민에게 전북의 현안중 가장 중요한 게 뭐냐고 알아보는 조사를 벌였다. 그런데 예상한대로 새만금이 발전 핵심과제 1위에 올랐다. 그러므로 전북도는 더욱더 새만금 발전 추진 작업에 박차를 가해야겠다.

전북도는 잘 생각해야 한다. 역대 정부들을 상대로 이쪽의 구상을 건의 해보고 뒤로 물러나기 과연 몇 번이였는가. 이제 그러서는 안된다. 문재인 대통령 임기 내에 새만금 사업 개발을 서둘러야 한다는 게 도민 대다수의 의견이다. 그게 전북도에겐 도전이 되는 일이다. 더더욱 도민의 의사를 대변해야 한다. 그동안 전북도와 고위 관계자들은 새만금을 동북아시아의 허브로 키우겠다는 말을 여러 번 강조한 바가 있다. 그리고 새만금을 잘라 아리울이라는 대도시로 키우겠다고도 말했다. 그러므로 새만금의 발전 목표는 분명하다.

현재 내부 개발 사업이 추진되고 있다지만 그 변화하는 모습이 별로이다. 그리고 새만금과 관련해 여기 지적해줄 것이 있다. 일거리마다 외지업체가 도맡아서 하고 있는데 앞으로는 정말 그러서는 안 된다. 전북도는 새만금 발전의 주축이 지역 경제에 도움이 되는 것이라는 것을 항상 상기해야 한다. 우리 지역을 위한 사업임에도 지역 경제에 미치는 영향력이 미미하면 말 안 된다. 도민들이 기대하는 것은 큰데 그에 턱없이 못 미치는 유감이다. 그래서 하는 말인데 전북도는 새만금 지역에 대한 투자 매력도를 꾸준히 키워나가야 한다.

전북도는 새만금 발전 현안과 관련해 그 책임이 막중하다. 전북도는 새만금 발전 현안을 속도감 있게 실현시켜야 한다. 그러려면 전북도가 선두에서 활발하게 앞서 나가야 한다. 시도해보다가 터떡거리다고 어정쩡한 모습을 보여서는 안 된다. 도민들은 전북도에 기대하는 것이 크다. 전북도는 도민의 기대에 부응해 새만금 발전 현안에 구체적으로 작업을 추진해 나가야 한다.

전북경제가 휘청이고 있다

전북도에겐 할 말이 있다. 그것도 뜨겁게 할 말이 있다. 올해 들어서 세계경제대회 유치 외에는 밝은 소식이 거의 없으니 답답한 노릇이다. 나날이 들려오는 것은 안 좋은 소식 뿐이다. 지난 봄 여름을 분노로 뜨겁게 달구었던 군산조선소 폐쇄가 그렇고, 서남대 폐교 수순이 그렇다. 그런데 이번에는 넥솔론이 파산 위기에 봉착해 있다는 소식이다. 그리고 한국 GMI 철수하리라는 이야기도 나오고 있다. 이쯤되면 전북경제가 휘청이고 있다고해도 과언이 아니다.

위해 생각이 많을 것이기에 전북도는 더 많은 생각과 계산을 가지고 있어야겠다. 지금 도민들이 전북도에 말하려는 것은 분명하다. 우리 지역은 다른 지역하고 비교해 너무 낙후돼 있다. 조금씩 발전의 모양새를 하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비해 뒤쳐져 있음을 알아야 한다. 전북도는 그것을 늘 생각해야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 말할 수 없다. 기회가 있을 때마다 언급했던 것을 또 말하거나 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 전북 지역은 기본 좋은 모습이 아니다.

도지사와 고위 관계자들은 정신을 차려야겠다. 그 모든 게 전북도의 직접적인 책임이 아니라 발발을 해서는 안된다. 지역경제가 휘청이도록 뒤흔트리는 물음에는 자유로울 수 없었네니 말이다. 전북도는 정말이지 지역경제의 현장을 살펴야 한다. 그리고 어떻게 하면 거듭 되는 약재를 펼쳐버릴지 고민해야 한다. 그런 다음에 발전 프로젝트를 계속 다듬어야겠다. 전북도는 지역 발전을 중심 주제로 삼고 예산 증액의 명분을 강요해야 한다. 전북도가 청구한 내년 예산이 저번에 79%밖에 반영이 안됐다는 것은 섬뜩한 일이다. 다른 광역시도들도 자기 지역을

전북도는 지역경제가 휘청이고 있는 것에 책임 의식을 가져야 한다. 도지사를 비롯해 고위 관계자들의 책임이 막중하다는 지적이다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심으로는 2% 부족하다. 전북도는 도민에게 약속했던 말의 무게를 생각해야 한다. 전북도 관계자들은 도내의 여러 산업 현장을 늘 파악하는 가운데 다른 광역 시도보다 더 힘차게 발전 프로젝트를 밀어부쳐야 한다는 주문이다.

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. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일