

건강 칼럼

암에 관한 오해와 진실

보 건복지부와 중앙암등록본부 자료에 따르면 한국인 평균 수명까지 생존 시 암발생률은 36.9%로 적어도 3명 중 1명이 암에 걸릴 수 있는 것으로 알려져 있다.

▲ 민간요법으로 암을 치료할 수 있다? 한 조사에 따르면 한국 성인 암 환자의 50~60% 이상이 민간요법을 사용하고 있으며 이중 월 50만 원 이상 지출하는 경우가 50% 이상이었고 경제적 부담을 느낀다고 응답했다.

잡는 심정으로 민간요법을 찾는 심정을 이해하지 못하는 것은 아니다. 그렇지만 대부분의 민간요법은 과학적 효과 증명이 되지 않으며 비싼 가격으로 가격-효과 측면에서 비효율적인 데다 부작용의 위험도 무시할 수 없다.

▲ 위암·대장암 수술을 한 환자는 고기를 먹으면 안 된다? 큰 수술을 받게 되면 식욕은 떨어지고 체력은 저하돼 쉽게 회복하지 못하는 것을 흔히 보게 된다.

복에 가장 좋다고 믿고 있는데, 물론 개고기의 육질이 부드럽고 기름이 적지만 쇠고기나 돼지고기, 닭고기 등 다른 고기와 단백질 함량은 비슷하기에 특별히 개고기가 회복에 더 도움이 된다는 근거는 없다.

▲ 항산화 유효성 식품만 먹으면 암을 피할 수 있다? 유효성 식품과 유전자 조작이 되지 않은 식품을 먹는 것이 건강에 좋은 건 사실이다. 그렇지만 모든 식품에는 항산화 성분과 함께 발암 성분도 포함된 만큼 유효성이라고 해서 무조건 안심할 수만은 없다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

▲ 암 진단은 사망 선고다? 대한민국 사람이 가장 무서워하는 질병 중 하나가 암이라고 하면 대부분 입을 꼽는다.

전국적으로 한해에 약 20만 명이 상에 암이 발생하고 매년 50만 명의 암 환자가 투병 생활을 하고 있기 때문이다.

따라서 대부분의 환자들은 암 진단을 받는 순간 암은 곧 사망 선고라는 공포감에 심리적 공황 상태에 빠지게 되는 것을 진료실에서 흔히 보곤 한다.

물론 진행된 암은 치료에 장애 요인이 되기는 하지만 의사들이 의학적으로 분석이나 치료 방법을 정하기 위해 인위적으로 만든 병의 분류일 뿐이며 개인의 체력이나 병세에 따라 암과 더불어 수명 이상의 삶을 더 영위 할 수도 있다.

독자제언

차량털이 예방은 '문단속부터'

차량털이는 날씨가 점점 따뜻해지는 시기에 자주 발생하는 범죄인데, 유형을 보면 주차된 차량의 문을 열어보아 잠기지 않은 문을 통해 차량 내에 금품을 절취해가는 방법과 주로 심야시간에 차량의 문짝유리나 차량의 뒤 유리부위를 파손하고 차량 내에서 금품을 절취해가는 방법이 차량털이의 주 범죄유형이다.

잠그는 것이다. 차량털이 피해차량의 대다수는 차문이 시정되지 않은 상태이다. 잠시 주차를 하는 경우라도 운전자가 자리를 비울 때는 창문을 끝까지 올라갔는지, 차문은 잘 잠겼는지 꼼꼼히 확인을 해야 하며 시동 또한 꺼두는 것이 좋다.

독자제언

가을, '추곤증' 운전 주의해야

깊어가는 가을, 심한 일교차와 낮에 따뜻한 가을 햇살의 영향으로 춘곤증 못지않은 '추곤증'이 운전자들의 안전을 위협하고 있다. 이러한 추곤증으로 인한 졸음운전은 핸들링 차량 통행량이 증가하고 장거리 운전은 하는 경우가 잦아져 교통사고 발생위험이 증가하기 때문에 특별한 주의가 요구된다.

행으로 인한 피로감과 차량내부 산소부족을 원인으로 들 수 있다. 예방법으로는 간단하게 창문을 열어 환기를 시키거나, 껌이나 사탕 등의 섭취로 졸음을 깨거나 그래도 졸음이 가시지 않는다면 휴게소나, 졸음쉼터 등 안전한 곳에 차량을 주차 한 뒤 스트레칭을 하거나 피로가 풀릴 때 까지 잠시 수면을 취하는 것이 좋으며, 졸음운전은 조용한 음악보다는 빠른 템포의 음악을 들으면 좋다.

사설

전북의 자존을 계속 말해야 한다

송하진 도지사가 '전북 자존시대'를 말한 게 바로 얼마 전이다. 그에 대한 반향이 대내외적으로 어떨 지 관심이 크다고 했는데 지금 그제 좀 모호하다. 그것은 발언이 마땅하다고 했지만 그 '전북 자존시대' 발언이 일과성에 그치고 있지 않다.

다른 고장은 낱말이 발전하고 있는데 우리 지역은 왜 그렇게 안 되는지 유감이다. 전북도는 제 몫확보를 위해 끈질긴 모습을 보여야 한다.

예전에 했던 말을 또 하거나 전북은 독립된 지자체이지 광주와 전남에 예속된 게 아니다. 전북은

광주와 전남의 들러리가 결코 아니라는 이야기다. 그리고 말이 나오니 하는 말이지만 국가 예산을 보아도 마뜩치 않다. 우리 전북은 광주나 전남보다 상대적으로 저렴한 대우를 받고 있는 게 사실이다. 전북도는 지역 발전과 관련해 적극적으로 나서야 한다.

전북도는 말만 거창하게 반복해서 안된다. 지난해 인구 변동 상황을 보면 전국에서 유일하게 우리 전북 지역만 인구가 감소했다. 다른 지역은 인구가 낱말이 불어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못한 이유가 무엇 때문이겠는가. 전북도는 고장의 나후와 관련하여도 민의 마음 고생이 심함을 알아야겠다.

지역인재 우선채용 제도화 말뿐인가?

지역 인재 우선 채용 제도화에 할 말이 있다. 우선채용 제도화가 말로만 하는 것이 돼서는 곤란하다. 지난해 의무채용률이 겨우 13% 정도에 불과했다니 여간 실망스러운 게 아니다.

지역 인재 우선 채용 제도화 건의가 속 마름과 달리 언론 홍보용으로 이용되는 수준이라면 곤란하다. 지역 인재 채용에 대해 먼저 모범을 보여주면서 정부의 지원을 요구해야 한다는 이야기다. 도내 공무원 사회의 현실을 보면 지자체들의 지역 인재 고용이 저조하다.

문재인 대통령은 예전에 전북을 방문한 자리에서 지역 인재의 우선 채용의 필요성에 공감한 적이 있다. 그러므로 지역인재 우선 채용의 제도화는 탄력을 받음직도 하다. 지역인재 우선 채용 제도화 건의가 속 마름과 달리 언론 홍보용으로 이용되는 수준이라면 곤란하다. 지역 인재 채용에 대해 먼저 모범을 보여주면서 정부의 지원을 요구해야 한다는 이야기다.

Large advertisement for Jeonju Daily newspaper. Features a stylized illustration of a ship on the sea. Text includes: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for human courage and hope), '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문' (A better newspaper, a newspaper loved by more people, a newspaper with readers), and '전주매일' (Jeonju Daily).