

특별기고

암 조기검진, 어떻게 해야 최선인가?



안한갑 건강관리팀장 국민건강보험공단포천지사

암 발생 위험과 이로 인한 사망을 낮추기 위해서 반드시 필요한 것은 무엇보다 예방이다. 특히 올바른 생활 습관과 영양섭취, 규칙적인 운동은 많은 전문가들이 지적하는 바다. 특히 제2의 예방이라고 할 수 있는 조기검진은 그 중요성이 이루 말할 수 없다. 국립암센터 암예방검진센터 명승권 박사의 도움을 받아 특히 한국인이 많이 걸리는 대표적인 암을 위주로 각 암의 예방과 조기검진에 대해 알아본다.

▶**한국인의 가장 흔한 '위암'**
한국인의 암중 발생률분류에서 1위를 차지하는 위암은 특히 환경적인 요인, 그중에서도 식습관이 매우 중요하다. 음식 중에는 짠 음식, 탄 음식, 질산염 등이 위암의 대표 원인으로 알려져 있다.

명승권 박사는 "저장곡물, 자반, 젓갈류, 햄, 단무지 등은 위축성위염을 일으켜 세균번식을 용이하게 하고 음식물을 통해 들어온 발암 전 단계의

물질들이 발암물질로 변하게 해 결국 위암을 일으킨다"고 전했다. 세계보건기구에서는 하루에 섭취할 염분의 양을 5g이하로 권고하고 있다.

그러나 지난 2005년 '국민영양조사' 결과, 우리나라사람들의 하루나트륨섭취량이 이를 훨씬 초과한 약 2.6배 이상이라 보고된바 있다는 점을 명승권 박사는 지적했다. 때문에 반드시 위암 예방을 위해서는 식습관의 개선과 더불어 조기발견을 위한 검사가 중요하다. 특히 위암은 강한 발암물질로 알려진 벤조피렌이 발생되는 탄 음식을 멀리하고 방부제가 첨가된 음식도 삼가야한다.

그리고 나이가 40대 이상이라면 남녀를 불문하고 증상에 상관없이 적어도 2년에 한번 꼴로 위장조영촬영이나 위내시경검사를 받아야한다.

▶**사망률 1위인 '폐암'**
폐암은 발생률분류2위, 사망률은 1위인 무서운 암이다. 폐암환자의 5년 관찰생존률은 10%에 불과하다. 원인은 무엇보다 흡연이 가장 큰 위험인자며 그 외 직업적 요인이나 대기오염 등을 들 수 있다.

폐암의 조기진단법으로는 흉부엑스선 촬영, 객담 세포진 검사 및 흉부 지선락산산화탄소촬영 등이 있다. 그러나 아직까지 사망률을 감소시킨다는 확실한 근거가 없으며 조기진단의 유용성에 대해서는 계속해서 연구진행중

이다. 명승권 박사는 "현재 폐암을 예방하기 위해서는 금연이 가장 확실하다"고 밝혔다.

▶**간암 원인 70%, 'B형, C형 간염바이러스'**
간암의 원인은 B형 및 C형 간염바이러스가 약70%를 차지하며 간경변증(간경화), 아플라톡신 등도 포함된다. 감염예방을 위해서는 B형 간염백신의 접종을 통해 항체를 형성하는 것이다. 조기검진 대상은 40세 이상 남녀로 간경변증이나 B형간염바이러스 항원 또는 C형 바이러스 항체 양성으로 확인된 사람이다. 검진법은 간초음파검사와 혈액검체를 통해 혈청 알파태아단백검사를 시행하며 최소 6개월마다 하는 것을 권한다.

▶**점차 높아지는 '대장암'**
대장암은 서양에서 높은 발생률을 보이고 우리나라 역시 높아지고 있다. 유전적 요인이나 가족력, 비만 및 운동부족, 아재와 과일섭취 부족, 고지방이나 육류섭취 과다가 주원인으로 제시되고 있다. 대장암의 조기검진 대상은 50세 이상 남녀로, 1년에 한번 하는 분변 잠혈반응 검사를 통해 이상이 나타날 경우, 대장내시경 검사 또는 이중조영바륨검사를 실시 할 것을 명 박사는 권고했다.

▶**여성암중 발생 1위 '유방암'**
유방암은 최근 한국 여성암중 발생률 1위를 달리는 대표적인 암이다. 원

인으로는 유전(가족력), 여성호르몬의 자극, 술, 비만, 방사선 노출 등을 들 수 있으며 예방법으로는 규칙적인 운동, 균형 잡힌 식사 및 과도한 음주를 피하는 것이 좋다. 유방암의 조기검진 방법으로 30세 이상의 여성은 매월 자가 검진을 실시하고, 40세 이상의 여성은 2년 간격으로 의사에 의한 임상진찰 및 유방촬영술을 실시해야 한다.

▶**자궁경부암, 2년마다 검진해야!**
자궁경부암은 인유두종바이러스(HPV) 감염과 어린 나이의 성교 및 파트너가 다수인 경우, 특히 흡연 등이 꼽힌다. 때문에 예방을 위해서는 성에 대한 올바른 지식(사적연령 늦춤, 콘돔사용, 파트너제한 등)을 들 수 있으며 성병예방과 금연을 위해 노력해야 한다.

조기검진 대상은 30세 이상 모든 여성이며 검진은 자궁경부질 세포검사로 이뤄진다. 보통 2년에 한번씩 체크해 보는 것이 필요하다.

한편, 명승권 박사는 "암의 발생과 사망을 줄이고 오랫동안 건강하기 위해서는 개인차원의 올바른 생활습관과 더불어 조기검진의 생활화가 무엇보다 절실하다"고 밝혔다.

이제 폭염의 계절 여름도 지나 완연한 가을 문턱이다.

가을을 맞이하며, 우리 국민건강보험공단(031-544-3417)에서 무료로 선시중인 암 검진표를 책상 속에서, 실반 위에서 찾아 병원을 방문해 주시길 간절히 바란다. 이것이야말로 위에서 언급한 암들을 조기 예방, 발견하여 조기 치료를 좋은 기회이기 때문이다.

자유기고

'국가균형발전안' 접경지역에 대한 배려 미흡



장명재 대한법률신문포천 연천향토연구원

지난 10월 11일 포천시민 천여 명이 반월아트홀에서, 10월 24일 연천군민 이천 여명이 전곡역 앞에서 정부의 '2단계 국가균형발전안' 전면 재검토를 요구하는 집회를 각각 개최하였다. 지난 9월 27일 정부로부터 '국가균형발전특별법 개정안'이 국회에 상정된 이후, 포천시·연천군을 포함한 경기도민의 집단적인 반발이 계속되고 있는 것이다.

비싼 농번기에도 주민들이 생업을 포기하고 집단적인 집회를 할 수밖에 없는 현실이 너무나 안타까울 뿐이다.

이번 갈등은 효율적으로 해결하기 위해서는 사태의 본질을 정확히 인식하고, 그 바탕하에서 향후 대처방안을 현명하게 정립해 나가야 한다.

특히 포천, 연천 등 접경지역을 단지 수도권에 위치해 있다는 이유 하나만으로 2단계(경제지역)에서 한 단계(성장지역)로 분류한 것은 객관성이 부족하다고 강하게 비판하였다. 이에 법안을 다음 국회 산업자원위원회에서는 10월 12일 동(同) 법안을 심의키로 했다가 논란을 의식한 듯 법안심의를 국경감사 이후로 미루기로 한 바 있다.

국경감사 이후에 정부가 이 법안 처리를 시도한다고 하더라도 통과가 순조롭지만은 않은 것이 현실이다. 현재 산업자원위원회 의석수를 분석해보면 비례대표의원들을 제외하고 수도권 의원 대 비수도권 의원이 9:11로 팽팽하다. 국회에서의 표결이 보통 여당 대 야당으로 갈리지만 동(同) 법안은 통합민주당과 한나라당의 여야 대립이 아닌, 수도권 대 비수도권의 대립구도이기 때문이다.

이제 포천시민을 포함한 경기도민들의 물리적인 집단행동은 자제되어야 한다. 그동안의 집단시위로 경기도민들의 의견은 충분히 전달되었다. 이제는 더 이상의 갈등을 확대하지 말고, 현명하게 실리를 찾아 나가야 한다. 경기도는 전체 시·군의 한 단계 상승된 등급을 원상상태로 돌리겠다는, 법위를 좁혀 지난 60년간 휴전선에 인접했다는 이유만으로

과도한 규제를 받아온 포천, 연천을 포함한 접경지역민이라도 한 등급 올라간 것을 하향시킬 수 있도록 중앙정부를 설득해야 한다.

이번에 중앙정부와 경기도의 갈등과정에서 아쉬운 점이 많았다. 정부의 '국가균형발전 종합대책'은 금년 2월부터 6월까지 지방자치단체의 의견수렴을 거쳐 지난 7월25일 발표되었다. 그렇다면 지난 2월부터 6월까지 의견수렴기간동안 경기도는 중앙정부에 반대의견도 제대로 내놓지 않고 무엇도 제대로 한 것이 무엇인가? 경기도는 의견수렴기간동안 중앙정부가 획일적으로 수도권을 한 등급 올린다는 정보만을 알았지만, 최소한 포천·연천을 포함한 접경지역 만큼은 의견수렴과정에서 등급을 내리지 못하도록 해야 하는 것이 아닌가?

다른 지역의 경우, 바빠서 움직이지 못한 지방자치단체는 자기 등급보다도 한 등급 하향되어서 세계 해박을 많이 받는 혜택을 누리게 되었다. 발전의 유성구·계동시, 부산의 중구·강서구, 그리고 대구의 중구가 4등급 발전지역에서 3등급 성장지역으로 하향된 사례다.

'소 잃고 외양간 고치신' 격이 됐지만, 이제 우리는 실리를 찾기 위하여 정신을 바짝 차려야 한다. 비싼 농번기에도 생업을 포기하고 주민들이 모여서 군중집회를 하고 사발식을 하는 것만이 능사는 아니다. 이번 갈등을 정부여당과 야당의 대립구도로 몰아 정쟁(政爭)에 이용해서도 안 된다.

'포천시 비상대책위원회'가 중심이 되서 법안 의결권을 갖고 있는 국회 산업자원위원회 소속 국회의원들을 대상으로 편지쓰기 등 다양한 실득 운동을 전개하고, 지역 국회의원을 통하여 국회에 청원서를 제출해서 정부가 제출한 법안과 병합(併合)심의가 이루어지도록 해야 한다. 산업자원위원회의 비수도권의원들도 한 등급 올린 수도권 전체를 원상 복귀하는 것은 반대할지라도, 지난 60년간 휴전선에 인접했다는 이유 하나만으로 온갖 규제를 받고 있는 포천시, 연천군을 비롯한 접경지역민의 등급을 원상 복구시키는 것을 반대하지는 않을 것이기 때문이다.

교육에세이 54

교사의 예지력(叡智力)을 예찬한다



이요언 영동초등학교 교장

학급경영을 하면서 추구하는 업무로 인하여 교육적으로 배려되어야 할 많은 부분들이 간과되고 있는 현실을 안타깝게 생각했다. 담임하고 있는 학급의 학생들에게 교육에 충실하지 못하게 하는 외부적인 요인이 크는 것이다. 그러나 이는 교사를 둘러싸고 있는 현실적인 근무환경이다. 그렇다고 학생의 일생을 책임진 담임으로서 외부적인 환경만을 탓하고 있을 때도 아닌 것이 또한 현실이다.

요즘 교육대학교를 졸업하고 임용고시를 거쳐 학교현장에 발령 받은 신규교사들에 대한 필자의 견해는 매우 긍정적이다. 어떠한 업무를 맡겨도 끝까지 잘 처리하는 것을 보고 우리 교육의 밝은 미래를 전망해 보곤 한다.

뒤돌아보면 교육대학교를 입학하

기 위해서는 대학수학능력시험 점수가 상위권에 들지 않으면 입학할 수 없는 점을 감안한다면 우수 인재가 교육계에 유입되고 있다는 긍정적인 측면을 생각해 볼 수 있다. 이런 우수한 인재들이 교사로 일선학교에서 이루어내고 있는 실적 또한 간과할 수 없는 좋은 실적을 내고 있다.

경력 5년 미만인 교사들이 수업실기대회에서 최우수상을 수상하는 일이라든가 경력 8년인 교사가 전국발명품경진대회에서 최고상인 대통령상을 수상하는 일이라든가 셀라면 더욱 그 사례는 많다. 교육계의 경사가 아닐 수 없다.

이런 훌륭한 교사들에게 필자의 덧붙임 같은 제안을 한마디하고 싶다. 즉, 학생 개개인에 대한 눈높이 교육을 강조해 달라라는 것이다. 필자가 교사시절에 이 방면에 많은 관심을 갖고 학생 지도를 해 왔다. 그런데 담임으로서 혹시 이런 생각을 갖고 있는 경우는 없는지 반성해 보아야겠다. '내 반에는 어디 내 놓을 학생이 없어. 심지어는 심부름을 시키려 해도 심부름시킴만한 학생이 없다' 말이야 라고.

혹시 여기에 동의하고 있다면 다

시 한번 학생의 눈높이에서 학생을 바라보고 그 학생을 이해하려는 노력을 기울여보라고 권하고 싶다. 앞호에서 언급했지만 학생들을 학생 눈높이에서 바라보면 학생에게 있는 인성 모두가 장점이 된다. 그 장점에서 가장 대표적인 장점을 풀라 그 장점을 개발해 주면 그 학생은 의기양양해 질뿐만 아니라 눈높이 교육의 완성이라고 봐도 좋을 것이다.

1901년 함흥에서 태어나 1919년부터 1927년까지 정칙영어학교(正則英語學校)와 도쿄고등사범학교(東京高等師範學校)에서 지리학을 전공하여 양정고보의 지리 교사였던 김교신 선생님이 엮은 일화다.

김교신 선생님께서 담임하고 있는 학급의 학생 중에 손기정이란 학생이 있었다. 훗날에 마라톤 선수가 된 손기정이다. 1935년11월 동경 메이지신공코스에서 열린 마라톤대회에 손기정이 참가하게 되었다. 이 대회에서 1등을 하게 되면 다음 해에 독일 베를린에서 열리는 세계올림픽대회에 참가하는 자격이 주어지는 중요한 대회였다. 김교신 선생님은 손기정 선수를 응원하기 위해 일본 현지까지 따라 응원하였다. 손기정 선수가 달리는 풀코스를 김

교신 선생님이 자전거를 타고 뒤를 따르며 응원하였다. 손기정 선수가 반환점을 돌아선 어느 순간에 지쳐 쓰러질듯이 비틀비틀하는 모습을 보게 되었다.

이때 뒤를 따르던 김교신 선생님은 사력을 다하여 자전거를 몰며 소리를 질러 응원하였다. "기정아! 기정아! 정신 차려라. 너 뒤에 조선이 있다. 조선이 있다" 지쳐 쓰러지려던 참에 느닷없이 들려오는 담임선생님의 외침을 들은 손기정 선수는 정신이 번쩍 들어 이를 악물고 달리고 또 달려 1등을 하게 되었다. 그래서 다음 해의 베를린 올림픽대회에 출전할 자격을 얻게 되어 영예의 금메달을 따낼 수 있게 되었다.

김교신 선생님께서 손기정 선수의 대표적인 장점을 이미 간파하신 것이다. 필자는 여기서 김교신 선생님의 이런 교육적인 속성을 학생에 대한 예지력(叡智力)이라고 말할 수도 있다. 학생 개개인 그 학생의 장점을 다양하고 그 장점에 대처할 교육적인 방법도 다양하다. 의사의 의학적인 전문 기술로 환자 개개인의 병리를 규명하고 처치 방법을 찾아 치료하고 있다. 교사는 학생 개개인에게 내재되어 있는 가장 대표적인 장점을 찾아내어 그 장점이 발휘되도록 교육적인 처방을 내려 지도하게 된다. 김교신 선생님의 발을 좇아 지명하다. 그래서 필자는 '체력이 국력'이 아니라 '교육력이 국력'이라고 강조하고 싶은 것이다.

친환경 농법으로 재배한 한발농원 사과

당도가 16bx까지 나온다는 포천사과!
맛과 품질에서 으뜸을 자부합니다.

포천사과 많이 드시고 예뻐주세요

한 발 농 원
대표 홍종하

포천시 창수면 오가3리 422-2
Tel. 031)533-0347 H.P. 017-272-3129
농협 : 225020-52-008292 홍종하