

대장암 진단과 예방법

40세부터 내시경 정기검사 필수

발견 늦고 95%가 용종 거쳐 암 진행 육류 피하고 채식 위주 식습관 개선

“대장 내시경 검사 꼭 받아야 되나
요?”

환자들이 가장 많이 하는 질문중
하나다.

그에 대한 전문의들은 대답은 백이
면 백 모두 동일하다. “나중에 후회하
지 않으려면 꼭 대장 내시경 검사
를 받으세요.”

얼마 전이다. 진료를 위해 환자 한
명이 찾아왔다. 그는 3년 전 치질수술
당시, 직장에 용종(혹)이 발견됐던 사
람이었다. 용종의 크기는 그다지 큰
편이 아니었고, 또 또한 양성육종
추정돼 수술이 끝나면 곧 대장 내시
경 검사로 용종을 제거하기로 하였
다. 하지만 환자분은 수술이 끝나자
무슨 이유인지 검사를 차일피일 미뤘
는데 그러는 동안 3년이란 시간이 지
나버렸고, 뒤늦게 찾아와 받은 검사
결과는 매우 유감스러운 것이었다.
양성이었던 용종은 악성으로 변해 있
었고, 대장 내시경 검사로 용종을 절
제하는 것은 불가능하게 되었다. 용
종을 절제하는 것으로 간단히 완치될
수 있었던 환자가 대장 절제 수술을
받아야 하는 상황이 되어버린 것이
다.

◇대장암과 위암의 차이=대장암
은 대장에 생기는 작은 양성용종(특
히 선종)에서 출발하여 5~10년에 걸
쳐 발생하는 것이 대부분이다. 그러므
로 양성육종의 단계에서 대장내시경을
통해 절제할 수만 있다면 대장암을 효
과적으로 예방할 수 있는 것이다.

특히 최근에는 식습관과 생활환경
이 서구화되고, 알코올과 육식의 섭

취가 늘어나면서 대장암은 최근 10년
동안 한국에서 가장 많이 증가한 암
이 되었다.

위암의 경우에는 양성용종을 거쳐
위암이 될 확률은 10~20% 밖에 되지
않는다. 위내시경을 통해 용종을 모
두 절제한다고 하여도 위암의 대부분
을 예방할 수는 없다. 그러나 대장암
의 경우에는 95%의 원인이 양성용종
을 거쳐 암으로 진행하기 때문에 대
장내시경을 통해 용종을 모두 절제할
수만 있다면 대장암을 효과적으로 예
방할 수 있다.

◇대장내시경이 반드시 필요한 이
유=대장암을 진단하는 여러가지 방

법 중 왜 꼭 대장내시경이어야만 할
까? 그 이유는 이종바륨검사(장 활
영), CT 검사, 캡슐 내시경 검사 등은
대장암을 진단할 수는 있지만 검사와
동시에 용종의 절제는 불가능한 검사
들이며, 오직 대장 내시경만이 용종
의 진단과 동시에 내시경을 통하여
용종의 절제 및 조기대장암의 수술이
가능하기 때문이다.

건강이 좋지 않거나 가족 중 대장
암 병력이 있는 사람등은 막연한 불
안에 사로잡혀있는 경우가 태반이다.
몸 상태가 약간만 좋지 않아도 대장
속에 암이 자라는 것이 아닌가 하는
걱정을 하게 되는 것이다.

대장내시경은 40세부터 3~5년 단
위로 주기적으로, 가족력이 있는 경
우는 30세부터 받는 것이 좋다.

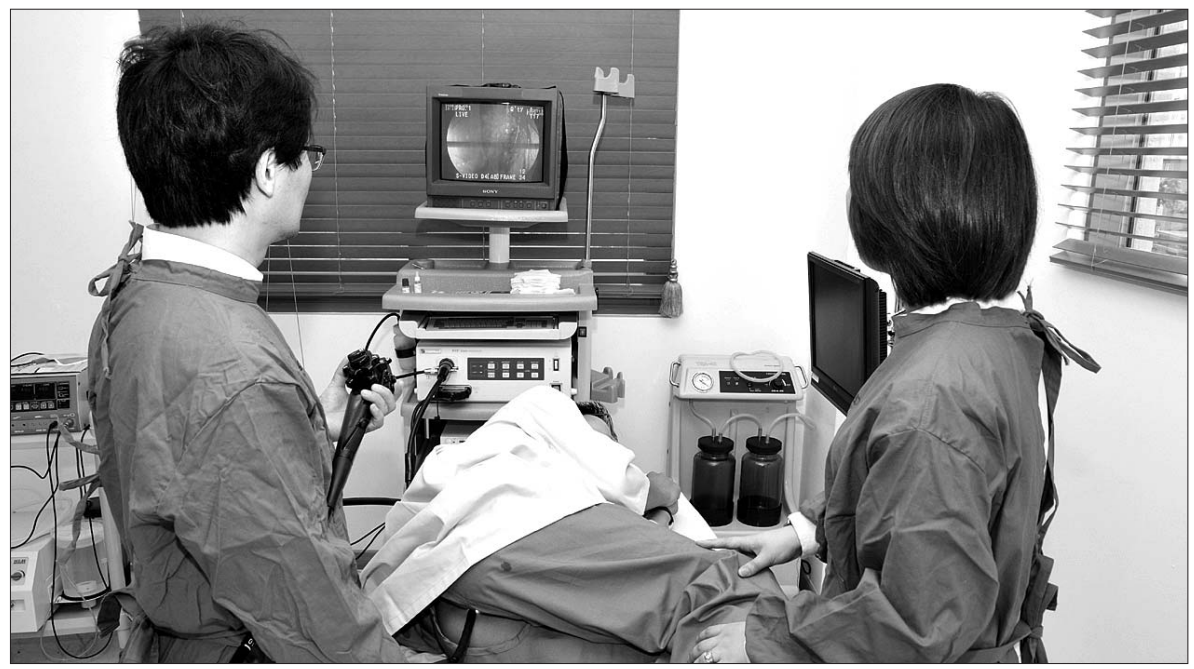
◇생활 속 예방법=채식을 많이 하
게 되면, 가장 먼저 대변이 두꺼워지
고 부드러워져서 변비의 예방과 치료

에 큰 도움을 준다. 대장 내의 이로운
균을 활성화해 대장세포를 건강하게
촉진시켜 대장 질환의 예방과 치료에
효과적이다.

채식은 그 밖에 암의 예방 및 항암
효과가 있다고 알려져 있다 특히 대
장암, 유방암 등에 효과가 있다. 그리
고 채식은 혈당 및 콜레스테롤을 정
상으로 유지시켜서 당뇨 등의 성인병
예방에도 효과가 좋다.

가장 중요한 생활 습관으로는 규칙
적인 운동이며, 육류 섭취를 줄이고,
야채 섭취를 늘리는 것이 중요하다.
또한, 필요 이상으로 많은 열량을 섭
취하는 것도 피해야 한다. 물론 술이
나 담배를 끊는 것도 도움이 된다. 그
리고 혈변이나, 대변습관의 변화, 복
통 등의 증상이 있는 경우는 대장검
사를 꼭 시행해야 한다.

<목포항도외과 윤승신 원장>
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr



윤승신 목포항도외과 원장이 혈변 증상을 보이고 있는 40대 환자에게 대장내시경을 실시, 대장암 검사와 용종 절제를 시도하고 있다.

진료기록·검사 결과 언제 어디서나 조회

조선대병원, SK텔레콤과 모바일 의료 솔루션 구축 협약

조선대병원(병원장 김만우)이 시간과 장소에 구애
받지 않고 언제 어디서나 의료기록 확인은 물론 검사
결과 조회 등을 할 수 있는 의료시스템을 구축하기로
했다.

조선대병원과 SK텔레콤은 최근 병원 10층 회의실
에서 ‘스마트폰을 활용한 의료 솔루션 구축 협약식’을
가졌다. <사진>



이에 따라 조선대병원은 광주·전남지역 대학병원
최초로 안드로이드 기반의 모바일 의료 솔루션 진료
시스템을 도입하게 됐다.

이번 협약식을 통해 양 기관은 ▲모바일 의료 솔루션 도입 ▲병원내 무선랜(와이파이)망 구축 ▲안드로이드 운영체제(OS) 기반 스마트폰 공급 등의 프로젝트를 12월부터 본격적으로 시작해 이르면 2011년 1분기부터 U-헬스 서비스를 시작할 예정이다.

조선대병원은 현재 활용하고 있는 병원의 IT시스템인 전자의무기록시스템(EMR), 처방정보전달시스템(OCS) 및 의료영상 저장전송시스템(PACS) 등을 갤럭시S와 태블릿PC인 갤럭시탭에서도 조회하거나 활용할 수 있도록 한다는 방침이다.

또 의료진이 장소와 시간에 구애받지 않고 언제 어디서나 환자의 의료기록을 확인할 수 있게 돼 의료서비스에 대한 질적 향상과 병원 업무 및 생산성 효율 증

대가 기대된다. 고객들은 스마트폰을 통해 직접 예약 내역과 검사결과 등을 조회할 수 있는 스마트폰용 어플리케이션을 사용할 수 있게 된다.

이와 함께 SK텔레콤은 모바일 의료솔루션을 구축하는 것은 물론 안드로이드OS 기반의 스마트폰을 의료진에게 제공한다. 이와 함께 병원내 개방형 와이파이존을 구축, 의료진뿐만 아니라 환자와 보호자 등 내원객도 편리하게 무선인터넷 서비스를 이용할 수 있도록 할 계획이다.

김만우 병원장은 “이번 협약을 통해 본격적인 U-헬스 서비스의 기틀을 마련하게 됐다”며 “의료서비스 선진화와 고객중심 의료서비스 제공을 구현해 광주·전남을 대표하는 대학병원으로 역할을 다할 것”이라고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

어린시절 피어싱·휴대전화 사용

평생 지속 알레르기 가능성 커져

어린 시절 귀걸이 등을 위해 피어싱을 하거나 휴대전화를 사용하면
것이 평생 지속되는 알레르기를 촉발할
수 있다는 연구결과가 나왔다
뉴스위크 인터넷판이 최근 보도했다.

보도에 따르면 지난달 미국 알레르기·천식·면역학 대학 모임에서 알레르기 전문가들은 어린이들이 새로운

물질과 접촉하면 알레르기가 촉발될 수 있으며, 점점 더 많은 어린이가 평생 알레르기를 일으킬 수 있는 첨단 기기에 노출되고 있다고 지적했다.

예를 들어 휴대전화 외장이나 보호용 덮개 등에 쓰이는 니켈이 니켈 알레르기가 생기고 있는 어린이의 얼굴에 닿으면 피부가 붉어지면서 가려워

질 수 있다는 것이다.

이번 콘퍼런스에서 이 같은 연구결과를 발표한 알레르기 전문가인 루즈 포내시어는 특히 여성에게 문제가 될 수 있다고 지적했다.

그는 이와 관련, 어린 소녀들이 귀를 뚫어 귀걸이를 하는 과정에서 니켈에 처음으로 노출되는 예가 많은 것으로 조사됐으며, 이후 알레르기를 일으키는 금속에 민감한 반응을 보일 가능성이 높아진다고 말했다. 또 머리염색에 사용되는 안료를 사용하는 일회용 문신도 알레르기를 촉발할 수 있는 것으로 지적했다. /연합뉴스

담배 끊으면 정신건강도 좋아진다 우울한 기분 사라져

美 칼러 박사 연구결과

미국 브라운 대학의 크리스토퍼 칼러(Christopher Kahler) 박사는 담배를 끊으면 신체적 건강만이 아니라 정신적 건강도 좋아진다고 밝힌 것으로 영국의 일간 데일리 메일 인터넷판 등이 최근 보도했다.

칼러 박사는 담배를 끊으면 우울한 기분이 사라지면서 기분이 좋아지고 담배를 끊은 상태가 지

속되는 한 이러한 기분은 이어지지만 끊었던 담배를 다시 피우면 우울한 기분이 되살아난다는 사실이 밝혀졌다고 말했다.

칼러 박사는 담배를 끊으려고 하는 남녀 236명을 대상으로 니코틴 패치 지급과 함께 금연상담을 실시하면서 담배 끊는 날을 작성하게 하고, 담배를 끊기 1주일 전과 금연 후 2-8-16-28주에 각각 우울증 테스트를 실시한 결과 이 같

은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

담배를 끊고 이를 끝까지 지킨 사람이 행복감이 가장 높았으며 끊었다 다시 피운 사람은 끊었던 기간에는 계속 기분이 좋았으나 다시 피우면서 기분이 현저히 나빠졌다.

주목할만한 사실은 아주 짧은 시간 동안 담배를 끊었어도 그 시간만큼은 기분이 좋아졌다는 것이라고 칼러 박사는 지적했다. /연합뉴스

조선대치과병원 필리핀 진료봉사

세부지역 아동들 '구순 구개열' 수술

조선대치과병원(병원장 김병욱)과 조선대 치과대학(치전원장 김수관)이 필리핀 아동들을 대상으로 무료수술 진료봉사를 실시한다.

진료 인력 5명과 치과대학 학생 9명 등 총 14명으로 구성된 조선대 필리핀 무료수술봉사단(단장 문성용 교수)은 필리핀의 아동들에게 빈발하게 발생하는 선천성 인면 기

형 '구순 구개열(일명 언천이)'을 치료하기 위해 지난 4일 출국, 9일 까지 필리핀 세부와 인근지역에서 진료활동을 펼친다.

의료 혜택에서 소외된 지구촌 이웃에게 사랑과 나눔의 의료를 실천하는 이번 행사는 (사)서울의료봉사재단(이사장 조병욱)과 조선대

치과대학 교육문화재단이 후원한다.

조선대학교 치과병원은 지난해에도 몽골에서 구순 구개열 무료수술진료봉사를 시행했으며, 향후 인종과 종교를 초월하여 다양한 지역에 그 수혜의 폭을 넓혀 무료진료봉사를 통해 이웃 사랑을 실천할 계획이다. /채희종기자 chae@

부작용 거의없이 피부 재생, 탄력 살리고 주름 개선

나이가 들수록 피부조직은 얇아지고 탄력을 잃어간다. 이와 같은 노화현상이 진행되면 필수록 피부가 처지면서 뺨과 코 옆, 입주변 등에 잔주름이 생기기 시작한다.

여기에 또 하나의 노화현상인 피부 건조증이 더해지면 잔주름이 더욱 악화된다. 물론 피부분이 어두워지고 탄력도 떨어진다.

피부의 섬유 조직 사이에 들어있는 젤리 상태의 물질인 히알루론산을 주입해 주름을 개선하는 방법이며, 특히 피부에 직접 히알루론산을 주입해 피부를 재생시켜 탄력과 잔주름을 개선한다는 점에서 눈길을 끌고 있다.

히알루론산은 인체 내 성분으로 피부테스트가 필요하지 않으며 수개월에 걸쳐 피부내에서 안전하다. 이 때문에 최근 피부진피층에다 히알루론산을 직접 주사함으로써 얼굴과 목에 생긴 주름을

개선하는 히알루론산 치료법이 인기를 끌고 있는 것. 히알루론산은 인체 성분 중 하나이기도 하며, 모든 살아있는 생물이 갖고 있는 점액질 물질로서 특

히 피부와 관절, 연골 등에 많이 분포한다. 태어날 때부터 피부에 히알루론산이 있어서 맑고 투명한 젊은 피부를 유지할 수 있는 데, 나이가 들면서 히

알루론산이 줄어들어 피부분이 칙칙해지고 탄력이 사라지면서 노화현상이 진행 되는 것이다. 히알루론산 시술의 부작용으로는 주사침 구멍 감염우려와 약물에 의한 과민 반응(알레르기)이 있을 수도 있다.

히알루론산의 가장 큰 특징은 인체 내 성분이라 부작용이 거의 없으며, 주로 손등, 목 등 전반에 걸쳐

주름치료 효과가 있다는 점이다. 시술은 마취연고를 바르고 하기 때문에 통증이 거의 없으며 얼굴 전체 시술시 15분 가량, 목 전체 시술시 10분 정도 소요된다. 보통 2~4주 간격으로 3회 시술받게 된다. (김영길 성형외과 원장)

비수술적 성형 '히알루론산 시술'

