대장암과 변비

조선대병원 외과 김경종 교수

하루 30분씩 꾸준히 운동만해도 예방 효과

보리·현미 등 식이섬유 대장 내 발암물질 희석

육류위주 서구화된 식습관 개선땐 변비도 해결

김경종 조선대병원 외과 교수가 변비로 5년째 고생하고 있는 40대 회사원을 진찰 후, 상담하고 있다.

대장암은 우리나라에서 갑상선 암과 위암 다음으로 많은 발생률을 보이는 암이다. 국가 암 정보센터의 통계에 따르면 대장암은 2010년에 전체 암의 12.8%인 총 2만5782명이 발병했고, 1999년부터 2010년 까지 남자는 6.3%, 여자는 4.7%의 점진적 상승세를 보이고 있다.

최근 암에 대한 관심의 증가와 더불어 암 조기 검진사업, 의료 기술의 발전 등으로 암 환자의 생존율이 높아지고 있다. 대장암에서도 마찬가지로 생존율이 증가하고 있지만 발병률 역시 지속적으로 증가하는 추세이므로 조기 진단 및 치료로 생존율을 향상시키는 것도 중요하지만 대장암 발생 예방을 위한 노력이 보다 절실하게 필요하다.

◇대장암의 예방=대장암의 발생률을 어떻게 낮출 수 있을까? 그 방법을 찾기 위해서 대장암의 원인에 대해서 살펴보는 것이 도움이 된다.

대장암 발생의 원인으로는 유전적 요인, 노화, 식습관, 음주 및 흡연 등이 있다. 유전적 소인은 인위적으로 조절할 수 없으므로 대장암 발생의 예방을 위해서는 식습관의 변화와 금주 및 금연 그리고 노화 억제를 위한 운동 등의 노력이 필요하다.

대장암 예방 효과가 있는 음식들에 대해 많은 내용들이 제시되고 있는데, 최근 세계 암 연구재단 및 미국 암 연구협회가 발표한 조사에 따르면 현재 대장암 예방 효과가 입증된 음식 중 가장 확실한 것은 식이섬유가 함유된 음식이다. 식이섬유는 흔한 상식과 달리 보리, 현미, 율무, 통밀 등과 같은 통곡물에 많이 포함돼 있다. 이런 것들은 대변 내 발암물질을 희석하고 대변의 통과시간을 감소시키며, 발효돼 항암효과가 있는 좋은 지방산(short chain fatty acid)을 만드는 등의 역할을 하여 대장암 위험도를 감소시킨다. 또한 마늘과 암세포 성장을 억제하는 칼슘이 풍부한 우유가 있고 효과가 확실하지 않지만 과일·시금치·우유 같은 비타민 D가 포함된 음식도 도움이 될 것으로 예측된다.

다음으로 식습관 만큼 중요한 대장암을 예방하는 인자로 운동이 있다. 하루 30분씩 매일 운동을 할 경우 12%의 대장암 예방효과가 있으며, 운동량에 비례해 대장암 예방효과가 있다고 세계암연구재단은 보고하고 있다. 더불어 체지방·복부지방 등이 대장암의 위험요소이기 때문에 운동과 식습관으로 이러한 것들을 개선하는 것이 중요하다.

대장암 예방을 위해서는 위와 같은 좋은 음식의 섭취도 중요하지만 최근 음식 문화의 서구화로 대장암을 유발할 수 있는 음식들의 섭취가 증가하고 있어 이러한 음식물의 섭취를 최소화하는 것 또한 중요할 것이다.

현재 대장암의 발생 위험도를 증가시키는 확실한 식품으로는 소, 돼지고기 같은 붉은색 육류, 소시지·햄·베이컨 등의 가공 육류, 술이 있다. 연구에 따라 결과가 다르지만 계란, 굴, 깻잎, 아몬드, 육류, 해조류와 같이 철분이 포함된 음식이나 치즈, 당이 포함된 음식 등이 대장암 유발 가능성이 있는 음식으로 연구결과 나타나고 있다.

◇대장암과 변비=최근 들어 변비와 대장암과의 연관성에 대해 많은 궁금증이 제기되고 있다. 현재까지 변비와 대장암 발생과의 연관성은 아직 뚜렷하게 밝혀지지 않았다.

변비와 대장암은 직접적인 인과관계는 없지만 변비의 증상이 있어 검사 도중에 대장암으로 진단되는 경우도 상당수 있기 때문에 변비와 대장암은 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있다.

장 내에 발암물질을 포함한 대변이 오래 머무르게 되면 발암물질과 장의 접촉시간을 늘릴 수 있기 때문에 아주 무관하다고 할 수는 없다. 따라서 변비의 치료는 변비 자체뿐 아니라 불확실하지만 어쨌든 대장암 발생의 불안 요소인 변비를 해결한다는 측면에서 이점이 있다.

다행히 위의 열거된 음식 중 대장암의 위험도를 높이는 대부분의 식품이 변비 치료를 위해 삼가야 할 음식이고, 대장암 발생을 낮추는 요소 중 특히 식이섬유가 함유된 음식 및 운동은 변비의 치료에 아주 효과적이다. 따라서 대장암의 발생 예방을 위한 음식의 조절은 대장암뿐만 아니고 변비의 치료에 유익하다고 할 수 있다.

현재 대장암의 치료를 위해 국가의 정책적인 면이나 의학적 측면에서 많은 노력들이 진행되고 있다. 하지만 그보다 더 중요한 것은 대장암을 예방하는 것이다. 그리고 이러한 노력 중 올바른 식습관이 대장암 발생을 낮출 수 있는 효과적인 방법이라고 생각이 된다. 또한 이는 변비 해결에도 도움이 되므로 두 마리의 토끼를 잡는 일석이조의 효과도 누릴 수 있다고 생각된다. 결국 올바른 식습관이 변비뿐만 아니라 대장암 예방의 가장 중요한 요소하고 할 수 있다.

/정리=채희종기자 chae@

조대병원-노벨요양병원 협진 협약

조선대병원(병원장 민영돈)이 최근 노벨요양병원과 상호 협력진료 및 공동의 발전과 이익을 위해 협력병원 협약을 체결했다. 이 협약은 상호 협력을 통해 환자에 대한 상호 간의 진료를 지원함으로써 공동의 상호 발전과 의료서비스를 제공하기 위함이다. 민영돈 병원장은 "요양병원 역할의 중요성이 날로 커지고 있는 만큼 대학병원과 요양전문병원의 상호 협력도 중요해지고 있다"면서 "상호 협력을 통해 환자에게 신속한 진료를 제공하고, 후속진료가 가능해 환자가 편한 상태에서 진료를 받게 될 것이다"고 말했다.

/채희종기자 chae@

의료 라운지
Medical lounge

화순전남대병원 송은규·선종근·임지현 교수 정형외과 학술본상

〈송은규〉

〈선종근〉

〈임지현〉

화순전남대병원 정형외과 송은규·선종근·임지현 교수가 최근 대한정형외과학회 학술본상(임상부문)을 수상했다. 연구 팀 가운데 임지현 교수는 지난 3월 광주 현대병원 정형외과로 옮겼다.

송 교수 등은 '(무릎)내측 반월상 연골의 퇴행성 횡파열에 대한 연골판 절제술과 非수술적 치료의 비교 연구'라는 논문으로 수상의 영예를 차지했다.

이 논문은 관련 환자에 대해 수술치료를 행한 群과 스트레칭 등 보전적 치료를 행한 群간의 임상적, 기능적 결과를 체계적으로 분석한 세계 최초의 학술적 성과로 주목받고 있다. 그동안 논쟁거리였던 무릎 내측 반월상 연골판의 퇴행성 파열시 수술치료 여부에 관해 명확한 근거와 방향을 제시한 기여도를 높이 평가받았다.

반월상 연골판은 무릎관절 위뼈와 아래뼈 사이에서 충격과 마찰을 줄여주는 반달 모양의 물렁뼈를 말한다. 무릎 안쪽과 바깥쪽에 각각 위치하는 이 물렁뼈가 찢어지면 연골을 보호하는 제기능을 수행하지 못하게 된다. 무릎을 구부릴 때나 계단을 오르내릴 때 통증이 심하다면 반월상 연골판 파열을 의심해볼 수 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 개원 이래 첫 하루 수술 100건 돌파

전남대학교병원이 최근 개원 이후 최초로 하루 수술 건수 100건을 돌파했다.

20일 전남대병원에 따르면 지난 15일 하루 동안 신경외과 27건, 정형외과 20건, 성형외과 9건, 이비인후과 8건, 안과 8건, 산부인과 6건 등 총 15개 과에서 104건의 수술을 시행했다. 이는 하루 평균 수술 75건과 비교해 무려 30여건이나 늘어난 것으로 지방 국립대병원에서는 가장 많은 수술 건수다.

전남대병원은 이 수술 실적이 시설 확충과 첨단장비 도입, 수술 대기시간 감축을 위한 진료과정 개선 등 지속적인 변화와 혁신을 통해 이뤄진 결과로 보고 있다. 이와 함께 의료진에 대한 환자와 보호자들의 신뢰와 만족도가 높아진 것도 한몫한 것으로 분석했다.

전남대병원은 지난해 건물 증·개축으로 수술장을 17개로 늘리고 최첨단 수술 장비를 도입하는 등 수술시설을 대폭 확충했다.

또 수술환자의 병동 출발에서 마취까지 시간단축, 환자나 보호자에게 효과적인 연락, 공실률 낮추기 등 효과적인 진료 과정 개선사업을 추진해 더 많은 환자가 제때 수술을 받을 수 있도록 했다.

이 밖에도 전남대병원은 환자가 안전하게 수술장까지 들어갈 수 있도록 수술안내 간호사를 배치하고 수술장에 갔다 나오는 환자의 동선을 보호자들이 직접 볼 수 있는 모니터도 설치했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

광주기독병원, 지역 응급환자 생명·건강 책임진다

市, 응급의료센터 지정

광주기독병원(병원장 박병란·**사진**)이 광주 지역응급의료센터로 지정받았다.

지역응급의료센터는 응급환자의 생명과 건강을 보호하고 국민의료의 적정을 기하기 위한 것으로 광주시가 심의를 거쳐 지정한다.

지역응급의료센터 지정을 위한 기준은 첫째, 환자분류소와 응급환자 진료구역을 갖추고 방사선촬영이 24시간 이뤄질 수 있는 인력이 충분하고 실제 이뤄져야 하며 보호자 대기실·주차장 등의 시설도 기준에 부합해야 한다. 둘째, 응급의학전문의, 응급실 전담의사와 응급실 전담간호사의 인력기준을 만족해야 한다. 그리고 셋째는 제세동기, 인공호흡기, CT촬영기, 의료정보 전송을 위한 전산시설, 무선통신설비, 특수 구급차 보유 등 장비 기준의 세 가지 항목을 충족해야 한다.

박병란 병원장은 "광주기독병원이 지역응급의료센터로 지정받은 것은 그동안 광주·전남지역의 응급환자 관리 및 대처에 중추적인 역할을 해 왔다는 의미로 해석할 수 있다"며 "보다 양질의 응급의료서비스를 제공하기 위해 지난 9월 심혈관센터 확장과 최신 장비(AlluraXper FD10, DoseWise)를 도입해 응급상황에 신속하게 대처하고 있다"고 말했다.

광주기독병원은 응급의학과를 포함한 3명의 응급센터 전담전문의, 2명의 응급실 전담의사, 16명의 전담간호사, 17개과 당직의가 24시간 상시 근무체계를 유지하고 있다. 또 20개의 입원 병상이 운영되며, 환자분류소와 음압 시설의 격리병실, 심폐소생실, 소아전용 진찰실, 수술 처치실, 고객 전용주차장 등을 갖추고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

사정상 "매매"

순천법원 정문. 농협 뒷 건물

▶ 대지148평, 건물 480평, 신축건물
▶ 5층 건물(1층 82평, 2~5층 각 100평)
▶ 감정가/시세 – 23억원
▶ 임 대 – 보증금 3억원에 월 1,400만원 예상(임대중)
▶ 대 출 – 14억원(이자 월 560만원)
▶ 매매가 – 22억원(조정 가능)
▶ 수 입 – 5억원 투자에 월 840만원

주인직매 H.010-4667-9300

경매투자

경매 비법 배우면서
투자 하실 분을 모십니다.

단독/공동투자 가능하고
NPL과 특수물건만 전문 취급하고
주1회 3개월 스터디 합니다.

교육비는 1,200만원이고
경매로 부자 될 수 있는 방법을
확실하게 알려 드립니다.

단, 상담 후 본사가 결정합니다.

주식회사 오천경매 최 선규 드림
문의 : 010-3605-5000

오천경매 대부
광주 동구 제029호
(동구청 경제과 062-608-2504)
월3.25%이하, 연39%이하
(연체 및 추가비용 없음)
광주 동구 천변우로 339-2001호

돈

놀분/쓸분!

문의
010-3605-5000