

서구화된 식생활로 장 건강 '빨간불'

최근 식생활의 서구화와 고령화로 인해 우리나라 대장암 발생률이 증가하면서 사회적으로도 큰 관심을 불러 일으키고 있다. 대장암은 우리나라에서 3번째로 많이 발생하는 암으로, 2000년에는 약 1만명이 대장암으로 진단되었지만, 2014년에는 약 2만7,000명(전체 암중에서 12.4%)이 대장암으로 진단될 정도로 급격히 증가하고 있는 추세다. 대장암의 원인과 치료·예방법에 대해 조선대병원 외과 김경중 교수의 도움말로 알아보자.



조선대병원 외과 김경중 교수가 내원한 환자를 진찰하고 있다.

대장암

◇정의
대장은 소화기관의 마지막 부분에 약 1.5m 정도의 긴 장이다. 수분·영양분 흡수와 대변의 형성 같은 역할을 하고 있다. 주로 대장의 상피세포에 암이 생기는 경우를 대장암이라 하며, 결장암과 직장암 등으로 구분해 말할 수 있다. 대장의 어느 부위에 서도 암이 발생할 수 있지만, 주로 복부의 왼쪽 아래쪽에 위치하는 에스결장과 골반에 위치하는 직장에 암이 많이 발생한다.

◇원인
발병원으로는 음식물 같은 환경적 요인과 유전적 요인 등이 관여하는 것으로 보고 있다. 환경적 요인으로는 야채 등의 섬유소 섭취의 부족, 동물성 지방이나 단백질이 많은 음식의 과다 섭취, 비만 등이 원인으로 추정되고 있다. 이는 전형적인 서구인의 식습관으로서, 대변양을 적게 해 변비를 유발한다. 이런 음식물 속에 들어 있는 발암 물질 등이 변비로 인해 대장 내에 오랫동안 머무르면서 대장의 상피세포를 암세포로 변화하게 대장암을 유발할 수 있다.
음주, 흡연 등도 대장암을 유발하는

국내 암 발생율 3위 대장암 급격한 증가 추세 항문출혈·변비·소화불량 지속땀 의심해 봐야 초기증상 없어 조기발견 어려워 정기검진 필요

것으로 알려져 있다.
또 나이 자체만으로도 대장암의 위험요인이 될 수 있다. 즉 60세 이상이 되면, 앞서 언급한 잘못된 생활습관이 없어도 대장암에 이환될 수 있다는 것이다.
또 전체 대장암의 약 5% 정도는 유전적인 요인에 의해 발생하는 것으로 알려져 있다.
60세 이상의 고령자, 대장 용종(폴립)이 있었던 경우, 가족력, 오랜기간 염증성 장 질환을 앓았거나, 자궁암, 난소암 등 병력이 있는 여성들은 대장암 발생에 특히 주의해야 한다.

◇증상
흔한 증상은 항문출혈, 변비, 점액성 설사, 배변습관의 변화, 소화불량 또는 복통 등이다.
이러한 증상은 대장암의 위치별로 약간씩 다를 수 있다.
중요한 점은 대장암의 이러한 증상은 암의 크기가 커져 상당히 진행된 상태에서 나타나며, 초기에는 아무런 증상이 없다는 것이다.

◇진단
대장암 진단에 가장 정확한 것은 대장내시경이다. 대장내시경 검사는 장세척 같은 복잡한 준비과정과 검사에도 약간의 고통이 수반되지만, 초기의 병변도 쉽게 찾을 수 있을 정도로 가장 정확한 검사다.
최근에는 초기 암인 경우 수술하지 않고 내시경을 통해 절제할 수 있는 치료 방법(내시경하 점막하 절제술)도 보급되고 있다.

◇치료
치료는 암을 근치적 수술을 통해 제거하는 것이다. 초기 암인 경우는 내시경을 이용한 절제를 하거나 항문에서 가까운 초기 암은 항문을 통해 절제할 수도 있다.
대부분의 대장암은 2기 이상 진행했을 때 발견되기 때문에 암을 포함해 주위 대장까지 절제하는 근치적 수술이 필요하게 된다.
최근에는 복강경을 이용한 대장암

수술이 주를 이루고 있다. 복부에 큰 상처를 내지 않고 조그마한 구멍을 몇 개 뚫고 특수한 기구를 삽입하는 근치적 수술이다.

직장암은 항문에서 가까이 있으며, 또한 직장은 골반뼈에 둘러싸여 있기 때문에 인공항문을 복부에 설치해 배변을 해야 한다.

최근에는 암의 조기 발견, 수술 기법과 수술 기구 등의 발전, 수술 전 방사선 및 항암치료 등을 통해 항문을 보존하며 근치적 수술이 상당수 가능해졌다. 수술 외에 보조적으로 쓰이는 치료법으로는 항암치료, 면역치료 등이 있으며, 직장암은 방사선 치료 등이 보조요법으로 쓰이고 있다.

최근에 수술 방법의 표준화, 새로운 항암제 또는 표적치료제 등이 계속 발전되고 있기 때문에 어떤 경우에도 낙담하지 말고 적극적인 치료를 시도해 볼 만하다.

◇예방
대장암 예방에 좋은 식습관은 섬유질의 섭취를 늘리며, 육류의 섭취를 줄이는 것이다.

과거 조상들의 전통적인 식습관(밥, 된장국, 미역국, 푸성귀, 생선 등)을 따르면 대장암의 예방에 상당한 효과가 있을 것이다.

나이가 50세 이상이 되면 모든 사람들이 대장내시경 검사를 시행하는 것이 대장암 예방에 확실한 방법이다.

그리고 대장암의 위험인자가 있는 경우는 훨씬 더 젊은 나이부터 주기적으로 대장내시경 검사를 받는 것을 추천한다.



도움말 김경중 (조선대병원 외과 교수)



청연한방병원은 최근 창립 10주년 기념식과 ㈜씨와이 공장 준공식을 개최했다.

청연한방병원, 10주년 기념식 개최

한약재 유통 기업 ㈜씨와이 준공식도

올해로 10돌을 맞은 청연한방병원이 기념행사를 개최하고 지역민과 함께하는 병원이 될 것을 다짐했다.

청연한방병원은 지난 8일 장성군 동화면 ㈜씨와이 본사에서 '청연 창립 10주년 & ㈜씨와이 본사 및 공장 준공식'을 개최했다.

이번 기념식은 청연한방병원 개원 10주년을 맞아 개최됐으며 이상영 청연한방병원 대표원장, 이개호 국회의원, 김상열 광주상공회의소 회장, 송중욱 광주은행장, 문승현 광주과학기술원 총장, 김영권 장성군 부군수 등 각계 인사를 비롯한 임직원 300여명이 참석한 가운데 열렸다.

청연은 지난 2008년 3월에 청연한의원으로 문을 열었으며 2015년 7월 신사

으로 확장 이전해 현재까지 지역민의 건강을 위해 다양한 진료 서비스와 사회공헌활동을 펼치고 있다.

청연한방병원 이상영 대표원장은 "바쁘신 와중에 이렇게 청연의 10주년 기념식을 참석해주신 모든 분들에게 감사의 말씀을 전한다"며 "10주년을 맞았지만 앞으로의 100년을 향해 지금보다 더욱더 발전하고 지역민과 함께 하는 청연이 될 것"이라고 말했다.

한편 전문적인 한약재 제조와 유통·원외방전사업을 위한 씨와이는 장성동화면에 동지를 틀고 부지 9,997㎡에 직원복지동(2층), 생산개발동(2층), 물류동(1층) 등 총 3개동 규모로 150여여원의 예산이 투입돼 건립됐다.

/길용현 기자



치솔 바꾸는 날 조선대치과병원은 최근 사회복지법인 광주영신원에서 '치솔 바꾸는 날' 행사를 가졌다. 이번 행사는 100명의 영신원생 및 직원들을 대상으로 올바른 양치습관, 올바른 치솔질 방법 및 치실 사용법에 대한 교육을 실시했다.

조선대병원 김석원 교수 '마르퀴스 후즈 후' 등재

조선대병원 척추센터 김석원 교수(신경외과)가 세계 3대 인명사전 중 하나인 '마르퀴스 후즈 후(Marquis Who's Who in the world) 2018년판에 등재됐다.

김 교수는 대한척추신경외과학회 및 미세침습척추신경외과학회 정회원으로 활발한 연구활동을 펼쳤다.

또 뇌신경 및 척추신경손상환자의 치료에 관한 다수의 논문발표 등으로 대한신경외과학회 최우수논문상을 수상



하는 등 진료와 연구 업적을 인정 받았다.

김 교수는 현재 조선대병원 신경 및 척추분야 전문 의로서 의료활동은 물론 교육연구부장

과 연구부장을 역임하며 진료와 연구분야에 앞장서고 있다. /길용현 기자

전남대병원(병원장 이삼웅)은 서양화가 박해경 작가의 초대전을 병원 1동 CNUH갤러리에서 내달 1일까지 개최한다.

'꿈(DREAM)'을 주제로 열리는 이번 전시회에는 꽃 수국을 소재로 한 꿈 시리즈 작품 20여점이 선보인다.

박해경 작가는 작품 속 수국을 화면 전체에 과장되게 부각시키면서 밝고 화려한 색채를 통해 자유로운 내면의

전남대병원, 서양화가 박해경 초대전

내달 1일까지 병원 1동 CNUH갤러리서

세계를 표현하고 있다.
특히 작품 'dreaming2017' (145.5X75cm)은 청색 바탕에 다양한 색상의 수국과 나비 한 마리를 담고 있어, 마치 여러 가지의 작은 꿈을 모아 큰 꿈을 이뤄가는 자유로운 사고를 이끌어 내는 듯하다.
이번에도 수국을 현미경으로 들여다 보듯이 꽃잎 하나하나를 세밀하게 표현해 꽃 속으로 빠져드는 느낌이 드

는 'dream2018' (116.7X80.3cm) 작품도 갤러리의 시선을 끈다.

전남대 미술학과를 졸업한 박해경 작가는 지금까지 개인전 11회, 단체전 및 초대전 150여회의 활발한 작품 활동을 펼치고 있다. 현재 한국미협, 광주미협, 서울장식미술가협회, 조형 21협회, 광주전남유류작가회, 전업작가회, 광주미술작가회 등으로 활동 중이다. /길용현 기자

毛&미라클의원
광주 미라클의원, 국내 첫 '로봇 모발이식' 최우수병원 인증
www.kmiracle.co.kr

www.beautis.co.kr
뷰티스맑은피부과
BEAUTIS MALGEUN DERMATOLOGY CLINIC
새로운 모습 500평 규모 최신 시설 최첨단 장비
레이저클리닉·비만클리닉·모발클리닉·여성클리닉
뷰티스 성형외과 뷰티스 에스테틱
광주광역시 서구 상무중앙로 58 타임스퀘어B/D 6층
대표전화 062-385-7575 에스테틱 062-385-0009

www.hkh.co.kr http://cafe.naver.com/hkh3000
광주한국병원
서구 월드컵4길로 223
대표전화 062-380-3000
응급실 062-380-3119
운암한국병원
북구 북문대로 191
대표전화 062-608-8000
응급실 062-608-8119

건강한 가족의 행복한 미래를 위해 언제나 미래로21병원이 함께 합니다.
광주광역시 서구 화운로 1 (화정동)
대표전화. 062) 450-1000

보건복지부지정 관절전문병원
지정기간 : 2015.1.1~2017.12.31
동이병원
대표전화 : 062) 650-2500
응급실 : 062) 650-2999
건강증진센터 : 062) 650-2541
61656 광주광역시 남구 대남대로 238

건강을 책임지는 병원

정성과 따뜻한 마음으로 진료하고, 양질의 의료서비스를 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.