

투데이 칼럼

우리나라 암 발병 추세는 어떤 변화를 보이고 있나?

한 세대 전만해도 암은 매우 무서운 병이었다. 진단을 받으면 당사자는 물론 온 집안이 무너져 내리는 듯한 충격을 받았다. 지금도 별반 차이는 없지만 그래도 예전만 좁은 아발 정도로 진단과 치료의 효과가 매우 좋은 것으로 보고되고 있다. 참 다행스러운 일이 아닐 수 없다. 다만 예전에는 지금보다 평균 수명이 길지 않았기에 발병하기 전에 사망하는 경우가 더 많았다. 또 발병한다해도 진단이 여의치 않았으며 변변한 치료를 받지 못하고 안타깝게도 그냥 사망에 이르는 경우가 다반사였다. 2024년 말 발표된 보건복지부 국가 암등록통계자료에 따르면 2022년 신규 암 환자 발생자수는 28만 2천여 명으로 집계되었다. 2021년 대비 154명(0.05%) 감소하였다. 코로나 환경에서 사람들이 병원가기를 꺼려하거나 진단하는데 적지 않은 어려움이 상존했던 시기여서 발병추세를 해석하기에는 약간의 무리가 따른다. 어쩌면 2024~2025년에 발생할 의료 대란 시기에 병원운영이 제대로 되지



이 윤 희
파스코 대표이사

않은 기간을 감안하면 2020~2025년까지 통계에는 적지 않은 변수가 개입되어 전반적인 통계나 추세 해석에는 예전보다 세밀한 접근이 필요할 것으로 보인다. 다만, 세월에 따른 전반적인 흐름의 변화는 감지할 수 있고 경향을 읽을 수는 있다. 그 중에 하나가 지난 10여년간 위암, 간암, 자궁경부암의 발생률이 감소 추세에 있다는 것을 보여주었다. 오랜 기간 전체 암 발생 부동의 1위였던 위암은 “짬 음식을 줄이자”는 범국가적인 계몽운동의 긍정적인 효과인 지, 지속적인 건강검진의 활성화의 결

과인지는 확실하지 않으나 확연한 감소세를 보여주었다. 이와는 반대로 폐장암이 눈에 띄게 증가하였다. 폐장은 인슐린이라는 소화 효소를 만들고 분비하는 중요한 장기이다. 증세가 잘 인지되지 않거나 위치상 진단하기가 어려운 장기이어서 그럴 수도 있었으나 전반적으로는 식습관의 변화를 꼽고 있다. 원인으로는 유전, 흡연, 비만, 음주, 고열량음식, 각종 인위적 화학물질 등으로 복통, 급격한 체중감소, 황달, 소화 장애, 당뇨 발생과 악화이다. 예전에 채식위주인 식단이 육식을 중심으로 바뀌면서 장기적인 고지방, 고

열량 음식섭취에 따라 과체중, 비만, 당뇨로 진행되거나 악화되기도 한다. 더구나 달고 짜고 맵고 고열량인 배달음식, 야식 등으로 소화와 관련된 체장에 과부하가 걸려 인슐린 호르몬을 만드는 기능이 떨어지거나 제대로 작동할 수 없는 지경에 이르게 된다. 예방을 위해서는 첫째가 하루3끼 정제 섭취음식량을 줄여서 섭취열량을 생활에 필요한 만큼의 적정선으로 제한하는 것이다. 둘째가 식사초기에 채소, 과일의 비중을 높여 식사량이 적게끔 유도하는 것이다. 셋째는 앉거나 누워있는 시간을 최소로 하고 몸을 최대한 움직이는 것이다. 운동이 최선이겠으나 여의치 않을 경우 가능한 한 걷거나 수시로 몸을 움직여 사용하고 남은 에너지가 지방으로 변환되어 우리 몸에 저장→과체중→비만으로 진행되는 것을 최소로 하는 것이다. 넷째는 정기적인 국가건강검진을 포함 각종 보험, 의료서비스를 최대한으로 활용하여 몸의 이상변화를 일찍 찾아내어 적극적인 치료를 받는 것이다.

기고문

내 가족의 생명을 지키는 가장 확실한 방법, 심폐소생술

만약 눈앞에서 소중한 가족이 갑자기 쓰러진다면 우리는 어떻게 해야 할까? 119에 신고하는 것만으로 충분할까? 안타깝게도 그렇지 않다. 구급대원이 도착하기 전까지의 몇 분, 바로 그 시간이 생사의 갈림길이다. 심정지 환자의 뇌는 4분이 지나면 회복하기 어려운 손상을 입는다. 하지만 119 구급차가 현장에 도착하는 데는 평균 8분 이상 걸린다. 결국 내 가족의 심장을 다시 뛰게 할 수 있는 사람은 바로 그 자리에 있는 나 자신일 수밖에 없다. 심폐소생술(CPR)은 특별한 기술이 아니다. 쓰러진 환자가 호흡하지 않는다면, 즉시 119에 신고한 후 환자의 가슴 중앙을 두 손으로 강하게, 그리고 빠르게 눌러주면 된다. 분당 100~120회의 속도로, 깊이 5cm 이상 압박하는 것이 핵심이다. 입을 대고 인공호흡을 하지 않아도 가슴 압박만으로 충분히 생명을 이어갈 수 있다. 자동심장충격기(AED)가 비치된 곳이라면 지체 없이 사용해야 한다. 기기가 음성 안내를 해주므로 누구나 쉽게 작동할 수 있으며, 119 신고 시에도 구급 상황 요원이 실시간으로 행동을 안내한다. 당황하지 않고 지시에만 따라 한다면 누구나 구



구 현 승
장수소방서
대응예방과
구급팀 소방교

조자가 될 수 있다. 연구 결과에 따르면, 목격자가 곧바로 심폐소생술을 시행했을 때 환자의 생존율은 2~3배 이상 높아진다고 한다. 이 말은 곧, 내 가족과 이웃의 생명은 구급대원이 나 의료진만이 아니라 바로 우리 자신의 손끝에 달려 있다는 뜻이다. 소방서에서는 누구나 쉽게 CPR을 익힐 수 있도록 교육 프로그램을 운영하고 있다. 한 번만 배워도 평생 잊지 않고 쓸 수 있는 기술이기에, 꼭 시간을 내어 교육에 참여하시길 바란다. 심정지는 예고 없이 찾아오지만, 그 순간 누군가의 용기 있는 두 손은 생명을 다시 뒤흔칠 수 있다. 가족을 지키는 가장 확실한 방법, 바로 심폐소생술이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

총리 선출 후 의원들에게 인사하는 다카이치



다카이치 사나에(가운데) 일본 자민당 총재가 21일 일본 임시 국회 중의원 본회의에서 제104대 총리로 선출된 후 박수로 축하하는 의원들에게 인사하고 있다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

한국 기후 위기 농업 대응책

농업은 기후위기의 직접적 피해를 가장 크게 받는 분야다. 정부는 온실가스 배출량을 4억3660만t으로 감축하는 '2030 국가 온실가스 감축목표(NDC)'를 수립·추진하고 있다. 하지만 기후적응력 강화를 위한 재정 투자 비중은 감소 추세다. 기후적응 정보시스템의 분산 운영도 한계로 꼽힌다. 환경부·행정안전부 등이 각각 구축한 적응 정보시스템은 데이터 형식이 달라 통합 활용이 어렵다. 재해지도 역시 농림축산식품부·산림청 등 부처별로 개별 제공에 그쳐 종합 분석에 제약이 따른다. 농수산부에서 기후적응형 품종 개발과 스마트농업 같은 핵심 사업의 투자 비중은 2023년 10.5%(3539억원)에서 2025년 8.5%(3472억원)로 낮아졌다. 기후적응형 품종 개발과 보급 성과를 지속적으로 창출하려면 장기적인 연구·개발(R&D) 투자가 필수적이다. 스마트팜 역시 양적 확대에 비해 질적 성과가 뒤처진다는 평가다. 보급률은 2017년 7.3%에서 2023년 14.9%로 늘었지만, 소규모 농가 중심의 1세대 기술에 머물러 있어 효과가 제한적이다. 고도화된 스마트팜 기술 개발과 보급, 농가 규모화를 통한 질적 성과 제고가 필요하다. 농업분야 온실가스 감축도 과제로 남아 있다. 농축수산부문은 2018년 2470만t에서 2030년 1800만t으로 27.1% 감축해야 한다. 하지만 2025년 온실가스 감축사업 예산 12조505억원 가운데 농축수산부문에 배정된 금액은 27개 사업, 5279억2200만원으로 전체의 4.4%에 불과하다.

평화 만국회의 제11주년

국제 평화 NGO (사)하늘문화세계평화광복(HWPL)은 지난 9월 18일에서 19일까지 양일간 대한민국 청주와 전 세계 78개국 주요 도시에서 'HWPL 9·18 평화 만국회의 제11주년 기념식'을 동시 개최했다. 미래 평화 실현을 위한 구체적인 전략을 심도 있게 논의했다. 국제 분쟁 속에서도 △평화 국제법 제정 △종교 대통합 △시민사회 평화 운동 확대를 중심으로 11년간 변함없이 진행해 온 평화 사업의 성과와 비전이 공유됐다. 특히 지난 1년간 가장 큰 성과는 '지구촌 전쟁종식 평화 선언문(DPCW)'에 대한 국제적 지지 확산이다. 우리는 11년 전인 2014년 첫 HWPL 평화 만국회의와 2016년 공포된 역사적인 지구촌 전쟁종식 평화 선언문(DPCW)을 기억한다. 2023년부터는 지도자와 시민이 참여하는 세계종교평화아카데미를 통해 심도 높은 종교간 이해와 학습 프로그램을 도입했다. 최근에는 정부 차원에서 프로그램을 공식적으로 유치해 종교를 기반으로 한 소통의 장이 민관협력의 평화 사업으로 성장하는 성과를 거뒀다. 국가 차원의 평화교육 도입 역시 활발히 추진 중이다. 동티모르에서는 HWPL 평화교육을 공교육 교과 과정에 반영하기 위한 절차가 진행 중이며 전체 고등교육기관의 약 70%가 협력하고 있다. 올해에는 동행을 기반으로 '한반도 평화통일 준비위원회'의 발족과 함께 남북교류, 통일교육, 국제협력, 정책연구 분야를 중심으로 활동계획을 수립한다는 방침이다. HWPL은 청주 본 행사 외에도 오는 10월까지 전 세계 78개국에서 지역별 기념식을 동시 개최한다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

