

건강칼럼

‘PSA 수치’ 알면 전립선암 예방이 보인다

방광의 바로 아래, 직장 앞
에 위치해 있는 전립선은 남
성에게만 있는 장기로서 정
상 성인의 경우 약 20g 정도로 크
기는 밥알 정도다. 남성의 중요 생
식기관 중 하나인 전립선은 정액
액체성분의 30%를 만들어 분비하
고 정자의 생존과 활성에 중요한
역할을 한다. 전립선 액은 정자에
영양을 공급하고 이연성분이 있어
세균 감염을 방지하는 역할을 한다.
또한 알칼리 성질을 가지고 있어
여성 나팔관의 산성농도를 중화시
켜 난자와 정자의 수정이 순조롭게
이루어지도록 도와주는 중요한 매
개체 역할을 한다.

▲ 자각 증상이 없는 전립선암

전립선암은 대표적인 중년 남성
암으로 꼽힌다. 비교적 전이 속도가
느리고 자각 증상이 없어 암이 어
느 정도 진행된 후에야 각종 이상
증상이 나타난다. 요도를 둘러싸듯
이 존재하는 전립선 조직이 암세포
에 의해 증식하면 요도를 압박하여
배뇨에 어려움을 겪게 되는데 소변
을 자주 보고, 소변줄기가 가늘어지
며, 소변을 본 후에도 소변이 남아
있는 듯한 잔뇨감이 들게 된다. 간혹
정액에 피가 섞여 나오거나 혈뇨를
동반하기도 한다. 전립선암이 더욱

진행되면 요관 폐쇄에 의한 수신증
및 신부전 증상, 골 전이에 의한 뼈
의 통증, 척추 전이로 인한 요통 등
여러 증상이 맞물려 나타난다.

때문에 남성은 40대부터 매년 전
립선암 검사를 받는 것이 권장된다.
특히 전립선암의 중요한 원인 중
하나로 가족력을 꼽으므로 가족 중
전립선암이 있는 경우에는 주기적
인 검사에 더욱 신경을 써야 한다.

▲ 전립선에서만 생산되는 특이세 포 PSA

전립선암 진단에 이용되는 유용한
종양표지자로는 전립선특이항원
(Prostate Specific Antigen, PSA)이 꼽
힌다. 이는 전립선의 상피세포에서
만 생산되는 특이한 단백질효소
로 전립선 이외의 조직에서는 거의
발견되지 않는다. 보통 재발을 통해
확정한 검체에 면역검사를 실시하

여 혈청 전립선특이항원의 수치를
측정하며, 정상 범위는 0~3.8ng/ml
이다. 전립선암이 있는 경우에 혈중
혈청 전립선특이항원 수치가 상승
한다.

그러나 전립선특이항원은 전립선
암의 경우에만 상승하는 것이 아니
라 나이가 많을수록 증가하고 동일
한 나이라도 인종에 따라서 달라진
다. 특히 동양인의 경우 전립선의
크기가 작고 전립선특이항원 수치
가 서양인보다 낮은 경향을 보인다.
전립선특이항원은 전립선비대증,
전립선염 등 다른 전립선 질환에도
수치가 상승하기 때문에 전립선 검
사 중 중요한 검사로 꼽힌다.

그 외에도 선별 검사의 유용성을
높이기 위하여 여러 가지 고안된
검사들이 있다. 전립선특이항원 속
도는 시간에 따른 전립선특이항원
증가속도를 계산한 것으로 1년에

0.75ng 이상 증가를 기준으로 한다면
전립선암을 95%의 특이도로 예
측할 수 있다. 전립선특이항원 밀도
는 전립선특이항원의 농도를 조음
파로 측정된 전립선 부피로 나눈
것으로 0.15 이상인 경우 양성보다
는 악성일 확률이 높다.

▲ 전립선에 좋은 음식

과체중 또는 비만한 경우 전립선
암 발생 위험이 높아지므로 식이
조절과 적절한 운동을 통하여 적정
체중을 유지하는 것이 좋다. 지방의
섭취가 전체 에너지 섭취량의 큰
비중을 차지하는 서구에서 아시아
보다 전립선암이 많이 발생하며, 특
히 동물성 지방이 전립선암 발병에
중요한 역할을 하는 것으로 알려져
있다. 때문에 전립선암을 예방하려
면 지방 섭취량을 줄여야 한다. 일
반적으로 식품이 함유하고 있는 발
암 억제물질은 항산화물질인 비타
민A, C, E, 폴리페놀, 라이코펜, 셀
레늄을 들 수 있으며 그 외에도 클
로로필(엽록소), 식이섬유소 등이
있다.

동물성 지방이 많은 육류의 섭취
를 줄이고 섬유질이 많은 음식, 과
일과 야채, 콩류 등을 적절히 섭취
하는 것이 전립선암 예방에 도움이
된다.



최영득
한국건강관리협회
건강증진의원 전북지부 원장

독자제언

졸음운전·운전 중 DMB시청 음주운전만큼 위험

2016 리우 올림픽이 개막했다.
4년에 한번 열리는 국제대회인 만큼
많은 사람들이 관심을 가지고 TV를
시청한다.
경기가 주로 우리나라 시간으로 심
야 시간대에 열리는 만큼 다음 날 졸
음운전을 하게 될 확률도 높아지고
있는 것이다.
졸음운전으로 숨지는 사람은 해마다
약 120명에 이른다고 한다.
또 운전 중 DMB를 시청함으로써 발
생하는 교통사고도 증가할 수 있다.
순간적으로 돌발상황에 대한 통제능
력이 상실되기 때문에 사고시 대형사
고로 이어지기 쉬운데, 실제로 분석
결과 4년 전 런던올림픽 기간 중에
졸음운전과 DMB시청으로 유발된 교
통사고 사망자가 평소 때보다 약
20% 이상 많은 것으로 나타났다.
최근 강원도 터널에서 발생한 관광

버스 사망 사고 원인이 운전자 졸음
운전으로 밝혀지면서 더욱 안타까운
마음이 든다.
졸음운전과 운전 중 DMB시청은 음
주운전만큼이나 위험하다는 것은 이
미 알려진 사실이다. 이에 경찰에서는
올림픽 기간 중 예방책을 마련하고
특히 암행순찰차를 통한 단속을 강화
하기로 하였다.
이러한 단속에 앞서 스스로 절제하
고 예방하는 의지가 중요하고, 졸음이
오면 반드시 가까운 휴게소나 졸음쉼
터를 이용하여 잠시 휴식을 취할 것
을 권한다.
4년 만에 찾아온 올림픽, 안타까운
교통사고 등 불미스러운 일 없이 건
강하게 우리 선수들을 응원하고 온
국민이 즐길 수 있는 축제가 되길 희
망한다.
한성민 원산경찰서 남문지구대 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

독자제언

주취소란 경찰의 강력한 대응·시민의식 필요

요즘처럼 무더운 여름, 집으로 돌아
가는 퇴근길이면 시원한 맥주 한잔이
생각난다. 동료들과 삼삼오오 모여 술
한 잔 기울이며 하루 일과를 정리하
기도 한다. 문제는 기본 줄게 마신 퇴
근길 술 한 잔이 항상 아름답게만 끝
나는 것이 아니라는 것이다.
“술을 먹었으니 그럴 수도 있지”라
며 면죄부를 주는 우리나라 특유의
관대한 음주문화 속에서 일부 주취자
의 행패는 경찰력 낭비로 이어지며,
정작 긴급히 도움이 필요한 곳에 경
찰력이 투입되지 못하는 요인이 되고
있다.
지구대에서 처리하는 신고 건수의
70~80%는 주취자라고 해도 과언이
아닐 정도로 많은 수를 차지한다.
범죄를 예방하고 불법 행위자를 제
재하여 국민의 생명과 재산을 지키는
것을 경찰 본연의 활동으로 볼 수 있
다.
하지만 우리 사회는 언제부터인가

본연의 경찰 활동보다 술에 취하여
관광서를 찾아가 고품을 지르거나 기
물을 파손하는 등 술의 힘을 빌린 막
무가내 주취자에게 경찰력을 낭비하
고 있다.
이런 상황이 장기간 지속된다 보니
부작용 또한 심각한 상태다. 술에 취
하면 아무 이유 없이 지구대를 찾아가
와 소란과 난동을 피우는 상습범이
있는가 하면, 경찰차를 술 마시고 부
르는 택시 정도로 생각하는 주취자도
늘어나고 있다.
이제부터 술에 취하면 누구나 그럴
수 있다는 관용보다는 사회 차원에서
엄정히 단속하고 술의 힘을 빌려 행
하는 비겁한 행동을 용서하지 않는
사회로 나아가야 할 때이다. 자신의
잘못을 남 탓으로 돌리거나 사회와
국가만 원망하는 것들을 언제까지 보
호만 해야 할 것인가에 대한 결정이
필요하다.
김기희 익산경찰서 중양지구대 순경

사설

전북은 지금 폭염 경보 중

전북 지역의 날씨가 이상하다.
폭염 특보로도 모자라는지 폭폭
지는 날씨의 연속이다. 한반도에
서 가장 더위 연일 뉴스의 대상이
되고 있는 것이다. 그런데 앞으로
가 더 걱정이다. 일기 예보를 보
면 앞으로 당분간은 가뭄과 같은
뽕뽕 더위가 계속될 전망이다. 어
제만 해도 전주가 35도를 기록하
고 정읍이 체온에 육박하는 섭씨
36도를 기록하고 있는 판이다. 올
여름이 1994년 이래 가장 더운 여
름이라는 데 실감이 나는 나날이
다. 지난 2013년도에도 더웠는데
올 여름이 더 더하다는 기상청의 보
도이다.

올해는 우리 전북 지역이 전국
에서 가장 더운 여름을 보내고 있
어 벌써부터, 폭염이 다치면 반복
해서 하는 말이 있다. 건강과 안
전이 최우선이라는 말이 그것이다.
늘 보도되는 게 독거 노인의
건강 문제와 안전 관련 사고인데
상당수의 사람들은 그에 무신경
하다. 그러나 이제 그래서는 안된
다. 연일 폭염이 기승을 부리고
있는 요즘, 전주시를 비롯해 도내
각 시군의 관계자들은 관내 독거
노인들과 병약자들을 챙겨야 한
다. 혹사라도 보호의 사각지대에
있는 이가 있는지도 살펴야겠다.

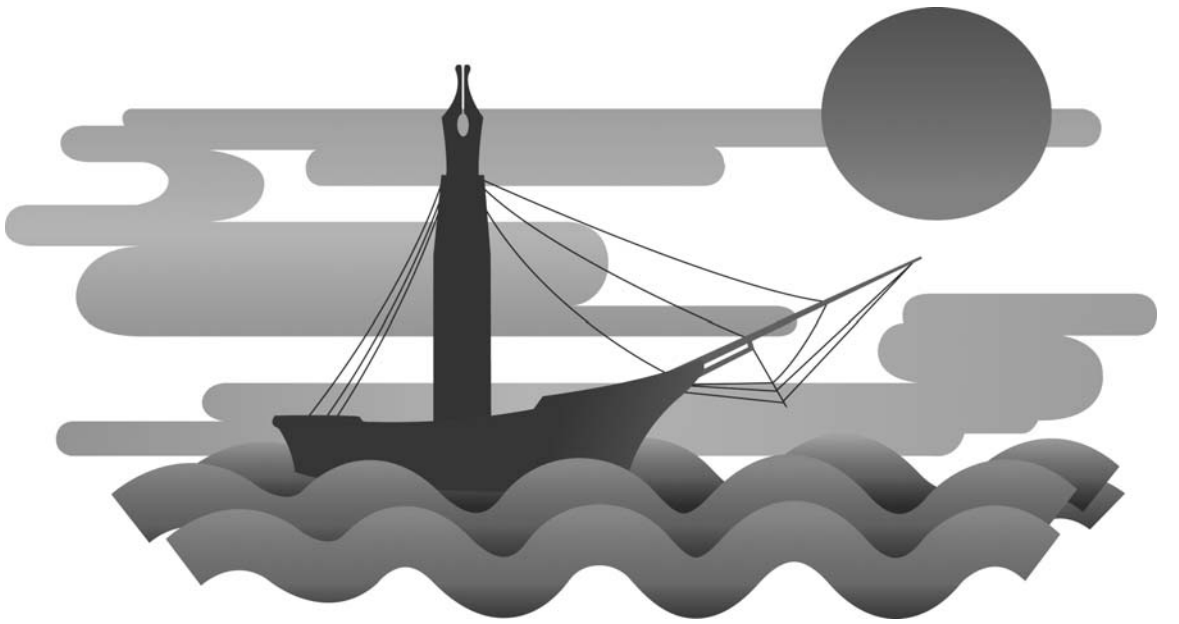
며칠 전에도 말했지만 폭염철에
는 늘 피서지가 문제이다. 안전하
다 싶은 위락시설의 풀장에도 문
제가 많은데 주의할 일이다. 안전
요원이 자기의 책무에 소홀히 하
고 있음이 빈번하게 확인되었던
것이다. 아동의 경우, 보호자의 과
실이 먼저 지적돼야겠으나 수영
에 미숙한 아동을 세심하게 관찰
하지 않은 것은 수영장 안전 요원
의 책임이 크다. 안전하다는 수영
장에서 어린이들이 사고를 당하
는 일이 없도록 해야겠다. 다른
지역에서 일어난 사고를 반연교
사의 사례로 삼아야 한다.

그리고 폭염이 계속되고 있는
요즘 한 가지 더 생각해 볼 것이
있다. 공공 위락시설이면 수영장
이 여름철 위생의 사각지대로 지
목을 당한 적이 적지 않기에 하는
말이다. 아플로 눈병이며 다른 성
가시기도 귀찮은 병의 온상이 되
고 있는 것이다. 그리고 바다 피
서지에서 이상한 음식을 날 것으
로 먹는 것도 가뭄해 볼 문제가
아니다. 식중독이나 비브리오 패
혈증 같은 발병 요인이 될 수 있
기 때문이다. 폭염철에 요식업소
의 위생 환경은 중요하다. 식재료
며 판매되는 음식이 정결한지 늘
확인하는 작업이 있어야겠다.

관광사업, 내실을 다져야

지금은 전북 관광의 내실을 다
질 때이다. 얼마 전에 전주 한옥
마을에 좋은 시절이 갔다는 기사
와 관련해 본보는 사실로 주의를
환기시켰거니와 그 어떤 변화가
있어야겠다. 관광사업을 보다 활
성화시키려면 신경써야 할 곳에
신경을 써야한다는 지적이다. 관
계자들은 무슨 지적을 그리하느
냐고 하겠지만 지금 이대로는 관
광의 미래가 밝지 않다는 진단들
이 나오고 있다.
저번에 문광부가 국민 여행에
대한 실태를 조사한 것이 있는데
그것을 심상하게 흘려버려서는
안 되겠다. 결박기의 관광객 숫자
에만 만족해서는 안 된다는 지적
이다. 전북 지역이 개인여행지로
서의 만족도가 제주도에 이어 전
국 2위의 평가를 받고 있음에도
그게 좀 이상한 게 있어서 말이다.
국민 여행지로서 전국 2위에
랭크돼 있으면서도 다시 방문하
고 싶은 지역이 못 되고 있는 것
이다. 이것은 관광 사업 관계자들
이 심각하게 받아들여야 할 문제
가 아닐 수 없다.
이것은 머리를 가뭇거리게 하는

이상한 현상이 아닐 수 없다. 개
인여행지로는 그 평가가 우수한
데 다시 찾고 싶은 지역도 아니고
추천하고 싶은 지역도 아니라니
말이다. 전북도와 관광사업 관
계자들은 분석을 잘해야 한다. 그리
고 그에 따라 개선이 필요한 부면
에는 반드시 변화가 있어야겠다.
이제 관광 분야도 지역 경제에 보
탔이 되는 쪽으로 변화하지 않으
면 안 된다. 개인 여행지로는 마
음에 들어도 재방문 지역으로나
추천지역으로는 점수를 못 받고
있다면 그 관광 수익은 보나마나
뻘하다.
관광사업의 내실을 다지기 위해
전북도의 브레인들이 활성화 방
안을 찾아야 한다. 수도권 관광객
은 물론이고 중국인 관광객과 일
본인 관광객도 유치해 지역 경제
에 도움을 주겠다고 했으므로 그
실현을 위해서도 힘써야 한다. 그
리고 전북도와 각 시군이 발표한
것을 보면 관광객 숫자가 좀 부풀
려져 있지않다. 앞으로는 실익을
생각하는 쪽으로 숫자 파악에도
성실함을 보여주었으면 하는 바
이다.



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