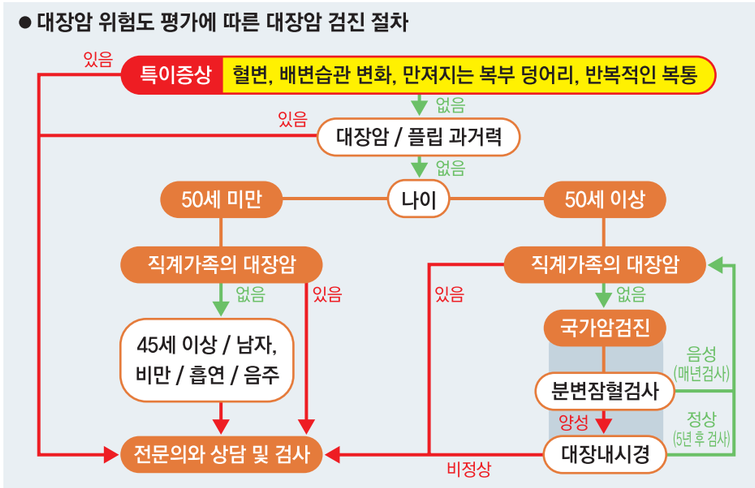
4050세대, 식욕 없고 혈변 땐 대장암 의심하라

대장암은 위암에 이어 국내에서 두 번째로 많이 발생하는 암이다. 스트레스가 많고, 기름진 음식을 즐기며, 신체활동은 부족한 현대인 라이프스타일이 대장암 발병을 더욱 부채질한다. 대장암 초기에는 대부분 아무 증상이 없기 때문에 조기 진단을 위한 정기적인 검진이 중요하다.

육류 과다섭취·흡연·음주 원인
초기 증상 없어 정기검진 필수
운동과 칼슘 섭취로 예방 도움

● 대장암 위험도 평가에 따른 대장암 검진 절차



대한소화기내시경학회 전훈재 이사장

●국내 암 사망원인 3위 '대장암'

대장에 생긴 암세포로 이루어진 악성 종양이 대장암이다. 2017년 9월 발표된 통계청 자료에 따르면, 2016년 대장암 사망률은 10만 명당 16.5명으로, 폐암(35.1명), 간암(21.5명)에 이어 국내 암 사망원인 3위다. 통계 작성 이후 최초로 위암 사망률(16.2명)을 추월했을 정도로 국내 대장암 발생 위험이 높아지고 있다.

대장암 위험요인으로는 50세 이상의 연령, 붉은 육류나 육가공품의 다량 섭취, 비만, 흡연, 음주, 유전적 요인, 관련 선행질환 등이 꼽힌다. 하루 100g의 붉은 고기를 섭취하면 대장암 위험도가 17% 증가하고, 하루 50g의 가공육을 먹으면 18% 늘어난다. 하루에 소주 4잔 이상 마시는 사람은 무려 52%, 비만은 30%나 발병률을 높이는 것으로 알려져 있다. 또 흡연자는 비흡연자에 비해 1.63배 더 위험하다. 직계 가족 중 대장암 환자가 1명일 경우는 1.5배, 2명일 경우에는 2.5배 위험도가 증가한다.

대장암을 예방하기 위해서는 규칙적인 운동으로 장 연동운동을 활발하게 하고, 섬유질, 야채, 과일 등을 충분한 섭취해야 한다. 섬유질은 음식물이 장을 통과하는 시간을 단축시킨다. 이는 대변 내 발암물질과 장 점막의 접촉시간을 줄여 장 내 발암물질을 희석시키는 작용을 한다. 칼슘과 비타민D도 대장암 발생을 억제하는 것으로 알려져 있다.

●대장암 조기검진이 중요한 이유

대장암 초기에는 대부분 아무 증상이 없고, 증상이 나타날 때는 병이 이미 상당히 진행돼 있을 경우가 많다. 주된 증상으로는 배가 아프거나 설사·변비가 생기는 등 배변습관의 변화, 혈변, 복통, 복부 팽만, 피로감, 체중감소, 식욕부진, 소화불량 등이다. 배에서 평소에 만져지지 않던 덩어리가 만져질 수 있다. 특히 40세 이상의 성인이 이와 같은 변화가 느껴질 때에는 즉시 검진해야 한다.

대장암은 연령에 비례해 발생하는 경향이 있다. 발생률이 급격히 증가하는 50세 이상은 적극적으로 매년 대장암 선별 검사를 받아야 한다. 올해부터는 만 50세 이상의 국민이 대장암 검진에 소요하는 비용을 전액 건강보험에서 부담한다. 본인 부담금 없이 무료로 분변잠혈검사(대변검사)를 받고, 양성일 경우 대장암 확진을 위해 실시되는 대장내시경 검사도 무료로 받을 수 있다. 증상이 없더라도 45세 이후에는 1~2년 간격으로 검사받는 것이 좋다.

대한소화기내시경학회 전훈재 이사장은 "대장암은 80% 이상이 5~10년에 걸쳐 서서히 진행되기 때문에 조기에 발견하고 필요한 조치를 취하면 치료성적이 매우 좋다"고 대장암 선별 검진을 적극 강조했다. 정용운 기자 sadzoo@donga.com

날씨와 생활

3일(월)

서울 60/90 22 26	인천 60/90 23 26	수원 60/90 22 27
춘천 60/80 19 25	강릉 30/80 19 25	청주 20/80 22 29
대전 20/90 22 28	전주 20/70 22 29	광주 20/60 23 29
대구 20/60 20 28	울산 30/30 20 28	부산 30/30 23 29
창원 30/30 22 29	제주 20/20 25 30	지역 강수 확률(오전/오후) 날씨 최저 최고기온°C

해뜸 06:04 해짐 18:59 달뜸 23:48 달짐 13:23

산 날씨

북한산	22/26	내장산	21/29
설악산	17/24	무등산	23/29
오대산	17/25	주왕산	17/27
속리산	19/28	지리산	20/28
계룡산	20/27	한라산	21/24

바다 날씨

인천송도	23/26	안면도 꽃지	22/27
제부도	22/26	변산반도	22/30
경포대	19/25	거문도	24/28
속초	19/24	해운대	23/29
대천	22/27	제주도	25/29

미세먼지

서울	11	좋음	대전	14	좋음
부산	20	좋음	울산	20	좋음
대구	19	좋음	경기	13	좋음
인천	13	좋음	경북	23	좋음
광주	18	좋음	제주	15	좋음

주간 날씨 (최저/최고기온)

4일(화)	서울경기 21/28	영동 22/27	충청 23/29	호남 24/29
	영남 25/29	제주 25/29		
5일(수)	서울경기 21/28	영동 22/28	충청 20/29	호남 21/29
	영남 23/29	제주 24/28		

DS푸드시스템, 신규 브랜드 '곱창백화점' 선보여

식재료 본사서 공급해 인건비 절감

DS푸드시스템이 신규 브랜드 '곱창백화점'(사진)을 선보였다. 곱창은 계절이나 유행, 상권에 영향을 받지 않는 아이템으로 신규창업자와 업종전환 가맹점주들에게 좋은 반응을 얻고 있다.

현재 예비창업 및 업종전환 희망자를 대상으로 소자본 창업 컨설팅을 제공 중이다. 창업비용을 최대 무이자 5000만원까지 지원하고, 매장 인테리어 및 주방 기자재는 재활용해 창업비용을 줄인 것이 특징이다.

모듬곱창 1인분을 1만3000원으로 책정해 고객 접근성도 높였다. 모든 메뉴 재료는 본사에서 제조 및 가공해 공급해 가맹점주들 부담을 줄이고 인건비도 절약할 수 있다.

DS푸드시스템 가맹본부장은 "업종변경 시에는 창업 아아템이 계절에 영향을 받지 않고 꾸준히 매출을 유지할 수 있는지, 본사 지원 시스템이 제대로 갖춰져 있는지 등을 꼼꼼히 확인해야 한다"고 설명했다. 기타 자세한 내용은 곱창백화점 홈페이지에서 확인 가능하다.

원성열 기자 sereno@donga.com

'펌핑치약' 새 모델에 김준호, 박나래 등 발탁

LG생활건강이 페리오 펌핑치약 새 모델로 개그맨 김준호, 김지민, 박나래, 홍인규(사진)를 발탁했다. 가족을 테마로 짜지 않고 톡 눌러 쓰는 펌핑치약의 편리함을 소개한다. 새 CF에서 '치약은 안 나오고 짜증만 나올 때', '뚜껑 열린 치약에 내 뚜껑도 열릴 때'의 테마를 시트콤 형식으로 소개하는 등 치약 소비자가 느낀 일상 속 불편함을 재미있게 담아냈다. 정정욱 기자

이대목동병원 위·대장센터, 건강강좌 개최

이대목동병원은 위·대장센터 개소 8주년을 기념해 12일 오후 2층 대회의실에서 '팔팔(88)한 위! 팔팔(88)한 대장!'을 주제로 무료 건강강좌를 개최한다. 상피하종양, 얼마나 위험한가요, 위암의 예방-장내세균의 조절, 대장암의 위험 인자와 예방법은, 흔히 접하는 항문 질환 등의 강연이 진행될 예정이다. 건강 비빔밥 만들기 등의 행사도 함께 열린다. 참여 환자와 지역 주민에게 추첨을 통해 위내시경 검진권, 대장내시경 검진권 등을 경품으로 제공한다. 정용운 기자

부고

대한축구협회 김풍년 경영혁신실장 부친상

◇**김익현** 씨 별세, **김풍년**(대한축구협회 경영혁신실장) 씨 부친상=2일, 서울아산병원 장례식장 22호, 발인 4일 오전 10시

TV 프로그램·오늘의 운세

3일 (월)

채널A 02-2020-3100 KBS 02-781-1000 MBC 02-780-0015 SBS 02-2113-5000 ㊙재방송 ⓓ시각장애인을 위한 화면해설방송

채널 A
4:00 채널A 스페셜 〈제프 코윈의 바닷속 미스터리 시즌2〉
6:00 특별기획(다이어트, 비만세균에 답이 있다)㊙
7:00 역사가 술술㊙
7:30 스콜랜드㊙
8:00 김현욱의 굿모닝
9:20 김진의 돌직구 쇼
10:50 뉴스A LIVE
12:00 풍문으로 들었쇼ⓢ㊙
1:30 사건 상황실
2:50 역사 다시 보기-천일야사ⓓⓢ㊙
채널A 다시보기 www.iChannelA.com
4:20 정치 데스크
5:50 뉴스 톱10
7:20 뉴스A
8:20 TV주치의 닥터 지바고
9:20 역사 다시 보기 천일야사ⓓⓢ
11:00 풍문으로 들었쇼ⓢ
12:40 2018 슈퍼레이스 매거진
※1:40 이제 만나러 갑니다ⓓ㊙㊙

KBS1
5:00 뉴스
5:10 내고향 스페셜
6:00 KBS뉴스광장
7:50 인간극장
8:25 아침마당
9:30 뉴스
10:00 무엇이든 물어보세요
11:00 다큐 공감ⓓ㊙
11:50 UHD한식의 마음㊙
12:00 뉴스12
1:00 네트워크 기획-문화산책
1:50 2018 아시아경기-우리들의 이야기㊙
3:00 시니어 토크쇼 황금연못㊙
4:00 사사건건
5:00 뉴스5
5:30 동물의 왕국ⓓ
6:00 6시 내고향
7:00 뉴스7
7:35 우리말 겨루기
8:25 일일연속극-내일도 맑음ⓢ
9:00 KBS뉴스9
10:00 가요무대
11:00 KBS뉴스라인
11:40 제45회 한국방송대상 수상작(순례)㊙
12:35 이웃집 찰스ⓓ㊙
※1:25 생활의 발견

KBS2
5:00 숨터㊙
5:05 걸어서 세계 속으로ⓓ㊙
6:00 생방송 아침이 좋다(1, 2부)
8:00 KBS아침 뉴스타임
9:00 아침일일드라마-처달래 부인의 사랑ⓢ(첫 회)
9:40 그녀들의 여유만만㊙
10:40 지구촌 뉴스
11:00 월화드라마-러블리 호러블리ⓓⓢ㊙
1:10 트레킹노트 세상을 걷다 스페셜
2:00 뉴스타임
2:10 영화가 좋다ⓢ㊙
3:00 자동공부책상 위키2
3:30 TV유치원
4:00 그녀들의 여유만만㊙
5:00 살림하는 남자들ⓢ㊙
6:00 KBS경제타임
6:30 2TV생생정보
7:50 일일드라마-끝까지 사랑ⓢ
8:30 글로벌24
8:55 제보자들ⓢ
10:00 월화드라마-러블리 호러블리ⓢ 〈13, 14회〉
11:10 안녕하세요
12:35 영상앨범 산㊙
※1:05 사랑의 가족㊙

MBC
5:00 오늘 플러스
6:00 뉴스투데이(1, 2부)
7:50 일일연속극-비밀과 거짓말ⓢ
8:30 방송의 날 특집 생방송 오늘 아침ⓢ
9:30 930뉴스
9:45 기분 좋은 날ⓒ
10:50 월화특별기획-사생결단 로맨스ⓢ㊙
12:00 12뉴스
12:20 좌충우돌 만국 유람기ⓢ
1:15 헬로키즈 신비한 자연교실㊙
2:10 2018 창원세계사격선수권대회 10m 공기소총 여자 외
3:20 샤이닝스타ⓓ
3:50 뽀뽀뽀 모두야 놀자
4:20 일일연속극-비밀과 거짓말ⓢ㊙
5:00 5뉴스
5:10 방송의 날 특집 시청자가 주인이다(1, 2부)
7:15 일일연속극-비밀과 거짓말ⓢ
7:55 MBC뉴스데스크
8:55 섹션TV 연예통신ⓢ
10:00 월화특별기획-사생결단 로맨스ⓢ 〈21, 22회〉
11:10 방송의 날 특집 MBC스페셜 〈6개월 후 만납시다〉
12:10 수목미니시리즈-시간ⓓⓢ㊙
※1:20 UHD특선다큐 〈라이프 오브 독-5부 자유로운 영혼들〉

SBS
5:00 SBS특선 다큐멘터리
6:00 모닝와이드(1, 2, 3부)
8:40 아침연속극-나도 엄마야ⓢ
9:10 좋은 아침ⓒ
10:10 뉴스
10:30 SBS생활경제
11:00 꾸러기 탐구생활
11:30 요리조리 맛있는 수업
12:00 12뉴스
12:50 동상이몽2 너는 내 운명ⓢ㊙
2:00 뉴스브리핑
3:00 제45회 한국방송대상 시상식
5:00 SBS오뉴스
6:00 월화드라마-서른이지만 열일곱입니다ⓢ㊙
7:00 생방송 투데이
8:00 SBS 8뉴스
8:55 생활의 달인
10:00 월화드라마-서른이지만 열일곱입니다ⓢ 〈21, 22회〉
11:10 동상이몽2 너는 내 운명ⓢ〈1, 2부〉
12:30 나이트라인
※1:00 생활의 달인ⓓ㊙

박경호의 운수 좋은 날

9월 3일(월) 음력: 7월 24일 문의 : (02) 812-1201, 도원학당

쥐 행운색:흰색
한 밤중에 길을 가는데 먹구름이 걷히며 밝은 달이 길을 안내하는 운이다. 내가 노력해서가 아니라 주변의 도움으로 이득이 있는 날이다. 본연의 업무에 충실하라. 지출도 많을 때이다. 길방:서

소 행운색:흰색
명예가 따르나 과욕을 부리면 도리어 구설이 뒤따르는 경향이 있다. 답답하지만 강인한 추진력으로 나아가야 한다. 고진감래다. 노력과 활동이 뒤따라야 이루어진다. 길방:서

호랑이 행운색:적색
평소에 나대던 사람도 차분해진다. 식견 있는 사람의 의견에 귀를 기울이고 함부로 나아가지 말고 인덕을 연마하라. 비상한 두뇌와 기이한 발상으로 주변을 놀라게 할 수 있는 날이다. 길방:남

토끼 행운색:검정
구설수나 과식으로 인한 소화불량을 주의하라. 공연히 분주해지고 심란해지면서 마음의 안정을 찾기 어렵다. 시기를 기다리고 심신을 안정시키며 마음을 깨끗이 유지하라. 길방:북

용 행운색:흰색
마음속에 갈등이나 번민이 따르니 무난한 인간관계를 유지함이 필요하다. 당장은 힘들어도 차츰 나아지는 운세이나 자포자기에 빠지다보면 배반당하는 일이 생길 수도 있다. 길방:서

뱀 행운색:청색
원진과 귀문살의 날이다. 뭔가 시작을 하려고 하는데 누군가가 나의 발목을 잡는다. 답답하고 짜증이 난다. 오늘은 닭띠나 돼지띠와 함께하라. 작은 목표는 이루어진다. 길방:동

말 행운색:청색
확장이나 변화를 시도하기 위해 과감한 행동이 따라도 좋다. 무르익은 기운을 바탕으로 하여 결실의 탑을 쌓는 날이다. 예술과 문학 등의 분야에서 빛을 발하는 날이다. 길방:동

양 행운색:흰색
매사 외견상의 화려하고 성대한 것에 사로잡히지 말고 신중해야 한다. 오늘은 천살 일로 나의 의지와 관계없이 어려운 상황에 직면할 수 있다. 극기의 정신이 필요할 때다. 길방:서

원숭이 행운색:노랑
의욕이 너무 앞서거나 물질적인 면을 강하게 추구하기보다는 현재의 상태에서 안정을 찾도록 하라. 자식에게도 괜히 야단을 치고 곧바로 후회한다. 용띠를 만나면 도움된다. 길방:중앙

닭 행운색:노랑
어떤 일에서 다른 일로 바뀌어 지는 운기의 날이다. 처음은 어려우나 나중은 길하다. 오늘은 금의환향이요 운의 결실을 보는 날이다. 그동안의 노력과 정성이 빛을 보는 운세이다. 길방:중앙

개 행운색:흰색
대망을 품은 자는 먼저 힘을 쌓아야 한다. 오늘은 자신을 스스로 옥죄는 형상을 보인다. 고독을 즐기며 자기도취에 빠져 비현실적인 상태가 되는 날이다. 호랑이띠와 말띠가 귀인이다. 길방:서

돼지 행운색:흰색
돛을 달고 배가 물위를 가는 기운으로서 밖을 향해 큰 기운을 발산하는 시기이다. 개발되기를 기다리던 대지위에 이제 막 첫 삽을 꽂았다. 동료들도 서로 협조를 아끼지 않는다. 길방:서

스포츠신문 발행부수·유료부수 공인 1위
스포츠동아는 성인광고를 싣지 않습니다

스포츠동아
대표전화 02 2020 0114
발행인 송영언
편집인 이성춘
편집국장 연제호
광고국장 이승욱
인쇄 동아일보사
편집부장 좌혜경
스포츠부장 김도헌
엔터테인먼트부장 김원겸
경제부장 김재범
뉴미디어전략팀장 양형모
사진부장 고종철
광고문의 02 2020 1010
구독신청 1588 2020 FAX 02 2020 1015
www.sportsdonga.com (우)03187 서울특별시 종로구 청계천로 1
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 〈일간〉
2008년 3월 24일 창간
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다
구독료 : 한달 12,000원, 1부 700원
기사 의견 제보 및 독자 투고 02 2020 1040 sol@donga.com