癌캠페인

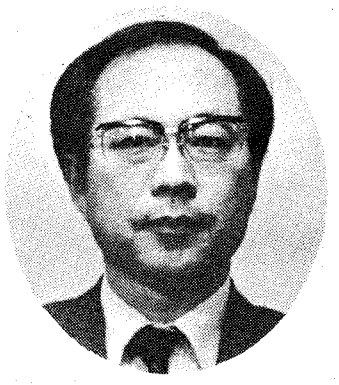
癌患者가 늘고있다! 그 予防과 治療대책

◇…시한 암 발병률에 관한 역학조사 결과에 따르면 인구 10만명당 1백25명꼴로 매해…◇
◇…암이 발생하고 있는것으로 나타나 있다. 이는 미국이나 일본에 비해 훨씬 적은 수…◇
◇…치이긴 해도 매해 5만여명이 새로 암에 걸리고 있다는 계산이 된다. 암에 걸린사…◇
◇…람의 절반정도가 매해 죽는다고 할때 우리나라에서는 매해 2만5천여명이 암으로해…◇
◇…서 단 하나밖에 없는 생명을 앗기고 있는 셈이다. 해야할 40대50대의 사람들의 쓰…◇
◇…러져 가고 있기 때문이다. …◇

암만큼 우리사회…◇
에서 크게 문제되…◇
고 있는것도 없다…◇
암은 우리나라에서…◇
도 뇌졸중 다음으…◇
로 사망의 두번째…◇
원인이 되어 있기…◇
때문이다. 연세의료…◇
원이 경기도 강화…◇
군을 대상으로 실…◇

나와 당신의 健康을 위협하는 가장 무서운 敵 国家와 国民 모두의 보다 깊은 関心提高절실

健診時 癌早期발견위한 특수檢査 포함돼야



李 光 榮

〈韓國日報특집부장〉

癌退治를 위한 社会的 対策

癌誠金·基金에 대한 稅金減免혜택등 制度的方案강구바람직

지역별癌센터 및 癌專門병원運營도

매해 2만5천여명이 암이라고 하는 하나의 질병으로 해서생명을 앗기고 있다면 이보다더 큰 사회적인 문제가 또 어디 있을까. 그러나 이같이 심각한 문제에대해 안타깝게 생각하는 사람은 유감스럽게도 우리나라엔 많지않다. 얼마 되지않은암전문의와 주위에 암환자를 두고있는 일부 사람에 머물러있는실정이다.

이는 대한암협회 (회장·金暢模) 가 올해로 창립 20주년을 맞도록 대암사업에 뜻을 같이하는 회원을 애타게 찾고 있지만 아직 단체회원 (회비10만원) 30개와 개인회원 4백명 (회비5천원) 을 확보하기 힘든 것은 이를 단적으로 말해준다.

일반인들의 관심은 제처놓고라도 국민의 건강에 가장 관심을 두어야할 보건사회부 당국마저도 암에 대해 무관심한 것이다. 이젠 환자발생수가 매해 몇십명선에 머물고 일단한 사람의 사망자도 내지 않는뇌염에 대해서는 아직도 큰 관심을 나타내고 있는 보사당국자가 엄청난 사망자를 내고엄청난 돈과 노동력을 앗기고있는 공포의 대상인 암에 대해서는 무감각한 상태인것이다. 정말로 한심한 일이 아닐수없다. 단순히 암이 전염되는 병이 아니란 점만을 들어 암대책을 세우지않고있다면 그야말로 엄청난 착각이자 대단한직무유기인것이다.

그렇다면 우리의 대암사업은 어떻게 해야할까.

우선 암에 대한 국가적인관심과 지원이 따라야 한다. 현실적으로 암이 우리나라에서대단히 큰 문제가 되어 있는데도 국민의 건강을 생각해야할 보사당국이 암문제에 대해 큰 관심을 보이지 않는것은 큰문제이다.

우리나라는 아직 대암대책을 세우는데 기본자료가되는 전국규모의 암에 관한 역학조사마저 이루어져 있지않다. 다시말해서 우리나라 전국의 암환자는 얼마나되고 지역과 성별로 어느 암이 가장많이 발생하고 있으며 이들이 연령·식생활·환경등과 어떤 관계를 맺고있는지에 대한 전국규모의 자료가 하루속히 마련되어야 할것이다. 이같은 문제는 특히 암의 75~85%가 우리의 생활환경이 만들고 있다는 점에서대단히 중요한 일이다. 암 역학조사는 일정기간 마다 연속사업으로 실시돼야 한다.

이와함께 국가가 암의 조기발견을 위한 사업을 펼쳐야한다. 의료수준의 발달로 요즘암은 조기에 발견만하면 간암과 췌장암·식도암등 일부 암을제외하곤 거의 1백% 치료와예방이 가능한것으로 되어있다. 특히 우리나라 사람들에게 가장 많은 위암과 자궁암은 조기발견으로 1백%의 치유가가능하다. 예산상의 문제가 있다면 이 두가지 암종 만이라도 조기검진사업을 펴야한다. 현재 직장단위의 정기적인 건강진단을 하고 있는데 이를 활용하는 방법도 있겠다. 현재 실시하고 있는 직장단위의 정기검진사업은 형식적인면이 있어질병의 조기발견에 큰 도움이되지 못하고 있다. 돈을 조금더 들여서라도 위내시경검사와 자궁암발견을 위한 특수검사를포함하는것이 현실적으로 필요하다고 본다.

대암사업을 위해 정부가할일은 많다고본다. 암환자를 조직적으로 다룰 지역별 암센터나 암병원의 운영에서 연구사업의 지원 이를위한 제도의 개선등이 따라야 할것이다. 지역별암전문병원의 운영은 암환자를조직적으로 잘 치료하고 관리할 수 있을뿐 아니라 진료비를떨어뜨려 누구나 손쉽게 진료를 받을수있게하는 길을 열어 놓을것이다.

미국과 같은 나라는 역학조사를 바탕으로 암예방법을 여러각도에서 제시나 계몽하고있다. 예를들어 미암협회 (ACS) 는 미국인들의 암예방식단은말할것없고 소수민족인 재미한국인들을 위한 암예방식단마저제시하고 있을정도이다.

정부가 단행해야할 가장 큰 일은 담배의 전매사업을 민영화해야 한다고 하는것이다. 담배가 폐암을 비롯한 각종질병과 직접적인 관계에 있다고하는것은 천하가 다아는 사실이다. 그런데도 정부가 담배를전매사업으로 국민에게 공급하고 있다는것은 선진국 도약을 바라보는 우리의 수준에서 수치스런 일이다. 어떻게 국민의건강을 생각해야할 정부가 국민의 건강을 헤치는것을 알면서 담배를 공급할수 있는것인지상식적으로도 납득할수 없는일이다.

또 일반국민들이 민간주도의 대암사업에 적극 호응할수 있도록 제도적인 방안을 마련해야 한다. 선진 외국의 경우대암사업을 위해 정부의 지원은 말할것없고 일반인들의 참여열이 대단하다. 돈 많은 사람이 세상을 뜰때 유산을 암연구소등 대암사업에 넘겨주는가하면 일반인들도 자진해서 얼마간의 돈을 성의껏 암협회등에 기증하고있다. 그리고 이를 정부가 세금에서 감면해 주는등 제도적인 뒷받침을 하고있다. 우리의 경우 크리스마스 실기금을 결핵퇴치 사업에만 쓸것이 아니라 대암사업에도 할애하는방법도 생각할만 하다.

다음은 암에관한 최신의 각종정보를 효과적으로 유통관리하기위한 방안이 마련되어야한다. 암에대한 관심은 전세계적이다. 이때문에 거의 매일같이 새로운 암정보가 쏟아져 나오고있다. 어떤것은 대중매체를타고 무분별하게 알려지는 일이 있다. 살구씨가 어떻고 홍차버섯이 어떠하며 인삼이 암에효험이 크다는것등이다. 또 새로운 치료법이 개발되면 하나의 방법으로 보든 암이 곧 정복될듯이 과장되어 보도된다. 이때문에 암환자와 그의 가족은 큰 혼란에 빠지는 일이있다. 대한암협회가 주동이 되어도좋고 보건행정을 다루는 보사부가 주동이 되어도 좋겠지만, 암의 최신정보를 필요한 사람에게 속히 알리면서 암의 조기발견법에서 암일수 있는 증세을아는 치료법등을 부단히지속적으로 홍보하는 체제를 갖추어야 한다.

물론 이같은 일의 일부를그동안 대한암협회가 주동이되어 나름대로 열심히 해온것은 사실이다. 그러나 사회의 호응도는 말할것없고 정부의 정책적인 뒷받침이 없어 제기능을발휘하지 못하고 있다. 대암사업은 몇몇 뜻있는 사람들만으론 너무나 힘이 미약하다. 국가와 국민 모두가 현대를사는 나와 당신의 건강을 가장 위협하고 있는 암을 물리치는데 힘을합해야 할것이다.

食品과 營養情報

5월의 味覚 꽃게料理

低脂肪·高蛋白식품으로 消化도잘돼 病後회복·허약体質·老人에게 좋아

5월은 꽃게가 가장맛이 있는 때다.

꽃게는 지방의 함량이 적기때문에 맛이 담백할뿐 아니라 소화도 잘되므로 병후 회복기에 있는 사람이나 허약체질인 사람과 노인에게 좋은식품이다.

뿐만 아니라 저지방고단백을 필요로하는 비만증, 고혈압, 간장병 환자에게 권장할만한 식품.

게는 鮮度가 빨리 떨어지며 세균의 번식이상당히 빨라 세균성식중독을 일으키기 쉽다.

옛날부터 「게와 꿀을먹으면 죽는다」 「게와 감을 먹으면 죽는다」 는등 게가 禁忌食品이 돼온것은 이에 연유한다고 영양학자들은 말한다.

신선한 게를 먹고 다른 어떤 음식을 먹어도 탈이 나지는 않는다는것이다.

게를 살때는 다섯쌍의 발이 모두 붙어있는 신선한 것으로 골라야하며 배에 알이 다닥다닥 붙은것은 피해야 한다.

산란기의 게는 맛이떨어지므로 꽃게요리 몇가지를 알아본다 (도움말 : 王晙連씨·한국식생활개발연구회 회장).

꽃게탕 ①꽃게는 손질해서 먹기좋은 크기로 잘라 놓는다. ②물 (또는육수) 에 고추장과 고춧가루를 같은 양으로 풀고 끓기 시작하면 소금으로 간을 맞추고 손질해놓은 꽃게를 넣는다. ③꽃게와 함께 애호박을 도톰하게 썰어 넣고 한소끔 끓으면 풋고추 다홍고추 파 마늘등 갖은 양념을 넣는다. ④계란을 풀어 끼얹고 그위에 쑥갓을 올려 남비 뚜껑을 덮은후 불을 끄고 상에 올린다.

꽃게장 살아있는 꽃게로 만드는밑반찬. 엷은 소금물을 풀어 담가놓고등배 다리등을 솔로 털어 물이 빠지도록 엎어놓는다. ②항아리에 게를 차곡차곡 담고 진간장을게가 겨우 잠길 정도만붓는다. 게를 넣을때 생강을 얇게 저며 넣는다. ③24시간정도 지나면 간장만 딸아서 끓여 식혀다시 항아리에 붓는다.

이렇게 담는 게장이먹을때 불편하다면 게살만 발라서 담그는 법도있다.

이럴때는 게의 등과딱지를 모두 떼고 발을떼어 칼등으로 눌러 게살을 모두 나오게 한뒤간장·생강·마늘·통깨·실고추등에 버무려 유리병에 넣고 먹으면 좋다.

꽃게 샐러드 ①게는 찜통에쪄서 살만 발라낸다. ②마카로니는 끓는 물에 삶아서 찬물에 씻어 꺼낸다. ③양파를등근모양으로 썰어 찬물에 담가 매운맛을 빼고 물기를 제거해 놓는다. ④게살·마카로니·양파를마요네즈 소스에 버무려낸다. 양파대신 셀러리·토마토등을 넣으면 다채롭고 맛도 좋다.

꽃게찜 ①꽃게의 살만 발라내고쇠고기는 곱게다지고 미나리는 송송 썰어 놓는다. ②두부는 물기를 꼭 짠뒤 준비된게살·미나리·다진쇠고기를 섞어 갖은 양념을 한다. ③게의 몸통껍질 안쪽에 밀가루를 고루 뿌리고② 로 속을 채워 찜통에쪄낸다. ④게찜위에 실고추 황백지단과 파슬리 또는 쑥갓으로 장식한다.