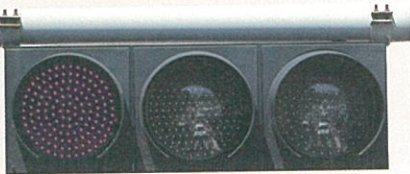


쇠도 씹어 먹는 나이? 건강 적신호 켜진 2030남녀

사회에 첫발을 내딛는 20대, 본격적으로 왕성한 직장생활을 펼치는 30대 젊은 층의 건강이 위협받고 있다. '당연히 건강해야 할 나이'라는 인식 아래 관리에 소홀한 2030남녀의 건강 실태를 알아본다.

글 이진한 동아일보 의학전문기자



위생의 역설 A형 간염

의외로 우리는 주변에서 A형 간염으로 고생하는 젊은이들을 흔히 볼 수 있다. 최근 질병관리본부 자료에 의하면 A형 간염 환자 대부분은 20대와 30대였다. 지난해 20대가 1,753명, 30대가 2,443명이었지만 40대는 767명, 50대는 102명으로 비교적 환자 수가 적다. 이는 위생의 역설 때문이다.

A형 간염은 간염 바이러스의 한 종류인 A형 간염 바이러스(HAV)에 의해 발생한다. A형 간염 바이러스는 감염자의 대변을 통해 나온다. 그 후 사람 간의 접촉이나 오염된 물, 음식 등을 통해 전파된다. 보통은 개인위생 상태가 좋지 않은 후진국에서 많이 발생한다.

중·장년층이 A형 간염에 잘 걸리지 않는 이유는 위생 상태가 좋지 않았던 어린 시절에 살짝 앓고 나서 항체가 생겼기 때문이다. 대개 40대 이후에는 90%에서 항체가 있다. 되레 비교적 깨끗한 환경에서 자란 20대와 30대가 A형 간염 항체가 없는 경우가 많다.

어릴 적 A형 간염 바이러스에 노출되지 않았다가 성인이 되어 감염되면 입원해야 할 정도로 상태가 심각해질 수 있다. 초기 증상은 감기와 유사하다. 열이 나고 전신 피로감과 근육통이 생긴다. 식욕이 떨어지거나 속이 울렁거리고 구역질이 나기도 한다. 예방 백신을 맞는 것이 확실한 예방법이다. 간단한 혈액검사로 A형 간염 항체가 있는지를 확인하고 나서 없다면, 6개월 이상의 간격으로 2회 접종하면 된다.

스마트폰 즐기는 엄지족의 디스크

요즘 지하철이나 버스에 앉아 있는 사람들을 보면, 다들 고개를 꼭 숙인 채 스마트폰을 들여다보느라 여념이 없다. 새로운 문명 기기가 등장하면 반드시 그로 인한 새로운 질병이 양산되기 마련이다. 스마트폰이 대중화되면서 젊은 사람들을 중심으로 목 디스크 환자가 늘어나고 있다. 목 디스크로 진료를 받은 환자는 2007년 57만여 명에서 2011년 78만여 명으로 증가했다. 매년 8.1%씩 늘었다. 특히 스마트폰이 본격적으로 쓰이기 시작한 2010년부터는 1년 만에 목 디스크

환자가 12.3%나 증가했다. 인구 10만 명당 목 디스크 환자가 늘어난 추세를 보면, 20대가 가장 많았다. 목 디스크는 목뼈와 목뼈 사이에서 완충 역할을 하는 디스크가 옆이나 뒤쪽으로 밀려 나와 척추 신경을 누르는 질병이다.

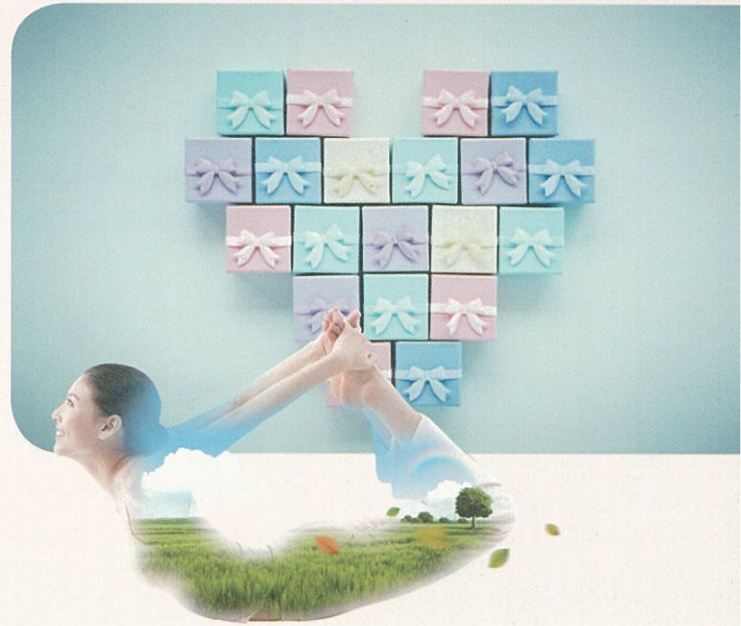
방송통신위원회 조사로는, 지난해 청소년과 20대의 하루 평균 스마트폰 사용 시간은 4시간에 이른다. 목을 숙 내민 채 고개를 숙이고 장시간 스마트폰을 들여다보면, 머리 하중을 자연스럽게 분산해주는 목뼈의 C자형 커브가 사라진다. 목뼈의 정렬을 막대기처럼 만들어 디스크에 상당한 압력이 가해지고 디스크 주변을 단단히 붙잡는 근육의 피로도가 올라간다. 이런 자세가 매일 장시간 반복되면 디스크가 밖으로 밀려 나와 주변 신경을 눌러 어깨와 손에 통증을 일으킨다.

스마트폰을 쓸 때는 목을 자연스럽게 세운 상태에서 턱을 살짝 당겨 시선을 아래로 15도 정도로 유지하는 게 좋다. 귀가 양쪽 어깨선 앞으로 나갈 정도로 목을 빼선 안 된다. 스마트폰을 조작하면서 걸어가는 행위는 머리의 하중을 목뼈에 더 크게 가할 수 있으니 삼가야 한다. 틈나는 대로 목 뒤와 어깨쪽 근육을 쭉 펴는 스트레칭을 하는 것이 목 디스크 예방에 좋다.

자궁경부암으로 인한 사망자 증가

자궁경부암은 국내에서 한 해 3,800~4,000명 정도가 걸린다. 주로 성생활이 활발한 30대에서 HPV에 감염돼 40대 중·후반에 생기거나 면역력이 떨어지는 60대에 잘 생긴다. 하지만 요즘에는 성관계 시작 나이가 점점 어려워지고 미혼 여성의 성생활도 활발해 20대 후반이나 30대 초반에도 자궁경부암 발생이 늘고 있다.

2006년 자궁경부암 진단을 받은 여성 4,033명 중 34세 이하는 8.8%(357명)였다. 4년 뒤인 2010년엔 자궁경부암 진단을 받은 3,857명 중 34세 이하가 10%(385명)로 늘었다. 전체 암 발생 수는 줄었는데 젊은 환자는 더 늘어난 것이다. 34세 이하에서 자궁경부암으로 인한 사망자 수도 2006년 17명에서 2011년에는 41명으로 증가했다. 젊은 시기에 HPV에 노출되



면 자궁경부 세포 손상이 더 심하고, 암세포로 변할 가능성이 더 크다.

대한부인종양학회 조사에 따르면, 우리나라 여성의 3분의 1(34%)이 HPV에 감염돼 있으며, 특히 성생활이 활발한 20대는 절반이 감염돼 있다. 젊은 여성들도 성생활을 시작했다면 자궁경부 세포진 검사를 2년 간격으로 받는 등 조기 검진에 나서야 한다. HPV 감염으로 인한 자궁경부암은 시중에서 판매되는 가다실, 서바릭스 등 예방 백신을 접종하면 70~80% 가량은 예방할 수 있다. 하지만 세 번의 백신 접종 비용이 45만~60만 원 정도의 고가(高價)여서 현재 접종 대상자의 10% 이하만 접종을 받고 있는 게 아쉽다.

우리나라 유방암 환자 10명 중 6명은 40대 이하다. 이 중 30대 이하도 16%나 된다. 유방암은 출산 경험이 없고, 모유 수유를 하지 않고, 어린 나이에 초경이 시작되고, 늦은 나이에 폐경이 되는 경우 등에서 발생 확률이 높아지는데 최근 20여년간 우리나라 젊은 여성들이 이런 경향을 보이고 있기 때문이다. 따라서 30대부터 꾸준히 유방암 정기검진을 받고 건강을 관리하는 것이 좋다. 🍷