

# 건강관리를 해치는 주범, “노화방지는 30代부터”라는

사회생활을 하는 남자들을 매일매일 유혹하는 술과 담배.

각종 스트레스 해소, 기분전환, 사업상 여러가지 관계 등 어떠한 연유로 해서든지 술은 끊임없이 상관관계를 가진다.

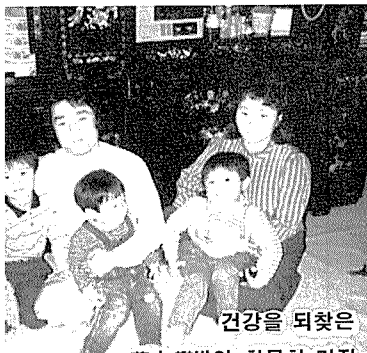
또한 많은 사람들은 술이 건강을 해친다는 것을 알면서도 술의 유혹에 빠지는 것이 보통사람들의 마음씨이다.

결과적으로 알콜중독의 현상까지 일으키게 되는 술은 실로. 각종 성인병의 주범이되는 것이기도 하다.

蘇圭燮씨(·38세·전라북도 전주시 덕진동 2가 215-1번지·개인사업)는 사업 관계상 자주 벌어지는 술좌석에서도 斗酒를 不辭하는 주량을 가졌다. 소주

# 술 술 술

## 간기능장애



건강을 되찾은  
蘇圭燮씨의 화목한 가정



정기적인 건강검사의 중요성 재인식한 蘇圭燮씨

# 술이 불러 일으킨 간기능 장애

## 필요성을 재인식한 蘇圭燮 씨의 투병기

뒤틀병반을 부담없이 마시던 그의 주량에도 어느날 적색신호등이 켜진 것은 지난 3월.

많은 술을 마시기 때문에 건강유지 방법으로 태권도, 조깅 등 각종 스포츠로 몸을 단련시켜 건강에 자신감이 생긴 그에게는 크나큰 충격이 아닐 수가 없었다.

쉬피곤해지고, 속이 거북하면서, 쓰러기 시작한 이상현상을 느낀 蘇씨는 모든 생활형태를 일단 중단하고 건강을 찾기위해 노력 한 결과 지금은 새로운 건강을 되찾았지만 그가 겪은 지난날의 경험담은 술을 즐겨마시는 많은 사람들에게 충격과 좋은 교훈을 줄 수 있을 것이다.

### 전국 제일의 음식 맛을 자랑하는 전주

예로부터 좋은 음식과 맛있는 음식을 먹고 싶으면 전주를 찾으라고 했다.

전통음식이 가장 잘 보존되어 있고 전주비빔밥이 또한 유명하다.

깨끗한 도시와 화목, 행복을 중시하는 전주시민들의 모습을 바라보면서 기자는 전주시 덕진동으로 발걸음을 옮겼다.

『요즘 건강은 어떠신지요.』

『많이 좋아졌습니다. 힘이 넘치는것 같아요』 몸을 움직이면서 건강한 모습을 사랑하는 蘇圭燮씨(·38세·전라북도 전주시 덕진동2가 215-1번지·개인사업)는 계속되는 술좌석과 바쁜 사업일정 때문에 건강상태를 정기적으로 체크하지 못했던 그는 간의 손상으로 많은 시간을 투병생활로 소비해야 했었다.

### 소주 뒤틀병반의 술 주량 자랑에 우쭐...

『저는 예전에 술을 자주 마셨습니다. 앉은자리에서 소주 뒤틀병반을 마실 수 있었으니까요. 그리고 태권도, 싸이클 등으로 저의 신체를 단련시켰기 때문에 다음날 아침에도 속이 조금 거북했지만 별다른 이상은 없었습니다.』 태권도5단을 보유한 蘇씨는 개인사업을 하는 관계로 평소에 자주 있는 사업상의 술좌석을 회피하지 못한 지난날을 후회한다고 아쉬워 했다.

『그리고 건강상태는 술직이 말해 자신이 있었습니다. 각종 운동으로 단련된



蘇씨씨는  
정기적인 건강검사의 중  
요성을 타인이 자기에게  
이야기 할 때에도 그냥  
지나쳐 버렸습니다.

저의 신체에 대한 믿음이 강했다고나 할까요.』 정기적인 건강검사의 중요성을 타인이 자기에게 이야기 할 때에도 그냥 지나쳐 버렸다는 그는, 타이탄트럭을 손수 운전하면서 전주시 근처를 자주 출장간다는 그는 하루평균 80km 이상을 운전해도 끄덕없다고 예전의 건강상태를 자랑 한다.

잡자기 쉬 피곤해지고, 체중이 줄어드는 것 같더군요

『그런 바쁜 일정속에서의 생활이 계속되다. 지난 1월말부터 갑자기 몸이 쉬 피곤해지고, 체중이 줄어드는 것 같더군요. 처음엔 별탈이야 있을라구 하는 심정으로 그냥 지나쳐 버렸지요』 그런 상태가 며칠동안 지속되어 보약을 다려서 복용도 했다는 蘇씨는 지금 생각하면 보약중의 진짜 보약은 술 안 마시고, 밥 잘먹고, 잠 잘자고, 충분히 휴식을 취하는 것 같다고 덧붙혀 말한다.

주위에서 건협 전북지부를 소개시켜 주더군요.

『남에게 이야기도 못하고 혼자 고민하다 덕진동 예비군 중대장인 박종은씨(43세)가 健協 전북지부를 소개하여 주더군요』박씨도 그곳에서 검사를 받은 경험이 있다고 말하는 蘇씨는 현재 덕진동 일반예비군 지역대장으로서 지역발전에도 깊은 관심을 가지고 있는 듯 했다.

『계속적으로 아침이 되면 속이 거북하고 피곤해지면서 체중이 줄어드는 것 같아 健協, 전북지부를 찾아갔었습니다.』

가족적인 분위기와 포근함을 느꼈습니다

며칠동안 바쁜일들을 정리 한 후 지난 3월 6일 건협을 처음 내원 했다는 그는 『건협 전북지부의 분위가 무척 인상에 남았습니다. 원래 병원이라는 곳이 딱딱한

인상을 주는데 그곳은 좀 남다르더군요. 모든 직원들이 가족처럼 저를 대해주고 세심하게 신경을 써주어 오히려 제가 미안 할 정도로 말입니다. 가족적인 분위기와 포근함을 느꼈다는 蘇씨는 지금도 당시의 고마움을 떨쳐 버릴 수 없다고 한다.

『처음 검사시 蘇선생님이 술을 마신상태에서 검사 받은 것을 알고 협회에서는 다음날 재검사를 받으라고 말씀을 드렸지요』 자리를 같이 한 강선규 사업주임이 당시의 상황을 설명 해준다.

『사실 저는 사업관계상 점심을 같이 하면서 약간의 술을 마신 상태에서 검사를 받았는데 별이상은 없는 줄 알았습니다.』 그는 멧적은 미소를 지으면서 개인 사업의 어려움을 하소연 한다.

접대·영업·판촉·수금 등 모든일을 본인 스스로가 하기 때문에 여러가지로 어려움 많다고 털어놓는 그의 얼굴에서 강한 생활력을 볼 수 있었다.

**간기능에 이상이 있습니다. 빠른 시일 내에 병원에 기보십시오.**

의사선생님에게 상담도 해볼겸하여 검사결과가 나오는 날 협회에 찾아갔다는 蘇씨는 『간기능의 상태에 이상이 있다는 말과 술·담배 등을 억제하고 충분한 휴식을 취하면서 빠른 시일내에 병원을 찾아가 정밀검사를 받으라고 조언을 해주시더군요. 당시 무척이나 놀랐다는 그는 항시 자신의 건강은 문제없다는 자만감을 지금은 후회 한다고 솔회 한다.

**간에 크나 큰 부담을 주는 술을 끊으십시오.**

『며칠이 지난후 전주시의 한 개인병원에 찾아갔습니다. 견협 검사결과통보서를 들고서요』

“간이 약간의 손상을 입은 것 같습니다. 약을 지속적으로 복용하고 술·담배를 억제하며 충분한 휴식을 취하셔야 합니다.”라는 병원에서의 그말은 운동으로 단련된 자신의 몸이기에 무관심한 상태에서의 검사가 불려일으킨 결과에 대해 큰 충격을 받았다고 솔회 한다.

**끈기와 신념이 필요한 투병생활 한달.**

모든 생활패턴을 바꿔가면서 한달동안 손상된 건강을 다시 찾으려고 무척 애썼지요. 평소에도 약을 먹기 싫어하는 사람이 한달동안 약을 계속 복용하고 술도 끊고 지루한 상태에서 끈기있는 투병생활을 계속하니 기분이 영 좋지않았다는 蘇씨는 『식구들에게 모두 건강검사를 하게 했지요. 술을 안마시고, 귀가시간도 정확하게 일찍들어가니 세상 사는 맛이 없었다』고 말하는 그는 그러나 덕분에 가족적인 분위가 더욱 좋아졌다고 웃으면서 말한다.

## 모든 행복의 근원은 건강입니다.

『뒤늦게 알았지만 지금은 정기적인 건강검사의 중요성을 절실히 느끼며, 모든 행복의 근원은 역시 건강에서 부터라는 좋은 교훈을 지난날의 투병생활에서 얻었다.』고 말하는 그는 요즈음 술을 보면 마시고 싶은 마음이 싹 없어졌다고 말한다.

이날 오후에도 사업상의 출장을 간다는 蘇씨는 『이제는 가정에만 신경을 쏟고 취미생활에 몰두할 것입니다.』라고 지난날의 어두운 시간을 훨훨 털어버린다.

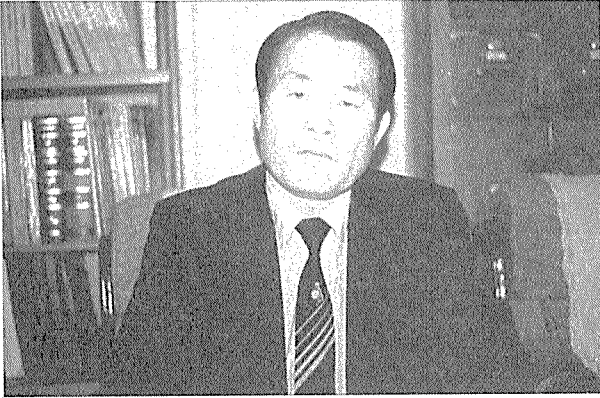
## 노화의 예방은 30代부터 더욱 주의해야 합니다

기자는 전북지부 공중보건의 안방균의사(29세)를 찾아 갔다.

『간기능상태를 GOP, GPT라는 수치로 구분에서 알수가 있습니다만 수치상의 개념폭은 크지는 못합니다. 다량의 술을 마시는 생활이 계속되면 간에 손상을 입힌다는 것도 이제는 일반화 된것 아닙니까?』 평범하고, 일반적인 건강체크의 중요성을 말하는 안의사는 『노화의 예방을 30代부터 준비해야 합니다. 술, 담배, 지나친 노동 등 모든것을 스스로 조절해야 할 때가 30代이지요. 蘇선생님의 경우에는 조기에 발견된 상태라 쉽게 치료할 수 있었지만 무리하면서까지 계속 생활을 했다면 간경화, 간염 등 크나큰 결과가 찾아옵니다. 무엇보다도 모든 질병을 예방하기 위해서는 조기발견 조기치료가 절대적이며 최소한도 년 1회의 정기적인 건강검사가 꼭 필요하다고 봅니다.』 안방균의사의 모습에서 기자는 지키기가 제일쉽고 또한 지키기가 제일 어려운것이 정기적인 건강검사가 아닌가 생각하면서 그러한 것을 이행하려면 본인 스스로가 건강할때 무관심하지말고



**안방균 공중보건의는**  
**무엇보다도 모든 질병을 예방하기 위해서는 조기발견 조기치료가 절대적이며 최소한도 년 1회의 정기적인 건강검사가 꼭 필요하다고 봅니다.**



**설성수 사업과장은  
성실하고, 정직하며, 책임  
있는 건강검진 활동으로  
전북도민에게 신뢰감을  
얻어야 하겠지요.**

정기적인 건강검사를 받아 알찬 건강으로 생활했으면 하는것을 모든사람들에게 일깨워 주었으면 하는 아쉬움을 가진다.

한편 설성수 전북지부사업과장은 전북도민의 건강관리 사업청사진을 이렇게 말한다.

**성실·정직·책임·신뢰감을 제일로 합니다.**

『전북지부는 모든 도민에게 건강생활을 하도록 노력할 것입니다. 그러기 위해서는 성실하고, 정직하며, 책임있는 건강검진 활동으로 전북도민에게 신뢰감을 얻어야 하겠지요. 그러기 위해 전직원들의 홍보요원화와 친절에 대해서도 깊은 관심을 두고 있습니다』 말하는 설과장은 『검사결과, 통보일자 등 내원자나 검사자의 사후관리에도 최선을 다할것입니다. 검사자들의 협회에 대한 신뢰감을 심어주자는 의도이지요. 우리가 하는 검사는 일말의 착오도 없는 정도관리 차원에서 일하고 있습니다』 알차고, 짜임새있는 전북지부의 모습에서 기자는 전북지부의 밝은 미래를 그릴 수가 있었다.

또한 설과장은 새로이 문을 여는 성병진료사업에 대해서도 이렇게 이야기 한다. 특수업태부 성병진료사업은 88등 국제행사에 맞춰 일등국민으로 도약하는 예비사업이라면서 100%완치를 다짐하기도 했다. (오일민 글)