

# 잘못된 건강상식

## 대변에 피가 섞여 나오면 대장암이다.

물론 대장암의 증상 중 하나로 대변에 피가 섞여 나오는 이른바 혈변이 있을 수 있다. 그러나 모든 대장암에 혈변이 있는 것은 아니며 혈변이 있더라도 사람의 눈에 보이기보다 현미경으로 봐야 겨우 관찰되는 잠혈일 경우가 많다. 배변 직후 대변과 함께 묻어나오는 선홍색 혈액은 대장암이라기보다 대개 치질이나 변비로 인한 치열에서 비롯되는 경우가 많다. 따라서 피가 섞인 대변을 보고 대장암으로 속단해 지나친 걱정을 할 필요는 없다. 다만 적은 확률일지라도 암의 가능성은 항상 생각해야 하므로 혈변 시 의사의 진찰을 통해 대장암 유무를 확인하는 것은 바람직한 태도라 하겠다. 특히 대변의 굵기변화와 복통, 설사, 미끈한 점액이 섞인 혈변, 검붉은 혈변 등 배변습관의 변화와 체중감소 증상까지 동반된다면 대장암일 가능성이 더욱 높아지므로 주의해야겠다.

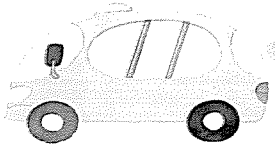
## 피검사로 암을 진단한다.

요즈음은 건강진단 혹은 종합 검사라고 해서 많은 사람들이 질병을 조기발견하고 치료받기를 원한다. 그 중에서도 암에 대한 관심이 가장 높아 검진센터나 병원에서 시행하는 검사종목에는 각종 암지표(특정암과 관련된 혈액 속의 성분)가 약방의 감초처럼 포함되어 있다. 간암지표(AFP), 대장암지표(CEA), 전립선암지표(PSA), 난소암지표(CA-125) 등이 여기에 속한다. 그러나 이러한 암지표는 그것 하나만으로는 암을 조기진단하기 어렵다.

예를 들어 B형 간염 보균자의 경우 간암을 조기발견하기 위해서는 간암지표뿐만 아니라 간초음파를 주기적으로 시행해야 하며 전립선암의 경우도 의사의 직장수지검사(손가락을 항문에 넣어 전립선을 만져보는 검사)와 직장을 통한 초음파 검사를 같이 시행하여야 진단율을 높일 수 있다. 다시말하면 암지표가 정상이라고 해서 암이 없다는 뜻이 아니기 때문에 각종 암에 대한 위험요인이 있는 사람들은 피검사에만 의지해서는 안되며 반드시 의사와 상의하여 조기진단을 위한 적절한 검사를 같이 시행해야 한다.



〈자료제공 : 서울대학교 가정의학과 건강증진센터〉



## 아삭아삭하게 씹히는 기분 좋은 땅의 기운 담양 죽순회

담양의 5월은 온통 죽향(竹香)으로 가득하다. 5월의 햇살이 비치는 대밭에서 새로운 생명이 자라듯 한창 죽순이 솟아 오르기 때문이다. 아무것도 없는 자리에 불쑥 돋은 죽순은 대견하기 그지없다. 하루 벌이 무서울 정도로 쭉쭉 자라는 죽순은 5월이 주는 향기로운 선물. 아삭아삭하니 씹는 소리마저 기분 좋은 죽순회를 맛보러 대나무와 가사문학의 고향 담양으로 간다.

글 : 김숙현 / 사진 : 트래블채널 DB

### 우리생활과 대나무

늘 푸른 대나무는 그 푸른 기운 덕분에 청빈하고 깨끗한 선비에 자주 비유되곤 한다. 대나무가 주는 이로움을 말하자면 먼저, 대숲을 거니는 기분이 상쾌하다. 바람이라도 불라치면 대나무들이 한 덩어리로 부동켜안고 시원한 파도 소리를 낸다. 대숲에 감도는 향기는 머리를 맑게 하고 스트레스를 없앤다.

대나무로 온갖 생활에 이로운 도구를 만드니 대나무처럼 푸른 소리를 내는 대금과 단소를 만들고, 여름철 더없

이 사랑스러운 죽부인이 되어 주는가 하면, 깔깔한 대자리로 깔려 잠자리를 시원하게 해준다. 길이대로 잘라 가구를 만들기도 하고, 잘게 쪼개 부챗살로 삼거나 바구니를 짜기도 한다.

먹거리로도 그만인데 땀으로 술을 담으니 죽염청주요, 대나무통속에 오곡을 넣어 밥을 지으니 대통밥이다. 봄철에는 순을 캐내 죽순회를 무치고, 술을 담아 먹기도 한다. 이리도 쓰임이 많은 것이 대나무거늘 이 어찌 보배로운 나무라 아니 하겠는가.

5월에는 이렇게 다양한 쓰임새 가

운데 죽순회가 으뜸이다. 대나무는 워낙에 성장이 빨라 눈 깜짝할 사이 불쑥 자라버린다. 이른 것은 4월 중순, 보통은 4월 말부터 5월 초순까지 죽순을 캐는데 때를 놓치면 먹지 못할 정도로 커버린다. 이때 채취해 놓은 죽순을 염장이나 냉동 보관해 한해 내내 쓰는 것.

### 땅에서 그대로 상으로

담양에서 오랫동안 대숲을 일구며 몇 년 전에 죽순회 식당까지 개업한 한상근씨가 대밭과 죽순캐기, 죽순술 담그는 과정을 친히 보여준다. 한때 중국산이 들어와 대나무 값이 폭락하면서 많은 이들이 담양을 뜨거나 대나무 농사를 포기했지만 그는 어렸을 적부터 해오던 일을 꾸준히 하며 담양을 지키고 있다.

죽순회는 땅의 기운이 그대로 느껴지는 음식이다. 그도 그럴 것이 순전히 땅심으로 흙을 뚫고 솟아나는 것이기 때문. 대밭에서 올라온 죽순을 보노라면 그 어린 순으로 땅을 이겨냈다는 것이 대견하고, 생김새도 장하다. 껍질에 붙은 솜털은 마치 부드러운 짐승털 같다. 아직 채 돌지 않은 것이 있을까 발 움직

◀ 담양 대숲약수

