

# 암(癌)을 예방하기 위해


최근들어 암(癌)에 의한 사망이 증가하면서 일반인들의 암에 대한 관심이 증가하고 있다. 몸에 어떤 조그마한 이상이 생겨도 이것이 혹시 '암의 초기증상이 아닐까' 아니면 '내몸에 어떤 중병이 생겼는데 모르고 있는 것이 아닐까' 하고 걱정을 하는 사람이 많다. 암이란 세포가 제멋대로 자라는 비정상 세포(암세포)로 바뀐 상태에서 증식의 억제와 조절이 안되어 계속 증식, 세포 덩어리가 만들어져 정상적인 기능이 상실된 상태를 말한다. 이 세포 덩어리를 '종양' 또는 '신생물'이라고 한다. 암의 직접적인 원인은 아직까지 확실하게 밝혀져 있지 않기 때문에 근본적인 예방을 할 수는 없지만 암을 유발하는 것으로 알려진 여러 인자들을 피함으로써 암을 예방할 수 있다. (예:금연) 또한 암을 진단하는 검사로 모든 암에 공통된 유일한 검사는 없다. 조금이라도 의심이 가면 그에 관련된 검사를 빨리 받아 조기에 진단받는 것이 완치의 가능성을 높이는 방법이다. (예:정기적인 자궁암 검진)

우리나라에서 흔한 암을 구체적으로 살펴보면, 먼저 위암은 원인이 확실하게 밝혀져 있지는 않으나 가장 크게 관계되는 인자는 환경요인이다. 위속으로 들어가는 음식에 섞여 있는 발암물질이 오랜기간 위를 자극하여 암을 발생시킬 수 있다. 그외에 가족중에 위암 환자가 있는 경우에 발생률이 높고, 혈액형이 A형인 사람이나 재생불량성 빈혈이 있는 사람, 위에 용종(Palyp)이라는 혹이 있는 사람에게서 위암 발생률이 높다. 초기에는 역시 뚜렷한 증상이 없고 소화불량, 윗배가 부른 느낌, 식욕감퇴, 피로 같은 증상이 올 수 있으나 이는 모든 위장병에서 볼 수 있는 증상으로 잘 구분이 되지 않는다. 좀더 위험한 증상으로는 갑자기 체중이 줄었을때, 음식물이 내려가지 못하고 막혀 구토증이 날때, 윗배에 지속적인 통증이 있을 때는 암으로 의심해야 한다. 위암의 조기발견을 위해서 가장 좋은 방법은 40세 이상의 사람은 1년에 한번씩 위 X-선 촬영을 하는 것이다. 일단 암이 의심되면 위내시경 검사를 통해 조직검사를 하여 확진할 수 있다. 조기발견의 경우에는 수술로 암의 전체를 절제할 수 있으며 전이가 없어 예후가 좋기 때문에 조기발견이 무엇보다 중요하다.

다음으로 폐암의 발생원인으로 가장 흔하고 잘 알려져 있는 것이 흡연이다. 담배를 하루에 한갑씩 10년이상 피우는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 폐암의 발생률이 5~15배 높고 15세

이전에 피웠다면 그 확률은 15~20배로 더욱 높아진다. 그밖의 원인으로는 석면가루나 석탄가루를 다루는 광부에게서 진폐증과 더불어 폐암 발생이 높으며, 그외에 대기오염 등이 원인이 될 수 있다. 폐암은 아무런 증상없이 발생해 진행되어 있을 수 있다. 초기의 증상은 특별한 것이 없고 기침, 가래, 체중감소, 가벼운 통증이 있으나, 감기나 기관지염으로 생각하고 넘어갈 수 있으며, 특히 담배를 피우는 사람들에게 흔히 있는 증세들이므로 더욱 놓치기 쉽다. 진단은 흉부 X-선 촬영이며, 이상이 발견되면 특수검사를 시행하여 정확한 진단을 하게 된다. 폐암의 경우 조기발견이 어렵고, X-선 등으로 진단된 경우에는 수술이 불가능할 정도로 진행된 경우가 많으며, 완치율이 극히 낮기 때문에 금연 등 예방이 더욱 중요하다.

기타 여성들이 걸리기 쉬운 것으로 자궁경부암, 유방암 등이 있다. 자궁경부암은 증상이 나타나기 전에 조기에 발견하면 수술로 완치가 가능하며, 비교적 간단한 검사로 조기발견이 가능하기 때문에 정기적인 자궁암 검진을 받는 것이 매우 중요하다. 자궁암 검사는 확진율이 높고 시술이 간편하여 쉽게 받을 수 있다. 유방암의 진단은 먼저 숙련된 의사의 유방검진이 중요하며 암이 의심될 때는 유방 X-선 촬영을 할 수 있으며, 확진을 위해서는 조직검사를 해야한다.

암으로부터 스스로를 보호하기 위해 평소에 다음과 같은 사항을 지키는 것이 중요하다. ①유방에 대한 자가검진을 매달 시행한다. ②1년에 1회씩 자궁암 검진을 받는다. ③담배를 끊어 폐암을 예방한다. ④피부가 햇빛에 과다 노출되는 것을 피한다. ⑤위암의 조기발견을 위해 위 X-선 촬영을 1년에 1회 시행한다. ⑥간 및 췌장암과 관계가 깊은 폭음을 삼가한다. ⑦간암의 위험인자인 B형 간염을 예방하기 위해 간염예방접종을 시행한다. 

암은 비정상세포가 자라 세포의 정상기능을 상실케하는 상태를 말하며 이는 아직까지 근본원인이 밝혀지지 않아 예방과 정기적인 검사가 필요하다.



정은경  
(가정의학전문외)