



한 눈에 보는 '암 예방 백서'

인간의 평균수명이 늘어나면서 각종 만성 질환이나 암과 같은 질병과 함께 여생을 보낼 확률이 매우 높아지고 있다. 과거에는 암 진단을 받으면 불치병에 걸렸다 생각하는 경우가 많았지만, 최근에는 치료기법의 발전으로 조기 발견되면 거의 완치된다.

질병 치료에서 무엇보다도 중요한 것은 미리 대비하는 것인데, 암과 관련 있는 주요 위험요소를 교정하거나 피하는 것만으로도 암의 40% 정도를 예방할 수 있다. 암의 위험요소로는 흡연, 비만, 채소와 과일 섭취 부족, 신체활동 저하, 알코올 섭취, 암 관련 감염성 질환 등이 꼽힌다.

암으로 사망하는 인구의 20-30% 정도는 흡연 때문이다. 담배연기와 직접 접촉할 기회가 높은 구강, 인후, 식도, 폐에서 발생하는 암의 약 80-90%는 물론 췌장, 자궁경부, 신장, 방광, 대장과 직장의 암 발생도 흡연과 관련이 많다. 흡연자가 암에 걸려 사망할

확률은 비흡연자의 2배이고, 하루에 25개비 이상 담배를 피우는 경우에는 비흡연자보다 그 위험이 4배나 높다.

담배를 끊고 싶은 생각은 굴뚝같지만 당장 어찌해야 할지 모른다면 근처 보건소를 찾아 금연프로그램의 도움을 받을 수 있다. 최근에는 담배를 끊게 하는 약(바레니클린)도 개발되어 있어 스스로의 힘으로 잘 되지 않거나 보건소 금연프로그램에도 실패하는 경우에는 근처 병원에서 약 처방을 받고 체계적인 금연을 시도해보는 것이 좋다. 간접 흡연 역시 폐암 발생 위험을 증가시키므로 비흡연자라 하더라도 담배연기가 많은 환경을 피해야 한다.

비만은 식도, 대장, 폐경 후 여성의 유방암, 자궁내막암, 신장암 등과 관련이 있다고 알려져 있다. 자궁내막암으로 인한 사망의 약 40% 정도가 비만에 의한 것이고, 대장암의 경우는 26%, 유방암으로 인한 사망은

19% 정도가 비만 때문에 발생한다.

운동이 직접적으로 암을 예방하는지에 대한 연구는 많지 않지만 규칙적인 운동과 일상생활의 신체활동을 꾸준히 높이면 각종 암의 원인이 될 수 있는 비만을 예방하거나 치료할 수 있다. 따라서 주 5회 이상, 한 번에 30분 이상의 유산소 운동을 꾸준히 하고, 일상생활에서 신체활동을 늘려가는 방법이 좋다. 하루 1,440분 중에 30분만 운동에 투자하면 지금보다 훨씬 건강해질 수 있다.

알코올이 몸에서 흡수되는 과정에서 생성되는 아세트알데하이드는 알코올과 직접 접촉하는 부위나 수분이 흡수되는 부위, 지방이 많은 부위인 구강, 인후, 식도, 간, 대장, 그리고 유방 등에 암을 일으킬 수 있다.

알코올 섭취량이 많은데다 담배까지 피는 경우에는 암 발생 위험이 훨씬 높아진다. 따라서 가능한 도수가 낮은 술을 선택하는 것이 좋고, 한 번에 많이 먹거나 자주 마시는 습관을 들이지 않는 것이 좋다. 건강을 위해서는 한 번에 소주 2잔을 넘지 않아야 하고 술을 마실 때 담배를 같이 피우는 습관은 버려야 한다. 또한 가능하면 가벼운 식사를 한 후 음주를 하는 것이 좋다.

암과 관련이 있는 식습관으로는 짠 음식 섭취, 과일과 채소섭취 부족, 붉은 육류의 과

도한 섭취, 뜨거운 음식 섭취 등을 들 수 있다. 짜게 먹는 습관은 암뿐만 아니라 고혈압과 같은 만성질환의 위험을 높이기도 하므로 싱겁게 먹는 식습관을 생활화하는 것이 좋다. 한국식단에는 국물요리나 김치, 절인 음식, 장류 등에 나트륨이 많이 포함되어 있으므로 이런 음식들을 주의할 필요가 있다.

국물요리를 먹을 때는 가능하면 건더기만 건져먹는 것이 좋고, 국물에 밥을 말아먹는 습관은 버리는 것이 좋다. 또한 피자나 햄버거 등의 가공식품에도 나트륨이 많이 들어 있으므로 주의가 필요하다.

과일과 채소를 많이 섭취하면 대장암, 위암의 발생률이 줄어든다. 이밖에 폐암, 자궁경부암 등 각종 암에 대한 위험도 줄어든다는 연구가 많다. 과일과 채소에 포함된 섬유질이나 각종 비타민과 같은 미세영양소들이 암을 예방하는 역할을 하기 때문이다.

과일과 채소 속 섬유질을 더욱 효과적으로 섭취하려면 흰쌀밥보다는 현미, 귀리 등과 같은 잡곡과 채소를 많이 먹는 것이 좋다. 이런 종류의 음식은 당뇨병 환자의 혈당을 서서히 높여주는 역할을 하기도 한다.

소고기, 돼지고기 등의 붉은 육류 섭취는 대장암과 직장암 발생위험과 관련이 있으니 과도한 섭취를 줄이는 것이 좋고, 가공적이

면 채소를 함께 섭취하는 것이 좋다. 또한 뜨거운 음식을 많이 먹으면 식도암의 발생 위험이 높아지므로 차나 국물요리 등을 너무 뜨거운 상태에서 먹지 않는 것이 좋다.

암을 유발시키는 또다른 요인으로는 B형, C형 간염과 인유두종바이러스(Human Papilloma Virus : HPV), 헬리코박터 파일로리균이 있다. 간암의 경우 만성 B형 간염이 52%정도, C형 간염이 20% 정도 관련이 있고, 여성에서의 자궁경부암은 인유두종바이러스가 대부분의 원인을 차지한다.

B형 간염은 예방접종을 하면 95% 이상의 효과를 볼 수 있으므로 항체가 없는 경우에는 반드시 예방접종을 하자. 특히 인유두종바이러스 중에 16, 18번은 자궁경부암 원인의 70% 정도를 차지하는데, 최근 개발된 백신은 이 두 가지 유형에 대해 90% 이상의 예방효과가 있다고 알려져 있다.

바이러스에 노출될 위험이 적은 시기인 성관계를 가지기 전 연령대에 백신을 접종하면 예방효과가 크다.

헬리코박터 파일로리균은 위암과 관련이 있다고 알려져 있다. 따라서 위내시경 검사

시 궤양을 동반한 헬리코박터 파일로리균 감염이 있는 경우에는 반드시 치료를 받는 것이 좋다.

생활습관의 교정도 필요하지만 암을 조기에 발견하기 위한 정기검진을 소홀히 해서는 안 된다. 2년마다 한 번씩 하는 국민건강보험공단의 검진프로그램이나 직장검진 프로그램을 활용하는 것이 좋다. 만약 기존에 다른 질병이 있는 경우라면 주치의와 상의해서 추가 검사를 시행하는 것도 도움이 된다.

암 예방을 위한 생활습관은 고혈압이나 당뇨병, 비만, 그리고 고지혈증과 같은 각종 만성질환을 예방하는 생활습관과 크게 다르지 않다.

생활습관 변화는 미래 건강을 위한 투자가기도 하다. 오늘부터라도 조금 더 많이 움직이고, 골고루 챙겨먹고 금연하면서 정기검진 스케줄을 체크해보자. 건강한 미래가 좀 더 가까이 다가올 것이다.

글 : 박경희 한림대학교 성심병원 가정의학과 교수

자료 | NDSL 과학향기