

유방암 “난 젊으니까...안심은 금물”

주부 정 모씨(북구 운암동)는 얼마전 자신의 유방에 덩어리 같은 것이 만져져 깜짝 놀랐다. 정씨는 늦은 출산과 모유수유기간도 한달 남짓에 불과하면서 유방암이 아닐지 걱정하며 병원을 찾았고 단순 물혹으로 판명받았다. 그러면서 평소 무시코 지나갔던 유방암에 대해 막연한 걱정이 생겼다. 여성이라면 누구나 유방암에 대한 두려움과 공포가 있다. 하지만 일찍 발견하면 생존율이 높은 암종의 하나다. 유방암에 대해 현대병원 김혜경 원장의 도움으로 자세히 알아보자.

서구화된 식습관·비만·짧은 모유수유 ‘여성암 2위’ 40대·폐경전 60% 발병...규칙적 운동·정기검진 중요

◇매년 6.5%증가세

감상선 암에 이어 여성암 발생률 2위를 차지하고 있는 유방암은 한해에 발생하는 유방암 환자가 매년 1만 명을 넘어섰으며 그중 99%이상의 환자가 여성 환자다. 1999년에 인구 10만 명 당 24.5명이었던 것이 발생된 이래 계속 증가해 연간 6.5%의 발생 증가를 보이고 있다.

우리나라 유방암은 40대 중후반에서 가장 높은 발생률을 보이고 서구에 비해 젊은 연령에서 발생률이 높은 것이 특징이다. 폐경 후의 환자가 대다수인 서구에 비해 한국에서는 40대 젊은 환자의 발생률이 높으며, 폐경 전 여성 유방암의 비율이 약 60%에 이르고 있다.

이러한 사실은 한국 여성에게 맞는 유방암 예방과 조기검진, 진단과 치료, 그리고 치료 후 회복에 대한 프로그램 마련의 중요성이 더욱 강조되고 있다.

◇선진국형 질환

유방암이나 대장암과 함께 ‘선진국형 질환’으로 불린다. 산업화나 급속한 경제성장, 세계화 등으로 서구화된 식습관이 중요한 원인으로 꼽을 수 있다. 또 저 출산 현상, 짧은 모유수유 기간, 이른초경, 늦은 폐경, 늦은 결혼연령, 임신하지 않거나 늦은 출산도 유방암 발생률을 높이고 있다. 특히 비만인 경우 체중이 1kg 증가할수록 유방암 발생 확률이 1%씩 증가한다는 보고도 있다. 그 밖에도 경구피임약복용, 호르몬대체요법사용, 유방암의 가족력 등이 유방암 발생 위험인자라고 할 수 있다.

유방암의 진단은 특별한 증상이 있거나 혹은 없는 경우에도 전문의와 상의 후 위험요소가 있는지, 혹은 신체검진 후 이상이 있는지 알아보는 것으로 시작한다.

그 후 유방촬영술이나 유방초음파검사 같은 영상학적 진단으로 병변확인절차 거치게 되는데, 병변 없는 경우에는 1~2년 마다 정기검진을 받는 것만으로 충분하다.

하지만 이상병변이 확인된 경우는 절제여부 결정을 위해 조직검사를 시행하게 되며, 비종양이나 비 증식성 병변일 경우 주기적으로 추적검사를 실시하고, 악성이나 증식성 병변일 때는 제거를 해야 한다. 조직검사결과 악성종양일 경우 전신 검사를 통해 치료계획을 세우게 된다.

◇치료방법

유방암 치료는 크게 국소치료와 전신치료로 나눌 수 있다. 국소치료는 병변부위를 절제하고 절제 후 방사선 치료를 시행하는 것이며, 유방암이 많이 진행 되었거나 다른부위 전이가 있을 경우 항암화학요법이나 호르몬요법으로 치료하는 것을 전신치

료라고 할 수 있다.

과거 유방암 수술은 유방 전체를 절제하는 수술(유방전체제술)이 주로 시행되었으나, 최근에는 내시경을 이용한 ‘피하유방전체제술’ 후 유방보존술을 시행하여 미용적인 측면을 고려한 수술이 많이 시행되고 있다.

유방전체제술이 재발을 줄이는 가장 좋은 방법이지만 유방의 소실은 여성으로서 굉장한 큰 상실감을 가져올 수 있기 때문에 유방 보존술은 외과 의사나 환자에게 매력적인 수술법이다. 요즘처럼 건강검진이 활성화 되어 0기나 1기처럼 초기에 발견된 분들은 유방보존술의 기회가 점차 높아지고 있다고 할 수 있다.

방사선 치료는 잔존 유방암 조직을 없애주고 생존율 향상에 가장 좋은 치료법으로, 유방보존술 후 항상 시행한다. 유방전체제술 후에도 림프절 전이가 있는 경우, 임파선 절제술이 부족한 경우, 3기 유방암 환자나 절제면이 종양이 가깝게 위치한 경우에 방사선치료를 시행함으로써 생존율에 도움을 줄 수 있다.

흔히 항암치료는 수술 후 시행하는 경우가 많은데, 수술 전에도 하는 경우가 있다. 호르몬수용체가 양성인 유방암에서는 항호르몬요법을 시행하면서 유방암의 치료 및 예방효과를 거둘 수 있다.

◇예방과 조기진단이 중요

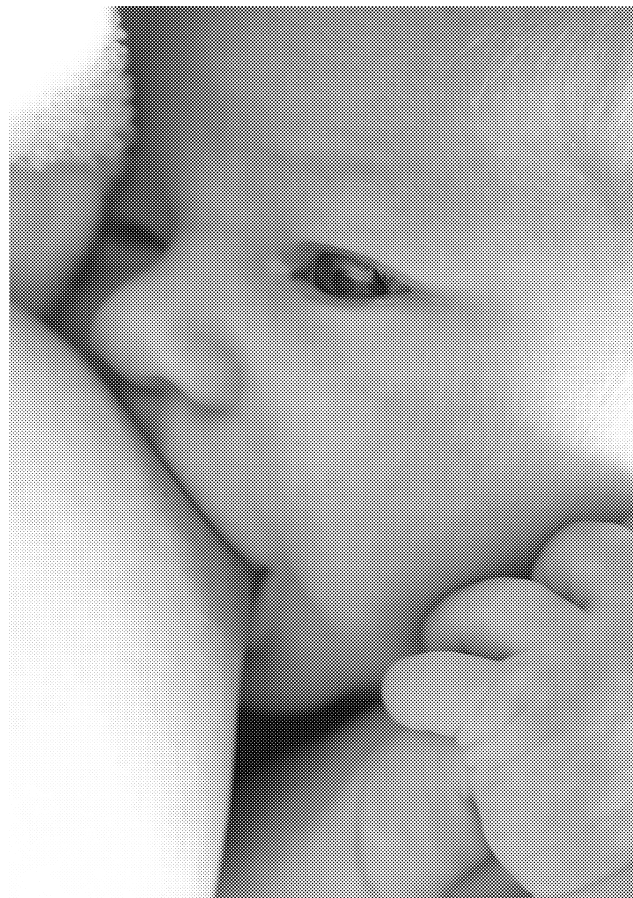
한국 유방암학회 발표에 따르면 유방암의 5년 생존율은 90% 이상을 차지한다고 한다. 다른 암의 생존율은 위암이 61%, 대장암 67%, 자궁경부암 80% 정도인 것에 비해 굉장히 좋은 생존율이라고 할 수 있다. 생존율은 병기별로 달라진다. 0기암 경우 거의 100%, 1기 98% 이상의 생존율을 보이지만 3기에는 69.7%, 4기에는 30.2%로 급격히 낮아지는 것을 볼 수 있다.

이와 같이 아무리 완치율이 높더라도 유방암에 걸리지 않도록 미리 예방하는 것이 중요하다. 우리가 임신과 출산 그리고 모유수유를 하는 것만으로도 유방암을 예방할 수 있다.

호르몬 요법이나 피임약 사용에 주의하고, 규칙적인 운동, 저지방 식단, 금연 등을 꾸준히 지킨다면 유방암 발생을 예방할 수 있다.

김혜경 원장은 “유방암 예방 중 무엇보다 중요한 것은 정기검진을 받는 것인데, 30세 이후는 매월 유방 자가검진을 시행하고 35세 이후는 2년 간격으로 전문의의 임상 진찰을 받는 것이 좋다”며 “40세 이후부터는 1~2년 간격으로 의사의 진찰과 유방촬영을 병행하면 예방과 조기진단이 가능하다”고 말했다.

/정리=황애란 기자
/도움말=김혜경 현대병원 원장



유방암 자가 진단법

1단계: 거울을 보면서 육안으로 관찰

-양팔을 편하게 내려놓은 후 양쪽 유방을 관찰한다.
-양손을 머리 뒤쪽으로 올려 깎지 깎지 자세를 취한 후 팔에 힘을 주고 가슴을 앞으로 내민다.
-양손을 허리에 짚고 어깨와 팔꿈치를 앞으로 내밀면서 가슴조직에 힘을 주고 앞으로 숙인다.

2단계:서거나 앉아서 확인

-검진하는 유방쪽 팔을 머리위로 들어올리고 반대편 2, 3, 4번째 손가락 첫 번째 마디 바닥면을 이용해 검진한다.
-유방 주위 바깥쪽 상단 부위에서 원을 그리면서 안쪽으로 검진한다.
-반드시 쇄골의 위아래 부위와 겨드랑이 밑에서부터 검진하며, 동전 크기만큼씩 약간 힘주어 시계 방향으로 원을 그리면서 검진한다.
-유두 주변까지 작은 원을 그리며 만져본 후에는 유두의 위아래와 양옆에서 안쪽으로 짜 보아서 비정상적인 분비물이 있는지 확인한다.

3단계:누워서 검진

-편한 상태로 누워 검사하는 쪽 어깨 밑에 베개나 타월을 접어서 받친 후 검사하는 쪽 팔을 위로 올리고 반대편 손으로 2단계의 방법과 같이 검진한다.

EYE

황사 ‘안질환’ 예방법

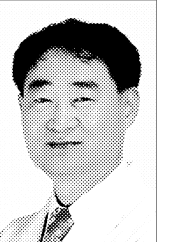
유난히도 춥고 길었던 겨울이 가고, 봄이 오면 다시 추워지는 변덕스런 날씨가 반복되거나 포근함이 느껴지는 햇살과 바람으로 봄이 완연함을 느끼게 한다. 따스한 기운으로 겨우내 움츠렸던 몸을 활짝 펴고 나른한 춘곤증을 짧은 잠으로 쫓아내며 온몸으로 봄기운을 만끽할 수 있는 이 시기, 봄만 되면 우리의 경제심을 불러일으키는 황사와 미세먼지가 봄의 정취를 만끽하는데 걸림돌로 작용해 호흡기나 피부질환, 안질환 등으로 고통을 받는 경우가 많다.

황사는 주로 내몽골고원의 흙먼지가 바람을 타고 중국의 산업지대를 지나면서 대기 중의 미세 물질을 머금고 우리나라에 이룬 것으로, 그 안에 포함된 중금속이나 발암물질, 그 밖의 환경오염 물질과 더불어 시시적으로 나타나는 꽃가루, 동물털, 집먼지, 진드기 등의 원인과 함께 황사로 인한 비특이적 결막염과 알레르기성 결막염을 발생시키기도 한다. 눈의 가려움증과 충혈, 눈물, 끈적끈적한 느낌과 실 같은 분비물, 눈꺼풀이나 눈의 흰 항이 붓기도 하고, 작열감, 뻘개 낀 듯한 답답함과 가끔 흐려보이는 에메모호한 표현의 증상 등이 다양하게 나타나고, 검은 동자(각막)까지 침범하면 눈부심과 안구통증이 함께 나타나기도 한다.

봄철에 이러한 증상이 나타난다면 안약을 점안하기보다는 먼저 어떤 원인으로 생겼는가를 생각해 보아야 한다. 황사로 인한 미세먼지가 원인 일거라는 단순한 생각보다는 다각도로 원인을 찾도록 노력해야 한다. 여성들에게는 화장품, 약세사리 등도 원인이 될 수 있고 콘택트렌즈 역시 원인이 될 수 있으므로, 환경뿐만 아니라 몸을 치장하는 물품도 생각해 보아야 한다. 근본적인 치료와 예방법은 유발 인자를 찾아서 제거하는 것이지만 다양하고 복합적으로 작용하기 때문에 그 원인을 찾기는 매우 힘들다.

예방법으로는 황사와 같은 먼지가 많은 날씨에는 바깥출입을 삼가는 것이 좋지만 부득이 외출을 해야 하는 경우에는 선글라스 같은 보호안경을 착용하거나 모자 등을 이용하여 햇빛이나 바람을 피하도록 하는 것이 좋다. 콘택트렌즈 보다는 가능한 안경을 착용토록 하고, 차량으로 이동시에는 먼지 많은 바깥공기가 눈을 자극 하지 않도록 창문을 닫아야 하며, 실내공기를 위한 환기도 잠시 미루는 것이 좋다. 무엇보다 중요한 것은 눈을 만지지 않는 것이다. 황사나 먼지로 인해 눈이 자극을 받게 되면 자신도 모르게 눈을 비비는 경우가 있는데 이것은 눈을 더 심하게 손상 받게 하여 병을 악화시키는 요인이 될 수 있다. 외출 후 돌아와서는 노출된 손이나 얼굴 등을 깨끗이 닦도록 하고 외출복도 깨끗이 털어 관리하도록 한다. 치료는 안과진찰 후 증상 완화목적으로 안약이나 주사, 내복약을 같이 처방 하기도하며, 스테로이드 성분을 사용하기도 하므로 적절한 진단과 치료 약물로 인한 부작용이 생기지 않도록 하여야한다. 가려움이 심하면 냉찜질이 도움이 될 수 있다.

김정용 (보라안과 원장)



“ 서로가 서로에게 힘이 되는 따뜻한 사회를 만들어 갑니다 ”

신문인쇄
- 상업용 전단인쇄
- 선거 홍보물
- 각종 책자

“ (주)다원 (주)한길인터라인이 세상을 밝게 만들어 갑니다 ”

PLAN & DESIGN & PRINTING
(주)다원인쇄
DA-WON PRINTING CO.,LTD
(주)한길인터라인
HAN-GIL INTERLINE CO.,LTD
우506-301 광주광역시 광산구 도천동 619-4
TEL.(062)955-6811, 956-6812 FAX.(062)956-0204