

# 하루 술 한 잔도 유방암 위험 높인다

초기 단계 대부분 증상 없어  
멍울 만져지면 조기진단 필요  
금주 등 생활습관 개선해야  
폐경 후 정상 체중 유지 도움

고 60대(25.9%), 40대(22.4%) 등 순이었다. 국민건강보험 일산병원 외과 허호 교수는 “유방암 환자의 중간 나이는 2000년 46.9세에서 2021년 52.3세로 점점 높아지고 있다”며 “서구화된 식생활과 출산 감소 등이 영향을 미친 것으로 보인다”고 설명했다.

유방암은 유방에서 발생하는 암으로, 유전적인 요인과 환경적인 요인이 복합적으로 작용해 발생하는 것으로 알려져 있다.

미국 암 협회는 생활양식과 관련된 유방암 위험 인자로 음주, 폐경 후 과체중 또는 비만, 경구피임약, 호르몬대체요법 등을 지목했으며, 운동과 출산, 모유수유는 유방암 발생 위험을 감소시키는 요소로 언급했다.

유방암 증상으로는 만져지는 멍울이나 피부 변화, 유두분비물 등이 있지만, 이런 증상이 있다고 반드시 유방암이 있는 것은 아니다.

초기 단계에는 대체로 증상이 없으며, 만져지는 멍울의 대부분은 유방암이 아닌 양성 소견이지만 유방에 증상이 있는 경우에는 병원에서 정확한 진단을 받는 것이 필요하다.

증상이 없더라도 정기적인 건강 검진을 통해 유방암 발생 여부를 확인하는 것이 좋다.

치료법은 크게 국소치료와 전신치료가 나뉜다. 국소치료에는 ▲수술과 ▲방사선치료가 있고, 전신치료로는 ▲항암화학요법 ▲내분비치료 ▲표적치료 등이 있다.

이런 치료는 암의 진행 상태와 암의 특성을

고려해 선택하고 환자 상태와 환자의 선호도에 따라 조정되게 된다.

유방암 위험을 낮추기 위해서는 우선 생활습관을 개선해야 한다.

하루에 술 한잔을 마시면 유방암의 발생 위험이 7~10% 증가하고, 하루에 두 세잔을 마시면 그 위험이 20%까지 증가한다.

금주하는 것이 유방암 예방에 도움이 되며, 폐경 후 정상 체중을 유지하는 것도 중요하다.

미국 암 협회는 강한 강도로 일주일에 75분에서 150분 정도 운동하거나 중간 정도의 운동을 일주일에 150분에서 300분 진행하는 것을 권장하고 있다.

허 교수는 “경구피임약이나 호르몬대체요법은 꼭 필요한 경우에는 시행해야겠지만 피할 수 있다면 피하는 것이 유방암 발생 위험을 낮추는데 도움이 된다”며 “30세 이전 이른 나이에 임신을 하거나 모유 수유를 하는 것도 유방암의 위험을 낮춰주는 것으로 보고되고 있다”고 말했다.

허 교수는 이어 “이러한 예방법에도 불구하고 유방암 발생 위험을 모두 제거할 수는 없다”면서 “정기적인 건강 검진을 통해 유방암 발생 여부를 확인하고 조기에 진단해 조기에 치료받은 것이 중요하다. 또, 평소 소 자신의 유방 상태에 대해 잘 알고 새로운 멍울 등 변화가 있을 경우 병원을 찾아 확인해야 한다”고 강조했다.

/최환준 기자



전남대학교 의과대학은 최근 학동캠퍼스 의과대학 교수라운지에서 '의과대학 개교 80주년 기념사업 준비위원회' 현판식을 열었다. /전남대병원 제공

## 전남의대 개교 80주년 기념사업 준비위 발족

위원장 김윤하 교수 등 10명 구성

내년 개교 80주년을 맞는 전남대학교 의과대학이 개교 80주년 기념사업 준비위원회를 발족하고 본격적인 준비에 나섰다.

29일 전남대병원에서 따르면 전남대 의과대학은 지난 25일 낮 12시 학동캠퍼스 의과대학 교수라운지에서 '의과대학 개교 80주년 기념사업 준비위원회' 현판식을 열었다.

이날 행사에는 정영도 학장, 안영근 전남대학교병원장을 비롯해 김윤하 위원장, 마성권 부학장(신장내과학교실), 주성필 교수(신경외과학교실), 정숙인 교수(감염내과학교실), 조지훈

교수(의생명의학교실)와 전남대 총동창회 서해현 수석부회장 등 준비위원회 위원들이 참석했다.

준비위원회는 개교 80주년인 내년 5월 20일을 기점으로 3주 동안 ▲개교 80주년 기념식 ▲80주년 기념 학술대회 ▲학술 심포지움(교육·학생·연구) ▲동문 학술대회 및 정기총회 ▲동문 체육대회 ▲전시회 ▲학생 무용제 및 체육대회 등 다양한 행사를 진행할 예정이다.

아울러 '전남대학교 의과대학 80년사(편찬위원장 박광성 교수)'를 발표하는 등 전남대의 성장과 발전을 기록함으로써 미래를 준비할 예정이다. /최환준 기자

## 조선대병원 김민성 교수·곽준호 전공의 아시아피부외과학회 구연발표 최우수상

조선대병원은 피부과 김민성 교수와 곽준호 전공의가 최근 서울 더케이호텔에서 열린 제7차 아시아피부외과학회(ACDS2023)와 제28차 대한피부외과학회 공동심포지움에서 자유연제 부문 '구연발표 최우수상'을 수상했다고 29일 밝혔다.

이번 학술대회에는 전 세계 22개국 피부과전문의 667명이 참가했으며 다국적 제약회사와 의료가기기업이 43개의 부스를 운영했다.

곽 전공의는 피부암수술 후 복원술과 관련해 '모즈미세도식 수술 후 재건을 위한 분할 전층 피부 이식'이라는 주제로 발표했다.

최근 곽 전공의는 김 교수와 함께 제17차 대한피부암학회 심포지움에서 '골 침범이 있는 편평세포암을 모즈수술 한 이후 편지 이식과 음압 상처치료를 사용한 수술 부위 창상 회복'을 주제로 포스터를 발표해 우수연제상을 수상한 바 있다. /최환준 기자

## 광주기독병원, 천식·만성폐쇄성폐질환 적정성 평가 '1등급'

광주기독병원은 건강보험심사평가원이 최근 공개한 적정성 평가 결과, 천식과 만성폐쇄성폐질환에서 각각 1등급을 받았다고 29일 밝혔다.

이번 평가는 지난 2021년 5월부터 2022년 4월까지 만성폐쇄성폐질환 환자를 진료한 전국 의료기관을 대상으로 실시했다.

광주기독병원은 천식과 만성폐쇄성폐질환 적정성 평가에서 각각 9년, 8년 연속 1등급을 획득해 호흡기 질환치료를 잘하는 우수병원으로 인정받았다.

평가지표는 ▲폐기능검사 시행률 ▲지속방문 환자비율 ▲흡입기관지확장제 처방 환자비율 ▲COPD로 인한 입원경험 환자비율 ▲

COPD로 인한 응급실 방문경험 환자비율 ▲흡입기관지확장제 처방일수율(전체평가대상자) ▲흡입기관지확장제 처방일수율(치료지속성평가대상자) 등 3가지 평가지표와 4가지 모니터링지표로, 만성폐쇄성폐질환 표준치료의 적정성 평가가 이뤄졌다.

최용수 광주기독병원장은 “이번 평가에서 전체 평균을 훨씬 상회한 우수한 평가점수뿐 아니라 8년, 9년 연속 1등급을 받은 것은 호흡기 질환 진료의 우수병원임을 다시 한번 더 인정받았다”며 “앞으로도 지속적으로 지역민의 건강을 위해 건강지킴이 역할에 최선을 다하겠다”고 말했다. /최환준 기자



조선대병원은 최근 본원에서 'MOT 라운딩'을 실시하고 고객만족도를 높이기 위한 환자경험 캠페인을 진행했다. /조선대병원 제공

## 조선대병원, MOT 라운딩...“환자 불편 개선”

매달 주기적 모니터링

조선대병원이 최근 환자중심 의료문화 조성을 위해 'MOT(Moment of Truth) 라운딩'을 실시했다.

29일 조선대병원에서 따르면 조선대병원 친절기획위원회와 고객만족팀에서 주관한 이번 MOT 라운딩은 고객 접점부서 위주로 주기적

인 라운딩을 통해 고객경험 중심의 의료문화에 대한 인식을 확산하고, 환자 입장에서 불편 요소를 확인해 개선하고자 진행했다.

이번 라운딩은 조선대병원 친절기획위원회 신봉석 위원장(기획조정실장, 피부과 교수)과 위원들이 주차, 안내, 접수, 각 진료과, 검사실, 병동 등을 돌아보며 ▲직원응대 ▲시설환경 ▲진료절차 ▲환자권리보장 분야에 대해 점검이

이뤄졌다. 또, 고객만족도를 높이기 위한 다양한 방안을 논의하는 시간을 가졌다.

이와 함께 ▲질환에 대해 위로와 공감하겠습니다 ▲불편 사항을 귀담아 듣겠습니다 ▲상황에 맞는 표정으로 인사하겠습니다 ▲알기 쉬운 언어로 설명하겠습니다 등으로 적힌 어깨띠를 두르고 환자경험 캠페인도 펼쳤다.

/최환준 기자

### 광주광역시 선점 맛집

## 다미정의 밥도둑 '구운 보리굴비'

### 정직하고 올바른 마음, 최고의 정성!

'다미정 보리굴비'는 엄선된 보리굴비를 전남 영광군 법성에서 천혜의 해풍으로 건조하였습니다.  
'다미정 보리굴비'는 다미정에서 직접 구워 찐 굴비와는 달리 육질이 부드러우면서 탄탄하고, 맛이 구수하고 담백합니다. 늘 변함없는 마음으로 정성을 담겠습니다.

보리굴비정식

'다미정'에 오시면 정직한 일반인과 함께 맛있는 보리굴비정식을 드실 수 있습니다.

구운 보리굴비 선물세트

(※ 모든 굴비는 주문을 받은 후 구워 1마리의 진공포장 하여, 아이스팩과 함께 선물가방에 담아 배송합니다)

**다미정** 예약 및 구입 문의 **062) 682-5516**  
 광주광역시 서구 풍암순환로 128번길 73 (풍암동 1153-14)