



## 암(癌) 예방, 어떻게 할 것인가

몇년 전부터 우리나라에서도 암으로 인한 사망률이 가장 높은 것으로 나타났다. 1989년의 통계에 따르면 인구 10만명당 남자는 124명, 여자는 74명 정도가 암으로 사망을 하여 사망원인의 수위를 차지하고 있다.

특히 문제가 되는 암은 남자에게는 위암, 간암, 폐암, 대장·직장암 및 백혈병이고 여자에게는 위암, 자궁경부암, 유방암, 대장·직장암 및 간암이다. 그중에서도 자궁경부암과 유방암은 30대부터 위암, 간암, 대장·직장암 등은 40대부터 서서히 증가한다.

우리나라에서 가장 많이 발생하는 암은 위암으로, 높은 발생빈도를 보이고 있다. 이는 주로 식생활과 밀접한 관련이 있으리라 생각된다.

암은 주로 음식이나 흡연을 통해 들어가는 화학성 발암물질, 바이러스, 방사선 등 외적 요인과 유전, 호르몬 인자 등의 내적 요인에 의해 일어난다.

암은 정상 세포가 여러가지 환경적, 내재적 요인에 의해 악성화하여 정상적인 성장조절이 되지않고 무한대로 증식하는 것이다. 발

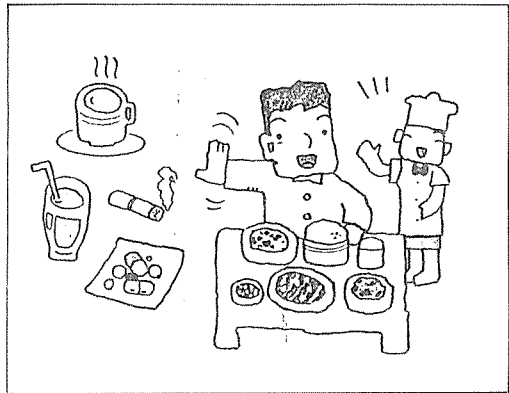


암요인으로는 화학물질, 방사선, 바이러스, 방부제, 식품첨가물, 농약 등 주로 주변 환경의 오염과 관련된 것들이 많다. 따라서 암의 발생을 억제 또는 예방하는 방법 중 환경중의 발암물질을 제거하는 것도 중요한 일이다.

암의 발생은 식생활 습관이나 흡연, 음주 등과도 관계가 있어 맵거나 짜거나 그을린 음식은 위암의 발생과, 흡연은 폐암의 발생과 관계가 있다. 이러한 경우는 식생활 개선이나 기호품의 조절이 발암물질과의 접촉을 차단하는 예가 되겠다.

암은 초기에는 심한 증상을 나타내지 않는 경우가 대부분이며, 진행되어 심각한 자각증상을 나타내면 치료에 늦는 경우가 많다. 따라서 상복부 팽만감, 불쾌감, 소화장애 등이 계속되거나 구강, 대소변, 자궁 등에서 출혈이 있거나 마른 기침과 가래가 오래 지속되거나 피부 등이 혈어 아물지 않는 등의 증상이 있을 경우에는 즉시 병원을 찾아가 보도록 해야 한다.

또한 암의 발생률이 높은 중년 이후에는 이러한 증상이 없더라도 정기적인 종합검진을 받는 것이 바람직하다.



암의 진단을 위해서는 의사의 촉진, 방사선 촬영, 내시경 검사, 세포진 검사, 체액 및 혈액 검사 등이 동원된다.

암을 치료하는 데에는 수술, 방사선 조사(照射)요법, 화학요법, 면역요법 등의 4대 요법이 있다.

암치료의 원칙은 암이 진행하여 다른 장기로 이전되기 이전에 암 발생 부위를 광범위하게 수술하는 것으로 많은 암종이 조기에 발견하기만 하면 수술 절제만으로 치료효과를 볼 수 있다.

조기에 발견되지 못하고 어느정도 진행된 암에 대해서는 가능한 절제수술을 충분히 하여주고 화학요법, 방사선요법, 면역요법 등을 보조적으로 사용하게 된다.

암은 진행정도에 따라 1기부터 4기까지 나누어 볼 수 있다. 위암

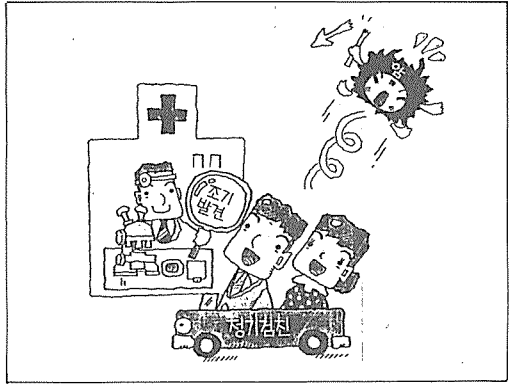
**암의 발생은 식생활 습관이나 흡주·흡연 등과도 관계가 있다.**

의 예를 들면 5년 생존률이 1기에는 90% 이상, 2기에는 70%, 3기에는 30%, 4기에는 5%이다. 이것을 볼 때 암을 조기발견하는 것은 암의 2차적 예방이라고 불리울만큼 중요한 것이다.

암의 진행이란 원발부위에서 발생하여 무한정 증식을 계속하여 주위 조직, 림프관, 혈관을 침투하여 타 장기들에 이전되는 것으로서 이렇게 되면 이미 어떤 치료도 별 효과가 없다.

대부분의 암은 제법 진행될 때까지 별다른 증상이 없거나 경미한 수가 많다. 따라서 최선책은 정기적인 검진을 통한 암의 조기발견과 올바른 생활 습관을 기르고 실천하는 것이다. 특히 암의 호발연령인 30~40대에는 정기적인 검진이 특히 필요하다.

우리나라 사람들은 일단 암이라는 진단을 받으면, 암은 불치의 병이라는 그릇된 인식 때문에 지나치게 민간요법에 의존하거나 비의료기관 등을 전전하다가 치료의 시기를 놓치게 되는 경우가 많다. 따라서 암에 대한 올바른 지식을 가져 진단 및 치료에 소홀하는 일이 없어야겠다.



### — 각종 암의 초기 증상 —

- ① 위 : 상복부 불쾌감, 식욕부진 또는 소화불량이 계속될 때
- ② 자궁 : 이상 분비물 또는 부정 출혈이 있을 때
- ③ 간 : 우상복부둔통, 체중감소 및 식욕부진
- ④ 폐 : 계속되는 마른 기침이나 혈담이 나올 때
- ⑤ 유방 : 무통의 종괴 또는 유도 출혈이 있을 때
- ⑥ 결장·직장 : 점액이나 혈액이 나오고 배변습관의 변화가 있을 때
- ⑦ 설·피부 : 난치성 궤양이 생기거나 검은 점이 더 까맣게 되고 커지며, 출혈할 때
- ⑧ 비뇨기 : 혈뇨나 배뇨 불편이 있을 때
- ⑨ 후두 : 쉼 목소리가 계속될 때

〈대한암협회 제정〉

암을  
조기에  
발견하는  
것은 암의  
2차적  
예방이다.