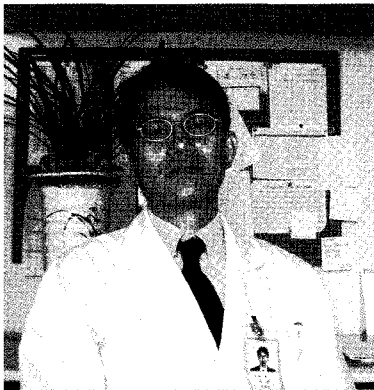


성인남성 암사망원인 1순위인 폐암의 직접적인 원인은 흡연입니다!



장중현
이화여자대학교 목동 병원 호흡기내과 교수

폐암이 왜 암사망원인 1순위를 차지하는가?

장중현 교수는 '폐암은 우리나라에서 점차 발생빈도가 증가되고 있는 암으로서 남자 15.7%, 여자 5.6%의 빈도로 각각 3위와 6위에 해당되는 암이며, 우리나라의 폐암 사망률은 남자는 폐암이 1위, 여자는 위암과 간암 다음으로 높은 사망률을 보인다'며 그 이유를 '폐암환자는 대부분 병이 진행된 상태에서 발견되기 때문에 그 치료 성적이 나빠 전체 폐암환자의 5년 생존율이 14%에 불과하며, 다른 암보다 치료율이 낮고 사망률은 높다'고 설명했다. "이렇게 폐암은 초기에 별다른 증상이 없어 조기발견이 어렵고, 다른 암에 비해 전신에 퍼지는 속도가 빠르기 때문에 발 빠른 조기치료가 이루어지지 않아 폐암환자는 다른 암환자들에 비해 많은 수가 사망이라는 슬픔으로 이르게 되는 것입니다. 앞으로도 폐암치료에 대해 설명하겠습니다만, 수술치료가 가능한 폐암환자는 전체 폐암환자 중에서 약 20% 밖에는 되지 않습니다. 그만큼 정기검진이 중요한 이유이기도 합니다."

폐암의 초기증상과 진행시의 증상에 대한 비교

폐의 내부에는 신경이 없기 때문에, 초기 폐암은 아무런 증상이 없다고 한다. 폐암이 진행되어 주위에 있는 기관지까지 커지면 기침, 가래, 그리고 심하면 혈담의 증상이 나타난다고 하는데, 중요한 것은 처음 폐암의 증상이 감기를 비롯한 대부분의 호흡기질환의 증상과 비슷하다는 것을 염두에 두고, 기침, 흉통 등 증상이 한 달 이상 되면 전문의의 진찰을 받는 것이 좋다고 장교수는 강조한다.

“혈담은 폐암말기에는 많은 양이 나올 수 있으나, 초기에는 그 양이 적고 간헐적으로 반복되므로 어떤 흉부증상이든 1달 이상 될때는 전문가의 진단을 받으실 것을 권고합니다.”



폐암의 치료방법에 대한 설명

비소세포암의 치료

폐암은 악화 정도에 따라 각각 치료방법이 달라진다. 치료받는 환자의 전신상태 및 개개인의 치료 선호도 또한 중요한 변수라고 설명한다.

“폐암의 진행병기에 대한 정확한 진단을 해야 그에 해당되는 가장 적절한 치료가 행해질 수 있습니다. 그러나 암의 종류가 다양하고 그 상태 또한 동일하지 않으며 환자 개개인에 따라 치료에 견딜 수 있는 전신상태가 다르므로 일률적으로 적용할 수는 없습니다. 아래는 보편적으로 적용되는 각 병기별 치료원칙입니다.

단계	구분	특징	치료
1기	1A 1B	암은 단지 폐에만 존재하며, 림프절로는 전이되지 않은 상태 1A기 : 종양 크기 직경 3cm이하 1B기 : 종양 크기 직경 3cm이상	수술치료, 항암제치료, 국소적인 방사선치료
2기	2A 2B	암이 근처 림프절로 전이된 상태	수술치료, 항암제치료, 국소적인 방사선치료
3기	3A 3B	암은 폐와 멀리 떨어져 있는 림프절까지 전이된 상태	3A : 수술치료 3B : 항암제치료, 국소적인 방사선치료
4기		4기는 다른 장기로 전이된 상태 (뇌, 뼈, 간, 부신, 골수 등)	항암제치료, 국소적인 방사선치료

최근 제 3기 비소세포 암환자의 경우 수술전 항암제치료를 시행해 암덩어리를 축소시킨 후 수술하는 것이 바로 수술하는 것보다 완치율이 훨씬 높은 것으로 나타나고 있습니다.”

소세포암의 치료

“대부분 항암제치료를 시행하며 병기에 따라 추가치료로 방사선치료를 병행하기도 합니다. 항암



제치료에 반응을 잘 하지만, 재발과 전이 또한 비소세암보다 잘 나타납니다.”

폐암의 예방 및 검진 방법에 대해

“폐암을 예방하기 위해서는 금연하는 것이 제일 좋습니다. 약 90%의 폐암이 금연을 함으로써 예방이 가능하며, 특히 청소년 시기에 흡연을 시작하지 않도록 계몽하는 것이 중요합니다.

흡연자에서 폐암의 피해를 줄일 수 있는 방법은 조기 발견입니다. 아직 인정된 검진 방법이 결정되지는 않았으나, 6개월마다 저방사선량 흉부전산화단층촬영을 규칙적으로 검사받는 것이 좋습니다. 정기 신체검사에서 이상이 없었어도 의심할만한 증세가 있으면 즉시 정밀검사를 실시해야 합니다. 그 외에 환경적 요인(공해, 간접흡연 등), 직업적 요인(비소, 석면, 크롬 등), 방사선 물질(라돈 등), 가족력 등의 유전적 요인들을 고려하여 위험요인에의 접촉을 줄이고 위험요인에 노출된 경우 검진하는 노력이

중요합니다.”

폐암의 검진에 대해

폐암의 진단을 위한 경고 증상으로는 기침, 피 섞인 가래 혹은 객혈, 호흡 곤란, 흉부 통증, 권 목소리, 상지부종 등의 증상이 있다고 한다.

폐암은 다른 암 중에 비해 예후가 매우 나쁘고 완치할 수 있는 다른 병에서도 가끔 같은 모양의 소견을 보일 수 있기 때문에, X-ray 나 CT사진으로 어느 정도 진단을 할 수는 있지만 반드시 조직검사를 통해 확진을 한 다음 진단이 내려진다고 장교수는 설명하면서 아래와 같이 폐암 검진 권고안을 말해준다.

폐암검진 권고안

- 시작연령 : 40세 이상
(남녀 공통, 특히 흡연자라면 이른 나이에 검사 시작)
- 상한연령 : 제한 없음
- 검진방법 : 흉부촬영(X-ray)검사, 객담암세포진검사, 저용량 CT촬영검사, 양전자단층촬영
- 검진주기 : 흡연자라면 매년 2회 정도
(정해진 횟수가 아님)

폐암과 흡연의 연관성에 관한 장교수의 답변

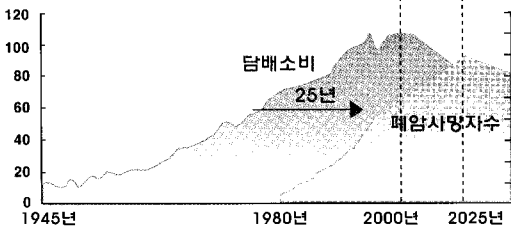
“흡연은 단일 항목으로는 암 사망률을 가장 높이는 원인입니다. 미국의 조사에 의하면 흡연은 전체 암 사망의 30%에서 원인이 됩니다. 특히 폐암은 흡연과의 인과관계가 잘 밝혀져 있는 암으로서 폐암으로 사망하는 환자의 약 85%가 흡연이 원인입니다.

오랫동안 간접흡연한 사람도 담배연기에 노출되지 않은 사람에 비해 폐암위험이 1.5배인 것

으로 알려져 있습니다. 미국 통계에 따르면 전체 폐암 환자의 17%는 간접흡연에 의한 것으로 보고되고 있습니다.”

장교수 폐암의 위험은 흡연의 양 및 기간과 밀접하게 연결되어 있어 비흡연자와 비교하여 20년동안 매일 2갑의 담배를 피운 흡연자의 경우 폐암으로 사망하는 사망률이 60~70배로 그 위험도가 증가한다고 설명한다.(표 1).

(표 1) 한국인의 담배소비량과 폐암사망 수



“석면과 알파선은 흡연과의 상승작용이 있어 석면을 다루는 작업장에서 일하는 사람이나 우라늄을 캐는 광산에서 일하는 사람은 특히 폐암의 가능성이 더 높습니다. 알코올도 흡연과의 상승작용이 있어, 구강암, 후두암, 식도암의 발생 위험을 더욱 증가시키며, 방향성 화합물을 다루는 작업장에서 일하는 흡연자는 방광암이나 신장암의 위험이 더욱 증가합니다.”

그러나 금연을 하고 10년 후에는 흡연을 계속한 사람에 비해서 폐암의 발병 확률이 1/2로 감소하고, 15년 후에는 1/6로 감소한다고 장교수는 전하면서 흡연은 건강의 적이라고 다시 한번 금연을 강조한다. **글 김영미 기자**

암 예방 7가지 생활수칙

담배를 피우지 말라.

암으로 인한 사망자 중 3분의 1이 흡연과 관련 있으며, 흡연은 암 사망 원인 중 가장 큰 단일 요인이다. 특히 폐암은 사망환자의 약 85%가 흡연과 관련이 있다. 또 구강, 후두, 식도, 위, 췌장, 신장, 방광암 등도 흡연과 관계가 깊다. 금연을 한 뒤 10년 후에는 흡연을 계속한 사람에 비해서 폐암의 발병률이 2분의 1로 감소하고, 15년 후에는 6분의 1로 감소한다.

지방과 칼로리를 제한하라.

비만이 대장암, 유방암, 췌장암, 전립선암을 일으킬 수 있는 원인이라는 연구결과에서 볼 수 있듯 지방과 칼로리를 제한하는 것은 서구형암을 예방하는 지름길이다. 가장 중요한 것은 균형 잡힌 식단을 통해 여러가지 음식을 골고루 먹는 것이다.

과도한 양의 알코올 섭취를 제한하라.

과도한 양의 알코올을 섭취하면 구강, 목, 식도 등 특정한 부위에서 발생하는 몇몇 종류의 암 발생 위험을 증가시킨다. 알코올을 과잉섭취하면 에너지원인 체지방을 고갈시켜 체력을 떨어뜨리며, 체지방이 완전히 없어지면 알코올 자체에서 에너지를 취하기 때문에 면역기능까지 저하된다. 특히, 담배와 술을 함께 하는 사람이 구강암과 식도암에 걸릴 확률은 그렇지 않은 사람에 비해 훨씬 높다.

너무 짜고 맵거나 불에 직접 태운 음식을 삼간다.

국내 암 발생 1위의 위암의 경우 찜음식이나 소금에 절인 음식이 위점막을 손상시켜 암 발생을 촉진하는 것으로 알려져 있다. 숯불에 구운 쇠고기 등 가열로 검게 탄 식품에는 발암성이 강한 벤조피렌 등 여러 가지 발암물질이 생성된다.

과일, 채소 및 곡물류를 충분히 섭취하라.

당근, 차 쑥갓, 시금치, 미역 등에 많은 베타 카로틴은 산화방지, 활성산소 제거, 암세포 증식 억제, 발암억제를 하는 것으로 알려져 있다. 고추, 파슬리, 케일, 대라 등에 함유되어 있는 비타민 C는 발암과정의 초기 단계를 저지하여 정상 세포가 돌연변이 세포로 되지 못하게 한다. 비타민 D는 항산화 작용이 강하여 베타 카로틴과 함께 암발생의 원인이 되는 활성산소를 차단하여 세포의 손상을 막는 역할을 한다. 또 과일, 채소, 곡물류에는 섬유질이 많이 포함되어 있어 대장암을 줄이는데 효과적이다. 통밀빵, 귀리, 쌀 등에 포함된 곡물 섬유소를 많이 먹으면 위암의 위험도도 낮출 수 있다.

적당한 운동을 하되 무리하지 않는다.

일주일에 5일, 하루에 30분 이상 규칙적으로 운동을 하는 것이 좋다. 운동은 적절한 체중을 유지하는데 도움을 주고, 건강한 신체를 만들어 면역력을 높여준다.

스트레스를 피하고 기쁜 마음으로 생활한다.

스트레스로 인한 면역계의 변화로 직접 암을 일으키거나 암의 진행을 촉진시킨다는 확실한 증거는 없으나, 스트레스는 암발생 위험을 높이는 흡연이나 알코올 섭취 등 위험한 생활습관을 유발하는 것으로 알려져 있다.