

유방암 예방과 치료법

초기발견 90% 완치...자가진단 최선 예방책

백화점에서 근무하는 박모(여·36)씨. 최근 박씨는 회사에서 매년 시행하는 건강 검진을 받았다. 기본검사 외에 유방촬영술과 유방초음파를 신청했다. 유방 초음파 상 1cm 크기의 우측 종괴가 발견됐고, 이어서 세침흡입조직 검사결과 유방암으로 확인됐다. 그녀는 우측 가슴을 잘라내는 수술을 받을 예정이다.

우리나라에서는 자궁암과 위암에 이어 유방암의 발생빈도가 높는데, 최근에 더욱 증가하는 추세에 있다. 다른 암이 그렇듯이 유방암의 발생원인도 구체적으로 밝혀져 있지 않다.

무통·무증상 많아...35세 이상 정기검진을 음주 습관 버리고 동물성 지방 섭취 줄여야

◇어떤 여성이 유방암에 잘 걸리나? = 비교적 유방암과 관련된 위험요인은 잘 알려져 있다. 아직 임신계획이 없거나 첫 분만 나이가 늦은 여성, 아이를 낳았지만 모유 수유 기간이 짧은 여성은 한변종 병원에 가 보는 것이 좋다. 또 키가 크고 비만 지수가 높은 여성, 고칼로리 고지방 및 고단백질 식단을 즐기는 여성, 하루 1~2잔의 술을 10년 이상 마신 여성, 흡연을 하는 여성, 유방암에 걸린 어머니나 여자형제가 있는 여성, 방사선에 노출된 적이 있는 여성 등이 유방암에 걸릴 가능성이 그렇지 않은 사람보다 높다.

그러나 무증상인 경우도 많으므로 정기 검진이 중요하다. ◇유방암 진단 및 치료 = 유방암의 진단은 자가 진단과 유방촬영술, 그리고 유방초음파가 있다. 유방 자가 진단은 본인 스스로 매월 일정한 날을 정해서 시행하는 것이 좋다. 35세 이후의 여성은 매년 1회의 유방촬영술과 유방초음파를 권장한다. 발견된 유방 종괴에 대해서는 세침흡입조직검사를 통해서 유방암 여부를 알 수 있게 된다. 유방암의 치료는 일차적으로 수술적 요법이 있고 이와 병행해서 화학요법, 방사선 요법이 있다.

우리나라 25~49세 여성의 유방암 사망 증가율이 세계 1위를 기록하고 초기에 발견하면 90%이상 완치될 수 있는 질병이기 때문에 스스로 시행하는 자가진단과 35세 이상은 매년 유방 정밀검진을 받는 노력이 필요하다. 30분 이상의 규칙적인 운동은 유방암 발병률을 18% 정도 낮춘다는 보고도 있다.

◇유방암 예방에 좋은 음식과 생활습관은? = 유방암은 주로 35세 이상 중년기 여성의 위험질환이므로 매년 1회 이상 유방



노광석 시열병원 원장이 한쪽 가슴이 평소보다 늘어서 유방암이 의심되는 30대 여성의 가슴 촬영 사진을 판독하며 증세를 설명하고 있다.

촬영과 유방초음파 검진을 받아 예방하고, 이미 발생했다더라 유방클리닉의 정기적인 검사를 통해 조기에 발견하면 얼마든지 완쾌가 가능하다.

이와 함께 위험요인을 피하기 위해서는 다른 암과 마찬가지로 식생활습관이 매우 중요하다. 유방암의 약 35%는 식생활 습관과 관련이 있다고 추정되고 있기도 하다. 그중 영향이 가장 큰 것이 동물성 지방 섭취

량이다. 그러므로 지방의 섭취를 제한해서 살이 찌지 않도록 식습관을 개선하는 것이 중요하다. 결국 동물성 지방 섭취와 무리한 음주 습관을 버리고, 섬유질이 풍부한 채소, 과일과 폴레스테롤이 없고 열량도 비교적 낮아 저열량식에 적합한 콩식품 등을 먹는 식생활 습관이 암을 예방하는 데 도움이 된다. <도움말 = 시열병원 노광석 원장>

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

만성질환자 여름철 건강관리 요령

당뇨병 물 자주 마시고 과일 섭취 피해야 신질환 음식 익혀 먹고 무리한 활동 금물

연일 후덥지근한 날씨가 계속되는 등 여름철을 지내기가 갈수록 힘들어지고 있다. 특히 장마철에는 고온다습해 신체 기능이 떨어지며 우울증 등 정서적 변화도 발생한다. 또한 식중독 등의 수인성, 식품매개 질환의 발생도 증가한다.

질병이 없는 건강한 사람도 여름철 건강관리가 중요하지만 특히 당뇨병, 고혈압, 심질환, 신질환, 뇌혈관질환 등의 만성질환자에서는 더욱 더 중요하다.

따라서 만성질환자 위주로 여름철 건강관리를 알아보고자 한다.

◇당뇨병 환자 = 여름철에 땀을 과다하게 흘리게 되면 체내 수분결핍으로 혈당이 상승할 수 있으며, 당지수가 높은 과일과 탄산 음료 섭취가 늘어 혈당조절에 어려움을 겪게 된다.

따라서 적절하게 물을 마시며, 과도한 운동보다는 가벼운 운동을 해야 하며 일시에 많은 과일의 섭취는 피하는 것이 좋겠다. 과일 주스나 탄산음료는 피하고, 야채 등 섬유소가 풍부한 음식을 많이 섭취해야 한다. 당뇨병 유병 기간이 길어 말초신경병증이 발생하면 발의 감각이 감소돼 상처를 간과하게 되고, 감염증 발생시 치료에 반응이 좋지 않아 주의가 필요하다. 수영장이나 실외에서는 맨발로 다니는 것은 피하며, 조그만 상처가 나더라도 반드시 치료해야 한다.

◇심뇌혈관계 질환자 = 고혈압과 협심증 등의 심혈관계 질환과 뇌졸중 질환이 있는 환자는 과도한 냉방기 사용으로 급

격히 체온이 감소할 때 혈압이 상승할 수 있으며, 과음과 더불어 짜고 기름진 음식 섭취로 혈압이 불안정할 수 있어 주의가 필요하다.

고열량, 고 콜레스테롤 음식, 지나친 카페인 함유 음료수는 피하고 신선한 과일과 채소의 섭취를 늘리며 술과 담배는 삼가는 것이 이롭다.

또한 스트레스를 줄이도록 노력하며 항상 즐거운 마음상태를 유지하는 것이 중요하며, 기존의 약물 복용을 꾸준히 유지하여야 한다.

◇신질환 환자 = 혈액투석 등의 신대체 요법을 시행하고 있는 만성 신질환환자는 무더운 여름이 힘겨울 수 밖에 없다. 신체는 온도변화에 적응력이 감소해 있고 감염에 대한 면역력과 수분조절 능력이 떨어져 고열압, 당뇨병 치료제 및 여러 약제의 사용으로 외부로부터의 자극이나 감염으로부터 취약할 수 밖에 없다. 만성 신질환환자는 기존질환을 잘 관리하며, 저염식이 및 음식은 반드시 익혀서 섭취하며 땀을 심하게 흘리는 무리한 활동은 피하고, 이상 징후가 의심되면 바로 병원을 찾아야 한다. 장기간 여행할 시에도 전문 의료기관에서 진료를 받는 것이 좋다.

<동아병원 2내과 정균호원장> /정리 = 채희중기자 chae@kwangju.co.kr



희귀난치성질환 환우와 가족의 투병기

화순전남대병원 '치유와 문화' 발간

화순전남대학교병원(원장 송은규)은 지난 2009년 겨울부터 2010년 봄까지 진행했던 '희귀난치성질환아동·가족을 위한 문화 복지 프로그램'의 결과물로 '치유와 문화-2010 두 번째 이야기'라는 서적을 발간했다.

해마다 희귀난치성질환으로 고통받는 어린이들은 증가하고 있으나 질병의 특성상 장기간의 투병을 요하기 때문에 그들이 사회와의 단절을 극복하고 가족간의 관계를 증진하기 위한 프로그램이 절실히 필요한 실정이었다.

송은규 병원장은 "이 책은 희귀난치성질환으로 화순전남대병원을 찾은 환우와 가족들의 삶에 대한 생생한 기록"이라며 "늘 혼신의 정성을 다하는 의료진과 얼굴-이름을 드러내지



않는 수많은 활동가들께 감사와 응원의 박수를 보낸다"고 발간사를 통해 전했다.

이 책은 동진재단의 후원으로 제작됐으며, 본문은 1부 희귀난치성질환 길라잡이와 2부 병원 문화 프로그램으로 구성되어 있다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

자외선 차단제 선택 요령

여름철이 되면서 강렬한 햇빛과 자외선을 차단하는 일이 중요해졌다.

시중에는 자외선을 차단하는 제품이 많이 나와 있지만 정작 자신에게 알맞은 것을 고르는 게 쉽지 않다.

한국건강관리협회광주전남지부의 도움말로 자외선 차단제 구입 요령을 알아본다.

자외선 차단제에 대한 정확한 상식이 없다면 일단 제품을 표면에 쓰인 SPF 지수와 PA 등급을 살펴보면 된다. SPF 지

사무실선 SPF-15에 PA++ 정도 충분 해변선 SPF-30 이상에 PA+++ 필요

수는 파장이 짧은 UV-B에 대한 차단 효과의 지속시간을 나타내는 수치이며, PA는 파장이 긴 UV-A에 대한 차단 등급을 뜻한다. PA는 효과에 따라 PA+, PA++, PA+++ 등의 3등급으로 나뉜다.

'SPF-15'라는 표기는 무엇을 뜻할까? 만약 이 제품을 바른다면, 제품을 바르지

않았을 때보다 15배 세기의 광량을 견딜 수 있다. 즉 등산을 할 때에 보통의 광량 아래서 20분이면 얼굴이 붉어졌던 사람이 이 제품을 바르고는 300분 정도를 버틸 수 있다는 뜻이다.

따라서 일반 사무직이라면 SPF-15에 PA++ 정도면 충분하다. 하지만 야외

업무가 많은 사람들은 SPF-20 이상에 PA+++를 권한다.

해변에서는 광선의 세기가 워낙 강하고, 땀과 물에 의해 자외선 차단제가 지워지므로 자주 덧발라주는 수고를 무릅쓰야 한다. SPF-30 이상에 PA+++를 바른다고 해서 안심할 수는 없다. 또 어떤 제품을 쓰더라도 2~3시간 간격으로 덧발라야 한다. 탁월한 효과를 위해 무조건 차단지수가 높은 것을 구입하는 사람들이 있는데, 그 차단 성분이 자극적인 화학성분이라는 것을 알아야 한다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

Large advertisement for plastic surgery and dermatology services. It features a woman's face on the left and a grid of 24 service boxes on the right. The main headline reads '미용성형수술 & 성형외과 전문의와 함께..'. The service boxes list various procedures like facial plastic surgery, eyelid surgery, nose surgery, etc., with phone numbers and addresses. A small image of a woman is in the bottom right corner.