광주일보·조선대병원 공동기획

암 아는만큼 이긴다

〈17〉 대장암

고지방 음식 줄이고 야채·과일 섭취 늘려라

초기 증상 없고 음주·흡연·비만 발생률 높아

식생활 습관 개선·내시경 통한 조기검진 예방

대장암은 우리 몸의 소화기관 중 마지막 부분인 결장과 직장에 발생하는 악성 종양이다. 지난 2008년 보건복지가족통계연보에 따르면 위암, 갑상선암에 이어 3번째로 흔한 암으로 우리나라 인구 10만 명당 36.2명에서 발생했고, 지속적으로 증가하고 있다.

대장암은 대부분 대장의 점막에서 발생하는 선암으로 15%는 유전적 요인으로 발생하나 85%는 유전적 요인 없이 육류섭취, 저 섬유질 식사, 연령 증가 등으로 인해 발생하는 것으로 알려져 있다. 그러므로 대장암 예방에 대한 인식과 조기 검진이 대장암 발생율 및 생존율을 향상시키는데 중요한 역할을 할 것으로 생각된다.

◇**대장암의 일차 예방**=식이요인, 생활습관, 약물요법이 있다. 식이 요인으로는 대장암 발생을 증가 시킬 수 있는 붉은 고기, 고지방 음식, 고탄수화물 음식의 섭취 빈도를 줄여야 한다. 특히 여러 연구에서 붉은 고기를 주 5회 이상 섭취하였을 때 대장암 발생 위험도는 5배 이상 증가한다고 알려져 있다. 또한 조리 방법도 중요한 위험인자로 알려져 있어 고온에서 오랫동안 굽거나 튀길 경우 발암물질이 많이 생성되므로 주의를 요한다. 그러므로 붉은 고기, 고지방 음식 등을 줄이고 야채·과일 등 섬유질이 풍부한 음식과 비타민·생선·가금류 등의 섭취를 장려해야 한다.

생활 습관으로 과도한 알콜 섭취, 흡연은 대장암 발생을 증가시키는 것으로 알려져 있어 금주, 금연을 권장한다. 또한 비만은 대장암 발생의 1.5~2배정도 증가시키는 것으로 알려져 있어 규칙적인 운동을 통해 알맞은 체지방을 유지하는 것이 대장암 예방에 필수적이다.

마지막으로 약물 요법이 있다. 최근 여러 연구에서 아스피린이나 소염진통제, 폐경 후 여성에서 호르몬제가 대장암 예방에 어느 정도 효과가 있는 것으로 알려져 있으나 심혈관 합병증 등 여러 부작용이 발생해 일반적으로는 대장암의 예방을 위해 권하지는 않는다. 전문의와 상담을 통해 약물 요법의 장단점을 확인 한 후 복용 여부를 고려해야 한다.

◇**조기 검진**=대장암 발생 및 생존율을 향상시키는 가장 중요한 방법은 조기 검진이다. 대장암의 조기 검진이 중요한 이유는 대장암의 80% 이상이 선종·암화 과정을 통해 5~10년에 걸쳐 암으로 진행되기 때문에 전암성 병변인 선종을 찾아내고, 제거하면 대장암의 발생을 줄일 수 있기 때문이다. 또한 대장암은 다른 종류의 암과 같이 초기에는 아무런 증상이 없고, 증상이 나타난 경우는 대부분 상당히 진행된 경우가 대부분이므로 증상이 없더라도 대장암 발생이 높은 50세 이상의 연령에서는 조기 검진을 시행할 것을 적극적으로 권장한다.

현재 우리나라에서 국가 검진 프로그램은 50세 이상의 남녀가 분변 잠혈 반응 검사를 시행해 이상이 있을 경우 대장 내시경 또는 대장 이중 조영 검사를 시행하도록 되어 있다. 그러나 분변 잠혈 반응 검사의 위음성도와 위양성도가 높으므로, 국립암센터와 대한 대장 항문학회에서는 대장암 검진 권고안으로 50세 이상 남녀는 대장내시경검사 또는 대장 이중조영 검사를 시행할 것을 권장하고 있다. 그러므로 대장암의 예방을 위해서 식생활 습관의 개선과 대장 내시경 등을 통한 조기 검진을 통해 효과적으로 대장암 발생을 줄여야 한다.

〈조선대학교병원 소화기내과 이준교수〉

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

이준 교수가 설사가 잦고, 가끔 혈변 증세를 보이는 환자에게 대장 내시경을 하고 있다.

조선대병원, 세계 첫 '3D 흉부검진시스템' 개발

日 큐슈대학 공동, 2㎜ 폐종양까지 찾아내… 100만원대 생산 가능

조선대학교병원 호흡기내과 윤성호 교수팀(연구 책임자 문영래 정형외과 교수)이 일본 큐슈 공과대학팀 등과 공동개발한 '3D 이미지를 이용한 흉부검진시스템'이 국책사업으로 선정돼 5억원의 지원금을 받게됐다.

이 시스템은 폐의 종양을 기존의 최정밀 단계인 5㎜의 한계를 넘어선 2㎜까지 찾아낼 수 있어 암 진단과 치료에 획기적인 변화를 가져올 것으로 기대된다.

중소기업청은 최근 '산학연 공동기술개발 국제사업' 공모결과 조선대병원·큐슈대학 공과대학·대구모두넷팀을 지원금 대상자로 선정했다. 이 팀이 개발한 '3D 이미지를 이용한 흉부검진시스템'은 폐의 종양을 기존의 시스템보다 훨씬 작은 크기까지 표현할 수 있는 것은 물론 3차원 영상으로 여러 장의 사진을 비교분석도 할 수 있다. 이는 전 세계적으로도 최초다.

특히 이 시스템은 기존의 검진시스템이 최소 5000만원~1억원의 고가인데 반해 획기적으로 가격을 갖춘 100만원 대에 생산이 가능한 제품으로 출시될 예정이다.

이러한 효과로 대형병원에서만 사용하던 고급 진단 시스템을 중소형급 병원에서도 경제적 부담없이 사용할 수 있게 돼 암으로 고통받는 환자들의 진단 및 사후 관리 평가에 큰 도움이 될 것으로 보인다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

만성 어깨 통증의 원인과 치료

X-ray로 발견 어려워 오십견 오진 많아

관절 내시경 수술 발달… 정확한 진단 가능

어깨 통증은 근골격계 중에서 요통 다음으로 흔하다.

그만큼 어깨 통증으로 고생하는 사람이 많다는 뜻이며, 어깨 통증은 특히 오랬동안 지속돼 만성화되는 경우가 흔하다.

일반적으로 사람들은 허리나 목 등 척추에서 기인한 통증에 대해서는 심각하게 받아들여 많은 검사와 치료에 공을 들이지만 어깨 통증에 대해서는 쉽게 간과하고 참으면서 버티는 우를 범하기 일쑤다.

이는 어깨 질환에 대한 잘못된 이해에서 발생한 결과이다.

어깨 질환은 극심한 통증이 만성화되는 경우가 흔하며, 치료시기를 놓칠 경우 심각한 합병증을 초래하는 경우가 있어 정확한 진단 및 치료가 중요하다.

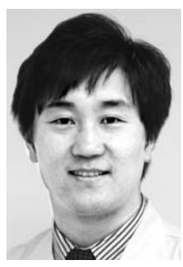
그러나 이런 만성 어깨 통증이 흔히 오십견 등으로 잘못 진단돼 극심한 통증을 겪으면서도 여러 병원을 돌아다니는 경우가 흔하며, 이는 병의원에서도 정확한 어깨 진단을 내리지 못하고 일상적 치료만을 지속하는 경우가 많기 때문이다.

만성적인 어깨 질환은 단순 방사선(X-ray) 소견만으로는 쉽게 발견하기 어려운 경우가 많으므로 MRI 또는 초음파 같은 특수 검사가 필요한 경우가 많으며, 여러 질환과의 감별을 위해서는 어깨 관절 전문 의사의 세심한 진료가 필요하다.

흔히 오십견이라고 진단 내려진 환자는 70%에서 다른 병으로 진단된다는 보고가 있다.

오십견(유착성 관절낭염)이란 독립된 질환이 아니라 어깨 관절 운동 범위의 제한을 보이면서, 확인된 다른 병변이 없을 때 진단되는 병명으로, 다른 질환에 대한 명확한 검사 없이 단순히 오십견으로 진단 내리는 것은 흔히 일어나는 오진이다.

그렇다면 이런 만성 어깨 통증의 원인으로는 어떤 질환들이 있을까? 흔한 원인들로는 회전근개 파열(어깨 힘줄 손상), 석회성 건염, 만성 불안정성, 상완 이두건 이상, 관절염 등 다양한 질환이 있다.



어깨 통증은 다양한 원인이 있는 만큼 정확한 진단 및 그에 따른 적절한 치료가 필요하나, 그렇지 못한 경우가 많아 만성적인 통증으로 진행한다.

최근에는 진단 기술의 비약적 발전으로 복잡한 어깨 관절 질환의 진단율이 높아지고 있으며, 치료 또한 여러 가지 보존적 치료에서 관절 내시경 수술에 이르기까지 많은 발전을 보이고 있다.

특히 관절 내시경 수술의 발달로 인해 더욱 더 정확한 진단을 하게 됐다. 특히 과거 개방식 수술에 비해서 작은 수술 상처, 짧은 입원기간 및 조기 회복을 보여 많은 각광을 받고 있다.

〈광주 21세기병원 이자용 원장〉

/정리=채희종기자 chae@

'노인 질병' 대상포진, 젊은층 발생 늘어

다이어트·스트레스 등으로 면역력 저하… 10~40대 29.4%

노인 질병으로 취급됐던 '대상포진'이 무리한 다이어트나 스트레스 등으로 인해 젊은층에서 급증하고 있는 것으로 나타났다.

대상포진(herpes zoster)은 수두에 걸렸거나 수두 예방접종을 한 사람의 몸에 잠복하고 있던 수두바이러스가 신체 저항력이 약해질 때 갑자기 증식하는 바이러스성 피부질환의 일종이다. 대상포진은 보통 수일 사이에 피부에 발진과 특징적인 물집 형태의 병적인 증상이 나타나고 해당 부위에 통증이 동반되며 젊은 사람에서는 드물게 나타나고 대개는 면역력이 떨어지는 60세 이상의 성인에게서 발병한다. 대부분의 경우 병적인 증상은 피부에 국한되어 나타나지만, 면역력이 크게 떨어져 있는 환자에서는 전신에 퍼질 수도 있다.

전남대병원(원장 송은규) 피부과가 2003년부터 2010년까지 대상포진으로 치료한 환자는 총 4742명(남자 2103명, 여자 2639명)이었으며, 그중 50대 이상이 3336명(남자 1423명, 여자 1913명)으로 전체 환자의 70%를 차지했다.

연도별로는 2003년 411명(남자 186명, 여자 225명), 2006년 550명(남자 241명, 여자 309명), 2010년 750명(남자 326명, 여자 424명)으로 2003년 대비 1.8배 늘어났다.

최근 '노인의 질병'으로 인식됐던 대상포진이 무리한 다이어트로 인한 영양 불균형, 강도 높은 스트레스, 운동부족 등의 이유로 면역력이 약해진 결과 10대~40대 젊은층도 2003년 116명·2006년 148명·2010년 219명으로 꾸준히 증가해 총 1349명(남자 642명, 여자 707명)으로 전체 환자의 28.4%를 차지했다.

전남대병원 피부과 이지범 교수는 "대상포진에 걸리면 가슴과 등, 몸통 같은 부위가 따갑고 심하게 아프면서 3~4일 후에는 빨간 반점과 함께 물집이 생긴다"면서 "초기증상이 디스크나 근육통, 신경통과 비슷해 치료시기를 놓치면 수개월에서 길게는 1년 이상 통증이 계속되는 '대상포진 후 신경통이나 안면마비, 각막염과 같은 합병증을 남길 수 있기에 빠른 시간 내에 치료를 받는 게 중요하다"고 말했다.

또 이지범 교수는 "대상포진은 면역기능이 약해졌을 때 발생하기 때문에 규칙적인 생활을 하고 평소에 스트레스를 받지 않도록 노력해야 하며, 특히 과음이나 과식을 피하고 규칙적으로 1시간 이상 유산소 운동을 하는 것도 좋다"고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

대한의사협회 의료광고심의필 제110214-중-21551 광고

상안검 성형술

나이가 듦에 따라 생기는 안검의 노화현상인 안검 피부의 처짐, 하수 및 외안각부의 잔주름 등은 피할수 없는 자연 현상이다.

또 안와지방이 불거져 나오면 이른바 축 늘어진 안검 변형이 생긴다. 또 기능적으로 안검열이 내려와 시야가 좁아지고 거근 근막의 약화로 안검하수를 초래할수 있으며 노인성 안검외반증 같은 증상을 일으킬수 있다.

이와 같은 일련의 변화들을 완전 또는 부분적으로 교정하는 수술을 안검 성형술이라고 한다. 수술후 미용적인 교정뿐만 아니라 축 쳐진 눈꺼풀로 인한 시야장애를 개성시켜 줌으로서 기능적으로 좋은 효과를 거둘수 있다.

특히 남성의 상안검 성형술은 상안검의 기능적인 문제 즉 안검하수, 시야장애, 눈썹하수 등을 해결하기 위해 수술을 원한다. 수술전 검사로는 먼저 시력을 체크하고 안구돌출, 안구운동, 각막이상 등의 안구의 이상유무를 먼저 검사해야 하며 유루누선이나 누소관, 누점등의 이상 등의 누관계통 이상이나 안륜근의 이상, 눈썹의 이상, 하수의 유무, 안검 피부의 과잉도, 피부의 성상, 피부 병변의 유무, 좌우의차, 반흔의 유무등과 함께 안와 지방의 양과 돌출도, 돌출부위를 검토해 보는 것이 중요하다.

또한 수술하면서 고려하여야 할 가장 중요한 요소들은

1. 이마의 하수정도
2. 상안검과 하안검의 과도한 피부의 주름양과 정도
3. 양쪽 안검에서 돌출된 안와 지방의 양과 위치, 특히 상안검의 내측지방과 하안검의 외측지방.
4. 상안검과 하안검에서 안륜근의 양과 모양
5. 안검 피부에서의 색소침착과 노인성 및 퇴행성 변화, 안와골의 형태 눈물샘의 하수 정도 등이다.

수술은 쌍꺼풀선 없이 쳐진 피부만 제거하는 것과 쌍꺼풀선을 만들면서 처진 피부를 제거하는 두가지 방법이 있다. 대개 남자들은 쌍꺼풀선 없이 자연스러운 것을 원하고 있으며, 여자들은 쌍꺼풀선을 만들면서 피부 제거하는 것을 원하고 있다.

동양인의 쌍꺼풀 높이는 개인에 따라 차이가 있지만 대개 6~8mm 정도이며 10mm이상 넘지 않도록 도안 하는것이 좋다.

수술후 12~24시간은 약간 압박 하면서 얼음 주머니에 의한 냉찜질을 수술 부위 반상 출혈이나 부종을 감소 시키는데 도움이 된다.

세안은 7일정도 지나야 하며 눈화장도 7일 이후는 가능하지만 본격적인 화장은 2주후에 하는것이 좋다. 무엇보다 수술전 환자와 충분한 설명과 이해가 필요하다고 생각된다.

부작용으로는 상안검 피부를 과다하게 제거하면 상안검외반증이 생기며 양측 상안검 피부 제거를 다르게 하게되면 비대칭이되며 상안검 피부 제거한 부위가 염증이 오면 반응이 생긴다.

(김영길 성형외과 원장)

김영길 성형외과의원

☎ 062-227-3777 무등극장 앞

성형외과 김영길