



光州日報·전남대병원 공동주최 **테마가 있는 시민건강강좌** <95>

생활속 암 예방 전략

화순전남대병원 직업환경의학과 문재동 교수

미국 워싱턴대학 환경보건과 객원연구원
대한직업환경의학외래협회 회장
화순전남대병원 기획실장
화순전남대병원 진료처장



암 걸릴까 무섭다구요? ...담배부터 끊으세요

암 예방 수칙

- 금연·간접흡연도 피하라
- 짜거나 탄 음식은 금물
- 향 피우면 호흡기 해로워
- 비만 피하고 간염 예방을
- 안전한 성생활 하기
- 채소 과일은 충분히 섭취
- 운동하면 대장암·유방암 줄어
- 낙천적인 성격 갖기

2012년 자료에 의하면 우리나라 국민의 주요 사망원인 중 제1위는 남녀 모두 암이고, 심장질환과 뇌심혈관계 질환이 뒤를 잇고 있다.

우리나라 사람들의 평균수명은 남자의 경우 77세, 여자의 경우 84세 정도인데 평균수명을 살 경우 암의 발생확률은 남자의 경우 5명 중 2명, 여자의 경우 3명 중 1명 정도로 추정되고 있다.

우리나라에서 호발하는 암의 종류는 성별에 따라 다른데 남성의 경우 위암이 10만명 당 85명 정도의 발생빈도를 보이고, 여성은 갑상선 암이 가장 흔한 암으로 10만명 당 134명 정도 발생하는 것으로 추정되고 있다. 암 환자의 5년 생존율, 즉 완치율이 가장 낮은 암은 췌장암으로 8.7% 정도이고, 생존율이 가장 높은 암은 갑상선암으로 거의 100% 정도이며, 위암의 경우 약 70% 정도로 추정되고 있다.

국제암연구소 등 암전문연구기관은 암 발생에 관여하는 정도를 위험인자별로 추정하고 있는데 30% 정도는 흡연에 의해, 30%는 식이요인에 의해, 18%는 만성감염에 의해, 그리고 직업, 유전, 음주, 생식요인 및 호르몬, 방사선, 환경오염 등의 요인들이 각각 1~5% 정도 관여할 것으로 평가하고 있다. 이러한 발암요인들은 유전요인을 제외하고는 대부분 환경이나 습관관련요인으로서 우리가 일상생활 중 노출될 수 있는 것들이다.

◇금연과 짠 음식 등 피하기=암예방수칙에서는 먼저 '담배를 피우지 말고, 남이 피운 담배연기도 피할 것'을 권장하고 있다. 담배연기 속에는 4000종 이상의 화학물질이 존재하며 나이트로사민, 카드뮴, 니켈, 다핵방향족탄화수소 등 잘 알려진 발암물질도 50종 이상 존재해 직접 또는 간접흡연은 궁극적으로 인후두암에서부터 호흡기계, 위, 췌장, 신장, 방광, 대장, 유방, 자궁경부의 암과 백혈병에 이르기까지 인체의 거의 모든 암 발생에 관여하



화순전남대병원 문재동 직업환경의학과 교수가 일상 생활에서 암을 예방할 수 있는 습관과 전략에 대해 설명하고 있다.

는 것으로 알려진 가장 큰 발암요인이다. 음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않는 것이 암을 예방하는 중요한 식이습관이다.

짠 음식은 위점막의 보호기능을 약화시키고 염증을 유발하거나 헬리코박터균을 활성화시켜 위암발생의 위험을 높이는 것으로 추정되고 있다. 탄 음식의 경우 조리하는 과정에서는 식품이 타면서 발생한 다핵방향족탄화수소에 노출될 수 있는데 이는 폐암유발요인으로 알려져 있다. 향을 많이 피우면 호흡기계 암을 유발하는 것도 비슷한 경우로 공기 좋은 곳에 사는 스님들도 암으로부터 안전하지는 않을 것으로 판단된다. 가공육은 조리시 식품 성분들의 화학반응에 의해 나이트로사민이 생성될 수 있고, 특히 붉은 색 고기는 높은 온도에서 조리할 때 여러 가지 헤테로사이클리아민이라는 발암물질들이 생성되는데 이들은 위암이나 대장암, 유방암의 위험인자로 알려져 있다.

◇비만과 간염도 반드시 경계해야=‘술은 하루에 두잔 이내로만 마실 것’을 권장하고 있다. 술은 적당량 섭취할 경우 생명연장에 도움이 된다고 알려져 있지만 술 자체가 국제암연구소에서 ‘Group 1(사람에 발암성)’으로 분류한 발암물질로서 많은 양을 섭취할 경우 췌장, 구강, 인후두, 식도, 간, 유방, 대장의 암을 유발할 수 있다.

비만 역시 암의 위험요인이다. 미국의 국립암연구소는 비만은 대장, 유방, 자궁, 신장, 식도, 담낭, 그리고 췌장의 암과 관련이 있을 것으로 보고하고 있으며 암의 종류에 따라 다르

기는 하지만 비만에 따른 호르몬 분비의 변화가 암의 발생에 영향을 미칠 것으로 추정하고 있다.

간염환자가 없는 사람이 B형 간염의 예방접종을 받아야 하는 이유는 간암 환자의 약 70%가 B형간염의 경력을 가지고 있는 것으로 조사되기 때문이다. B형 간염이나 C형간염바이러스에 노출된 경력이 있는 사람들은 6개월에 한번 이상 간 초음파검사와 간암표지자 검사를 받는 것이 바람직하다.

◇충분한 채소·과일 섭취와 운동=암예방수칙에서는 또한 ‘안전한 성생활하기’를 권장하고 있다. 인유두종바이러스와 에이즈바이러스의 감염을 자궁경부암의 위험요인으로 보고 있으며 건전하지 못한 성생활 습관을 가지고 있는 파트너는 이러한 성 매개 질환을 전파시킬 수 있기 때문이다.

산업현장에서는 수많은 발암성 화학물질, 유해광선, 생물학적 요인들에 노출될 위험이 상존하고 있다. 산업안전관련법규를 근거로 노출예방활동을 의무화하고 있지만 근로자 개인이 위험을 인지하고 능동적으로 예방조치를 취하지 않으면 항상 높은 수준의 발암요인에 노출될 수 있다.

‘채소와 과일을 많이 섭취하고 균형잡힌 식사’를 권장하고 있는데 채소와 과일의 섭취는 항산화효과와 발암물질분해효소 활성화 같은 생화학적 효과 외에도 충분한 섬유소섭취로 장운동을 촉진해 유해물질의 배출을 돕거나 유해물질에 흡수함으로써 유해물질에 노출될

수 있는 기회를 줄어 준다고 알려져 있다.

한편 동물성 지방의 과다섭취는 소화과정에서 많은 양의 담즙이 분비되고 담즙산은 대장암의 발생에 관여하는 것으로 알려져 있는데 최근 우리나라에서 직장암환자의 증가하는 양상도 동물성 육류와 지방의 섭취량증가 및 고온조리 습관과 깊은 관계가 있을 것으로 추정되고 있다. 운동은 대장암과 유방암의 발생위험을 감소시켜 주는 것으로 보고 있다. 균형잡힌 식사와 운동은 궁극적으로 비만에서 벗어나게 하여 암을 예방하는데 도움이 될 것이다.

발암물질에 노출돼 세포의 돌연변이가 일어나고 임상적으로 암이 발생하기까지는 통상 10여년 이상의 오랜 잠재기가 소요된다. 그러므로 발암요인에 대한 노출예방은 젊어서부터 이뤄져야 하며 누구든 50세를 전후한 암의 호발연령에 도달하였을 경우에는 암의 조기발견을 위한 건강진단에 더욱 관심을 가져야 한다.

암의 진단시 주의해야 할 점으로 방사선과 다노출에 의한 위험성이 제기되고 있으므로 CT촬영 등 방사선 노출량을 증대시킬 수 있는 검사에 대해서는 신중한 접근이 필요하다.

암의 예후는 그 종류나 병기 등에 따라 차이가 있지만 낙천적인 성격 소유자들이 예후가 더 좋은 것으로 평가되고 있기 때문에 전문가들은 치료 및 재활과정에 있는 암환자들이 암에 대해 막연한 두려움을 갖기보다는 원치가 가능하다는 긍정적인 사고를 갖기를 권하고 있다.

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr



새로운 인술 100년의 시대 열겠다

전남대병원 개원 104주년 기념식

전남대병원(병원장 직무대행 김윤하)이 개원 104주년을 맞아 ‘신뢰와 감동, 지역민과 함께하는 전남대병원’이라는 슬로건을 내걸고 새로운 인술 100년의 시대를 열어가겠다고 다짐했다.

전남대병원은 지난 26일 병원 6동7층 백년홀에서 지병문 전남대총장을 비롯한 내외 귀빈과 직원 등 400여명이 참석한 가운데 기념식을 갖고 새 결의를 다졌다.

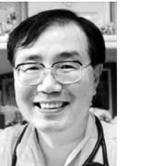
이날 슬로건은 급변하는 의료 환경에 대비, 전국 최고수준의 의술과 친절하고 따뜻한 인술로 최상의 의료서비스를 제공해 진정한 환자중심병원으로 거듭나자는 전남대병원의 의지를 담고 있다.

또한 내년 초 KTX 호남선 개통에 따른 지역 환자의 역외유출을 최소화하고, 되레 타지역 환자를 유치할 수 있는 기회로 바꾸자는 지역거점병원으로서의 역할도 담겨 있다.

이날 김윤하 병원장 직무대행은 인사말을 통해 “국내 의료계는 내년 초 KTX 호남선이 개통되면 지역간 무한경쟁에 돌입할 것으로 예상된다”면서 “전남대병원은 지역 환자의 수도권 쏠림현상에 대비, 신뢰와 감동으로 지역민과 함께하는 진정한 환자중심병원으로 거듭나도록 더욱 노력하겠다”고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

정명호 전남대 의대 교수



‘2014 자랑스런 일고인상’

전대 의대 순환기내과 정명호 교수가 ‘2014 자랑스런 일고인상’ 수상자로 선정됐다.

정명호 교수는 전남 의대 교수로 재직하면서 현재까지 1000여편의 논문을 국내외 학회지에 게재, 국내 최다 논문을 발표함으로써 광주일고인의 위상을 높인 점을 인정받았다.

정 교수는 수많은 저서와 30여 건의 특허 출원 및 등록했으며, 보건복지부 지정 심장질환 특성화 연구센터장 및 한국 심혈관계 스텐트 연구소장으로서 우리나라를 대표하는 심장질환 치료 및 연구를 진행하고 있다.

정 교수는 전국에서 가장 많은 심근경색증 환자를 치료하고 있으며, 국내 최고령 환자 수술 기록(101세 할머니)을 가지고 있고, 최근 EBS ‘명의’에 출연해 심근경색증 환자 치료에 뛰어난 진료와 연구 업적을 전국에 알려 학교의 명예를 높였다.

또한 정명호 교수는 대한민국 의학한림원 정회원으로 활동중이며, 대한민국 노벨의학상으로 알려진 대한의학회 분수의학상 본상을 수상함으로써 일고인의 자긍심을 고취시켰다. 현재 국회 남북화해협력 자문위원(대교수로는 유일한 자문위원)으로 활동중이며, 여러 기관에 기획위원 또는 자문위원을 맡아 국가 정책과 연구 시책에도 이바지하고 있다.

시상식은 오는 10월19일 일고인 한마당 행사장에서 개최된다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

소자본 무점포 사업자 모집

음식물처리기 신개념 제품!



가정용 | 업소용

일주일체험
무이자할부

-싱크대에서 즉시처리-

분쇄·분해 후
하수관 배출!
7일 사용 후 결정
국산 100% 합법!

- 싱크대 일체형으로 분쇄, 분해 후 하수관 바로 배출
- 환경부(2013-91)인증, KC인증 된 합법제품
- KBS등 방송3사에서 보도 된 합법제품
- 사용 및 유지관리가 아주 편리한 제품입니다.
- 완벽한 내구성과 고장률 “0%” 철저한 A/S
- 주방 환경(위생) 획기적 변신

음식물처리기 선두 기업 (주)편한세상 구입 및 문의 ☎ 061) 245-2457