

# 위암 사망률 앞질러... 육류 위주 식습관·과음·흡연이 주범

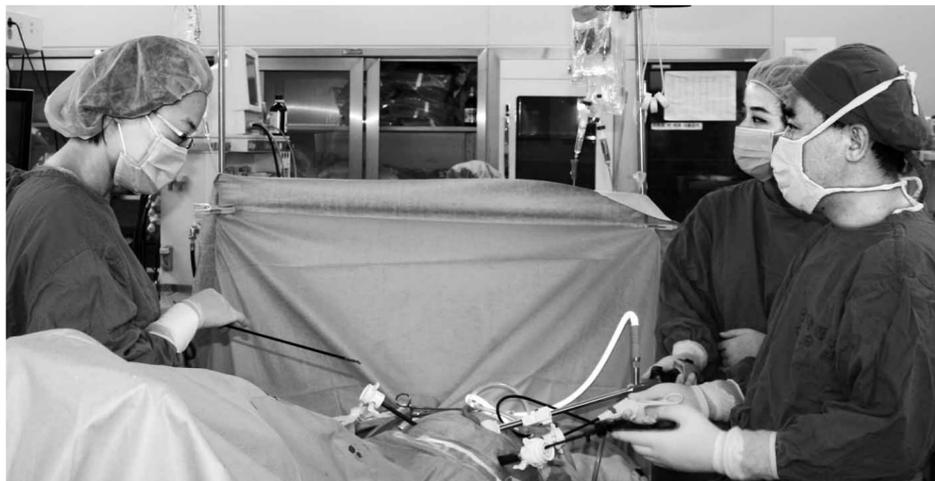
## 암 바로 알기 대장암

도움말 = 김경중 조선대병원 외과 교수 (암센터장)

하루 음주 4잔 위험도 52% ↑  
제때 수술하면 95% 완치  
변 가늘고 피 나오면 검진  
고위험군 내시경 검사 필요

#.40대 초반 직장인 A씨는 예연가에 주당이었다. 사람 만나길 좋아했고, 술과 함께라면 더욱 반겼다. 술 마신 다음날 설사가 잦고, 속취도 오래갔지만 그다지 개의치 않았다. 1년 전부터는 대변을 보고 나면 간간히 출혈이 있었지만 '치질이겠지'라며 대수롭지 않게 여겼다. 최근 들어 '대변 출혈'이 잦아지고 소화불량이 시달리던 A씨는 병원을 찾았다가 대장암 진단을 받았다.

건강보험심사평가원에 따르면 대장암으로 병원을 찾은 환자는 2012년 13만 6000여명에서 2016년 15만 6000여명으로 5년 새 15%나 증가했다. 환자는 대부분 50대 이상이었지만 30~40대도 10%라는 적지 않은 비중을 차지했다. 대장암은 발병률뿐 아니라 이로 인한 사망자도 증가하는 추세로, 2016년 처음으로 대장암 사망자 수(10만 명당 16.5명)가 위암 사망자 수



김경중(오른쪽) 조선대병원 외과 교수가 3기 대장암 환자에게 복강경 수술을 하고 있다.

<조선대병원 제공>

(16.2명)을 앞질렀다. 흔히 암은 크고 위중한 병이라 통증이 생길 것이라고 생각하지만 이미 증상이 나타나고 통증이 오기 시작하면 어느 정도 진행된 암인 경우가 많다. 대부분의 다른 암과 마찬가지로 대장암도 초기에는 아무 증상이 없는 경우가 대부분이다.

▷대장암의 원인 = 환경적 요인과 유전적 요인으로 나뉜다. 대장암의 약 10~30%를 차지하는 유전성 요인과 우리가 스스로 조절하고 미리 원인을 피함으로써 대장암을 예방할 수 있는 환경적인 요인이 있다. 유전성 대장암은 '가족성 용종증'에 의한 대장암(10대부터 결장직장에 100개 이상의 용종이 발생하고 이로 인해 아주

젊은 나이에 대장암 발생)과 '유전성 비용종증 대장암'(많은 용종의 발생 없이 50세 이전에 대장암, 자궁암, 소장암, 신장암 등이 발생하는 가족력)이 대표적이고, 그 밖에도 여러 가지 유전성 대장암이 드물게 발생하고 있다.

환경적 요인으로는 높은 열량의 섭취, 동물성 지방 섭취, 섬유소 섭취 부족, 비만 등이 관련 있는 것으로 알려져 있다. 특히 붉은색을 띤 육류가 대장암 발생률을 높인다. 또한 소시지, 햄, 베이컨, 핫도그, 육포 등의 가공육을 하루에 50g씩 먹을 경우 대장암 발생률은 18%씩 오른다. 음주 역시 관련이 큰데 하루에 4잔 이상 마시는 사람은 거의 마시지 않는 사람에 비해 대장

암 위험도가 52% 증가한다는 연구 결과가 있다. 흡연 또한 대장암 발생을 증가시키며, 20년 이상 흡연한 사람은 대장암으로 인한 사망률을 증가시키는 것으로 보고되고 있다.

▷증상과 치료, 그리고 예방 = 대장암은 초기 자각증상이 거의 없지만 조기 발견하면 100% 가까이 완치된다. 증상은 암이 생긴 위치와 병기에 따라 달라진다. 우측 대장의 경우 증상이 비교적 늦게 나타나고 배에 흑이 만져진다든지 체중감소, 빈혈 증상, 우하복부 통증 등이 나타난다. 반면 좌측대장은 비교적 일찍 장이 좁아지고 변이 고형인 탓에 배에 가스가 차고 아프기도 하며 변이 가늘거나 잘 안 나오고 항문

### ■대장암 주요 증상

- 배에 흑이 만져짐
- 체중감소, 빈혈증상
- 복부 통증
- 배에 가스가 차
- 가는 변, 항문 출혈



으로 피가 보인다. 항문 바로 안쪽인 직장 암이 생기면 변이 자주 마렵지만 잘 안 나오거나 가늘게 나오고 붉은 피가 나오는 등 비교적 일찍 뚜렷한 증상이 나타난다. 초기 대장암의 경우 크기가 작기 때문에 아무런 증상을 느낄 수 없지만, 진행성 대장암인 경우 종양의 크기가 커지면서 쉽게 출혈을 일으키거나 장의 막힘으로 배변 장애 등의 증상이 발생한다.

대장암 치료는 수술이 기본이다. 항암제 치료 및 방사선 치료는 수술 전·후의 보조적인 치료로 그 역할이 크지만 수술이 불가능한 경우를 빼고는 수술 없이 치료하는 경우는 없다. 조기암의 경우는 수술만으로도 95% 이상 완치율을 보이며 2~3기암의 경우는 수술 후 항암제 치료를 보조적으로 시행할 수 있다. 직장암 경우에는 방사선 치료를 수술 전·후에 시행해 치료 효과를 높일 수 있다. 다른 곳으로 암이 전이가 된 4기암의 경우에도 수술로 절제 가능하면 수술을 먼저 고려하고, 절제 가능한 4기암의 경우 25~35%의 완치율을 기대할 수 있다. 재발암의 경우에도 수술이 가능하다면 적극적으로 수술을 하고, 이 경우에도 일부에서 완치를 기대할 수 있다. 따라서 대장암은 어떤 경우

라도 완치 또는 생존의 연장이 가능하므로 적극적으로 치료를 받아야 한다.

대장암의 예방에 가장 중요한 요소는 신체 활동이다. 남자의 경우 활발하게 운동을 하는 사람은 운동을 하지 않는 사람에 비해 대장암 발생의 가능성을 20%까지 낮추는 것으로 알려져 있다. 또한 평소 식습관을 개선해 대장암 발병 위험을 낮출 수 있다. 기름진 음식을 적게 먹고 식이섬유가 풍부한 곡류·채소를 충분히 먹어야 한다. 하루 2L 이상 물을 충분히 마시고 꾸준한 운동을 통해 비만해지지 않는 것이 대장암을 예방하는 첫 걸음이다.

▷대장암 수술 후 항문 보존 여부 = 대장·직장암 수술에 있어 환자들이 가장 민감하게 하는 부분이 항문보존 여부다. 항문을 제거할 경우 평생 인공항문을 통해 배설주머니를 차고 다녀야 하는 불편을 감내해야 하기 때문이다. 보통 항문 근처의 하부 직장암의 경우 항문을 제거하고 인공항문을 해야 하는 경우가 있지만, 최근에는 수술 기법의 발전과 방사선 치료 덕분에 인공항문을 만드는 가능성은 많이 줄어들고 있다. 그리고 직장암에서 수술 전에 방사선 치료를 하는 경우 혹은 대장암 전공·폐쇄 등에 의한 응급수술을 하는 경우는 일시적으로 인공항문을 하는 경우가 있을 수 있다.

국가 암 검진 프로그램에 따르면 45~80세 무증상 성인이라도 1년 또는 2년 간격으로 분변잠혈검사를 시행하고, 추가로 대장 내시경을 시행할 것을 권고하고 있다. 검진의 시작은 기존보다 5년 앞당긴 45세로 설정됐고, 증상이 있거나 고위험군 성인이라면 정기적으로 대장 내시경 검사를 받는 게 중요하다. /채희종기자 chae@

## 건강 지키는 힐링체조교실 빛고을전남대병원

빛고을전남대학교병원(병원장 이신석)이 환자 쾌유에 도움되는 힐링체조교실을 운영하고 있다.

힐링체조교실은 입원환자 및 보호자들을 대상으로 매주 화요일 오후 3시30분부터 1시간씩 빛고을전남대병원 2층 강당에서 진행된다.

조선대 체육학과 임영란 교수가 강사로 나서 음악과 함께 스트레칭 및 포크댄스를 지도한다. 이를 통해 환자들은 심신의 안정을 도모하고, 치료에 따른 스트레스와 피로도 해소할 것으로 기대된다.

빛고을전남대병원은 지역민과 환자들의 건강증진을 위해 시민건강강좌를 비롯해 음악·체조 등 다양한 프로그램을 정기적으로 운영하고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



빛고을전남대학교병원 '힐링체조교실'에 참여한 환자·보호자들이 스트레칭을 하고 있다.

<빛고을전남대병원 제공>

## 임산부 요구르트 먹으면 아기 습진 줄인다

위험도 22% 낮아...직접 섭취는 효과 없어

임신 말기와 출산 초기에 생균제(요구르트)를 먹으면 아기의 습진 위험을 줄일 수 있다는 연구결과가 나왔다.

영국 임페리얼 칼리지 런던(ICL)의 소아 알레르기 질환 전문의 로버트 보일 박사 연구팀이 임신 여성 약 6000명이 대상이 된 28편의 관련 연구논문을 종합 분석한 결과, 이 같은 사실이 밝혀졌다고 로이터 통신이 최근 보도했다.

임신 36~38주 사이의 출산 후 모유를 먹인 3~6개월 동안 생균제를 먹은 여성의 아이는 생후 6개월에서 3년 사이에 습진 발생 위험이 다른 아이에 비해 22% 낮은 것으로 나타났다고 보

일 박사는 밝혔다. 생균제는 주로 요구르트와 다른 발효유에 흔히 들어가는 유산균 락토바실러스였다.

그러나 다른 관련 연구결과 분석에서는 아기가 먹는 것에 생균제를 첨가하는 것은 효과가 없는 것으로 나타났다.

이와 함께 임신 중 생선 기름 보충제를 복용한 여성이 출산한 아이는 계란 알레르기가 나타날 위험이 30% 낮다는 사실도 밝혀졌다. 이 연구결과는 온라인 과학전문지 '공공과학도서관 의학'(PLoS Medicine)에 실렸다.

/연합뉴스



몸매보정 된다는데,  
순환안되고 갑갑함쯤이야 ?

아닙니다. 나를위해 포기할것은 아무것도 없습니다.

가능성속옷 장수기업

### 기능성 속옷 의명가

KCPRA 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100

한국, 미국, 일본, 중국 특허 | 편안한착용감 | 해양심층수 각종미네랄  
부위별로 특별하게 | 탄성GOOD! 흡발습GOOD! | 이온, 실크아미노산,  
생리적인 불편을 해시 | 일본 도레이社 LYCRA | 원적외선 특수물질 가공  
별단면속각형 사용

www.aroma-life.co.kr

# 1588-2219