

월경 일주일 뒤 꼭 유방 자가검진을

암 바로 알기
유방암



도움말 = 김유석
조선대병원 외과 교수

**멍울·분비물 등 이상 파악
조기 발견 땀 완치 확률 높아
증세 없어도 매년 진찰 필수**




한다. 처음 유방자가검진을 시작할 때에는 정상적인 유방 조직과 멍울을 잘 구별하지 못하는 경우가 많으나, 주기적인 시행으로 자신의 정상 유방에 익숙해지면 새롭게 생기는 멍울을 조기에 쉽게 발견할 수 있다.

둘째는 유방 정기 진찰이다. 이 방법은 일년에 한번 자기 생일 같은 특별한 날을 정해, 아무런 증세가 없어도 유방 전문의를 찾아 진찰을 받는 방법을 이른다. 실제로 유방암에 의해 생긴 멍울이 있어도 일반 여성들은 그것이 암인지 아니면 원래부터 유방에 있던 딱딱한 멍울인지 구별하기 힘든 때가 많은데, 이때 경험 많은 유방 전문의라면 1cm 정도 크기의 유방암은 촉진을 통해 발견해낼 수 있다.

셋째는 유방 촬영술이다. 한 개의 유방암 세포가 자라서 손으로 느껴지려면 적어도 1cm의 크기는 되어야 하는데, 실제로는 이렇게 되기까지는 이론적으로 평균 약 4~7년의 기간이 걸린다. 이러한 잠복 기간 중에는 실제로는 유방에 미세한 암이 있어도 손으로는 만져지지 않지만 유방촬영술을 시행하면 발견할 수 있다.

이와 같이 만져지지 않는 유방 촬영술 혹은 유방 초음파에서만 발견되는 경우에는 사진상에 작은 덩어리가 보

유방암 자가검진 3단계

1단계 서서 거울보기		평상시 유방의 모양이나 윤곽의 변화 비교 · 양팔을 편하게 내려놓은 후 양쪽 유방 관찰 · 양손을 뒤로 깎지 끼고 힘을 주면서 앞으로 내민다. · 양손으로 허리를 잡고 어깨와 팔꿈치를 앞으로 내밀면서 가슴에 힘을 주고 앞으로 숙인다.
2단계 서거나 앉아서 검진		로션 등을 이용 부드럽게 검진 · 유방 쪽 팔을 머리 위로 들어 올리고 반대편 2, 3, 4번째 손가락 첫마디 바닥면을 이용해 검진 · 유방 주위 바깥쪽 상단 부위에서 원을 그려가면서 쇄골의 위, 아래 부위와 겨드랑이 밑에서부터 검진 동전 크기 만큼 약간 힘주어 시계 방향으로 3개의 원을 그려가면서 검진 · 유두 주변까지 작은 원을 그리며 만져 본 후에는 안쪽으로 짜보아서 비정상적인 분비물이 있는지 확인
3단계 누워서 검진		· 편히 누워 검사하는 쪽 어깨 밑에 타월을 접어서 받친 후 검사하는 쪽 팔을 위쪽으로 올리고 반대편 손으로 2단계의 방법과 같이 검진

이거나, 유방조직이 변형되어 있거나 미세 석회화 (microcalcification) 등이 단독으로 혹은 여러 가지가 동시에 보이기도 한다.

많은 여성들이 유방 촬영술 시행 시 통증으로 인해 기피하는 경향이 있는데, 유방 촬영술은 조기 유방암 발견에 필수적이며 특히 유방암에 동반되는 석회화를 발견하는데 가장 정확한 방법이라고 반드시 시행하여야 한다. 유방 촬영술 시 통증을 줄이기 위해서는 생리가 끝난 후부터 배란 전 기간에 시행하시는 것이 좋다. 유방 초음파는 덩어리를 발견하는데 좀 더 유리하지만, 미세 석회화는 발견하기 어렵기 때문에 유방 사진 촬영을

반드시 시행하여 감별해야 한다.

과거에 비해 우리나라에서 발생하는 유방암의 발생율은 지속적으로 증가하고 있지만 완치율도 높아지고 있으며, 또한 같은 병기를 시기별로 비교해 볼 때도 과거에 비해 완치율은 비약적으로 높아진 상태다. 이는 많은 연구를 통해 새로운 치료법의 개발이 이루어지고 있는 데 기인한 결과로 보기도 하지만 무엇보다 건강에 관심을 가지면서 조기에 발견하는 빈도가 높아진 데에 큰 이유가 있다. 건강에 대한 꾸준한 관심과 주기적인 검진을 통한 암의 조기 발견이 무엇보다 필요하고 중요하다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr

미세먼지, 임신 확률 낮춘다

“간접흡연과 같은 원인인 듯”

미세먼지가 자연 임신뿐만 아니라 시험관 아기 기술로 불리는 체외수정(IVF) 성공률도 떨어뜨린다는 연구결과가 나왔다.

국립암센터 국제대학원대학교 암관리학과 김선영 교수와 차병원 서울역센터 윤태기·최승아 교수 연구팀은 2006년 1월부터 2014년 12월까지 강남차병원에서 체외수정 시술을 받은 서울 거주 여성 4851명을 분석해 이런 사실을 확인했다고 22일 밝혔다.

연구팀은 지름 10μm(1mm의 1천분의 1) 이하인 미세먼지(PM10), 이산화질소, 일산화질소, 이산화황, 오존 등 5개 대기오염 물질이 체외수정 시술의 임신 성공에 미치는 영향을 분석했다. 대기오염 수치는 서울시 약 40곳의 측정소에서 내놓은 자료를 이용했다. 그 결과, 대기오염이 평균치보다 약 50% 증가할 경우 체외수정에 성공할 확률은 10%가량 줄어드는 것으로 확인됐다.

김 교수는 “대개 난임 부부의 체외수정 성공률이 30%라는 점을 고려하면 최종적으로 2~3%포인트 정도 하락할 것”이라며 “대기오염과 임신 성공과의 상관관계를 드러내는 유의미한 수치”라고 말했다.

대기오염으로 인한 체외수정 성공률의 저하는 대기오염 물질 중에서도 특히 미세먼지와 이산화질소의 영향이 컸다. 시술 주기에서는 초기 단계인 난자 채취 전 난소 자극 시기와 배아 이식 후에 대기오염에 노출됐을 때가 위험했다.

연구팀에 따르면 미세먼지와 같은 대기오염 물질이 임신 성공률을 낮추는 명확한 원리는 아직 밝혀지지 않았다.

다만 간접흡연이 임신 성공률을 떨어뜨린다는 기존 연구와 유사한 원리일 것으로 연구팀은 추정하고 있다. 간접흡연으로 인해 흡수된 독성물질이 산화스트레스와 DNA 손상을 유발해 배아의 질을 떨어뜨리고 자궁 내 환경을 변화시켜 착상 실패를 일으키는 것처럼, 대기오염으로 인한 독성물질 흡입이 생식능력에 영향을 줄 수 있다는 분석이다.

윤태기 차병원 서울역센터 원장은 “연구결과로 보아 체외수정 주기에서 배아 이식 후에 미세먼지에 노출될 경우 임신 성공에 영향을 줄 가능성이 있을 것으로 보인다”며 “난임 시술비 지출과 같은 정책 이외에도 환경문제에 관심을 갖고 대기오염을 줄여나가는 국가 차원의 노력이 요구된다”고 말했다.

연구결과는 국제학술지 ‘인간생식(Human Reproduction) 4월호에 게재됐다.

경향뉴스



미세먼지가 심한 날 광주 공원 모습. <광주일보 자료사진>



화순전남대병원이 지역아동센터 어린이들을 대상으로 꿈찾기 프로그램을 진행하고 있다. <화순전남대병원 제공>

간호사진전·의료봉사... 화순전남대병원 14주년 행사 다채

6월까지 나눔행사

화순전남대병원(원장 정신)이 오는 26일 개원 14주년을 맞아 고객존중과 사회공헌을 위한 다양한 프로그램을 진행한다. 특히 올해는 지역민을 위한 사랑나눔·건강나눔행사를 대폭 늘렸다. 의료역량 강화를 위한 학술심포지엄과 전문교육 프로그램도 대거 마련한다. 이들 행사는 6월 말까지 병원 안팎과 광주·전남 곳곳에서 열릴 예정이다.

먼저 26일 오전 11시 병원 지하대강당에서 기념식을 갖고, 병원발전에 기여한 직원들을 포상한다. 간호부에서는 오는 23일부터 30일까지 간호사진전을 열고 환자 및 의료진간 공감과 소통의 장을 마련한다.

다음달에는 개원 이후 지금까지의 병원발자취를 담은 사진전도 열려 고객들의 이해를 도울 예정이다.

소외 이웃과 지역민을 위한 사랑나눔 행사도 대대적으로 펼쳐진다. 조순가정 결식아동을 돕기 위한 ‘한끼의 행복한 나눔’, 지역내 다문화가정을 대상으로 한 의료봉사 등을 갖는다.

또 병원직원들이 기증한 물품으로 자선활동을 펼치는 ‘아름다운 나눔장터’가 열리고, 전남 의료소외지대를 대상으로 국민건강보험공단과 함께하는 ‘찾아가는 진료’ 등도 진행된다.

암 예방을 위한 행사도 풍성하게 준비돼 있다. 시민과 함께하는 건강나눔행사의 일환으로 지역 곳곳의 축제현장에서 암예방 홍보와 금연 캠페인을 펼치며, 보건소

와 직장을 대상으로 ‘찾아가는 암예방교육’을 연다. 암환자와 보호자를 위한 ‘통증 캠페인’도 열릴 예정이다.

굵직한 학술행사와 교육프로그램도 잇따라 열린다. 26일 ‘뇌척추종양수술 심포지엄’이 열리고, 6월 1일에는 ‘소화기암 심포지엄’도 개최된다. 자원봉사자들을 대상으로 호스피스 완화의료 교육이 열리고, 감염병 방지를 위한 감염관리교육도 마련돼 있다.

정신 원장은 “고객과 지역민들의 성원에 힘입어 ‘아시아를 대표하는 암특화병원’으로 도약했다”며 “의료·연구·교육역량 강화는 물론 공공의료병원으로서 더욱 다채로운 사회공헌 프로그램을 펼쳐나갈 것이다”고 말했다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr



몸매보정 된다는데,
순환안되고 갑갑함쯤이야 ?

아닙니다. 니를위해 포기할것은 아무것도 없습니다.

가능성속옷장수기업

가능성 속옷 의명가

KCPRA 2016 2017

한국, 미국, 일본, 중국 특허
부위별로 특별하게
생리적인 불편을 해소

편안한 착용감
탄성 GOOD! 흡발습 GOOD!
일본 도레이社 LYCRA
별단면속옷형 사용

해양심층수 각종미네랄
이온, 실크아미노산,
원적외선 특수물질 가공

www.aroma-life.co.kr

1588-2219