

젊다고 방심할 수 없는 유방암, 조기 발견이 생존율 좌우



건강 바로 알기 유방암

김유석

조선대병원 유방내분비외과 교수

보건복지부와 중앙암등록본부가 2023년 말 공개한 국가암등록통계를 살펴보면, 2021년 여성 유방암 발생자는 2만 8720명으로, 전체 여성 암 발생자 수(13만 3800명)의 21.5%로 여성 암 중 유방암이 1위를 차지했다.

최근 몇 년 사이에도 유방암 발생이 꾸준히 증가하고 있는데 그 중에서도 특히 40대 이하 젊은 층 유방암 환자 발생률이 지속적으로 증가하고 있는 추세이다. 더 이상 “나와는 먼 이야기”라 여겨서는 안 된다.

특히 20~30대 젊은 환자의 유방암은 상대적으로 드물지만 젊은 나이일수록 암세포가 빠르고 공격적으로 자라기 때문에 조기 발견과 치료가 무엇보다 중요한데 조선대병원 내분비외과 김유석 교수로부터 유방암의 원인과 증상, 치료법 및 예방법에 대해 자세히 알아본다.

유방암은 유방에 발생하는 악성 종양으로, 세포가 비정상적으로 증식해 다른 장기로 퍼질 수 있는 치명적인 질환이다.

정확한 원인을 하나로 규정하기는 어렵지만 ▲가족력 ▲서구화된 식습관 ▲비만 ▲늦은 결혼과 출산율 저하 ▲여성 호르몬 영향 등이 주요 요인으로 꼽힌다.

20~30대 발병률 지속적 증가세

젊은 환자일수록 암세포 공격적

초기증상 거의 없어 정기검진 중요

멍울·분비물·피부 함몰 의심 신호

특히 우리 사회의 변화된 생활습관이 발병률을 높이고 있다. 가공식품 섭취 증가, 음주, 운동 부족 등이 위험을 키우며, 첫 출산 연령이 늦어지고 모유 수유 기간이 짧아진 것도 영향을 미친다.

유방암의 가장 큰 어려움은 초기 증상이 거의 없다는 점이다. 환자들이 흔히 걱정하는 유방통증은 대부분 호르몬 주기에 따른 정상적 변화인 경우가 많으며, 실제로는 진행된 암에서 통증이 나타나는 경우가 더 많다. 대신 ▲유방에 멍울이 만져지거나 ▲피부가 움푹 들어가거나 ▲유두 분비물이 나오는 증상 등이 의심 신호가 될 수 있다. 하지만 자가검진만으로는 한계가 있어 정기적인 영상검사가 필수적이다.

의학 발전으로 유방암 치료 성적은 과거에 비해 크게 향상됐다. 현재는 수술, 방사선치료, 항암화학요법, 표적치료, 항호르몬치료 등을 환자의 상태와 암의 성질에 따라 맞춤형으로 진행되고 있다.

수술은 과거에는 유방을 전부 절제하는 경우가 많았으나, 최근에는 유방보존술이 널리 시행되고 있다. 종양만 제거하고 유방의 형태를 최대한 보존하는 방법으로 미용적, 심리적 만족도가 높다. 전절제를 시행해야만 하는 경우에는 상태에 따라 동시복원을 시행하거나 지연복원을 시행하기도

한다.

약물치료는 암세포의 성질에 따라 항암화학요법, 호르몬치료, 표적치료가 활용된다. 특히 HER2 단백질이 과발현된 유방암에서는 표적치료제가 생존율을 크게 높였다. 현재에도 유방암에 대한 연구는 지속되고 있고 그에 따라 새로운 치료법의 개발 및 적용이 확대되고 있다.

20~30대 젊은 환자의 유방암은 상대적으로 드물지만, 한 번 발생하면 진행 속도가 빠르고 예후가 나쁜 경우가 많다. 이는 호르몬 수용체 음성, HER2 양성 등 공격적인 아형이 젊은 층에서 더 자주 나타나기 때문이다.

따라서 젊다고 해서 방심하지 말고 가족력이 있거나 고위험군이라면 더 이른 나이에 정기검진을 시작하는 것이 권장된다.

유방암은 완벽히 예방할 수는 없지만 생활습관 개선으로 위험을 낮출 수 있다. 균형 잡힌 식단, 규칙적인 운동, 적정 체중 유지, 절주, 모유 수유는 발병률을 줄이는 데 도움을 준다.

무엇보다 정기적인 검진과 자가검진 습관이 가장 중요한 예방책이다.

자가검진을 통해 매월 생리 종료 3~5일 후에 겨울 앞과 샤워 중, 누운 자세에서 멍울이나 피부 변화가 있는지 확인한다.

40세 이상 여성은 매 2년마다 국가검진으로 유방암 검진을 받을 수 있다. 가족력이 있거나 위험요인이 있다면 전문의 상담을 통해 30대부터라도 검진을 시작하는 것이 좋다.

유방암은 초기에 발견할수록 치료 성적이 뛰어난 대표적 암종이다. 조기 유방암의 5년 생존율은 90% 이상으로 다른 암에 비해 예후가 좋은 편이



조선대병원 유방내분비외과 김유석 교수(가운데)가 수술을 집도하고 있다.

다. 그러나 진단이 늦어져 전이된 상태에서는 치료가 훨씬 어려워지고 생존율도 급격히 떨어진다.

유방암은 더 이상 중·장년 여성만의 질환이 아니다. 20~30대 젊은 여성 환자가 늘고 있으며, 이들의 암세포는 더욱 공격적이다. 정기검진을 통한 조기 발견이 생존율을 좌우한다는 사실을 반드시 기억해야 한다.

무심코 지나칠 수 있는 작은 신호에도 귀 기울이고 건강검진을 게을리하지 않는 것이 무엇보다 중요하다. 유방암은 조기 발견만이 최선의 치료다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

전남대병원 한재영 교수 연구팀

‘심장재활 임상진료지침 개정안’

보건복지부 연구사업 최종 선정

전남대학교병원 재활의학과 한재영(사진) 교수가 주관하는 ‘심장재활 임상진료지침 개정안 개발’ 과제가 보건복지부 2025년도 환자중심 의료기술 최적화 연구사업에 최종 선정됐다.



한 교수의 이번 연구는

2019년에 제정된 ‘한국형 심장재활 임상진료지침’의 한계를 보완하고, 최신 국제 기준과 국내 의료 현실을 반영해 개정판을 마련하는 것이 핵심 목표다. 특히 급성 관상동맥질환 환자를 포함한 다양한 심혈관질환 환자의 심장재활 임상적 효과, 삶의 질 향상, 비용 절감, 안전성 등을 과학적으로 검증하고, 환자와 의료진의 실제 수요를 반영한 다학제 기반 지침을 마련할 예정이다.

이 연구에는 대한재활의학회를 비롯해 순환기내과, 흉부외과, 간호학과, 물리치료학과, 영양학과 등 여러 분야 전문가들이 폭넓게 참여해 다학제 협력을 강화한다. 또한 환자 선호도 조사, 교육 자료 및 홍보 활동 등을 통해 임상 현장에서 활용 가능한 실질적 가이드라인을 제공할 계획이다.

한재영 교수는 “심혈관질환은 우리나라에서 여전히 높은 유병률과 의료비 부담을 주고 있다. 이번 과제를 통해 심장재활 진료지침이 최신 근거와 현장의 목소리를 반영해 개정된다면 환자 예후와 삶의 질을 개선하는 데 큰 전환점이 될 것”이라며 “무엇보다 이번 연구를 계기로 심장재활이 전국적으로 활성화되고, 환자들이 보다 표준화된 최적의 치료 혜택을 받을 수 있기를 바란다”고 말했다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

성가롤로병원, 바다 건너 전해진 ‘감동 인술’

해외의료봉사단, 파푸아뉴기니서 의료봉사...치유의 기쁨 전해

성가롤로병원의 인술이 태평양 남서부의 섬나라까지 펼쳐져 잔잔한 감동을 전하고 있다.

성가롤로병원은 김영진 의무원장을 단장으로 하는 17명의 해외의료봉사단을 구성하고, 지난 달 22일부터 29일까지 8일 일정 속에 3일간 파푸아뉴기니에서 봉사활동을 가졌다.

이번 의료봉사는 예수의 까리파스 수녀회의 파푸아뉴기니 선교 40주년과 까리파스 기술고등학교 설립 30주년을 맞아 파푸아뉴기니 포트모르즈비 지역의 까리파스 칼리지(대학)에 마련된 진료캠프에서 진행됐다.

이로써 지난 2003년 중국 연변에서 처음 시행된 성가롤로병원의 의료봉사는 파푸아뉴기니(2003, 2008년), 필리핀(2009~2015년), 방글라데시(2019년) 등 4개국에서 이어져왔으며, 코로나19로 잠시 중단했다가 6년만에 12번째 봉사를 갖게 된 것이다.

이번 봉사단은 김영진 단장을 비롯해 외과·소아청소년과·영상의학과·정형외과 4개과 의사 4

명과 간호사, 약사, 임상병리사, 수도자, 행정 인력 등 총 17명으로 구성됐다.

봉사단은 파푸아뉴기니의 의료 소외지역이라 할 수 있는 포트모르즈비 주민들을 대상으로 4개과 진료와 초음파 검사, 혈액 검사, 투약 설명, 활력 측정 등의 실질적인 의료 지원을 펼쳤다.

이번 봉사활동을 통해 총 706명을 진료했으며, 초음파 검사 76건, 드레싱 및 처치 59건을 시행했다. 특히 현지에서는 쉽게 의료서비스를 받을 수 없는 양성 종양 절제술도 7건 진행했다. 또한 자신의 혈액형도 모르는 청소년들을 위해 진료 외에 1371건의 혈액형도 검사도 가졌다.

현지 주민들은 성가롤로병원 의료봉사 소식을 접하고서 진료 전부터 진료캠프 앞에 장사진을 이뤘으며, 정성 가득한 의료진의 진료에 거듭 감사의 뜻을 전했다.

이번 봉사단을 이끈 김영진 의무원장은 “이번 해외의료봉사는 단순한 의료 지원을 넘어, 예수님의 사랑을 전하고 사람들의 마음에 희망의 씨



성가롤로병원이 최근 태평양 섬나라 파푸아뉴기니에서 의료봉사를 펼쳤다. 소아청소년과 박병배 과장이 현지 어린이의 건강 상태를 진찰하고 있다. <성가롤로병원 제공>

앗을 심는 소중한 여정이었다.”라며 “성가롤로병원은 앞으로도 사랑과 나눔의 가치를 실천하며 희망을 전하는 사명을 이어갈 것”이라고 밝혔다.

한편, 성가롤로병원은 ‘질병으로 고통받는 이 지역 주민들에게 치유의 기쁨과 새 삶의 희망을

주며, 이들에게 치유자이신 예수 성심의 사랑을 알게 한다’라는 설립 이념 아래 의료 환경이 열악한 지역을 찾아 국내는 물론 해외까지 봉사활동을 펼치며 건강과 꿈을 찾아주는데 앞장 서고 있다. /서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

광주문화신탁이 평생 어부바 하겠습니다!

아름다운 금융 다채로운 금융 함께하는 금융

출자금 비과세 한도 상향

개인당 **2천만원** 까지 완전 비과세

광주문화신탁



자산규모
1조 5천억원

창립 이후
30년 연속 흑자경영

복지장학재단 운영

당기순이익의
9% 이상 지역사회 환원



광주문화신탁
대표번호 1644-7990

· 본 점 · 여신사업부 · 양산지점 · 운암지점 · 매곡지점 · 첨단지점 · 동광주지점 · 문흥지점 · 동림지점 · 각화지점