

癌은 豫防이 可能하다

金 炳 洙

(延世大 암센터病院長·醫博)

1. 癌은 매년 增加한다

現代醫學의 발전과 특히 항생제의 발명에 따른 세균성 질환의 정복은 人類健康 증진과 平均壽命의 연장에 큰 진전이 있었다. 이에 따라 전세계적으로 癌이 人類健康에 해결해야 할 가장 큰 문제가 되었다. 문명 발달과 현대 생활 환경의 변화에 따라 자연적인 모든 생활 조건에서 인위적인 환경과 食生活, 公害問題 등으로 또 연장된 평균 수명에 따라 癌의 발생은 매년 증가하는 추세를 전세계적으로 볼 수 있다.

서양에서는 프랑스에서 암이 4~5년 전부터 사망의 제1원인으로 되고 있으며, 이웃 나라인 일본에서도 2년 전에 사망의 제1원인이 암이 되었다. 그리고 몇년 전만 해도 일본에서는 고혈압으로 인한 중풍(뇌졸중)이 사망의 제1원인이었는데, 매년 증가하는 암의 발생 추세에 밀려 1등 자리를 양보하게 되었다.

우리 나라에서도 보사부 통계대로 암이 사망의 제2원인으로 발표되었다. 우리 나라도 癌發生率은 선진국에서 관찰되는 바대로 계속 증가 추세가 보이고 있으며, 인구 10만명당 1년에 125명이 사망하는 것은 연세대학교 조사에서 확인되었다. 이에 견주어 보면 1년에 4~5만명이 우리 나라에서 암으로 사망하는 것을 추정할 수 있다. 우리 주위에서도 가족 중의 일원이 암으로 사망한 경험을 가진 경우가 많으며, 사회에

크게 공헌하는 사람이, 더우기 한 가정을 이끌고 나가는 家長이 일시에 암으로 사망하여 큰 재난을 당하는 예도 많이 보고 있다.

미국의 통계를 보면, 4명에 1명은 암에 걸리게 되며, 세 가정 중 두 가정은 암환자를 가족에서 경험하게 된다. 대단히 흔하게 우리 주위에서 사람들이 이 병으로 생명을 잃게 되기 때문에 암이 큰 공포의 대상으로 등장하게 되었다.

무서운 癌이 언제부터 인류에게 고통을 주었나도 흥미롭다. 이집트에서 발견된 미이라에서도 유방암으로 사망한 것을 볼 수 있으며, 고대 역사 기록인 파피루스에도 암에 대한 고통과 그것에 대항하여 치료하고자 노력한 기록을 보이고 있다.

인류 역사와 함께 하여 온 암의 정복 노력은 전세계적으로 현대까지 꾸준히 계속되고 있지만, 결정적인 해결책은 찾지 못하고 있는 것이 현실이다. 선진국에서는 많은 研究費를 가지고 우수한 과학자들이 癌의 正體를 밝히고자 부단한 노력을 하고 있는데 아직 결정적인 원인을 말할 수 없으나 가장 최근의 믿을만한 학설은 인체의 모든 세포가 원천적으로 발암 요인을 가지고 있어 이것이 잠재적으로 세포 내에 있다가 發癌要因이나 環境이 좋지 않거나 연령이 많아지면 다시 작동을 하여 암을 유발하는 것을 증명하고 있다.

암도 다양해서 인체에 발생하는 암의 종류가 250가지나 되며, 즉 다시 말하면 머리털과 손톱, 발톱 이외의 모든 人體組織에서 암이 발생하는

것을 볼 수 있다.

이와 같이 다양한 암 발생 양태를 보이기 때문에 그 발생 원인도 대단히 복잡하고 차이가 있게 되며, 각 장기에 발생하는 암종류에 따라 원인이 틀리는 것이 통례이다. 그러나 生活環境과 食生活이 암 발생에 크게 영향을 미쳐 나감에 따라 종족에 따라 발생하는 암의 종류는 큰 차이를 보게 된다.

2. 癌은 豫防이 제일이다

우리 나라 延世大學校에서 조사한 것을 보면, 암의 발생하는 경향이 미국이나 기타 유럽 여러 나라와 크게 차이가 있는 것을 알 수 있다. 또한 정밀히 각종 암의 발병 양태를 조사한 결과 남자에서는 위암(43%), 폐암(16.0%), 간암(9.2%), 백혈병(6.9%) 순서이며, 여자에게서는 역시 위암(30.6%), 자궁암(19.7%), 갑상선암(6.6%), 난소암(5.5%), 유방암(4.4%) 순서로 발병하는 것을 알 수 있다.

이에 비해서 미국의 암 발생 경향을 보면, 남성에서는 폐암과 대장암이 대단히 흔하고, 여성에게서는 유방암과 폐암이 많다. 우리 나라에서 위와 같이 위암이 50여년 전에는 많았으나 생활 수준 향상으로 음식 섭생의 변화에 의해서 점점 감소해서 드문 암이 되었고, 반면에 고기를 많이 먹기 때문에 동물성 지방질의 다량 섭취에 의해서 대장암이나 유방암이 점점 증가하고 있다.

이와 같이 생활환경이나 음식, 흡연 여부에 의해서 암이 발생에 큰 차이를 보이기 때문에 이런 발암 요인을 피하면 약 70~80% 암이 예방이 가능하다고 WHO(세계보건기구)에서 공식 발표하고 있는 것이다.

(1) 肺癌의 原因은 吸煙

미국에서도 많이 연구되어지고 증명된 것 중에 가장 중요한 암의 원인이 흡연이다. 담배를 피우므로 폐암 발생률이 대단히 높아진다. 예를 들면, 하루에 한 갑 이상 담배를 피우는 사람은 피우지 않는 사람보다 70~100배 정도 암 발생

률이 높은 것은 증명되고 있다. 그 중에서도 담배연기를 깊게 흡입하는 사람, 담배를 한 개비 끝까지 모두 피우는 사람에서 암 발생률이 높은 것을 볼 수 있다.

다시 말하면, 담배를 피우지 않으면 폐암에 걸릴 가능성은 없어진다.

일본에서 조사한 것을 보면, 담배는 폐암 뿐 아니라 전신의 모든 부위에서 암 발생률을 증가시켜 특히 췌장암이나 방광암 등은 크게 증가하고 여성에게 유방암도 더 발생하는 것을 볼 수 있다.

미국의 통계를 보면, 폐암은 매년 흡연 유행과 비례해서 증가하며, 과거 40년간 17배가 더 발생하였고, 흡연 인구의 증가에 따라 여성에서도 폐암 증가 현상을 보이고 있다. 특히 청소년들이 유의할 점은 어린 나이인 중·고등학교 때부터 흡연을 시작한 사람은 40대 내지 50대가 되면 암 발생률이 다른 사람보다 대단히 많다는 것이 계속 증명되고 있다.

폐암은 또 공해와 직접적인 연관이 있어 대도시 공장 지대에 거주하는 사람에서 더 많이 발생한다. 우리 나라와 같이 자동차 배기가스가 都市公害의 주종을 이루는 환경에서는 폐암의 증가 추세는 피할 수 없는 현상이다. 서양에서는 남자의 경우 암 사망 원인의 첫번째가 폐암이 되고 있을 정도로 흔하다.

폐암은 대단히 악성인 암으로 조기 발견이 힘들고 수술을 해도 완치율이 좋지 않기 때문에 예방이 대단히 중요해서 우선 금연만 하면 이 암에서 해방될 수가 있다.

인체에서 연구된 바에 의하면, 수십년 흡연하여 폐에 많은 자극을 주어 암이 발생할 소지가 되어 있어도 담배를 중단하면 이러한 병소가 깨끗이 재생하는 것을 증명할 수 있다.

바꾸어 말하면, 장기간 흡연한 사람에게서도 금연하면 5년 내에 처음부터 담배를 피우지 않은 사람의 폐와 같은 정도로 다시 건강을 되찾을 수 있다. 이 현상은 대단히 중요하기 때문에 용기있게 금연해서 폐에 많은 변화가 와 있어도 이것이 회생하여 암이 발생하지 않도록 예방한다.

(2) 食生活 改善으로 胃癌은 豫防可能

우리 나라에 대단히 많은 위암도 예방이 가능하다. 스칸디나비아 3개국도 옛날에는 위암이 대단히 많았는데, 그 원인은 바이킹 해적이 대단히 특세하던 시절 대서양에서 오랫동안 항해하면서 해적 행위를 할 때 냉장고 시설이 없던 시절이라 생선을 불에 그을려서 배에 보관하고 다니면서 식품으로 사용했기 때문에 위암 발생률이 대단히 높았다.

그 후에 그 후예들은 육지에 정착해서 살게 되었고, 태운 고기를 먹을 필요가 없어짐에 따라서 위암은 감소해서 대단히 희귀한 암으로 되었다.

일본에서도 우리 나라와 같이 위암이 대단히 흔하여 제일 많은 암종이었으나 최근에는 대단히 감소하는 추세에 있다.

그것은 생활이 향상됨에 따라 식품이 좋아졌기 때문이다. 먼저와 같이 불고기도 태워서 먹으면 암의 원인이 되며, 특히 생선 태운 것을 먹으면 위험하다.

그다음으로 중요한 것이 소금에 절인 음식(짠음식)이 위암의 원인이다. 일본에서 연구된 바에 의하면, 한 郡에 전부 냉장고를 보급해서 소금에 절인 음식을 먹지 않아도 되고 신선하게 야채를 냉장고에 보관했다가 상용하게 했더니 그 郡에서는 위암 발생이 현저히 감소하는 것을 볼 수 있었다.

또 동물에게 소금이 많이 든 짠 음식을 계속 수개월 먹이면 위암이 발생하는 것을 증명할 수 있다. 이에 반해 신선한 채소를 먹으면 비타민 C가 포함되어 있어 위암을 예방해 준다. 또 우유를 상용하면 우유가 위벽을 보호해 주어 위암으로부터 우리를 막아준다.

우리 나라에 많은 위암도 평시에 이와 같이 몇 가지 주의사항만 지키고 식이를 향상시키면 예방을 할 수가 있다.

우리 나라에서는 김치를 짜게 해 놓고 겨울 동안 상용하며 냉장고가 보급되어 있지 않아 신선한 채소는 먹지 못하고 구워서 먹는 음식이 많기 때문에 胃癌發生率이 높으며, 특히 시골에

대단히 위암이 흔하기 때문에 큰 문제이다.

(3) 子宮癌은 豫防이 되고 또한 早期發見으로 100% 完治된다

우리 나라 여성에서 2위로 많은 子宮癌으로 여성암의 20%가 이 암이다. 이 암은 특이하게 생활 수준이 낮은 후진국에서 대단히 발생률이 높아서 큰 保健問題가 되고 있다.

미국이나 일본 등 선진국에서는 이 암이 점점 감소해서 이것으로 사망하는 경우가 드물게 되었다. 불행하게도 우리 나라에서는 여성에서 이 암 때문에 고생하는 경우가 너무나 많아서 가슴 아프다.

자궁 경부암은 결혼을 어린 나이에 한 사람에서 많이 발생한다. 사춘기 전후해서 일찍 결혼한 사람은 발생률이 현저히 높다. 그 다음 중요한 것은 여성이나 남성의 위생 상태가 깨끗한 경우 발생률이 낮다. 부부관계 후 물로 깨끗이 목욕할 수 있는 경우 이 암이 감소하게 된다. 개인 위생 상태가 깨끗하면 예방된다. 그리고 아기를 많이 낳은 부인에게도 자주 보게 된다.

자궁 경부암은 자궁암이 되기 전에 그 부위에 세포가 변화를 나타내서 5~10년 정도 있다가 암으로 발전하기 때문에 이러한 변화를 보일 때에 그 자궁 입구를 약물로 치료해 주면 암이 예방된다. 부인들이 병원에 와서 간단한 子宮細胞檢査를 2년에 한 번씩만 받아도 이러한 세포의 변화를 발견해서 쉽게 예방 치료를 받을 수 있게 된다. 이것은 대단히 중요해서 특히 우리 나라와 같이 자궁암이 흔한 국민은 꼭 지켜야 할 과제이다.

자궁 출혈 등 암 증상이 있어서 병원에 오면 암세포가 이곳에 퍼진 상태인 경우가 많아서 완치율이 떨어진다. 앞에 기술한 子宮細胞檢査는 경비도 얼마 들지 않으며, 또 고통도 없어 간단히 할 수 있고, 이 검사로 자궁 경부암을 100% 완치시킬 수 있다.

(4) 肝癌은 衛生狀態 개선과 豫防注射로 豫防이 可能하다

우리 나라는 서양과 다르게 간암이 대단히 많

아서, 특히 남성에게는 3번째로 흔한 암이다. 그 이유는 대부분의 우리 나라 간암이 B형 간장염 후에 완전 치료가 되지 않아 간장염 바이러스가 만성적으로 몸 속에 남아 있다가 암을 유발하는 것이다. 때문에 거의 대부분의 간암을 유발하는 것이다. 때문에 거의 대부분의 간암은 B형간장염에 걸리지 않으면 예방이 되는 것이다.

B형간장염은 주위 生活環境의 개선, 청소년들이 외국에서 항상 문제는 마약을 맞기 위한 오염된 주사바늘의 사용 금지, 더욱 효과적 인 것은 B형간장염 예방주사를 맞아서 간장염에 대한 내성을 갖게 하는 방법이다. 일단 간장염 바이러스가 몸에 들어 와서 만성 간장염이 되면 간암 발생 위험이 대단히 높다.

癌은 조기 발견해야 완치된다. 우리 몸에서 발생하는 암은 250가지 정도 되는데, 이 중에 대부분의 암이 본인만 조심하면 쉽게 암이 발병하는 것을 알 수 있다. 우리 나라에 제일 많은 위암의 경우도 조기 진단하면 수술로서 90%에서 완치시킬 수 있다. 조기 진단은 자기가 유의하면 되는 것으로 40세 이상에서 특히 명치 끝이 불편하고 소화가 잘 안되는 것 같으면 한번은 꼭 위장사진이나 위내시경을 받아 보고 이때 위암이 없는 것을 확인해야 한다.

우리 나라에서는 소화 장애가 있으면 약국에서 소화제를 몇 달 사서 복용하다가 다 퍼진 다음에 병원에 오기 때문에 문제다. 수술이 불가능하여 치료가 되지 않는 것이다.

이웃 나라 일본에서는 나라에서 무료로 내시경검사를 정기적으로 실시하여 주기 때문에 조기에 위암이 진단되어 완치율이 대단히 높다.

위암뿐 아니고 모든 종류의 암이 초기 진단이 되면 치료가 유리하고 완치율이 높다. 여성에 많은 자궁암은 1년에 한 번씩 자궁경부에서 분비물로 細胞檢査를 받으면 자궁암 발병 가능성을 방지할 수 있거나 또는 초기에 발견해서 쉽게 100% 완치시킬 수 있다.

서양 여성에 제일 많고 또한 우리 나라 여성에서도 증가 추세를 보이는 유방암의 경우 조기 발견하면 80%에서 완치가 된다. 여성들이 자기

유방을 진찰함으로써 조기 진단이 간단하게 된다. 매달 월경이 끝난 다음 유방을 진찰함으로써 멍오리가 있으면 전문의사에게 진찰을 받아 보는 것이 중요하다. 물론 멍오리가 만져지면 전부가 암이 아니고 5~10%에서 암이고 대부분은 양성 혹이다.

또 유두에서 피가 나오고 유두 주위에 습진이 생기며 유방에 함몰된 주위가 있으면 일단은 유방암이 염려되므로 전문의와 의논하는 것이 좋다. 유방암도 조기 발견하면 80%에서 완치된다.

이와 같이 조기 발견을 위해서는 매달 유의해서 자기 자신이 진찰하는 습관을 가져야 한다.

우리 나라에 많은 위암도 평시에 예방에 유의하는 것이 중요하며, 다음과 같은 증상이 있으면 병원에 가 봐야 한다. 소화 장애가 있으면 명치 끝이 아프거나 거북하면 일단 한 번은 의사에게 진찰받아 보는 것이 좋다.

위암이 초기에는 별 증상이 없이 소화가 안되는 증상 뿐이며, 이때 소화제를 약국에서 사서 먹으면 이런 증상이 없어져서 조기 진단의 기회를 잃게 된다. 계속 소화제만 복용하다 증상이 악화되어 피를 토하거나 배가 몹시 아파 병원을 찾게 되면 암이 퍼져 있어 완치가 힘들게 된다.

경미한 증상이 있을 때 일단은 위 사진을 찍어 보거나 내시경검사를 해서 위암의 초기 증상인지 여부를 검사해서 위암이 아니면 그때는 소화제로 치료하고, 만일 위암이면 즉시 수술을 받아서 완치시켜야 한다. 이와 같이 하여 발견되는 조기 위암은 수술로 90%에서 완치되고 있다.

일본에서 정기적으로 위내시경검사를 하거나 경한 증상이 있을 때 즉시 조사하는 방법으로 위암이 일찍 발견해서 완치율을 대단히 높게 하고 있다. 조기 발견해서 수술을 권하면 또 보호자들이 충고를 듣지 않고 사약만 쓰고 있다가 가까운 기회를 잃는 경우가 많아 유감스럽다.

자궁경부암도 일찍 예방이 가능하나 또 암 발생시도 치료가 용이하다. 월경이 아닌 때에 자궁에서 출혈이 있으면 또 냉이 냄새가 몹시 나면 병원에 가서 검사를 받아야 한다. 1기에 발견하면 방사선 치료로 80%에서 완치가 된다. 물론 정기적인 자궁세포검사를 받은 경우는 100%

완치될 수 있는 상태에서 발견된다.

대변에 피가 묻어 나오면 치질이라고 자기가 진단하지 말고 한 번 병원에 가서 진찰 받는 것이 좋다. 대장암의 초기 증상이 대변에 피가 묻어 나오게 된다. 대장암도 조기에 진단하면 수술로 고칠 수 있다. 입 안이나 피부 등 어느 부위라도 상처가 나서 10여일이 지나도 치유되지 않고 계속되면 일단은 암인지 여부를 검사 받아야 한다. 예로는, 혀에 상처가 생겨 아물지 않으면 설암인 경우가 많은데, 조기에 진단해서 수술 받거나 방사선 치료하면 치유되거나 방치하면 임파선으로 퍼져서 예후가 나쁘다.

피부의 상처처럼 시작하는 피부암도 일찍 제거하면 완치되나 오랫동안 두면 위험하다. 목이 쉬거나 감기 증상이 2주일 이상 계속되면 특히 담배를 많이 피우는 사람에서는 이런 증상이 폐암의 초기 증상일 수 있다. 특히 목이 쉬면 후두암의 초기 증상으로 이때 치료하면 완치율이 대단히 좋아서 90%에서 고치게 된다.

폐암은 역시 조기 발견해서 수술해야 하는데, 역시 예방이 중요하다. 감기 증상이 오래 가거나 가래에 피가 묻어 나오거나 폐렴 증상같이 시작되어 흡연자에게서 이런 증상이 있으면 일단은 가슴사진을 찍어 봐야 한다. 꼭 유의해야 할 것은 몸의 어느 부위에서나 혹이 만져지면 일단 癌을 의심해야 한다. 어린이에게서 목욕시키다가 배에서 단단한 혹이 만져지면 이것이 소아에서 발생하는 신장암이나 신경아세포종으로 수술해 주면 예후가 대단히 좋다.

어린이에게서 암이 발생하지 않는 것으로 오해하는 부모가 많은데 어린 아이에서도 암이 사망의 제 2원인이 된다. 또한 목에서 밤뜰 이상의 덩어리가 만져지면 곧 병원에 가야 한다. 이 경우 어린 아이나 어른을 막론하고 임파선암일 경우가 많다. 임파선암은 완치가 잘 되기 때문에 꼭 유의해서 진단해야 한다.

소변에 피가 섞여 나오면 방광암이나 신장암의 증상이다. 간단한 검사로 진단되며, 조기에 진단되면 완치된다. 사지의 뼈나 관절이 부어오르고 아프면 뼈에 발생하는 암일 수 있다. 이때도 간단한 검사로 진단되며, 적절한 치료를 받

으면 완치된다. 뼈에 생기는 골육종의 경우 되도록 빠른 시일내에 그 혹을 제거해 주면 완치되며, 치료의 발전으로 항암제도 같이 병용함으로써 많은 젊은 사람들이 생명을 구하고 있다.

3. 癌 退治는 國家와 社會의 參與가 必要

미국이나 일본 등 선진국에서는 일단 암이 발병하면 전문적인 치료를 받을 수 있도록 국가가 책임지고 또 많은 경우 사회 각 기관이 참여하는 기구가 있어 환자 치료를 돕고 있는 것이다. 또 암 연구에 필요한 막대한 비용을 국가에서 50% 이상 부담하고 있으며, 나머지는 사회 각 계층이 기금을 조성해서 도와주고 있는 것이다.

우리 나라의 경우 아직도 나라에서 책임져야 할 더 급한 일이 많은 이유로 이러한 암퇴치에 도움은 못주는 것이 현실이다. 앞으로 10여년 후가 되어서 나라 살림이 좋아지면 정부에서 암퇴치에 필요한 예산상 배려가 필요할 것으로 생각된다.

현재로서 가능한 것은, 사회 각층에 독지가들의 도움이 필요한데 현재로 이제 겨우 이러한 운동이 태동한다고 할 수 있다. 최근에 대단히 고무적인 사실은 기업을 경영하는 분들이 이런 연구에 대한 이해가 많아져서 참여하여 도와 주는 경향이 있는 것이다. 제일 좋은 예가 해태그룹의 박 전배 회장께서 연세암센터에 향후 5년간 1억원씩 기증하기로 결정하여 이 기금으로 현재 癌研究에 크게 공헌하고 있는 것이다.

우리 나라에서는 조사가 된 바가 없어서 국제적인 회의에 참석하면 대단히 창피하였는데, 이번에 해태 암기금으로 강화도에서 연구를 해서 암 발생 현황을 世界保健機構에 보고할 수 있게 된 것이다.

이제 암의 치료법에 대한 연구도 외국에 의존하는 의타성을 버리고 우리 나라에 많은 암에 대한 새로운 치료법의 개발에 대해 우리 나름대로의 연구를 위해서 이러한 모든 분들의 성의와 후원만이 암을 퇴치하고 또 발병되더라도 쉽게 치유할 수 있는 길을 열 수 있는 것이다. ☐