



## 유방암과 식생활



박명윤

### 유방암, 부쩍 늘었다

유방암은 서양 여성들에게 많은 질병인데 최근 우리나라 여성에게도 많이 발생하고 있다. 즉 우리가 유방암을 선진국병으로만 생각하는 것은 이미 과거의 얘기이고 우리 사회의 산업화, 식생활의 서구화 등으로 인해 우리나라 여성에게도 유방암 발생요인이 많아졌다.

이웃나라 일본에서도 80년대에 유방암으로 사망한 여성의 수가 60년대에 비해 3배로 증가하였다. 미국의 경우 여성의 전체 암의 약 20%가 유방암이며 우리나라에서도 약 10%가 유방암에 해당된다.

구미의 통계에 의하면 유방암은 30대 중반부터 45세까지 발생이 급속히 증가하다가 그 후부터는 증가율이 약간 떨어지나 45~59세 사이에서 가장 빈발하나, 우리나라는 46~49세 사이에 가장 많다.

유방암과 관계가 깊은 위험 인자로 연령, 사회 계층, 가족력, 식생활, 임신, 출산 및 수유, 피임약, 방사선 등이 거론되고 있다. 유방암의 예방이란 이러한 위험 인자를 피하는 것이다.

또한 유방암도 다른 암과 마찬가지로 조기에 발견할 하면 완치 가능성이 있으나 대부분 여성들은 유방암에 대한 무지로 인해 아까운 목숨을 잃는 경우가 많다.

### 진단 및 치료

유방 문제로 병원을 찾는 여성의 상당수



우리 사회의  
산업화, 식생활의  
서구화 등으로  
인해 우리나라  
여성의 유방암  
발생률이 높아지고  
있다.

가 막연한 불편감, 유선의 동통, 겨드랑이나 어깨 또는 팔로 뻗히는 아픔을 호소하는데 이는 유방암과는 거리가 먼 증상이다.

유방암은 병기에 따라 차이가 있으나 공통된 증상은 손으로 만져지는 딱딱한 멍울이다. 직경 1cm이하의 멍울이 유선의 심부에 위치하면 만져지지 않을 때도 있다.

이밖에 유방의 모양이 변하거나, 유방이나 유두가 치켜 올라 가거나, 유방에 쑥 들어간 보조개가 있거나, 유두로부터 불그스름한 분비물이 나온다면, 특별한 이유없이 유방이 아프거나, 겨드랑이가 붓거나 멍울이 만져지거나, 피부가 감귤껍질처럼 보이는 등의 증후가 나타난다.

즉 암세포가 계속 성장하면 유방 내의 섬유소와 유착하여 피부에 보조개 또는 함몰이 생긴다. 임파관이 침범되면 염증을 일으켜 그 부위가 빨갛게 부을 수도 있고, 피부가 감귤껍질 처럼 울퉁불퉁해 진다.

유방암은 우측보다 좌측 유방에 더 많이 발생하며, 유방을 해부학적으로 4등분해서

상외부, 상내부, 하외부, 하내부로 구분했을 때 상외부(겨드랑이쪽 윗부분)에서 가장 많이 발생하고 그 다음이 상내부, 하외부, 하내부 순이다.

유방은 본인 자신이 만져 볼 수 있기 때문에 유방의 자가 진찰이 강조되고 있다. 대개 축진 시기는 생리 시작 후 7일째가 유방의 울혈상태가 가장 적어 최적기이며, 폐경기의 여성은 매월 1일에 실시하도록 한다.

손으로 움켜 쥐는 방법으로 유방을 축진하면 덩어리가 있는 것으로 착각하기 쉬우므로 반듯이 누워서 인치·중지·약지 세 손가락을 쭉 펴고 가지런히 모은 상태에서 유방을 가볍게 누르면서 비비는 듯한 연속적인 동작으로 유방의 전 부위를 고루 만져 보아야 한다.

또한 거울 앞에 서서 긴장을 풀고 팔을 옆으로 내린 후 살펴보고, 다음 양손을 머리 위에 올리고, 다시 양손을 허리에 붙이고 유방의 상태를 살펴본다. 즉 유방의 대칭성, 피부의 함몰, 색깔변화, 유두의 모양

등을 살핀 후 유두를 엄지와 둘째 손가락으로 눌러 분비물의 특성을 살핀다.

한달에 한번 정도 이렇게 해보면 자신의 유방에 대해 친숙해지면서 유방의 이상 유무를 본인이 감지할 수 있으므로 어떤 변화가 발생하면 곧 전문의의 진찰을 받을 수 있다.

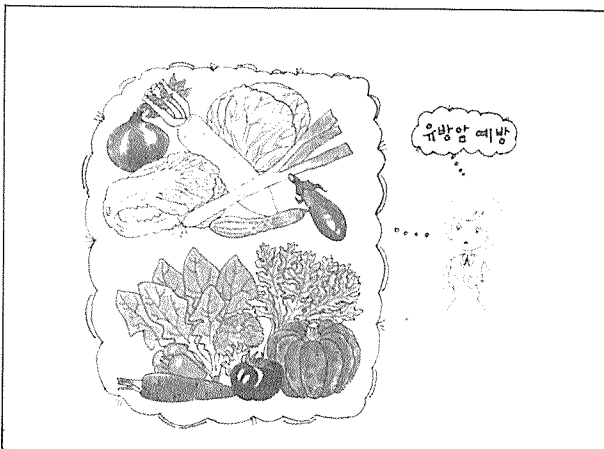
유방암의 진단을 위한 방법으로는 유방 X선촬영(마모그램), 초음파사진, 가는 주사기를 이용한 세포검사 등이 있다.

치료법에는 외과적 수술, 방사선, 화학 및 호르몬 요법 등이 있으며, 이들의 단독 또는 병합요법이 있다. 유방암의 수술방법은 매우 다양하나 점차적으로 수술범위가 축소되고 있는 것이 국제적인 경향이다. 수술 후 재발을 억제하기 위한 항암 및 호르몬요법은 암세포의 임파선 전이 유무, 암조직에 에스트로겐 수용체의 존재유무 등에 따라 결정된다.

## 유방암 예방식

식사가 유방암의 발생에 영향을 미치는지의 여부에 관한 연구가 세계 여러나라에서 진행되었다. 전문가들도 음식물이 유방암 발생에 영향을 끼친다는 사실에는 동의하고 있으나 어떤 음식물을 얼마나 먹어야 발암률을 줄일 수 있는지에 관한 합의는 아직 없는 상태이다.

영국 케임브리지대학, 싱가포르 국립대학, 불란서 리옹에 위치한 국제암연구소의 공동연구진이 영국의 의학전문지 「라셋」의 '91년 5월호에 발표한 연구 논문에 따르면 '86년부터 '90년에 걸쳐 싱가포르에 거주한 24세부터 88세까지의 여성을 대상으로 유방암에 걸린 여성 200명과 걸리지 않은 여성 420명의 식단을 비교한 결과 갱년기 이전의 여성의 경우 육류를 많이 먹는 그룹은 암발생률이 무려 2배나 높은 것으로 나



동물성 지방을 적게 섭취하고 콩 단백질·녹황색 채소를 충분히 섭취하면 유방암을 예방할 수 있다.

**지방 섭취량을 전체 칼로리 섭취량의  
 25% 이하로 줄이고, 항암  
 효과가 있는 섬유질·비타민 A가  
 풍부한 식품을 섭취해야  
 유방암을 예방할 수 있다.**

타났다.

또한 콩, 두부, 간장 등의 단백질에는 식물성 에스트로겐이 함유되어 있는데 연구팀은 이것이 유방암을 촉진하는 여성호르몬인 인체 에스트로겐의 활동을 억제할 가능성이 있다고 말했다. 즉 콩 단백질이 유방암 치료약으로 널리 쓰이는 항에스트로겐 약품인 타목시펜과 유사한 작용을 하는 것으로 보인다.

위의 연구는 싱가포르에 거주하는 갱년기 이전의 화교여성들 사이에 최근 30년 동안 유방암 발생률이 급격히 증가하여 이러한 현상이 이들 여성들이 육류를 많이 먹고 야채를 적게 먹는 등 서구식 식생활을 받아들인 것 때문이 아닌지를 검토하기 위해 실시된 것이다.

미국의 여성지 「레이디스 홈 저널」에 소개된 유방암을 예방할 수 있는 식생활에

의하면 지방섭취량을 전체 칼로리 섭취량의 25% 이하로 줄여야 한다.

식품으로 섭취한 지방은 에스트로겐을 증가시켜 암발생률을 높이므로 지방섭취를 제한하여야 하며, 항암효과가 있는 섬유질, 비타민A가 많이 포함된 식품을 충분히 먹는 것이 좋다. 시금치, 당근 등 비타민A가 풍부한 녹색채소를 매일 섭취하여야 한다.

식생활과 유방암의 관련성을 연구한 여러 보고서를 종합하면 총지방량 및 포화지방섭취가 많으며 비만한 여성은 암발생률이 높다. 따라서 동물성 지방을 적게 섭취하고 콩단백질, 녹색채소 등을 충분히 섭취하면 정상 체중을 유지하면 유방암을 예방할 수 있다. [2]

〈필자=한국보건영양연구소장〉

**국민  
 식생활지침**

- ① 여러가지 식품을 골고루 먹읍시다.
- ② 정상 체중을 유지할 수 있도록 알맞게 먹읍시다.
- ③ 음식은 되도록 싱겁게 먹읍시다.
- ④ 과음을 삼갑시다.
- ⑤ 식사는 규칙적으로 즐겁게 합시다.

〈보건사회부〉