

◇서 언◇

인간에 발생하는 암의 80~90% 정도는 우리 생활 주변에 존재하는 발암성 화학물질들에 의하여 발생하며, 10~20% 정도는 방사선, 자외선, 일부 바이러스, 그리고 유전적 요인 등에 의하여 발생된다.

그러므로 발암성 화학물질 등에의 노출 등을 피한다면 대부분의 암은 예방될 수 있을 것이다.

그러나 공기, 물, 식품속에 존재하는 발암물질들 중에는 피할 수 없는 것이 있으며, 발암성의 강도는 생활양식(Life-style)에 크게 영향을 받는다는 사실은 암예방에 매우 중요하다고 하겠다.

물론 생활양식, 쉽게 말하여 생활습관을 바꿈으로써 암의 상당수를 예방할 수는 있지만, 모든 암이 다 예방되는 것은 아니다. 따라서 암으로 인한 희생을 피하려면 조기발견과 신속한 치료도 매우 중요하다.

◇우리나라 암발생 현황◇

최근 경제기획원이나 보건사회부 등에서 발표한 자료나 보고에 의하면, 우리나라 인구 10만명당 매년 160~180명꼴로 새로 암환자가 발생하며, 전국적으로 대략 7~8만명 정도의 암환자가 매년 발생하는 것으로 추정되고 있으며, 현재 우리나라 전체는 약 35만명 정도의 암환자들이 고통을 받고 있는 것으로 추산된다(표 1 참조).

그리고 우리나라에서의 암종 발생의 통계를 분석해 보면, 남녀 공히 위암의 발생빈도가 가장 높아, 전체 암의 약 30%를 차지하며, 둘째는 간암으로 전체의 약 21%를 차지하고 있다. 그 다음으로 남자에서는 폐암(14.7%), 식도암(3.8%), 대장암(3.2%) 등의 순이고, 여자에서는 자궁암(10.6%), 폐암(8.6%), 대장암(4.6%) 등의 순이다

1. 발생추세

암의 발생률은 세계적으로 증가추세에 있다. 이는 문명

# 암의역학과 예방의

이 발달하고 산업이 복잡·양해집에 따라 발암물질의 종류도 다양해지고 폭로될 기회가 많아졌으며 평균수명이 연장되어 암이 호발되는 노인인구도 증가하기 때문이다.

최근 우리나라에서 암사망률이 높아지고 있는 주요한

암, 자궁암, 폐암, 대장·직장암 및 유방암 등의 순으로 높으며, 위암의 경우는 남성이 여성보다 1.2~1.8배나 발병률이 높으나, 서양에서는 이것이 흔하지 않다는 것 등이다.

이러한 역학적 현상은 인종·민족 및 지역차, 문화 및

두가지로 설명되고 있다.

4. 사회·경제적 요인

일반적으로 유방암, 폐암, 고환암 등은 국민소득이 높은 선진국에 흔한데, 전 세계적으로 보면 후진국에서도 경제수준이 향상함에 따라 점차 그 발생률이 증가하고 있다.

대체로 개발도상국가에서 흔한 암종으로는 피부암, 구강암, 설암, 식도암, 위암, 간암, 자궁경부암, 방광암 등이 라고 할 수 있다.

5. 생활습관

이미 앞에서 암 발생에는 평소의 나쁜 생활습관이 가장 큰 문제가 된다고 하였지만 이 중에서도 특히 흡연, 음주, 성생활 등이 매우 큰 문제의 핵심이 되고 있다.

흡연은 폐암의 발생에 매우 밀접한 관계가 있으며, 구강암, 후두암 등의 발생에도 깊은 관계가 있음은 주지된

유전보다는 가족 공통의 생활환경이나 습관 때문으로 보는 것이 최근의 경향이다.

7. 추세변화

각종 첨단기술의 발달로 새로 발견·색출되는 암환자의 수가 증가할 뿐만 아니라 여러 발암물질에 폭로되는 기회도 많아지고, 또한 나쁜 생활습관이 갈수록 문제가 되어, 현대인의 암 발생 위험은 크게 증폭되고 있다

◇암의 예방◇

암의 원인이 명확히 밝혀지지 않은 현실에서 암의 완전한 예방은 어려운 형편이지만, 다만 현재까지 알려져 있는 위험요인들을 피하며 나쁜 생활습관을 교정하며, 대부분의 암을 예방하는 데 크게 도움이 된다.

1. 1차적 예방

원인을 제거하여 암종의

<표 1>성별·연령별 암분포율 (인구 10만명당)

연령별	성별	남자(명)	여자(명)	계(명)
0~9세		43.1	32.7	75.8
10~19세		38.3	26.1	64.4
20~29세		56.8	107.7	164.5
30~39세		153.5	269.0	422.5
40~49세		300.8	345.2	646.0
50~59세		681.3	524.6	1,205.9
60~69세		1,094.8	649.4	1,744.2
70세 이상		847.5	298.4	1,145.9
계		3,216.1	2,253.1	5,469.2

자료: 보사부, 1990년

## 암발생 원인의 80% 생활습관 바꿔 예방 가능 해마다 7~8만명의 암환자 발생해 전국에 35만명 추산

요인들로는 ①평균수명의 연장에 따른 노령인구의 증가, ②급격한 공업화에 따른 환경오염과 공해의 폭증, ③경제수준의 향상으로 특히 식생활과 생활습관의 변화 ④ 흡연 인구의 증가와 과도한 음주, ⑤무절제한 성생활과 나쁜 생활양식 등을 들 수 있다.

2. 지역적 차이

종족이나 지역간의 차이로 함은 구미에서는 폐암, 유방암, 대장·직장암, 전립선암, 임파종 및 피부암 등의 발생빈도가 높는데 반하여, 우리나라 동양에서는 위암, 간

사회·경제적 지위차, 전통적인 생활습관의 차이 등 기타 여러 요소들의 복합적인 작용에 기인한다고 보는 것이다.

3. 남녀별 차이

대체로 각종 암종은 남자에서 더 많다. 호흡기계와 소화기계에서는 특히 남자에게 더 많다.

이렇게 남자에게서 잘 생기는 이유로는 남자가 암 발생의 위험요인에 더 많이 폭로된다는 환경이론(Environmental hypothesis)과 태어날 때부터 남자의 구조가 그렇게 되었다는 내적이론의

사실이다.

음주도 구강, 인·후두, 식도, 위 등에 암을 일으키는 경향이 클 뿐만 아니라, 간경변의 한 요인이 되며, 간경변의 일부는 간암으로 이행하는 것도 또한 잘 알려진 사실이다.

성생활과 밀접한 관계가 있는 암종의 자궁경부암, 유방암, 난소암, 전립선암 등이 다.

6. 유전적 요인

유방암, 위암 등 여러가지 암종에서는 가족적 집적성이 인정되어 (2~3배) 유전적 요인을 암시해 주고 있으나,

발생을 미리 방지한다는 것은 논리적으로 불가능한 것은 아니다. 같은 민족에서 발생률이 암의 종류, 지리적 분포에 따라 특이한 것은 유전적 소인보다는 생활양식 문제이며, 대부분(80~90%)의 원인이 생활환경에 있으므로 평소 생활습관이나 위험요인의 노출 등을 피한다면 40~50%의 암종 발생을 예방할 수 있다.

즉 전리방사선의 폭로를 피하여 백혈병, 피부암, 골육종, 갑상선암, 폐암 등을 예방하고 흡연, 음주, 나쁜 성생활, 나쁜 식생활, 일광노출 등을 피하면 여러가지 암 발

**당뇨병성망막증**

진보된 현대의학의 발달에도 불구하고 아직도 완치가 되지 못하는 난치병중의 하나로 알려져 있습니다. 눈에는 우리가 필요로 하는 모든 것을 공급하기 위해 수많은 미소혈관이 분포되어 있습니다. 그러나 당뇨병이나 고혈압 등에 의하여 이들 미소혈관에 병변이 발생되면 다시 정상회복되는 것은 거의 불가능하므로 망막증이 발생하기 이전에 예방을 취하거나 조기에 발견하여 치료하는 것이 중요합니다.

그러므로 당뇨병환자는 혈당관리, 고혈압 환자는 혈압관리가 매우 중요한 동시에 각종의 혈관합병증을 예방하기 위해 혈관 보호제를 투여하는 것도 중요합니다. 왜냐하면 혈당이나 혈압관리가 잘되고 있는 환자도 병력에 따라 망막증의 발병률이 증가되므로 실명의 원인이 되는 망막증의 예방 및 치료가 절실히 요구되고 있습니다.

# 당뇨병!

## 왜! 후루다렌을 복용하는가?

**망막증에 대한 후루다렌의 약효입증!**

후루다렌<sup>®</sup>은 현재 국내에서 시판되는 약중 당뇨병성 망막증에 대해 임상효과가 입증된 유일한 약물입니다. 최근 당뇨병 및 고혈압의 혈관 합병증 치료제로 유럽에서 각광을 받은 후루다렌의 당뇨병성 망막증에 대한 효능을 평가하고자 국내 8개 의과대학 부속병원 안과학교실에서 Multi Center Study를 12개월 간 실시후 종합평가의 결과 후루다렌은 당뇨병성 망막증에 대해 약 80% 이상이 호전 또는 안정되는 양호한 성적을 얻었으며 또한 내약성도 매우 우수한 약물이라고 보고 했습니다. 망막증의 초기단계에서 후루다렌을 투여하면 더욱 좋은 효과를 보실 수 있으므로 치료시기를 놓치지 않도록 주의하시기 바랍니다.

이외에도 후루다렌은 당뇨병성 백내장, 신경증 및 신증 등의 당뇨병 관련합병증에 대해서도 개선효과를 나타내 바 있으므로, 당뇨병 환자의 미소혈관 합병증을 치료관리하는데 전반적으로 도움을 줄 수 있는 약물입니다.

건강의 빛을  
**삼일제약**

연구관리: 한국 약제사 협회, 한국 약제사 협회, 한국 약제사 협회  
 당뇨병성 망막증에 대한 임상효과를 보냈습니다.  
 L·O·I : 부산광역시 동구 중앙대로 351  
 부산광역시 동구 중앙대로 351  
 SP 1

# 최신지견

생을 피할 수 있다.

## 2. 2차적 예방

암의 증상이 나타나기 이전에, 또는 증상이 나타난 뒤라도 가능한한 빠른 시일내 발견하여 조기에 신속하고도 적절한 치료를 함으로써 피해를 최소로 줄이는데 주력해야 한다.

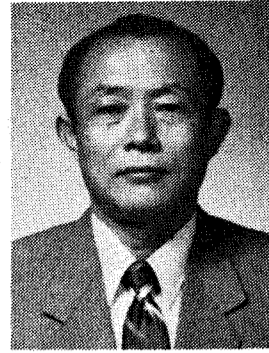
정기적인 신체검사나 집단검진 등이 2차적 예방방법에 속한다.

일본에서 널리 활용된 위암 조기발견 캠페인, 미국에서 유방암, 폐암 및 대장암 조기발견 캠페인, 중국에서의 자궁경부암 및 대장암 조기진단운동, 그리고 우리나라에서도 산발적으로 시도되고 있는 자궁경부암 조기진단사업 등은 2차적 예방의 대표적인 예들이 되겠다.

참고로 최근 미국 Boston의 「New Life Health Center」 주최로 개최된 「생활습

관의 교정에 의한 암예방」이란 주제의 국제학술회의에서 발표된 내용중 특히 식품 및 식습관에 대해 중점적으로 토의된 중요한 사항을 요약하면 다음과 같다.

- ①비만하지 않도록 과식하지 마십시오.
- ②지방질과 콜레스테롤 섭취를 줄이십시오
- ③염장식품, 훈제식품을 많이 먹지 마십시오
- ④식품첨가물이나 인공감



**유 동 준**  
(경희의대 교수)

는 생활태도일 것이다. 사실 우리나라는 물론이고, 미국을 위시하여 대부분의 나라에서 발생하는 모든 암의 약 1/3은 흡연과 관계가

들은 발암물질 생성을 억제하거나 발암물질의 발암성을 중화시켜 암 발생을 방지한다.

아무튼 암을 효과적으로 예방하려면 노출되어 피폭되는 발암물질의 양과 그 물질의 발암성의 강도를 이해하여야 할 필요가 있다.

따라서 암의 발생을 예방하거나, 방지 또는 억제하는 방법으로서, 우리의 생활환경에서 발암물질을 제거하거나, 발암물질이 체내에서 형성되는 것을 방지하거나, 발암물질이 체내의 세포조직에서 반응하는 것을 억제하는 1차적 예방과, 주기적인 신체검사나 정기적인 종합검진 등으로 암의 위험상태나 발암의 초기상태를 조기에 발견하여 즉각적이고도 신속한 조치로 발암의 진행과정을 억제하며 효과적인 치료로 관리하는 2차적 예방은 매우 중요한 방법인 것이다.

## 선진국은 유방암·폐암, 후진국은 피부암·위암·자궁암 등 금연·올바른 식습관·운동하며 생활해야

### ◇몇가지 흔한 암의 내시경 소견◇



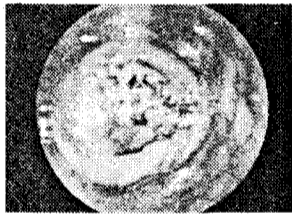
食道암



폐암



위암



대장암



간암



자궁경부암

미료는 가급적 피하십시오

- ⑤고기나 생선을 태워 먹지 않도록 하십시오.
- ⑥곰팡이 핀 음식을 피하십시오
- ⑦정제하지 않은 곡식, 해조류, 그리고 채소 등으로 많은 섬유질을 섭취하십시오.
- ⑧비타민 A, C 및 E가 많이 함유된 과일과 녹색채 야채를 많이 섭취하십시오.
- ⑨음주는 적당히 하십시오
- ⑩너무 뜨거운 음식은 삼가고, 편식을 하지 마십시오.

### ◇총괄◇

현대의학의 눈부신 발달과, 특히 암에 대한 방대하고도 집중적인 온갖 노력에도 불구하고, 암은 아직도 근본적 문제가 해결되지 않은 실정으로, 암으로 고통받는 환자수는 감소하지 않고, 전세계적으로 볼 때 오히려 그 사망수는 증가하는 현상이다.

지역사회에서 주민들이 일상생활을 통하여 암에 걸릴, 가장 흔하고도 중요한 위험인자 세가지를 지적한다면 흡연, 나쁜 식습관, 그리고 정기적 건강진단을 받지 않

있으며, 또 다른 1/3은 나쁜 식사습관과 관계가 있다. 그리고 나머지 1/3은 건강관리를 등한히 하는 나쁜 생활방식과 관계가 있을 것이다.

담배가 여러 종류의 암발생을 유도하는 것은 이미 잘 알려진 사실인데, 특히 폐암, 식도암, 그리고 후두암 등을 잘 일으킨다.

폐암을 예로들면, 흡연자는 전반적으로 볼때 비흡연자보다 폐암의 발생률이 약 6배 정도이다. 그러나 흡연량이 많을수록, 또한 어린 나이에 흡연을 시작하면 폐암 발생률은 급격히 높아진다.

식품은 생명을 유지하는데 필수적인 각종 영양소를 공급하여 주지만, 한편으로는 암을 포함한 많은 질병을 일으키는 원인이 되기도 한다.

짠 음식, 겉게 태운 음식, 지방이 과다한 음식, 또 뜨거운 음식, 그리고 지나친 음주 등은 식도암, 위암, 그리고 결장·직장암 등을 유발한다.

한편, 섬유질이 많은 음식이나 비타민 A, C 및 E 등이 풍부한 녹색채와 과일

### ◇결언◇

오늘날 전세계적으로 암에 의한 사망수는 증가하는 추세이다. 이는 평소 암의 발생이 예방되지 못하고, 암의 발병률이 매년 증가하며, 아직도 효과적인 치료나 성공적인 관리가 실현되지 못하고 있는데 그 이유가 있겠다.

암의 예방은 정말 어려운 과제이다. 그러나 현실적으로 가능한 예방대책을 크게 두 가지로 나누어 요약하면, 첫째 환경오염을 방지하며 생활환경을 개선하면서 나쁜 생활습관을 교정하는 1차적 예방과, 둘째 연례 신체검사나 정기적 종합검진 등으로 암의 조기발견과 신속한 치료에 주력하는 2차적 예방이 가장 중요하다.

거듭 강조하지만, 암의 예방을 위해서는 평소 발암물질 등의 위험한 환경에 노출을 피하고 생활습관을 바꾸며, 특히 올바른 식사관리를 이행하면서 건강한 사람도 적어도 매년 1회 이상의 정기적인 건강검진을 꼭 받아야 하겠다.

암은 예방하는 방법이 가장 현명하다.

- 식이조절, 체질개선의 필수건강 보조식품 -

건강사회를 추구하는 기업 '동해다시마'

# 다시마 효소 精



**다시마 효소精** 은 다시마특유의 영양소가 결집된 특수부분을 엄선, 채취 효소화하여 정제로 제조하였습니다. 특히 다시마 효소精은 현대인에게 가장 결핍되기 쉬운 45여종의 미네랄과 특수성분인 알긴산 섬유질 및 고알카리도를 모두 갖추고 있어 성인병 식이조절을 위한 필수 자연건강식품입니다.

**(주) 동해다시마**  
서울·강남구 역삼동 628-7 (중원B/D2층)  
자료청구처 및 상담실(02)558-2876~8

건강보조식품 보사부허가 제3-14호

자료를 보내드립니다  
다시마 효소精  
무료 우송해드립니다