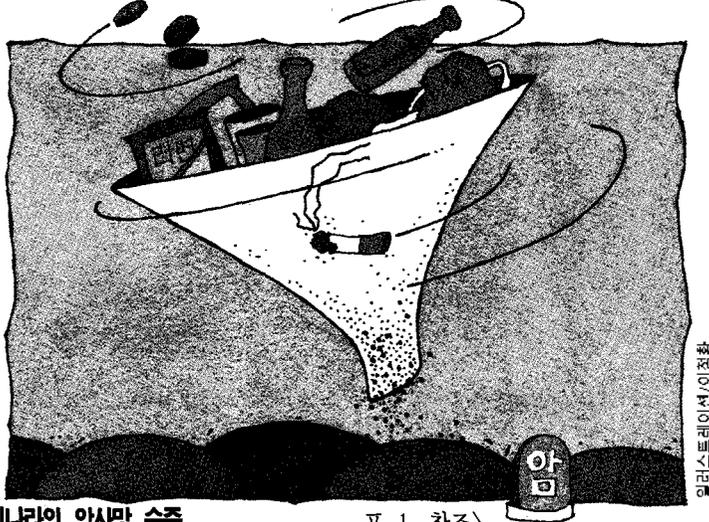


—암을 바로 알자

# 암의 발생현황과 예방

유동준/경희의대 교수, 한국성인병예방협회 부회장



## 우리나라의 암사망 수준

우리나라의 전체적인 암사망률은 인구 10만명당 약 110명 정도로 조사망률(粗死亡率)로는 미국이나 일본 등에 비하면 72% 정도로 좀 낮은 수준이나, 이를 세계인구에 표준화하여 국제지표로 비교하면, 미국이나 일본에 비하여 남자에서는 오히려 약 1.2배 정도 높다.

이는 우리나라 남자인구의 연령구조가 세계표준인구에서 보다 40세 이후의 연령층이 상대적으로 적을 뿐 아니라 65세 이전의 사망률이 높기 때문이다.

그러나 전체사망에서 암사망이 차지하는 비례사망률을 보면, 우리나라도 이제는 약 21.5%로 선진국가의 약 25% 정도에 점점 비슷해 지고 있다. <도

표 1. 참조>

## 암발생의 세계적 추세

암의 발생률은 세계적으로 증가추세이다. 이는 문명이 발달하고 산업이 복잡다단해짐에 따라 발암물질도 다양해지고 폭로될 기회가 많아졌으며, 평균수명이 연장되어 만성질환이 호발되는 노령인구도 증가하기 때문이다.

미국 '하버드' 대학의 MacMahon 교수 등에 의하면, 현재와 같은 상태가 지속되면 미국인의 약 3분의 1은 어느 때고 암에 걸릴 것이며, 약 5분의 1은 암으로 사망하게 될 것이라고 하였다.

실제로 암을 가진 환자들 중 약 3분의 1은 암에 걸린 사실을 모르다가, 사망한 후 부검에 의해 암을 발견하게 된다고 한다.

이러한 암의 발생빈도를 볼 때, 누구나 암에 대한 공포심을 갖게되는 것은 당연한 것이다.

## 암의 발생요인

암의 발생기전이나 과정은 정확히 밝혀지진 않았으나, 이를 유전자적 수준에서 규명하려는 노력이 경주되고 있다. 그러나 역학(疫學)적 개념에서의 발생요인들은 상당부분이 알려져 있기 때문에, 암의 예방 가능성은 점점 확실해지고 있다.

지금까지 인체에서 암의 발생요인으로 밝혀진 것들은 크게 8가지로 구분되고 있는데, 이들 위험요인들을 제거하면 전체 암발생의 약 75% 정도는 예방이 가능하다고 전문가들은 견해를 같이하고 있다.

그 주요 위험요인 8가지를 요약하여 간략히 설명하면 다음과 같다.

### 1. 흡연

미국의 통계에 의하면, 남성암의 약 35%, 여성암의 약 15% 정도가 흡연 때문인 것으로 알려져 있는데, 특히 후두암, 폐암, 구강암, 식도암의 강력한 발암요인이 될뿐만 아니라, 방광암, 췌장암, 신장암, 위암 등에도 관련이 있다고 한다.

### 2. 음식 및 식사요인

모든 암의 약 3분의 1 정도가 식사요인과 관계가 있다고 한다. 소금에 절인 생선, 훈제고기, 불에 직접 태운 육류, 짜고 매운 그리고 딱딱한 음식의 섭취는 위암발생의 위험요인이 된다. 과대한 지방이나 육류의 섭취는 대장암 발생의 위험을 증가시킨다. 비만을 유발하는 식사습관은 유방암의 발생요인이

된다.

요오드(沃素)의 과다 또는 부족이나, 젓갈류, 과다 지방식도 갑상선암의 발생과 관련이 있다.

이외에 담(담)도암, 췌장암, 전립선암 등도 과다한 지방분의 섭취와 관련이 깊다고 한다.

### 3. 전리방사선

고단위의 방사능 폭로로 거의 모든 종류의 암이 유발될 수 있다고 하는데, 전체 암발생의 약 3% 정도는 전리방사선에 의한 것으로 추정된다고 한다.

### 4. '바이러스' 또는 기생충 감염

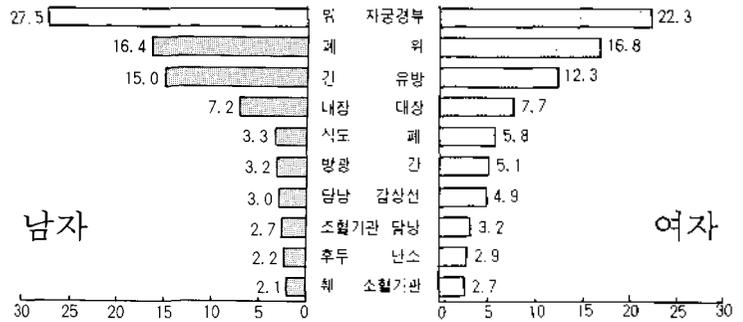
인체에 감염하여 발암요인으로 작용하는 '바이러스'나 기생충은 (1) DNA 바이러스 : Epstein-Bar 바이러스 (버킬렙프종과 인후암 등 유발), Papilloma 바이러스(피파로마 腫 유발), B형 간염 바이러스(간암 유발), Herpes 바이러스 II형(자궁경부암 유발), (2) RNA 바이러스 : 인간 T-세포 백혈병 바이러스(성인 T세포 백혈병 유발), (3) 기생충 : 주혈충(방광암 유발), 간디스토마(담낭암 또는 간암 유발) 등이다.

### 5. 음주

과다 음주자에게 암발생 위험도는 현저히 증가하였는데, 식도암, 간암, 구강암 및 후두암 등의 발생은 음주와의 관련성이 크다.

### 6. 산업화학물질

미국의 경우, 남성암의 약 5%, 여성암의 약 2%가 산업장에서 유해물질의 폭로에 기인한 것으로 알려져 있다. 최근 국제암연맹은 인체에서 암을 유발하는 명백한 증거가 있는 유해물질 18가지와 명백하진 않으나 가능성이 짙



〈도표 1〉 최근 우리나라 주요 암의 성별 빈도 (%)  
(1993. 1. 1-1993. 12. 31 자료 : 보건복지부)

은 8가지를 발표한 바 있는데, 이들은 주로 폐암, 방광암, 피부암, 비강 또는 부비동암, 그리고 간암 등의 발생과 관련이 깊은 것들이다.

### 7. 약물

질병치료에 쓰이는 약물 중에서 암을 유발하는 것이 있다. 얼마전 역시 국제암연맹(IARC)의 발표에서는 11종의 명백한 암유발약물과 3종의 가능성이 높은 약물이 제시되었는데, 항암제나 진통제가 그 대부분을 차지하고 있다.

### 8. 임신, 출산, 수유 등의 생식요인

난소암, 유방암, 자궁체부암 등의 여성암은 여성 자신의 임신, 출산, 수유 등의 요인과 매우 관련이 깊음은 잘 알려져 있다. 대체로 여성암의 약 15~20%는 이러한 생식요인에 기인하는 것으로 추정되고 있다.

### 암의 예방

암의 예방은 암발생의 원인이 되는 요인들을 피하고, 발생을 억제하는 효과가 있는 요소들을 증강시키는 것이다.

앞에서 말한 암발생의 요인들을 일상생활에서 제거하거나 피함으로 암의

예방은 가능하다. 특히 암발생의 원인 중 약 3분의 1이 식생활습관에서 연유되고 있으므로 식생활의 개선은 매우 중요하다.

참고로 한국성인병예방협회 등에서 '성인병 퇴치'를 위하여 강조하고 있는 식생활에 관련된 '암예방 권장사항' 12가지를 열거하면 다음과 같다.

- (1) 편식하지 말고 영양분을 골고루 균형있게 섭취한다.
- (2) 녹황색 야채를 위시하여 과일, 잡곡 등 섬유질을 많이 섭취한다.
- (3) 우유와 된장의 섭취를 많이 한다.
- (4) 비타민 A, C가 많이 든 음식을 충분히 먹으며, 비타민 E를 적당량 섭취한다.
- (5) 알맞은 체중을 유지하기 위하여 과식하지 말고, 지방분은 적게 먹는다.
- (6) 짜거나, 맵거나, 뜨겁거나 딱딱한 음식은 피한다.
- (7) 불에 직접 태우거나 훈제한 고기나 생선은 피한다.
- (8) 곰팡이가 생기거나 부패한 음식은 피한다.
- (9) 식품첨가물이 들어있는 가공식품은 가급적 피한다.
- (10) 육류나 생선은 고온에서 조리하지 않는 것이 좋다.
- (11) 담배는 절대 금하여야 한다.
- (12) 술은 과음하지 말고, 소량을 적절히 한다. **(A)**