

## 위암 - 그 원인, 증상, 최신치료법과 예방

## 녹황색 야채 많이 먹고 긍정적 思考를...

우리나라의 위암 발생률은 인구 10만명당 남자 36명, 여자 26명으로 높은 비중을 차지하고 있다. 위암을 예방하려면 태운 고기나 짠 음식을 피하고 녹황색 야채나 과일을 많이 먹고 항상 희망을 가지는 긍정적 사고를 갖는 것이 중요하다.

## 위암은 한국인에게 가장 흔한 암

위암은 남녀를 막론하고 우리나라 사람에게 발생하는 암 중 가장 흔한 암이다. 우리나라 연간 위암 발생률은 인구 10만명당 남자 36명, 여자 21명으로 일본과 함께 높은 발생률을 보이고 있다. 보건복지부의 최근 통계(1999년)에 의하면 위암이 전체암 중 20.7%로 가장 높은 빈도를 나타냈으며 남성의 경우 위암(24.2%), 간암(16.3%), 폐암(16.1%), 대장암(9.7%)의 순이고, 여성의 경우에도 위암(16.2%), 유방암(14.7%), 자궁경부암(11.7%), 대장암(10.2%)으로 위암이 역시 1위를 차지하고 있다.

## 위암의 원인

## 1)식생활이 문제이다.

우리나라를 비롯하여 일본, 중국 등 동양권 여러 나라에 위암이 많이 발생하는데 반해 서구나 미국 사람들에게는 적게 발생한다. 그것은 민족이나 인종의 차이이기 보다는 암 발생에 가장 중요한 생활환경의 차이, 특히 식생활의 차이에서 비롯된 것으로 여겨지고 있다. 위는 여러 가지 음식물을

일차적으로 접촉함으로써 물리적, 화학적 자극에 거의 무방비상태라고 할 수 있다. 따라서 섭취하는 음식물의 염도, 조리방법, 나아가서는 온도 및 분량이 위암의 발생에 큰 영향을 미친다. 1930년대까지는 미국에서도 위암이 가장 흔한 암이었다. 그러나 최근에 와서는 위암의 발생률이 눈에 띄게 감소하여, 1970년대에는 발생빈도가 9위로 비교적 드문 암 중의 하나가 되었다. 그 까닭은 가정마다 냉장고가 보급됨으로써 음식을 신선한 상태로 보관할 수 있게 되고, 따라서 변질된 음식, 짠 저장음식 등 발암물질이 생성된 음식을 먹지 않게 되었으며 신선한 야채, 과일 및 우유 등의 섭취량이 많아져 위암이 감소되었다.

## 2)스트레스도 원인이 될 수 있다.

스트레스를 그때 그때 발산하지 않고 안으로 삭이는 사람, 내성적인 사람, 화를 잘 안내는 사람의 위암 발생률이 높다는 통계가 있다. 이와 같은 사실로 미루어 볼 때, 스트레스가 직접적인 발암의 원인이라고 할 수는 없지만 면역체계 등을 약화시켜 간접적인 역할을 하는 것만은 분명하다.

## 3)유전적 요인도 있다.

프랑스의 나폴레옹 집안은 위암 환자가 많이 발생했던 것으로 유명하다. 6명의 가족이 위암으로 사망하였다. 같은 음식, 같은 생활습관 등 공통된 환경적 요인의 탓으로 생각할 수도 있으나, 한 가족 중 여러 명이 위암에 걸렸을 경우에는 유전적 요인의 가능성을 생각하지 않을 수 없다. 단 이런 경우 위암 자체가 유전되는 것이 아니라 위암의 발생인자 중 어느 한 부분이 유전되는 것이라는 것이 통설이다.

## 4) 만성 위염이 위암으로 될 수 있다.

위축성 위염이 진행되면 위점막에 장점막과 비슷한 세포가 나타나는데, 이런 상태를 장상피화생이라고 부른다. 대부분의 위암은 장상피화생을 토대로 발생하는 것으로 보인다. 즉 정상점막→장상피화생→위암의 발생이라는 과정을 거치게 되는데, 이와 같이 위암은 하루아침에 발생하는 것이 아니므로, 정기적인 검진이 매우 중요하다.

## 5) 위산 속에서 죽지 않는 헬리코박터 파일로리가 위암을 일으킬 수 있다.

헬리코박터 파일로리(Helicobacter Pylori, H.P)란 헬리콥터의 날개처럼 생긴 섬모균으로, 사람의 침이나 배설물을 통해 전염된다. 위벽을 덮고 있는 두꺼운 점액층에 서식함으로써 위산 속에서도 죽지 않고 위궤양, 십이지장궤양 및 만성 위염을 일으키는 것으로 밝혀졌다.

위암의 발생에 헬리코박터 파일로리의 감염 여부가 결정적인 것이라고 생각하기는 아직 이르다. 그러나 전체 위암 환자의 40~60%에서 헬리코박터 파일로리가 검출되는 것으로 볼 때,

감염자는 상대적으로 위암에 걸릴 가능성이 높은 것만은 분명하다. 따라서 헬리코박터 파일로리의 박멸은 위염 및 위암 예방의 한 방법이 될 수 있다.

## 위암의 증상

사실 위암의 전형적인 증상은 없다고 해도 과언이 아니다. 특히 초기에는 아무런 증세가 없거나, 있다 해도 특기할 만한 것이 없다. 즉 초기 위암 환자 1백명 가운데 20명은 아무 증상이 없었다고 말한다. 그런데다가 우리나라 사람에게서는 위염, 위궤양 등 위장에 관계된 질병이 매우 흔하여, 어떤 증세가 나타나도 대수롭지 않게 생각해 버리는 경향이 있기 때문에 위암의 조기진단이 잘 안되고 있다.

그러나 대개는 어느 정도 진행되면 몇가지 증상을 자각할 수 있다. 즉 명치 끝이 아프거나 더부룩하고, 가슴이 답답하고, 속이 메스꺼우면서 구역질이 나고, 식욕이 없고, 체중이 줄고, 트림이 자주 나오고, 나른하고 빈혈이 생기는 것 등인데, 어느 한 가지도 위암 특유의 증상은 아니다. 따라서 이와 같은 증상이 있다고 해서 반드시 위암이라고 단정할 수는 없다. 그러나 이중 한두가지라도 되풀이해서 지속적으로 나타나면 즉시 병원을 찾아가 위내시경이나 위 이중조영술 등 진단을 받아보는 것이 좋다.

## 위암의 진단

이른바 '암 연령'이라고 하는 40대 이후에는 별다른 증상이 없더라도 1~2년에 1회는 정기검진을 받을 필요가 있다. X선 검사, 내시경 검사 등 위암의 진단 방법은 여러 가지가 있는데,

큰 고통 없이 쉽고 정확하게 진단할 수 있다.

### 1) X선 이중조영법은 조기위암 발견에 매우 중요하다.

X선 검사는 내시경검사에 비해 고통이 적으므로, 아무 이상이 없는 상태라면 X선 검사부터 하는 것이 좋다.

위는 단순한 X선 촬영으로는 사진에 나타나지 않는다. 따라서 위를 찍기 위해서는 정밀 X선 검사가 필요하다. 위의 정밀 X선 검사에는 조기암의 발견에 혁신적인 성과를 가져다 준 X선 이중조영법이 있다. 이 검사는 직경 3mm의 암까지도 발견할 수 있다.

### 2) 위 내시경 검사는 95% 정확하다.

X선 검사로 위에 이상이 발견될 경우, 위 내시경검사를 하게 된다. 이때 헬리코박터 파일로리의 유무도 확인할 수 있어 위염이나 궤양시 치료법을 정할 수 있다.

### 3) 컴퓨터 단층촬영은 암병기를 알 수 있다.

컴퓨터 단층촬영(CT)은 X선 이중조영술과 내시경검사로 위암이 확진된 다음 병기(病期) 결정검사를 하는 데 필요한 검사다. 병기란 우리 몸 속에 암세포가 얼마나 퍼져 있는가, 즉 암의 진행 정도에 따라 1~4까지 등급을 나눈 것이다.

### 4) 그 밖의 보조적 검사

그 밖에 위암의 조기진단, 암세포의 전이 여부를 추적하는 데 도움이 되는 보조적인 검사방법들로는 MRI(자기공명촬영), 혈액검사, 잠혈(눈에 보이지 않는 출혈)에 대한 대변검사, 종양표지자검사(CEA, CA19-9) 등이 있고 최근 PET(양전자 단층 촬영술)검사가 중요한 역할을 하고 있다.

## 위암의 치료방법

위암의 치료방법으로는 수술요법이 가장 중요하며 암화학요법, 방사선요법, 면역요법 및 여러 가지 보완요법이 있는데 어느 한가지 치료법으로 성공하는 경우보다 여러 가지 방법을 종합하여 치료하는 다학제병용요법(multidisciplinary therapy)이 더 효과적이며 부작용이 적다. 보통 암 치료 후 5년 이상 살아있다면 완치된 것으로 인정하는데, 즉 1백명 암 환자가 치료후 몇명 생존하고 있는가를 소위 '5년 생존율'이라고 한다. 1970년대의 진행성 위암의 5년 생존율은 15~20%였으나 최근에는 40% 정도로 위암 치료법이 많이 개선되었으며, 조기 위암의 치료율은 97.5%의 완치율로 분석되었다. 따라서 무엇보다도 증상이 없을 때 정기 검진으로 조기 발견하는 것이 가장 중요하다.

## 위암의 예방법

첫째, 훈제식품을 적게 먹고, 태운 육류나 생선 등을 먹지 않는다.

둘째, 소금에 절인 식품, 짠 음식은 피한다.

셋째, 방부제나 식용 색소가 적게 든 음식물을 선택한다.

넷째, 딱딱하거나 뜨거운 음식을 삼가한다.

다섯째, 녹황색 야채를 많이 먹는다.

여섯째, 과일을 많이 먹는다.

일곱째, 항상 희망을 가지는 긍정적인 사고를 갖는다. ④

白南善 (원자력병원장)