엄마젖! 유방암 발생저하

백남선/원자력 병원 외과 과장

발생빈도

최근 우리 나라에서 유방암의 조기 발견과 조기 치료에 대한 관심이 부쩍 높아지고 있다. 여기에는 두 가지 이유가 있다.

첫째는 우리 나라에서 유방암의 발생 빈도가 점차 높아지고 있는 현실이다. 즉 1970년대 이래 계속 증가하여 1984년 및 1985년도에는 전체 여성암 발생건수에서 유방암이 차지하는 비율은 8.7%였으나, 1986년 및 1987년도에는 9.8%로 증가하였고, 1991년도에는 우리 나라 여성암 환자 21, 941명중 2,313명으로 10.5%로 증가하였으며, 1992년도에는 22,527명 중 2,571명으로 11.4%, 1993년은 12.3%, 1995년은 11.9%(3,431명), 1997년은 12.5%, 1998년은 14.1%(4,653명), 1999년은 14.7%(5,203명)으로 매우 빠른 속도로 증가 일로에 있다.

둘째는 유방암을 조기 발견하면 유방을 보존시킬 수 있는 수술을 받을수 있어 신체 장애를 극소화시키면서 생존율을 증대시키고, 환자가 정신적으로, 기능적으로, 미적으로, 또한 사회적으로 행복한 삶을 영위할 수 있기 때문이다.

통계상으로 볼 때 유방암의 발생 빈도는 경제수준과 식생활 습관에 따라 큰 차이를 보이고 있는 것이 사실이다.

일반적으로 고지방, 고단백등으로 고칼로리의 음식을 섭취하고, 호르몬제(25세 미만의 1500mg 이상의 피임약 복용과 폐경이후의 부적절한 호르몬 대체요법〈HRT〉등)를 많이 사용하는 선진국에서는 발생 빈도가 높고, 채식 등으로 섬유질을 많이 섭취하고 아이를 낳는 횟수가 많으며, 모유로서 아이를 키우는 저개발 국가에서는 발생 빈도가 낮다.

우리 나라와 같은 개발도상국은 경제 수준의 향상으로 식생활의 변화(서구화)가 유방암의 발생 빈도를 증가시키고 있으며, 이웃 일본에서도 계속 증가 추세에 있다.

발생원인

유방암의 원인은 다른 암과 마찬가지로 어느 한가지 인자에 의한 것이기보다는 여러 가지 요인이 작용하고 있는 것으로 생각된다.

※ 유방암의 99%가 여성에서 발생되는 사실로 보아 여성호르몬이 중요한 원인으로 생각된다. 실험적으로 3가지 여성호르몬 중 에스트라다이올, 에스트론이 문제가 되며 에스트리올은 오히려 유방암 발생 억제 효과가 있다(전체 유방암의 1%는 남성에서 발생한다).

※ 어머니나 여자 형제 중 유방암이 있으면 2-4배의 발생 빈도를 가지며

※ 평생 36개월 이상 젖을 먹인 부인이나 40세 이전에 난소적출술을 받은 여자는 유방암 발생율이 1/4로 떨어진다.

※ 고칼로리, 고지방 및 고단백질을 많이 섭취하는 사람

※ 유방암 유전인자가 있는 사람(cH-ras), BRCA1, BRCA2의 결함이 있는 사람

※서른살까지 임신의 경험이 없는 여성 (외국에서는 수녀들에게 많이 발생하는 것으로 보고되고 있음),

※25세 이하의 나이에 혹은 첫 분만전에 피임약을 다량(1500mg이상) 복용하는 경우,

※초경(첫생리)이 빨랐고 폐경이 늦고, 비만한 여성에게 발생률이 높다.

유방암의 원인 중 최근 유전자 17번에 있는 유방암 억제 유전자 BRCA1 라는 결함으로 유방암에 걸리는 경우가 있다.

즉 유전적 유방암의 50%가 이 BRCA1 유방암 발생 억제 유전자의 결함에 있다. 즉 17번 유전자 1개가 결함이 있을 때 이 여성들의 70%는 60세가 되면 유방암에 걸리고, 70세가 되면 63%가 자궁암에 걸리는 것으로 추정되고 있다(미국 유타대학 Dr. Mark Skoenick).

최근 BRCA1과 또한 BRCA2(chromosome 13q12-13)가 발견되어 BRCA2의 결합이 생기면 유방암 발생이 젊은 나이에 나타나며 남자의 유방암을 유발하는 경향도 있다고 알려졌다.(Wooster, 1994)

현대에 사는 젊은 여성들은 아이들에게 정이 없어서가 아니고 직장 생활 등 사회참여도가 높아 모유를 먹일 수가 없는 경우가 많으나 모유로서 아이를 키우는 것이 유방암의 발생을 억제시킬 수 있고, 또한 아이의 건강에도 훨씬 유리하다.

그리고 유방암은 체격이 큰 여성에게 상대적인 발생 빈도가 높으나 같은 체중이라도 상체가 크고 하체가 약한(사과형=apple type) 체형에서 위험도가 높고(2-3배) 상체에 비해 하체가 발달한(배형=Pear type) 체형은 위험도가 정상인과 같다.

증 상

※ 유방암의 가장 흔한 첫 소견은 유방내 만져지는 통증이 없는 멍울이다. 암의 멍울은 양성인 것과 감촉이 다르다.

일반적으로 양성인 경우는 멍울의 경계가 분명하고, 표면이 매끄러우며 감촉이 부드럽고 잘 움직인다. 그러나 악성인 경우는 표면이 울퉁불퉁하며, 경계가 분명하지 않고 딱딱하게 느껴지며, 침윤이 심하면 뿌리가 박힌 것처럼 움직이지 않는다.

※ 드물게는 유방에서 혹이 만져지기 전에 뼈, 간 폐등의 전이(암세포가 전파된 것) 소견, 즉 뼈의 통증, 황달 또는 마른기침 혹은 객혈증상이 먼저 나타나기도 한다. 유방암의 전이빈도는 뼈, 폐, 간, 뇌 및 난소 순서이다.

예 방

유방암의 원인이 명확히 알려져 있지 않은 현실에서 완전 예방은 어려운 형편이나 모든 암의 발생원인은 환경성 발암물질(공해, 음식물)로 80-90%가 발생하므로 고칼로리, 고지방, 고단백을 피하고, 금연하며, 30세 이상의 여성들은 적어도 1달에 1회 자가진단하고 1년에 1회씩 유방진찰을 받으면 현재 유방암의 1/3이 예방(1차 예방)이 될 수 있고 1/3은 2차 예방(조기 진단, 조기 치료)이 가능할 것으로 생각된다.

또한 2차 예방을 위해서는 성인이 된 모든 여성에게 매달 유방의 자가 진단을 하도록 계몽하고, 의사들은 여성들의 진찰시 유방 진찰을 빼지 말아야 한다.

한편 유방암의 가족력이 있는 여성은 유방암 치료 전문의에게 매년 1회 정도 유방암 검진을 받고 20대 여성은 유방 특수 촬영을 가능한 한 피한다.

왜냐하면 X-ray 자체가 유방암을 일으킬 수 있기 때문이다.

따라서 멍울이 만져질 때는 세침 세포검사가 가장 바람직하다. 30대, 40대 여성은 누구나 매년 유방 검진을 받되 유방 특수 촬영은 2-3년마다 하면 되며, 50대 이상은 매년 검진을 받고 매년 촬영해 보는 것이 좋다.

끝으로 긍정적인 사고로 서로 어울려 사는 생활태도가 유방암 발생을 예방할 수 있다.

즉 자존심 내지 아집의 성격을 버리는 것이 정신건강에도 좋다. 그리고 항상 밝고 긍정적인 태도로 삶을 영위하는 것이 중요하다.