

여성, 자신의 몸에 대한 관심 갖기

유방자가검진



www.kbcf.or.kr

우리나라에서도 유방암이 급속히 증가하고 있는 추세이다. 40대가 가장 많고 2, 30대 젊은 여성들에게까지 발병하고 있는 상황이라 주의해야 한다.

유방암의 원인은 유전적 요인, 환경, 서구식 생활습관에 의한 비만 등의 영향에 의한 것으로 알려져 있다.

유방암 자가 검진 3단계 방법을 통해 생활속에서 자연스럽게 체크해 보는 것이 필요하다.

비정상적인 멍울이나 덩어리 비정상적인 분비물이 있는지 확인한다.

작은 부분도 빠뜨리지 말고 유방 전체를 고루 확인하는 것이 중요하다.



1 단계

거울보면서 육안으로 살펴보기

유방의 모양이나 크기, 색깔, 유두의 위치, 피부 함몰, 피부 주름의 유무를 살펴 보는 것이 필요하다.

유방의 피부 빛이 붉어지거나 줄무늬가 생기거나 굴 껍질처럼 되거나 정맥이 보이는 등 여부를 파악하는 것이 중요하다.

평소의 가슴 모양이나 윤곽이 다르게 변했는가에 초점을 맞추어 살펴본다.



2 단계

로션을 이용, 부드럽게 살펴보기

서거나 앉은 상태에서 살펴볼 유방쪽 팔을 머리위로 들어 올리고 반대편 손 2, 3, 4 손가락 첫 마디 바닥면을 이용해서 유방 바깥쪽부터 쇄골, 겨드랑이 등을 동전 크기의 원을 그리며 살펴본다.

또한, 유두를 위아래와 양옆에서 짜보도록 한다.



3 단계

누워서 자리 바꾸며 살펴보기

· 베개를 이용 편한 상태로 누워 살펴보려는 쪽 어깨에 타올을 접어서 받친 후 팔을 머리위쪽으로 올리고 반대편 손으로 살펴보도록 한다.

2단계 후 반드시 3단계를 실시하는 것이 중요하다. 생리 주기에 따라 호르몬 변화로 유방조직이 민감하게 변하는 경우가 있으므로 생리 끝나는 직후부터 3~5일 사이에 매달 정기적으로 실시하는 것이 필요하다.

한국유방암재단은 한국 최초의 유방암 관련 공익 재단으로서, 유방암과 관련한 대국민 홍보 및 계몽사업의 일환으로 핑크리본 사랑의 마라톤, 유방 건강강좌, 자선음악회, 바자회 등 연중 핑크리본 캠페인을 전개하고 있다.

핑크리본은 유방암 예방의식 향상을 위한 상징이며 한국유방건강재단은 이 밖에도 예방 검진사업, 저소득층 환자의 수술 치료비 지원 등 다양한 사업을 통해 '여성건강 지킴이'로 활동하고 있다.