



암 예방, 작은 실천이 만드는 기적



유근영
국립암센터원장



“어떻게 하면 암에 걸리지 않고 살 수 있나요?”

국립암센터 원장이라는 직함을 받고 나서 많은 사람들로 부터 받았던 질문이다.

많은 사람들로 부터 이런 질문을 받게 되는 것은 내가 국립암센터 원장인 때문도 있지만 그 보다 더 큰 이유는 암이 생명을 순식간에 앗아갈 수 있는 빈번하고 무서운 질환이며, 건강하다고 믿었던 그 누구에게든 신체의 어느

부분에든 생길 수 있다는 인식이 우리 사회에 폭넓게 자리하고 있기 때문이라고 생각된다.

그런데, 암 전문가로서 암과 관련된 많은 위험요인과 예방법에 대한 지식을 가지고 있지만, 어떻게 하면 암을 예방할 수 있느냐는 질문을 받을 때마다 적절한 답을 해 주기가 쉽지 않았던 경험이 있다. 일반사람들이 쉽게 이해하고 실천할 수 있는 암 예방에 대한 정리된 권고안을 가지고 있지 못했던 탓일 것이다.

이런 의미에서 ‘국민 암 예방 수칙’의 제정 과정과 공

● 암 예방 수칙 권고안 ●

- ① 담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기
- ② 채소와 과일을 충분히 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 **식사**하기
- ③ **음식**을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기
- ④ **술**은 하루 두 잔 이내로만 마시기
- ⑤ 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 **운동**하기
- ⑥ 자신의 체격에 맞는 건강 **체중** 유지하기
- ⑦ 예방접종 지침에 따라 B형 간염 **예방접종** 받기
- ⑧ 성 매개 감염병에 걸리지 않도록 안전한 **성생활** 하기
- ⑨ **발암성 물질**에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기
- ⑩ 암 조기 검진 지침에 따라 **검진**을 빠짐없이 받기

※ 세부 내용은 국가암정보센터(www.cancer.go.kr)를 참고하십시오.

표는 나에게 그리고 우리 국민에게 큰 의미가 되었다고 생각한다. 보건복지부와 함께 여러 관련 연구결과를 정리하고 전문가 의견을 수렴하여 암 예방 수칙을 제정 공표함으로써, 쉽지만은 않았던 질문에 대한 답을 마련하게 되었으며 우리 국민 누구나에게 암 예방의 필요성 및 원칙에 대한 메시지를 효과적으로 전달할 수 있게 되었기 때문이다.

그러나 암 예방 수칙을 제정하고 공표하여 널리 알리는 것만으로 암이 예방될 수 있는 것은 아니다. 암 예방에 대한 인식과 함께 실천이 병행되어야 한다.

사실, 암 예방 수칙의 항목 항목을 살펴보면, 실천하기 어려운 별다른 행동 강령이나 요구가 있는 것은 아니다. 금연, 건강식사, 절주, 운동, 체중, 예방접종, 안전한 성생활, 안전보건수칙, 검진 등 오히려 식상하다 싶을 정도로 일상의 건강생활 수칙이 포함되어 있다.

그런데 이 항목 항목을 실천하려고 하면 만만치 않은 것 또한 사실이다. 담배, 신년만 되면 끊으려고 결심했다 가도 3일을 못 넘기고 다시 피우게 되기 일쑤이고, 균형 잡힌 식사와 짜지 않고 타지 않은 음식을 먹기란 거의 매 끼의 식사를 밖에서 하게 되는 현대인에게 쉽지만은 않은 주문이다. 운동만 하더라도 거의 매일 30분 이상 땀이 날

정도의 운동을 한다는 것은 실천하려고 시도해 본 사람이라면 누구나 고개를 가로 저을 만큼 지속하기 힘든 일이다. 술좌석에서 술을 두잔 이내로 마신다는 것은 더욱 어려운 일이고, 건강에 대한 과신이나 바쁜 일과는 암 검진을 남의 이야기로 만든다.

그렇다면 힘들다고 귀찮다고 관둘 것인가? 일상생활에서의 나를 가꾸는 작은 실천으로 암 예방이라는 커다란 기적을 만들 수 있고, 국민의 생활습관 교정으로 암이라는 커다란 사회적, 국가적 부담을 덜어 낼 수 있는데 말이다.

주변을 한번 가볍게 둘러보면, 작은 관심만으로도 암 예방 수칙을 실천하는 데 도움이 되는 많은 손길을 찾을 수 있다. 금연을 돕는 금연상담전화와 보건소 금연클리닉이 활성화 되어 있고, 절주를 위한 가이드라인들, 적정 체중에 대한 기준과 비만관리 프로그램들은 손쉽게 찾을 수 있다. 또 국가단위의 무료 암 검진 프로그램과 예방접종 프로그램들이 바로 우리 곁에 있다. 그러나 무엇보다 중요한 것은 자신의 생활습관에 대해 관심을 가지고 점검한 후 암 예방 수칙 내용에 비추어 부족한 부분에 대해서는 장소, 시간, 주변을 의식하지 않고 꾸준히 바꾸어 나가려는 노력이다.

‘국민 암 예방 수칙’을 다시 읽어보고, 반복 실천하는 노력이 필요하다.

오늘, 오랫동안 암을 연구해 온 전문가로서 그리고 암 예방 실천의 중요성을 알고 있는 한 국민으로서 암 예방을 위한 작은 포부 하나를 그려 본다. 온 국민이 함께 암 예방 수칙 실천을 당연함으로 받아들이는 사회적 분위기를 조성해 나갈 수 있기를, 전문가 및 정책 결정자들이 힘을 다하여 암 예방 수칙 실천을 용이하게 하는 항목별, 암 종별, 개인 특성별에 따른 세부적인 실천 지침을 만들어 암 예방을 위한 하나에서 열까지를 알려주게 되기를, 그리고 나를 포함한 우리 국립암센터 모든 식구들이 암 예방 수칙을 생활화하고, 우리 국민을 위한 암 예방 운동의 작은 불씨가 되기를. 🌈