

‘암’

예방과 조기검진이 가장 중요한

오래 사는 것 보다 건강을 유지하며 사는 것을 더욱 중요시하는 시대에 한국인이 가장 조심해야 할 질병은 암. 우리나라 국민들이 평균수명까지 생존할 경우 암에 걸릴 확률은 남자 27.7%, 여자 22.2%로 국민 3명 당 1명은 암에 걸릴 수 있다. 그러나 암은 금연, 균형 잡힌 식단, 꾸준한 운동 등 생활 습관을 올바르게 유지함으로써 예방할 수 있고, 초기에 발견하면 치료 확률도 높다.



김영곤
전북대학교병원장

‘구구팔팔이삼사’

사람들이 흔히 농담 삼아 하는 말이다. 99세까지 팔팔하게 살다가 2~3일만 앓고 죽자는 뜻이란다. 농담 속에 진심이 담겨있다고, 아마도 대다수의 사람이 원하는 삶은 이런 것일 것이다. 단순히 오래 사는 것이 중요한 것이 아니라 높은 질의 삶, 즉 건강을 유지하며 오래 사는 것이 중요하다는 인식이 일반화된 것도 이미 오래된 이야기다.

암, 한국인의 사망원인 1위

그렇다면 한국인이 건강하게 오래 살기 위해 가장 조심해야 할 질병은 무엇일까. 고혈압과 당뇨 같은 생활습관병도 있을 것이고, 각종 뇌·심혈관질환도 포함될 것이다. 그러나 무엇보다도 한국인의 사망원인 1위를 차지하고 있는 ‘암’을 빼놓고 얘기할 수는 없을 것 같다.

암이 한국인들에게 얼마나 위험한 질병인지 보여주는 각종 지표들은 수도 없이 많다.

통계청이 내놓은 자료에 따르면 지난 2006년 한 해 동안 한국인 10만 명당 134.8명이 암으로 사망했다. 보건복지가족부와 건강보험심사평가원은 2006년 암 사망자가 6만 6,000여 명에 달했고, 건강보험에서 암환자 의료비만 연간 1조 7,000억 원이 사용됐다고 밝혔다. 국민건강보험공단은 암환자 진료비가 최근 5년 동안 3배 이상 증가했다고 밝히기도 했다. 신규 암환자 숫자는 지난 2000년 10만 1,781명에서 2006년 13만 1,604명으로 6년 새 29%가 증가했다. 중앙암등록본부가 1999년부터 2002년까지 분석한 자료에 따르면 우리나라 국민들이 평균수명까지 생존할 경우 암에 걸릴 확률은 남자 27.7%, 여자 22.2%에 달한다. 국민 3명당 1명은 암에 걸릴 수 있다는 얘기다.

생활습관에 따라 예방 가능

한때 암은 천형(天刑)처럼 여겨졌다. 암에 걸렸다는 것은 곧 죽음을 의미했던 때가 분명히 있었다. 그러나 의학이 발전하고,

암 조기 진단을 위한 방법들이 개발되면서 암 또한 정복할 수 있다는 믿음이 생겨나고 있다. 암은 분명 예방할 수 있는 질병이기도 하다.

최근 보건복지가족부는 국민 암 예방 10대 수칙을 발표했다. 금연, 균형 잡힌 식단, 짜고 탄 음식 먹지 않기, 하루 2잔 정도의 적절한 음주, 주 5회 하루 30분 이상의 꾸준한 운동, 체중유지, B형 간염 예방접종, 안전한 성생활, 발암물질에 노출되지 않기 위해 작업장에서 안전 보건 수칙 엄수 등등 생활 습관만 올바르게 유지해도 암에 걸릴 확률을 현저하게 낮출 수 있다는 것이다. 국립암센터는 이러한 생활습관 유지를 통해 암의 1/3 정도를 예방할 수 있다고 밝히기도 했다.

예방만큼 조기검진이 중요

암 예방 다음으로 중요한 것이 바로 조기검진이다. 특히 암은 유전력(가족력)이 대단히 강한 만큼 가족 중에 암 환자가 있는 경우 정기적인 검진을 반드시 받아야 한다. 또한 암이 조기에 발견됐을 경우 치료 확률이 현저하게 높아진다는 것도 염두에 두어야 한다. 한 연구에 따르면 한국인이 가장 많이 걸리는 위암의 경우 초기에 발견했을 때 5년 생존율이 96%에 달했다. 유방암은 조기발견 시 95%까지 생존 가능성이 높아지고 전립선암은 조기 검진했을 때 10년 생존율이 80%에 달한다. 대장암, 폐암, 간암 등 다른 종류의 암 또한 조기 발견했을 때의 예후와 그렇지 못했을 때 예후가 하늘과 땅 차이임은 자명한 일이다.

정부 차원에서 제2기 국가 암 정복사업이 활발하게 펼쳐지고 있다. 전북대병원도 최근 전북지역암센터를 개원하고, 국가암정복사업과 지역 암관리사업에 적극적으로 참여하고 있다. 암 정복은 결국 암에 대한 홍보와 예방, 교육 사업 등 국가 차원의 관리사업이 성공적으로 이뤄지고, 우리 국민들의 생활습관 변화와 조기 검진이라는 적극적인 노력이 함께 할 때 가능한 일일 것이다. 