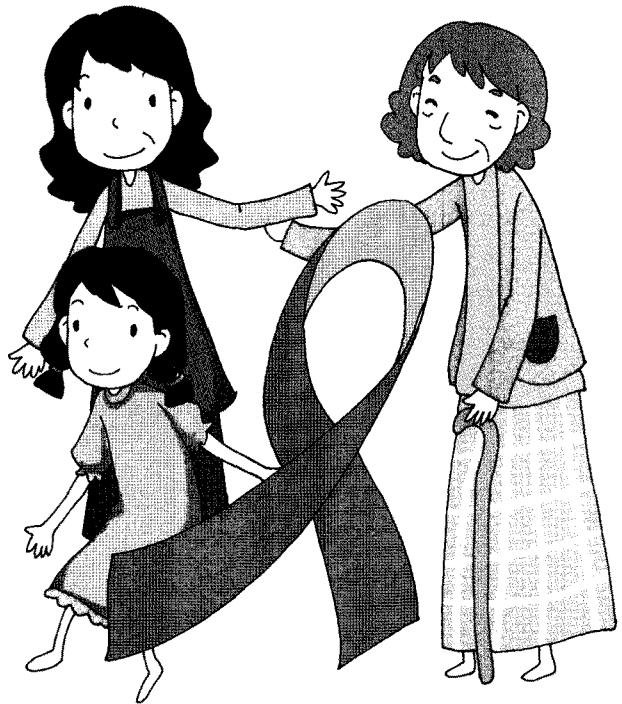


# 급증하는 유방암, 이유는?

대표적인 서구암으로 알려진 유방암이 최근 들어 무서운 속도로 증가하고 있다. '2009년 보건복지부 국가암등록' 통계에 따르면 유방암은 우리나라 여성암 중 갑상선 암 다음으로 가장 많이 걸리는 암인 것으로 밝혀졌다.



## 가슴에 생긴 덩어리 '유방암'

유방암은 유방에 생긴 암 세포로 이루어진 종괴 즉 만져지는 덩어리이다. 유방은 모유수유의 기능을 넘어 여성성을 대표하는 상징을 뜻한다. 이런 유방에 암세포가 자라나면 유방 조직을 잘라내야 한다. 유방암에 걸리면 환자는 암 자체만으로도 고통스럽지만 여성으로서 가치를 상실하게 된다.

다행스러운 것은 요즘은 수술법이 발달해 유방을 잘라내지 않고 보존하면서 치료가 가능해졌다.

또 조기에 발견하면 대부분 완치되기 때문에 정기적인 검진과 평소 예방하는 습관을 들이면 유방암에 관한 걱정을 덜 수 있다.

## 가족력 및 잘못된 생활습관이 유방암 발병 높여

유방암이 발생하는 원인은 아직까지 정확하게 알지 못한다. 그러나 여러 연구결과를 통해 유방암의 발병을 높이는 위험요인이 밝혀졌다.

유방암의 위험인자는 여성 호르몬, 연령 및 출산 경험, 수유 요인, 방사선 노출 등이 연관이 있는 것으로 알려져 있다. 유방암은 여성 호르몬인 에스트로겐의 영향을 받는다. 여성들의 활발해진 사회활동으로 늦은 결혼과 출산, 모유수유를 기피하면서 유방암 발생에 영향을 끼치는 것으로 드러나고 있다. 또한 가족 내 유방암 환자가 있다면 유방암에 걸릴 확률이 2~3배 높아진다.

더불어 잘못된 생활습관 역시 유방암을 증가시키는 요인으로 한 몫을 차지하고 있다. 다량의 음주와 흡

연, 과도한 탄수화물 섭취, 동물성 지방의 섭취 증가, 비만, 운동부족이 유방암의 발병을 높인다. 이밖에 경구 피임약이나 폐경 후 호르몬 대체요법을 시행한 경우, 빠른 초경과 늦은 폐경도 한 요인으로 꼽힌다.

**매달 자가 검진으로 유방암 걱정 덜어요!**

60~70대에 유방암 환자가 많은 서구에 비해 우리나라는 40~50대에 유방암 발병률이 높다. 최근에는 20~30대 여성에게서도 유방암의 발생이 계속해서 증가하고 있어 젊은 여성이라고 해서 안심할 수만은 없다.


유방암 역시 다른 암과 마찬가지로 초기에는 통증이 없지만 조기에 발견하면 생존율이 높다. 다행스러운 것은 유방암은 자가 검진을 할 수 있어 일찍 암을 발견할 수 있다. 실제 절반이상이 자가 검진을 통해 유방암을 발견한다. 암의 유무를 파악하려면 매달 생리가 끝나고 3~5일 후 손으로 덩어리가 만져지는지를 확인하면 알 수 있다. 유방암으로 의심되는 증상으로는 가슴에 멍울이 만져지는 증상 외에 양쪽 유방의 크기가 다르거나 평소보다 커졌을 경우, 한 쪽 유방이 평소보다 늘

어진 경우, 겨드랑이에 덩어리가 만져지는 경우, 유방의 피부가 붓거나 빨개지며 유두의 피부가 습진처럼 변한 경우, 유두에서 갈색이나 핏물의 분비물이 나오는 경우, 팔의 위쪽이 부은 경우 등이 있다.

**적극적인 치료와 예방이 중요**

자가 검진을 통해 유방에 이상이 발견되면 반드시 병원을 방문해 유방 촬영 및 초음파 검사를 받아 봐야 한다. 유방암의 치료는 수술, 항암요법, 방사선 치료, 항호르몬 치료가 있다.

과거에는 유방암을 진단받으면 전체 가슴조직을 잘라내야 했지만 요즘은 ‘유방보존술’을 시행해 가슴을 부분적으로 절제하기 때문에 유두와 유륜(유두 주위의 둥글고 흑갈색인 부위)이 보존돼 가슴의 형태를 유지할 수 있다. 50% 이상 유방보존술로 가슴을 절단하지 않고 살리고 있다.

유방암은 조기에 발견해 치료하면 건강한 삶을 살 수 있다. 매달 자가 검진을 통해 유방에 이상이 없는지를 살펴보고 6개월~1년에 한 번씩은 정기적인 검진을 받는다. 이에 앞서 평소 유방암을 예방하기 위한 적절한 습관을 가지는 것이 중요하다. 

**유방암을 예방하기 위한 방법**

- ▲ 체질량지수(BMI)는 25 이하를 유지한다.
- ▲ 채소나 과일을 자주 섭취하고, 단백질은 생선, 닭 가슴살, 살코기 부위로 보충한다. 기름진 음식은 피하고 당분이 들어있는 음료도 자제한다. 기름은 동물성 기름보다는 식물성 기름을 섭취한다.
- ▲ 하루에 30분 씩 걷는다.
- ▲ 어떤 종류의 술이든 술은 하루에 한 잔 이상 마시지 않는다.
- ▲ 폐경 후 호르몬 치료(남성 호르몬인 프로게스테론)는 삼간다. 필요 시 받더라도 치료기간은 3년 미만으로 한다.
- ▲ 유방암 가족력이 있는 경우, 에스트로겐 차단제를 섭취할 시 반드시 전문의와 상담한다.
- ▲ 모유수유를 하고 모유수유 시간은 적어도 1년 동안 한다.
- ▲ 흡연은 삼간다.