

## 암에 대한 오해와 진실 '카더라'식 암 정보 경계령

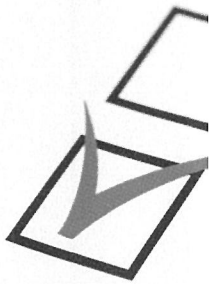
암 경험자 130만 시대다. 우리나라 인구 45명 중 1명이 암에 걸린 적이 있거나 치료를 받고 있다는 의미다. 자연히 암에 대한 정보도 차고 넘친다. 문제는 잘못된 암 정보. 맞지 않은 정보는 자칫 암을 악화시키는 지름길이 될 수 있다는 것. 암에 대한 대표적인 오해와 진실을 가려 보자.

글 이은정 기자

### 휴대전화 사용이 암 발병률을 높인다? YES

세계보건기구(WHO)는 지난 2011년, 휴대전화 전자파가 암 발병률을 높일 수 있다고 공식 발표했다. 휴대전화 사용과 암 발병 사이의 관계를 보여주는 확인된 증거가 없다고 밝히던 그간의 입장을 뒤엎고 휴대전화의 암 발병 연관성을 처음으로 인정한 것이다. 이와 함께, 장기간(10년 이상) 하루 30분씩 휴대전화를 매일 사용할 경우 뇌종양 발병률이 40% 높아진다는 기존 연구 결과 내용도 인정했다. 이에 WHO는 음성통화 대신 '핸즈프리 키트'나 '문자 메시지'를 이용해 휴대전화에 대한 직접 노출을 최소화할 것을 권고했다.

지난해 환경부 산하 국립환경과학원이 휴대전화 사용 환경에 따른 전자파 발생 현황을 조사한 결과도 흥미롭다. 통화 연결 중에 전자파 강도가 증가하고 특히 지하철과 같이 빠른 속도로 이동 중인 상태에서 통화하면 정지 상태보다 평균 5배가량 전자파 강도가 증가했다. 가장 가까운 기지국을 수시로 검색하기 때문에 기기 출력이 증가하게 된다. 엘리베이터 등 밀폐된 장소에서 통화할 때도 개방 공간에서 통화하는 것보다 평균 7배가량 전자파 강도가 세졌다. 밀폐된 장소는 전파 수신이 어려워 기기 출력이 증가하는 것이다.



**술이 센 사람은 약한 사람보다 간암에 걸릴 확률이 낮다?  NO**

술이 센 사람은 간이 튼튼해서 약한 사람보다 간암에 걸릴 확률이 낮다는 건 전혀 근거 없는 얘기다. 술이 간에 미치는 영향은 평소 주량과 관련이 있는 게 아니라, 음주의 양과 기간이 중요하기 때문이다. 술을 잘 마시는 사람은 잘 마시지 못하는 사람에 비해 한 번 마실 때 많이 마시기 때문에 오히려 간암에 걸릴 위험이 더 크다고 할 수 있다. 하루 40~80g의 술을 10년 동안 마신 사람은 알코올성 간질환에 걸릴 확률이 매우 높다.

**남성은 유방암에 걸리지 않는다?  NO**

아니다. 여성뿐만 아니라 남성에게도 유선조직이 있기 때문에 유방암이 발생할 수 있다. 다만, 남성 유방암 발병률이 여성 유방암 발병률에 비해 1%도 되지 않기 때문에 일반적으로 남성은 유방암에 걸리지 않는다고 생각하기 쉽다. 이러한 잘못된 오해 때문에 남성의 평균 진단연령이 여성보다 10년 정도 늦고 대체로 예후도 여성 유방암보다 좋지 않다.

**육식을 많이 하면 대장암 발병 가능성이 높다?  NO**

대표적인 속설 중 하나다. 대장암 전문의인 김재황 영남대병원 외과 교수는 “진료한 대장암 환자 중 육류를 자주 먹었다고 말하는 환자는 100명 중 2~3명에 불과하다”면서 식습관과 대장암이 직접적 연관성이 없다고 했다. 다만, 익히지 않거나 조리하지 않은 날것의 육식을 하는 경우는 암 발병 가능성을 높일 수 있다. 특히 암 환자에게는 반드시 단백질이 필요하다. 채소만 먹으면 단백질이 부족하므로 육식을 하되 살코기를 위주로 하여 채소를 곁들여 먹는 것이 좋다.

**유기농 식품만 먹으면 암을 피할 수 있다?  NO**

유기농 식품과 유전자 조작이 되지 않은 식품을 먹는 것이 건강에 좋은 건 사실이다. 미국 보건당국도 화학물질에 노출된 식품은 암 발생 위험을 높이므로, 농약이나 화학비료를 사용하지 않고 항생제나 호르몬, 방부제 등 인공 첨가물이 들어가지 않은 식품을 먹으라고 권고했다. 다만, 모든 식품에는 항산화 성분과 함께 발암 성분도 포함된 만큼 유기농이라고 해서 무조건 안심할 수만은 없다고 덧붙였다. 가령, 사과나 상추에 많이 들어 있는 카페인산, 알로에의 샤프롤, 파슬리에 들어 있는 소랄렌, 버섯에 있는 셀레릴 하이드라진, 미늘에 들어 있는 이소시오시아네이트 등은 천연 발암물질이다. 이 때문에 아무리 좋은 유기농 식품이라도 한 가지만 먹으면 미량의 독성 성분이 쌓여 해가 된다. 암 예방을 위해서는 다양한 제철 식품을 골고루 섭취하는 것이 바람직하다. ㉞