



위암 예방을 위해 알아두어야 할 것들

위암 예방의 핵심은 위암의 발병 위험을 낮추고, 선별검사를 통해 위암을 조기 발견하는 것이다. 이 중에서도 암을 예방하는 생활습관은 지속적으로 우리 몸에 영향을 주기 때문에 중요하다고 할 수 있다. 생활습관의 교정에 의한 암 예방 효과를 의학적으로 규명하기는 매우 어렵지만 식이요법을 포함한 활발한 신체활동, 규칙적인 운동, 금연 및 간접흡연 회피 등의 생활습관이 암을 예방하는 데 도움이 된다는 이야기는 전문의들 사이에서 계속돼오고 있다.

금연, 그리고 간접흡연 피하기

흡연은 담배 연기가 직접 닿는 입안, 후두, 기관지, 폐에만 나쁜 영향을 미치는 것이 아니라, 상관없을 것 같아 보이는 부위인 위에도 암 발생을 촉진하는 영향을 미친다. 많은 연구자들이 위암의 중요한 위험요인으로 흡연을 지목하고 있는데, 흡연하는 사람은 한 번도 담배를 피우지 않은 사람들에 비해 위암에 걸릴 위험이 1.6배 높다고 조사된 바 있다. 반대로 담배를 피우다가 금연한 사람들은 지속적으로 흡연한 사람보다 위암에 걸릴 위험이 낮아진다. 따라서 금연은 가장 확실한 위암예방법이며, 간접흡연도 피하는 것이 위암 예방에 좋다.

과도한 염분 섭취 자제, 그리고 신선한 과일과 채소 섭취

과도한 염분 섭취는 위암의 위험요인일 가능성이 높으며, 신선한 과일과 채소의 섭취는 위암의 위험을 낮출 수 있을 것으로 추정되고 있다. 과도한 염분 섭취는 위 점막을 손상시켜 발암 물질에 취약하게 하고, 지속적인 자극으로 위축성 위염을 일으켜 위암의 발생을 촉진할 우려가 있으며 이와는 반대로 신선한 과일이나 채소는 앞서 이야기한 자극을 중화하는 작용을 한다. 따라서 위암 예방을 위해서는 염분 섭취를 줄이고, 신선한 과일과 채소를 충분히 섭취하는 것이 좋다.



음식물 냉장보관

고농도의 질산염(nitrate)이 들어 있는 건조, 훈제, 염장 음식, 조미료, 방부제, 색소 등을 장기간 섭취하면 위암의 발생 위험이 높아진다. 이는 음식 속의 질산염이 부분적으로 변질되는 과정에서 각종 세균에 의해 발암물질인 아질산염으로 바뀌기 때문이다. 음식물을 냉장 보관하면 변질 속도가 늦춰지므로 결과적으로 위암의 발생빈도를 낮출 수 있다는 것이 전문가들의 생각이다.

헬리코박터 파일로리(Helicobacter pylori) 치료

위암의 발생 위험을 높인다고 알려져 있는 헬리코박터균은 전체 위암 환자의 반수 정도에서 관찰되고 있다. 헬리코박터균은 만성 위염을 일으키고, 위 내 세균증식 기회를 높이는 등의 과정을 통해 위암 발생에 관여하는 것으로 보인다. 더 나아가 몇몇 연구에서는 항생제로 헬리코박터균을 치료하였을 때 위암의 위험이 1.7%에서 1.1%로 낮아지는 것으로 나타나고 있다. 그러나 위암에 대한 일반적인 위험을 가지고 있는 정상인에서 헬리코박터균의 치료가 위암의 위험을 감소시킬 수 있는지에 대한 근거는 충분치 않다. 따라서 위암의 가족력이 있거나 위내시경 소견에서 장상피화생(위의 점막이 장의 점막처럼 변한 것)을 보인 경우

등 위암 고위험군에 해당하는 경우 의사와의 상담을 통해 헬리코박터균 치료 여부를 결정하는 것이 좋다.

위내시경 검사

우리나라에서 위암 발생률은 40세 이후 급격히 증가한다. 위암의 초기에는 특별한 증상이 없거나 복부팽만, 가스, 소화불량, 속 쓰림 등 가벼운 증상만 있는 경우가 대부분이어서 진단이 늦어질 수 있다. 따라서 정기검진을 받는 것이 중요하다.

위내시경은 증상이 없는 사람에게서도 수 mm의 조기위암을 발견할 수 있는 가장 효과적인 검사방법으로 30~40대부터 매 2년 간격으로 검사를 받는 것이 좋으며, 개인의 상태에 따라 검사 시기와 간격이 달라질 수 있다. 가족 중에 위암 환자가 있거나, 이전 검사에서 위축성 위염이나 장상피화생 등의 소견이 관찰되었다면 위암발생 고위험군에 해당할 수 있으므로 주치의의 판단에 따라 더 이른 나이부터 좀 더 자주 검사를 시행해야 한다.



| 건강한 삶을 위한 건강수칙 |

1. 긍정적 마음 갖기
2. 규칙적으로 운동하기
3. 건강한 음식 바르게 먹기
4. 적극적인 살살기
5. 정기적으로 검진받기
6. 남을 도울 수 있는 시간 갖기
7. 금연과 절주하기
8. 과로는 금물, 나에게 맞는 생활하기

〈출처: 「암을 이겨내는 사람들의 7가지 습관」〉