

건강 칼럼

젊은층 방심하기 쉬운 유방암, 자가검진 습관 들여야

우리나라 유방암은 서구 유방암 발생률의 1/3 정도 수준이지만 상대적으로 폐경 전, 젊은 여성 환자의 발병이 많다는 특징을 가지고 있다. 발생 연령 또한 점점 낮아지고 있어 20~30대 젊은 여성도 유방암에 대한 경각심이 필요하다. 하지만 국가암검진 사업의 유방암 검사대상은만 40세 이상으로 더 낮은 연령층의 경우 방심하기 쉽다. 특별한 이상이 없는데 유방의 과를 찾는 것이 쉽지 않은 현실에서 자가검진법을 숙지하고 매월 자가검진을 하는 것이 도움이 될 수 있다. 이에 자가검진법과 발생 위험을 낮출 수 있는 생활습관 등에 대해 알아본다. △자가검진은 생리 끝난 직후부터 일주일 전후에 유방암 발생과 증가 원인을 확실하게 말하기는 어렵지만 고지방·고칼로리 식사 등 서구화된 식생활과 그로 인한 비만, 그리고 유전적 원인이 있을 수 있다. 이외에 늦은 결혼과 출산을 저하, 이로 인한 수유 감소, 이른 초경과 늦은 폐경 등으로 에스트로겐에 노출되는 기간이 증가한 점도 요인으로 생각된다. 또한 정부의 암검진 사업으로 활

성화된 유방검진 등의 결과로 유방암 발견 빈도가 높아진 것도 하나의 원인으로 추정된다. 유방암은 통증, 멍울, 유두분비물, 비대칭 등 매우 다양한 증상이 나타날 수 있다. 유방에 이상 증상이 있을 경우 적절한 병원 치료를 통해 정확한 진단을 확인하는 것이 중요하다. 유방암 검사방법 중 스스로 간단하게 할 수 있는 자가검진은 폐경 전 여성의 경우 생리가 끝난 직후부터 일주일 전후, 폐경 후에는 일정한 날짜를 정해놓고 하는 것이 좋다. 먼저 거울 앞에서 눈으로 확인하는데 △한쪽 유방의 크기가 평소보다 커진 경우 △유방 피부가 굴껍질처럼 변한 경우 △유두나 유방 피부가 보조개 같이 움푹 들어간 경우 △유두에서 진물이나 핏빛 분비물이 나

오는 경우는 전문가의 진찰이 반드시 필요하다. 눈으로 확인한 후에는 손가락을 펼쳐서 2, 3, 4번째 손가락 끝으로 부드럽게 누르면서 유방 전체를 체크하고 멍울이나 유두 분비물이 있는지 확인한다. 조기 발견을 위해서는 자가진단은 예비적인 수단으로 활용하고 유방 외과를 통한 정기적인 검진을 권장한다. △음주는 유방암 발생률 10% 증가 요인으로 잦은 섭취 자제해야 유방암의 생존률은 다른 암과 마찬가지로 조기에 발견할수록 높다. 유방암 환자의 수술 후 5년 전체 생존율은 91.2%, 10년 생존율은 84.8%로 분석되고 있다. 병기별로 확인된 5년 생존율은 0기에서 98.3%, 1기는 96.6%, 2기는 91.8%, 3기는 75.8%, 4기에

서 34%로 유방암 검진으로 초기에 발견된 경우가 증상 발생 이후에 진단된 유방암에 비해 예후가 좋고 사망률 또한 낮은 것으로 알려져 있다. 현재까지 유방암의 발생 원인이 정확하게 밝혀지지 않았지만, 발생의 위험도를 높일 수 있다고 알려진 원인을 피하는 생활 습관이 예방에 효과가 있을 것으로 생각된다. 특히 비만은 폐경 후 여성 유방암 위험도를 증가시킬 수 있으므로 적절한 체중을 유지하는 것이 좋고, 운동과 같은 신체적 활동은 호르몬과 에너지 균형에 좋은 효과가 있기 때문에 일주일에 5회 이상 한 시간 정도의 운동을 지속하면 도움이 된다. 피해야 할 습관 중 하나는 음주인데, 어떤 주종이든 하루 알코올 10g, 즉 맥주 250cc를 섭취하면 폐경 여부와 관계없이 유방암 발생률이 10% 정도 증가할 수 있기 때문에 알코올을 자주 섭취하는 것은 자제하는 것이 좋다. 이외에도 장기간 호르몬 대체 요법을 받은 여성, 특히 현재 사용 중에 있거나 첫 아이 출산 이전에 20세 이하부터 사용한 경우 발생 위험을 증가시킬 수 있으므로 신중하게 사용할 것을 권유한다.



김 동 주
카톨릭대 대전성모병원 외과 교수

사진으로 보는 지구촌 소식

프란치스코 교황 건강 기원하는 미사



18일(현지 시간) 아르헨티나 부에노스아이레스에서 프란치스코 교황의 건강을 기원하는 미사가 열리고 있다. 호흡기 질환으로 닷새째 입원 중인 프란치스코 교황은 폐렴 진단을 받아 추가 약물 치료가 필요한 것으로 알려졌다.

활주로에 뒤집혀 있는 델타항공 여객기



18일(현지 시간) 캐나다 토론토 피어슨 공항 활주로에 전복 사고 델타항공 소속 항공기가 뒤집힌 채 놓여 있다. 지난 17일 발생한 델타항공 여객기 전복 사고에도 탑승객 80명 전원이 생존한 것은 철저한 안전설계와 구조대·승무원들의 신속한 대응 덕분인 것으로 알려졌다.

사설

일본 군함도 약속 불이행

일본이 일제 강점기 조선인 강제노역 현장인 군함도 등 근대산업시설을 유네스코 세계문화유산으로 등재한 후 10년 가까이 지나도록 '전체 역사'를 알리라는 국제사회의 권고를 무시하는 것으로 나타났다. 최근 또 다른 강제노역 세계문화유산인 사도광산 추도식 파행에 이어 군함도 약속 불이행까지 연속으로 약속을 어기고 있는 셈이다. 일본은 지난해 12월 1일 근대산업시설과 관련한 '후속 조치 보고서'를 세계유산위에 제출했다. 일본은 한국이 요청했던 △한 국인 강제동원 피해자 증언 전시 △강제노역을 포함한 전체 역사 설명 △한·일 강제병합이 합법이라고 시사하는 전시물 철거 △강제동원 피해자에 대한 진정한 추모 등 요구 사항을 하나도 받아들이지 않았다. 향후 조선인 강제노역의 역사가 있는 세계유산의 경우 추가

등재가 목록치 않을 거란 경고도 나왔다. 외교부는 "일본이 앞으로도 계속 합의사항을 성실히 이행하지 않는다면 한국인 강제동원의 역사가 있는 유산의 추가 등재는 어려울 것"이라고 말했다. 일본은 이번이 약속을 깬다. 군함도 등 근대산업시설의 경우 유네스코가 2018년, 2021년, 지난해까지 세 차례에 걸쳐 결정문을 채택, "강한 유감"까지 표명하며 "약속을 지키라"고 촉구했지만 사실상 달리지 않았다. 올해 사도광산 등재 이후에도 반복됐다. 강제노역 피해자를 기리겠다며 만든 전시 시설에는 강제성을 인정하는 표현이 실종됐고, 추도사가 빠진 '사도광산 추도식'이 실시됐다. 일본의 약속을 믿고 사도광산까지 갔던 유족들이 한국만 참여하는 반쪽짜리 별도 추도식에 참석한 뒤 돌아올 수밖에 없었던 이이다.

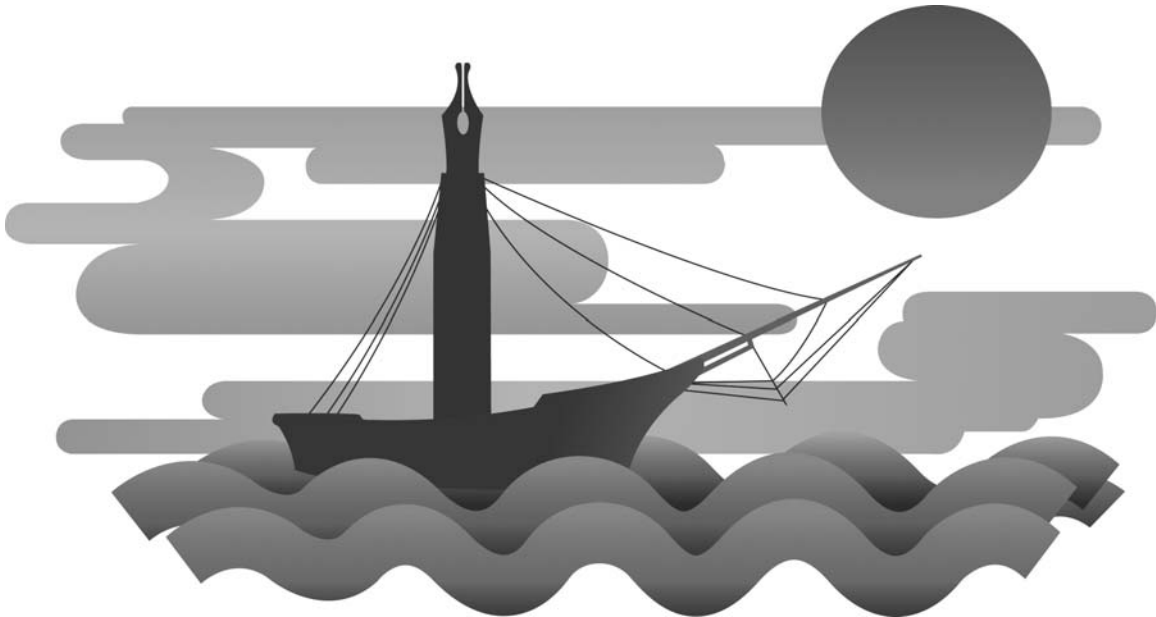
국민연금 노후보장 기능 상실

국민연금이 '노후보장'이라는 기능을 상실해가고 있다. 올해 30세인 1995년생이 20년간 300만 원의 보험료를 납부, 65세인 2060년에 개시하고 받게 되는 연금은 월 304만 원이다. 지금으로써 얼핏 많은 금액 같아 보인다. 그러나 년 임금 상승률인 3.77%를 반영해 현재 돈 가치로 환산하면 80만 2000원에 불과하다. 지난해 1인 노후 최소생활비는 131만 1000원으로 60%가 안 되는 58.8% 수준에 그친다. 이는 현재 국민연금 제도인 보험료율 9%, 소득대체율 40%라는 가정 하에 계산된 결과다. 2005년(25세)생이 27년간 국민연금을 매월 300만원 씩 납부하면 65세가 되는 2070년엔 61만 2000원, 75세(2080년)에는 68만 3000원, 85세(2090년)에는 57만 5000원을 수급한다.

40세인 1985년생은 65세(2050년) 79만 4000원, 75세(2060년) 66만 9000원, 85세(2070년) 56만 3000원을 받는다. 1988년 국민연금은 제도 도입 당시 보험율이 3%였으나, 1993년 6%, 1998년 9%로 인상된 이후 계속 유지되고 있다. 소득대체율은 도입 당시 70%, 1999년 60%, 2008년 50%로 낮아진 이후, 매년 0.5%p씩 인하돼 현재 40%다. 더 많이 내고 덜 받는 구조로 심화하고 있다. 정부는 지난해 보험율을 13.4%, 소득대체율을 42%로 동시에 상향하는 국민연금 개혁안을 발표했다. 여야는 소득대체율을 두고 입장 차를 보이다 합의에 이르지 못하고 있다. 저출산·고령화가 불러온 위기로 국민연금은 더 이상 과거의 안전망이 아니다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일