

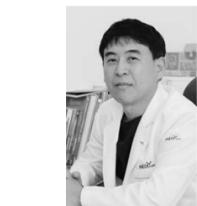
건강 칼럼

여자라면 누구나 안심할 수 없는 유방암

매년 10월은 한국유방암학회가 지정한 유방암 예방의 달이다. 유방암은 세계 전체 여성암의 25.2%를 차지하며 여성암 중 최다 발생률을 보이는 암이다. 더불어 한국유방암학회에서 분석한 결과, 현재 우리나라의 유방암 증가 추세라면 지금 20대인 여성 13명 중 1명은 살아가면서 유방암 환자가 될 수 있다고 한다.

▲유방암이란 보통 암이라고 하는 것은 우리 몸을 구성하는 세포의 변화와 성장이 조절되지 않으면서 발생하는 질환을 말한다. 유방암 역시 유방 조직을 이루는 세포에 문제가 있어 발생하는 암을 말한다. 남성의 유방암은 여성 유방암 발병의 1% 이하로, 침윤성 유관암이 가장 많이 발견된다.

▲유방암의 원인 및 위험인자 유방암의 원인을 알기 위해 많은 연구가 있었지만 환경적인 요인과 유전적인 요인이 있다고만 알려졌지 아직 모호한 부분이 많다. 다만 확실한 것은 여성 호르몬이 유방암의 발생과정에 중요한 역할을 한다는 것이다. 그 외에도 고지방, 고칼로리의 서구화된 식이, 흡연, 비만 등이 원인으로 알려져 있다. 또한 BRCA1, BRCA2 유전자 변이가 있는 경우 유방암을 초래할 수 있다. 그리고 여러 연구에서 치밀 유방의 경우 유방암 발생률도 높고, 유방암 환자에서 재발률도 높은 것으로 확



최영득 건협 전북지부 건강증진지원장

인폐 많은 이슈가 되고 있다. 하지만 대부분의 연구가 나이를 고려하지 않았다는 것, 치료 방법을 고려하지 않았다는 것, 연구방법에 문제가 있어서 아직 일반화하기에는 이른 것으로 생각하고 있다.

▲유방암을 의심할 수 있는 증상 유방암의 가장 흔한 증상은 유방에 멍울이 만져지는 것이다. 멍울에 통증이 없고, 딱딱하고 잘 움직이지 않는 경우 유방암을 의심해 볼 수 있다. 때문에 수시로 자가진단을 하고, 자가진단 후에 유방암이 의심된다면 검진을 받아보는 것이 중요하다.

두 번째는 유두에서 분비물이 나오는 경우이다. 유두 분비물의 경우 호르몬 이상이나 위장약 같은 약물 복용, 양성 종양이 원인인 경우가 대부분이지만, 한쪽 유방 또는 한쪽 유관에서 혈성 분비물이 나온다면 꼭 전문의에게 진료를 받아야 한다. 유방암의 진단법 보통 초음파에서 명확하게 종양이

보이는 경우에는 조직검사를 하게 된다. '총조직 검사'라고 하는 것이 가장 일반적인데, 부분마취 후에 바늘을 유방 조직에 삽입해서 총처럼 발사하여 조직을 얻는 것이다. 만약 초음파에서는 보이지 않고, 유방 촬영 상에서만 미세석회화로 암이 의심되는 경우에는 수술 전에 바늘을 미리 위치시키고 그 부분을 제거하는 수술적인 조직 검사 방법도 이용된다.

▲유방암의 치료 유방암은 고형암 중 가장 치료 방법이 많은 암이라고 할 수 있다. 물론 수술 외에 보조적 치료는 모든 환자에게 하는 것은 아니다. 환자의 조직학적 검사 결과와 환자의 나이, 위험도, 수술 방법 등을 고려하여 환자에 맞게 치료를 선택한다. 언급된 모든 치료를 받는 환자도 있지만, 수술만으로 치료가 끝나는 경우도 있다.

따라서 환자의 특성에 맞게 맞춤형 치료를 한다고 생각하면 된다.

한편, 최근에 유방재건술이 보편에 적용되면서 많은 환자들이 유방재건술에 관심을 갖고 있다. 유방재건술은 크게 자기 조직을 이용하는 자가조직 이식방법과 보형물 삽입 방법으로 나눌 수 있다. 2011~2015년 통계에 따르면 우리나라 유방암 5년 생존율은 92.3%로 세계 최고 수준의 생존율을 기록했다. 유방암의 재발률은 수술 당시의 병기에 따라 다르다. 0기는 재발률이 약 5%, 1기의 경우 15%, 2기의 경우 20~25%, 3기 이상의 경우 60%까지 재발이 가능하다. 수술 후 2~3년 안의 재발 위험성이 가장 높고 그 이후에는 재발 위험도가 떨어진다. 그래서 유방암의 경우에는 5년이 지나도 꾸준히 추적 관찰을 받아야 한다.

▲유방암의 예방 아직까지 유방암을 예방하기 위한 확실한 예방 수칙은 없다. 대한유방암학회와 국립암센터가 발표한 유방암 조기검진 권고안에 따르면 30세 이후 매월 유방 자가 검진을 하고, 35세 이후 2년 간격으로 의사에 의한 임상진찰을 추가하고, 40세 이후에는 1~2년 간격으로 의사에 의한 임상진찰과 더불어 유방촬영을 하고, 고위험군의 경우에는 의사와 상담할 것을 권하고 있다. 생활습관 및 식이습관의 변화와 유방 건강에 대한 관심, 정기 검진이 유방암으로부터 유방을 보호할 수 있을 것이다.

독자제언

알쏭달쏭 유턴시기와 방법 바르게 알자

운전을 하다보면 보면 불법유턴 차량을 종종 발견하게 되는데, 대다수의 운전자들은 정확한 유턴시기와 방법을 정확하게 모르는 경우가 의외로 많다. 잘 알고 있는 것 같지만 잘못된 유턴, 그 유턴방법에 대해서 알려드리고자한다.

첫째, 유턴구역선(흰색점선)과 유턴지시표가 있으나 '적색 신호 시', '보행 신호 시 유턴 가능' 등과 같은 보조 표지판이 없는 경우에는 보행자나 다른 차의 정상적인 통행을 방해할 우려가 없는 한도 내에서 유턴이 가능하다. 둘째, 유턴구역선(흰색점선)과 유턴지시표, 보조표지판도 함께 있는 경우, 보조표지판의 지시에 맞추어 유턴하면 된다. 단, 직진 신호 시 가능할 경우에는 비보호 유턴에 해당하므로 더욱 각별한 주의가 필요하고 교차로에서 보행 신호시, 좌회전

신호 시 가능한 경우에는 왼쪽도로에서 우회전차량이 언제든지 나올 수 있다는 점을 염두에 두는 등 각 상황에 알맞은 주의가 필요하다. 셋째, 작은 교차로에 신호기는 있으나 유턴허용표지판이 없는 경우, 이 경우에는 유턴이 허용되지 않는다. 이곳에서 유턴을 하였다면 신호기의 직진, 정지, 주의명령을 위반하여 유턴한 경우이므로 도로교통법 제5조 신호위반에 해당한다.

넷째, 작은 교차로에 신호기도 없고 유턴허용표지판도 없는 경우는 유턴은 교통에 방해가 되지 않는 한 언제든지 가능하다.

위와 같이 올바른 통행방법을 운전자들이 숙지하고 조금만 주의하여 실천한다면, 유턴 신호를 더욱 안전하고 효율적으로 운영 할 수 있을 것이다.

이재욱 전북경찰청 경찰관리기동대 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

브렉시트 협상 상황 설명



테리사 메이 영국 총리가 15일 런던의 영국 하원에서 브렉시트 협상 진전 상황에 대해 설명하고 있다. 메이 총리는 이날 많은 분야에서 영국과 유럽연합(EU) 간에 합의가 이뤄졌으며 협상 타결이 여전히 가능하다고 말했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

계속되는 전북 홀대 좌시해선 안된다

전북에 대한 정부의 홀대가 계속되고 있다. 현 정부는 뭔가 다르리라 기대했는데 이전 정부와 별반 다르지 않은 것 같다. 보도되는 뉴스를 보고 듣자니 해도 해도 너무한다는 생각이 든다. 우선 창조경제혁신센터의 문제를 꼬집지 않을 수 없다. 서울센터는 실적 부진한데도 국비 지원액을 듬뿍 안겨주면서 전북센터의 경우는 그 실적이 뛰어난데도 그 지원액이라는 게 너무 적은 것이다. 국립산림치유원의 경우도 그렇다. 경북의 영주 쪽에는 국비지원 100%로 1480억원을 배정한 반면, 전북의 지리산과 덕유산권은 국비 80% 지원에 827억 원을 배정한 것이다.

그러므로 전북도에게 할 말은 분명하다.재무 책기에 보통 이상의 힘을 쏟아야겠다. 이같은 말은 지난날에도 여러 번 반복했던 바이다. 그래도 지금은 주문의 성격이 다르다. 과거와 같은 정도로 받아들여서는 안 된다. 국민연금 기금운용본부에 대해 수도권의 흔들기가 계속되고 있기 때문이다. 그리고 정부의 전주 제3 금융도시 지정 움직임에 대해 부산상공회의소가 격렬하게 반발하고 있기 때

문이다. 지금 전북도의 실력발취가 그 어느 때보다도 절실하다. 도민의 마음을 하나로 결집해 발전 방향을 선도해야 한다. 도지사를 비롯해 고위 관계자들은 지역 발전을 한 단계 업그레이드시켜야 한다. 결국 말하고 싶은 것은 도민의 열망에 부응해야 한다는 이야기다. 전북도는 도민의 분노에 고무되어야 한다. 다들 묵도하는데도 우리 지역은 발전상이 시뻐지지 않다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤처진 채로 있다. 고장의 발전에 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다.

지금 그 어느 때보다 전북도의 역할이 중요하다. 정부를 상대로 전북의 몫을 온전히 챙겨야 된다. 전북도 스스로 재류 찾기를 강조해 말했었거니와 다른 광역 시도도 그것보다 적극적이어야 한다. 지역 발전을 위해서는 그래야 한다. 도민들은 지역 발전을 열망하고 있다. 전북도는 지역발전 열망의 열기를 계속 고조시켜야 한다. 그리고 더욱 뜨겁게 증폭시켜야 한다.도민들의 주문은 한결 같다. 전북도는 아직도 계속되는 정부의 홀대를 결코 좌시해선 안된다.

관광사업 내실을 더 다져야 한다

전북 관광이 변화해야 할 가을철이다. 사업을 활성화시키려면 신경써야 할 곳에 신경을 써야한다. 지금 이래로 자기도취에 빠져있어서는 미래가 밝지 않다. 저번에 문광부가 국민 여행에 대한 실태를 조사한 것이 있는데 그 내용을 보면 전북 관광의 빛과 그림자랄까 그 장점과 단점이 고스란히 보이고 있다. 관광객 숫자에만 만족해서는 안 된다는 지적이다.

문광부가 조사한 내용을 보면 우선은 고무적이다. 우리 전북 지역이 개인여행지로서의 만족도가 제주도에 이어 전국 2위의 평가를 받고 있으니까 말이다. 그런데 꼭 바로 주시해야 할 문제가 따로 있다. 국민 여행지로서 전국 2위에 랭크돼 있으면서도 다시 방문하고 싶은 지역이 못 되고 있는 것이다. 그리고 다른 사람들에게 추천해주고 싶은 지역도 아니라는 것이다. 개인여행지로는 그 평가가 우수했는데 다시 찾고 싶은 지역도 아니니 추천하고 싶은 지역도 아니니 말이다. 이 사실을 어떻게 받아들이고 어떻게 해석해야 할까.

관광 사업의 행태를 우려하는 소리가 적지 않았던 걸 상기해야 한다. 이런 것은 전북 관광의 활기라고 할 수가 없다. 휴가철은 올 여름만 있는 게 아니다. 바가지 요금과 불법영업은 전북 관광의 이미지를 실추시키는 것이 아닐 수 없다. 전북 관광 당국은 잘 생각해야 한다. 국내 여행 방문 목적지에 대한 평가에서 최하위 점수가 나왔던 것은 매우 곤혹스러운 일이다.새로운 관광홍보 전략과 장기적인 프로그램의 개발이 필요하다고 했는데 기초적인 것도 제대로 단속이 안되고 있으니 갈 길이 멀지않다.

개인 여행지로는 마음에 들어도 재방문 지역으로나 추천지역으로는 점수를 못 받는다면 나중에 그 관광 수익은 보나마나 뻥하다. 그러므로 전북 관광의 브레인들은 활성화 방안을 다시 마련해야 한다.수도권 관광객은 물론이고 중 국인 관광객과 일반인 관광객도 유치하려면 변해야 한다. 전북관광사업의 일선은 온전히 관광사업 종사자들의 능력에 달려 있다. 전북도는 휴가철 관광 활성화를 위해서 단속 홍보도 병행해주었으면 하는 바이다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

