건강 칼럼

높은 발병률 만큼 완치율도 높은 유방 · 갑상선암

이병길
한국건강관리협회
전북지부 유방 · 갑상선외과 과장

여성들의 암 발병이 매년 늘고 있다. 소위 선진국형 암으로 불리는 유방암은 젊은 층에서 발병률이 증가하고 있는 실정이다. 하지만 조기에 발견하면 완치도 어렵지 않다.

특히 갑상선암은 다른 암에 비해 치료하기 쉽고, 환자들이 일반인보다 건강관리에 더 신경 쓰기 때문에 생존율이 100%에 가깝게 나타난다.

▲ 20~30대 발병 증가 추세 · 유방암

유방암은 최근 10년간 약 3배가 증가해 연간 1만 명 이상 환자 발생하는 추세다.

유방암은 여성암 중에서 갑상선암 다음으로 많다.

과거엔 40대 이상 여성에게 잘 나타난다고 알려졌지만 요즘은 20~30대 젊은 여성들의 발병률도 높아지고 있다.

유방암의 발병원인은 100% 규명되지는 않았지만 젊은 여성의 유방암 증가는 서구화된 식습관, 늦은 결혼과 출산으로 보고 있다.

또한 모든 암의 원인 중 음식이 차지하는 비중이 높듯이 유방암도 기름지고 고열량의 음식 섭취량이 많을수록 증가한다.

20~30대 여성은 40대 이상 여성보다 서구식 생활을 해온 기간이 길어 발병률이 더 높아질 것으로 보고 있다.

유방암의 예방법으로는 조기 임신 및 출산, 모유 수유, 식이요법, 운동, 조기 검진을 들 수 있다.

첫째 아이의 출산 연령이 1년 늦어질수록 유방암 발생 위험성이 3%씩 증가하며, 모유를 1년 더 먹이면 유방암 가능성이 4.3%씩 감소한다는 보고가 있다.

유방암을 예방할 수 있는 식품으로는 콩류, 두부, 된장, 과일 및 채소, 녹차, 유제품 및 비타민 D가 있다. 반면 피해야 할 음식으로 술, 고지방 음식, 고탄수화물 음식, 직화구이 음식 등이 있다.

꾸준한 운동 역시 유방암 예방에 도움이 된다. 미국 암센터에 따르면 일주일에 4시간 이상 운동을 하면 여성 호르몬 수치를 감소시켜 유방암 위험을 낮출 수 있다.

적절한 유산소 운동과 근력운동 같은 무산소 운동을 잘 병행해야 한다. 걷기나 뛰기 등 땀이 어느 정도 나는 운동이 좋다. 여성 유방암은 조기 발견만 하면 완치율이 90%가 넘는다. 따라서 조기 검진이 매우 중요하다.

▲ 생존율 95% 이상 · 갑상선암

갑상선암은 크게 유두암과 여포암, 미분화암, 수질암 등으로 구분된다. 이 가운데 한국인은 갑상선 유두암과 여포암에 잘 걸리며 전체 갑상선암 환자의 90~95%를 차지한다.

여자가 남자보다 5배 정도 잘 걸리지만 정확한 원인은 아직 밝혀지지 않았다. 유두암과 여포암은 암세포의 성장속도가 매우 느리고 전이가 된 경우라도 완치가 가능하기 때문에 치료 성적은 다른 암에 비해 월등히 높다.

갑상선암이 급격하게 늘어난 것은 초음파를 통한 검진이 늘었기 때문이다. 실제로 초음파를 통해 암 진단이 가능해지면서 갑상선암을 포함해 전반적인 암 진단이 늘었다. 초음파 검사 비용이 다른 나라에 비해 저렴한 것도 진단 급증의 한 원인이다. 갑상선암 환자의 5년 내 생존율은 99.9%, 10년 생존율도 95% 이상이다.

이 때문에 갑상선암은 전이되는 속도도 느려서 소위 '착한 암'이라 불린다. 갑상선암 위험요인으로 알려진 것은 바로 목 주변에 방사선 치료를 받는 경우다. 방사선에 노출된 나이가 어릴수록 노출량에 비례해 갑상선암 발병 위험도가 증가하는 것이다. 일부 갑상선암은 가족력이 있는 경우 발생이 증가한다. 현재까지 대부분의 갑상선암의 원인은 밝혀지지 않아 특별한 예방법은 없다. 일반적으로 소아기에 머리와 목 부위가 방사선에 노출되지 않도록 하는 것이 좋다.

갑상선 수질암의 가족력이 있는 경우 가계 구성원을 대상으로 관련 유전자 검사를 받는 것도 좋다. 물론 생존율이 높다고 해서 모든 갑상선암을 우습게 봐서는 안 된다. 비록 국내 발생률이 낮긴 하지만 다른 갑상선암인 수질암, 역형성암은 생존율이 떨어지고 치료가 쉽지 않다. 또 갑상선암이 폐나 다른 조직으로 원격 전이된 경우 생존율은 69.1%로 떨어지며 재발률도 높아진다.

독자제언

'배려운전 습관' 보복 · 난폭운전 줄이는 지름길

최근 언론을 통해 보복·난폭운전으로 발생하는 교통사고와 함께 운전자들의 난투극 장면이 차량에 부착된 블랙박스 영상으로 방영되고 있다.

그러다 보니 차량이 블랙박스를 부착하는 것이 필수가 되었지만 아직도 보복·난폭운전은 줄어들지 않고, 그로인해 교통약자인 여성운전자와 노약자들은 운전할 때마다 불안에 떨어야하는 악순환이 계속되고 있다.

이번 경찰에서는 바르고 건강한 공동체 구현을 위한 3대 반칙행위 근절을 특별 단속기간을 설정하고 교통반칙의 세부 단속사항으로 보복·난폭운전 근절에 나서고 있다.

보복운전 및 난폭운전의 경우 가장 많은 것은 진로방해, 급정지, 급제동 등이 대부분을 차지한다. 난폭운전의 경우 현행 도로교통법 제46조의3(난폭운전의 금지)진로변경등 9개항으로 규정이 되어 있고 도로교통법 제151조의2(벌칙)에 벌칙으로 위반시 1년 이하의 징역 또는 500만원 이하의 벌금 처하고 행정처분으로는 도로교통법 제93조에 의해 형사입건시 40일간 면허정지와 구속시 면허가 취소가 된다.

난폭운전 및 보복운전의 가해자들은 보통 상대방 차량이 갑자기 끼어들었다던지 아니면 급제동을 하는 것을 보고 순간적으로 분노가 격양되어서 이성을 잃고 차량으로 상대방에게 보복운전이나 난폭 운전을 하게 되는 것이 대부분이다. 그러나 보복·난폭운전은 경찰의단속과 규제로만 해결될 수는 없다.

운전자 스스로의 의식 전환과 더불어 보복운전과 난폭운전의 예방법은 교통규칙을 준수하고 시간과 마음의 여유를 가지고 상대를 배려하는 운전습관을 기르는 것이 난폭 및 보복운전을 줄일 수 있는 지름길임을 기억했으면 한다.

이경태 진안경찰서 동향안천파출소장

독자제언

자전거 음주운전은 명백한 범죄행위

요즘 차 대신 자전거를 타는 사람들이 거리에 늘어나고 있다.

자전거를 타는 사람이 늘어난 만큼 술을 마신 후 타는 사람들도 늘어나고 있어, 자전거 음주운전은 떠오르는 사회문제로 대두되고 있다.

현행 도로교통법 상 음주 후 자전거 운행을 금지하는 규정은 있지만 실질적으로 처벌하는 규정은 없기 때문에 자전거 음주운전은 해마다 늘어나고 있다.

술을 마신 상태에서 자전거 운전은 사고 위험성이 높을 뿐만 아니라 큰 부상으로 이어진다는 점에서 자동차를 몰고 운전하는 것과 다를 바 없다.

또 한 음주 후 자전거를 타다 교통사고처리특례법상 11개 중과실 위반 사고까지 일어나면 형사 입건까지 될 수 있다.

이러한 자전거 음주운전으로 인한 위험성 때문에 최근 자전거 음주운전을 강력하게 처벌해야 한다는 국민들의 의견이 늘어나고 있다.

이에 따라 정부는 자전거 음주운전 피해를 막기 위하여 위반 시 20만원 이하 과태료를 부과하는 법률 개정을 추진하고 있다.

현재 우리나라 자전거 인구만 대략 1000만명이 넘는다. 자전거를 이용하는 인구가 늘어난 만큼 국민들 각자가 자전거 음주운행의 위험성을 알아 조심할 수 있는 성숙한 자전거 문화가 정착되어야 하고, 자동차와 마찬가지로 교통법규를 준수해야 한다는 국민들의 인식 전환도 필요하다.

고진석 지방경찰청 경찰관기동대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사 설

전북도, 중소기업과 함께 가고 있는가

전북도는 중소기업과 함께 가야 한다. 한시적으로만 그러는 게 아니라 꾸준히 그렇게 해야 한다. 지난해 국내 중소기업인들에게 올해의 경기 전망을 물어본 것이 있다. 그런데 87.8%가 비관적으로 보고 있음이 드러났다. 열명에 아홉명 꼴로 오래 상반기 경기를 어렵게 보았던 것이다. 그때 박근혜 대통령 탄핵소추안 가결 문제로 정치적 불확실성이 계속되는 상황에서 국내적으로도 국제적으로도 많는 난관이 예상됐기에 그랬을 터이다.

중소기업과 함께 가야 한다는 말은 이번에 처음 하는 것이 아니다. 박대통령에 대한 탄핵 문제가 터지기 전에도 여러 번 주문했던 바이다. 국내 경제가 어려워지면 전북의 경제가 어렵게 될 것은 불문가지이다. 지역 경제를 염려하지 않으면 안 되는 작금인데 지난날에도 중소기업들 쪽에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않았던 것은 두루 잘 아는 사실이다.

전북도는 오래 비상한 각오를 다져야 한다. 그동안 중소기업을 살리겠다고 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없다. 그 까닭이 무엇 때문인지 알아볼 필요가 있다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업의 형편을 살펴야 한다. 전북도는 중소기업들이 우리 지역 경제의 큰 축을 담당해온 공로를 잊지 말아야 한다. 전북도는 이 엄연한 사실을 망각해선 안 된다. 전북도는 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어주어야 한다.

전북도는 꾸준히 중소기업과 함께 가야 한다. 그러므로 예전에 그랬던 것 처럼 덕담이나 행정 차원 만으로는 부족하다. 전북도는 중소기업인들을 고무시킬 방책을 고민해야 한다. 그러려면 실제 현장을 누벼야 한다. 돌이켜보면 도내의 중소기업들이 사흘에 두 개 꼴로 사라지고 있다는 보고가 있었다. 이제 더 이상 그같은 보고가 나오게 해서는 안 된다. 전북도는 중소기업의 호소에 귀를 주어야 한다. 젊은이들을 위한 일자리 창출을 위해서도 고용안정을 위해서도 그것은 당연한 일이다.

도내 안전시설물 속히 점검해야

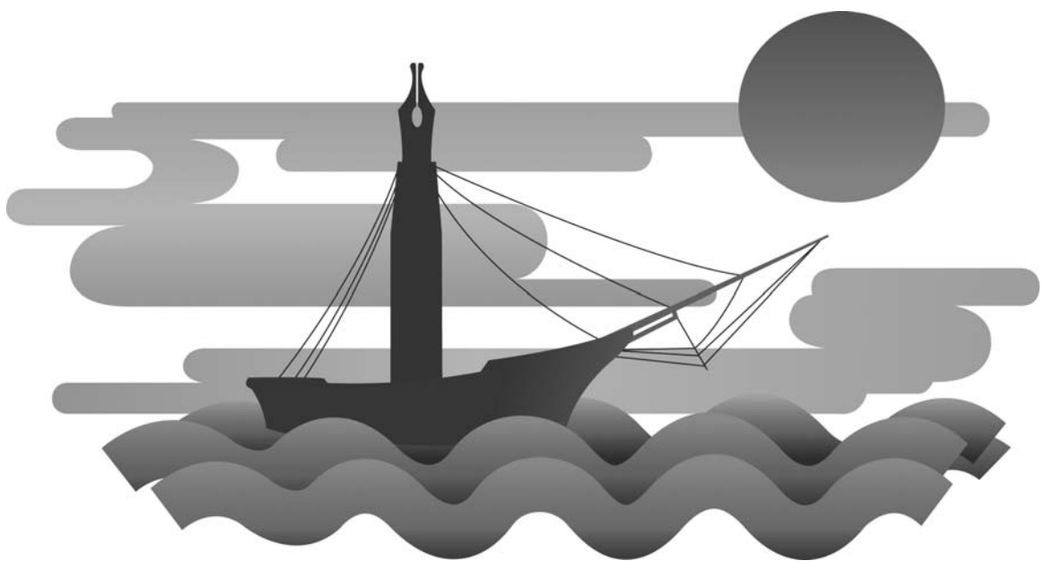
오래도록 추웠다가 날씨가 풀리고 있는 지금이다. 안전시설물의 상태를 속히 점검해야겠다. 전북도와 각 시군 지자체에 주는 말이다. 시설물이 오래돼서 낡고 부실하다는 보도와 관련해 보수 작업이 있었는지 궁금하다. 이같은 말을 하는 이유는 분명하다. 다른 지역에서 발생한 것 같은 비극이 우리 지역에서도 발생하면 안되기 때문이다. 다른 지역에서 일어난 불상사를 반면교사의 사례로 삼아야 한다.

거의 모든 안전 사고는 안전을 유념하지 않기에 발생하고 있다. 그것은 부인할 수 없는 명백한 사실이다. 설령 인명 피해같은 큰 사고가 아니라도 안전을 유념해야 한다. 공공의 재산도 피해를 미연에 막아야 한다는 이야기이다. 그런데 매번 보수 작업이 활발하지가 않다. 이제 다른 모습을 보여주어야 한다. 예산 타령만 해서는 안 된다는 지적이다.

해빙기 때면 국내의 여러 곳에서 이런 저런 사고가 발생했다. 그러나 뒷수습의 현실을 보면 답답하고도 안타까울 뿐이다. 매번 뒷수습이 미봉책으로 구태의연하다. 정부도 해당 지자체도 정신을 차린 것 같지가 않은데 인명 피해가 날 때도 공감능력이 부족함을 드러냈을 뿐이다. 시일이 좀 지나면 그게 언제 일어난 일이냐는 듯이 예전의 상태로 돌아가버렸던 것이다. 분명히 그 때문이다. 사람들은 안전 제일주의 방침에 대하여 신뢰를 주지 않고 있다. 시설물의 안전사고가 터질 때마다 그 약속들이 빈말로 드러나기 일쑤였으니 말이다. 그래서 충격이 진정될만 하면 또다시 다른 사고가 터지고 있는 것이다.

다시 말하거니와 해빙기 시설물 안전 문제를 진지하게 생각해야 한다. 도내 고위 관계자들에게 주고 싶은 말은 분명하다. 명령하고 지시했으면 실행 여부를 확실히 점검해야 한다. 다른 지자체의 안 좋은 본을 도내의 각 시군 지자체도 보여주고 있는 것은 아닌지 성찰해야 한다. 주민들이 민원을 제기하면 곧바로 해결해야 하는데 지난 날 그렇게 하지 않았기에 하는 말이다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com



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 형태를 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