

유방암: 유방암 예방 의식 향상! BREAST CANCER: BE BREAST AWARE!

암에 대한 두려움이 현실이 되었을 때 준비된 사람들은 거의 없습니다. 매해, 캐나다에선 22,000 명의 여성들이 유방암에 걸립니다. 캐나다에서는 다양한 나이, 문화와 생활양식을 가진 5000 명의 여성들이 유방암으로 사망하고 있습니다. 이는 캐나다 여성들 사이에서 발생하는 가장 일반적인 악성 종양(malignancy)이라 할 수 있습니다. 불행하게도, 이것은 민족적 배경에 상관없이 모든 여성들에게 영향을 미치고 있으며 그 숫자가 지속적으로 증가하고 있는 질병입니다. 유방암 중 거의 1 퍼센트가 남성들 사이에서 발생하기도 합니다. 하지만 우리는 추측했던 것과 마찬가지로 많은 위험과 예방 요소들을 알고 있습니다.

인종과 민족적 배경은 유방암을 발생시키는데 아주 적은 영향을 미치는 것으로 보입니다. 유방암의 5 퍼센트 미만이 유전적인 것으로 생각됩니다. 그렇지만, 점점 더 생활양식과 환경적 요소들이 훨씬 큰 영향을 미친다는 것을 알게 되었습니다. 동남아시아 같은 “낮은(lower)” 위험 요소들을 갖춘 나라에서 북미지역으로 이주한 민족그룹들이 이민 후 한 세대 또는 두 세대가 지난 후에는 “보통(average)” 북미 여성들과 같은 위험성을 가지게 되는 것으로 보여집니다; 더욱더 생활양식이 유방암 유발의 큰 부분을 차지하고 있다는 것을 보여주고 있는 것입니다.

유방암이란 무엇입니까? (What is breast cancer?)

종양이란 비정상적 자라는 세포들의 집합체로 보통 정상적인 세포들보다 빠른 비율로 자랍니다. 몸 전체로 퍼져나갈 수 없는 종류의 종양들을 양성(benign; 암이 아닌)이라고 부릅니다. 그러나, 몸 전체로 퍼져나갈 수 있거나 또는 다른 세포조직으로 침투할 수 있는 종양들을 악성(malignant)이라고 부릅니다. 유방에 있는 모든 세포들은 변할 수 있지만, 암세포들은 도관(duct)이나 선(gland)에서 발생합니다. 도관(duct)에서 시작된 암은 유관암(ductal carcinoma)이라고 불립니다. 엽(lobe)에서 시작된 암은 소엽암(lobular carcinoma)이라고 부릅니다.

암이 되기 전(pre-cancerous) 세포가 유방 세포조직 안에서 발견될 수 있습니다. 만약 도관(duct)안에서 발견되는 경우에는 유관 상피내암(ductal carcinoma in situ(DCIS))이라고 부릅니다. 만약 엽(lobe)에서 발견되는 경우에는 소엽 상피내암(lobular carcinoma in situ(LCIS))이라고 부릅니다. 유관 상피내암과 소엽 상피내암은 암세포들이 유방 세포조직 안에 있고 아직 다른 세포조직들로 퍼지지 않는 질병을 말합니다. 유관 상피내암 같은 경우는 보통 다른 유방 세포조직(breast tissue)으로 퍼질 수 있기 때문에 치료가 권장됩니다. 그러나 소엽 상피내암은 치료는 필요하지 않지만 지속적인 관찰이 필요합니다.

암이 주변 세포조직으로 전이된 경우 침윤성(invasive; 예를 들면, 침윤성 유관암(invasive ductal carcinoma) 또는 침윤성 소엽암(invasive lobular carcinoma))이라고 불립니다.

위험 요소들에는 무엇이 있습니까? (What is a risk factor?)

위험 요소란 어떤 사람이 질병에 걸릴 수 있는 가능성을 증가 시키는 것을 말하며 이 경우에는 유방암을 뜻합니다. 몇몇 위험 요소들은 제어할 수 있지만 그렇지 않은 것들도 있습니다.

제어할 수 있는 위험 요소들(Risk factors that you can control):

- 자주 운동하는 것이 도움이 됩니다 ~ 정기적인 운동은 위험을 줄일 뿐 아니라 총체적인 건강을 증진 시킬 수 있습니다.
- 에스트로겐(Estrogen)에 노출되는 것을 줄여줍니다 ~ 에스트로겐에 지속적으로 노출되는 것은 위험을 증가 시킵니다.
- 건강한 체중을 유지합니다~ 과체중 또는 저체중인 여성들에게 유방암이 생길 위험이 더 높습니다. 과체중인 경우 폐경기 후에 유방암이 재발될 확률이 높습니다.
- 스트레스를 줄입니다~ 스트레스를 줄이고 인생에 대한 만족감을 충족시키는 것이 총체적인 건강을 향상 시킵니다.

제어할 수 없는 위험 요소들(Risk factors you cannot control):

- 나이~ 유방암에 걸릴 확률은 나이가 들수록 증가합니다.
- 유방암의 개인 병력~만약 유방암에 걸렸던 적이 있다면, 재발할 확률이 높아집니다. 새로운 종류의 암에 걸릴 확률이 암에 걸린 적이 없는 사람보다 높습니다.
- 가족 병력~가족 중에 유방암에 걸린 사람이 있다면 본인이 걸릴 확률이 높아집니다. 하지만, 유방암에 걸린 대부분 여성들에게 유방암을 가진 가족이 없는 경우가 많았습니다.
- 유방의 변화~ 때때로 정상적인 유방 세포가 변화할 수 있습니다(예를 들면: 혹(lump), 두께(thickness), 석회화(calcification)). 이런 변화들은 위험성 증가와 관련이 있습니다.

- 생리 내력~12 살 이전에 생리(period)를 시작한 여성이나 55 세 이후에

폐경기(menopause)를 경험한 여성들은 에스트로젠(estrogen)에 더 많이 노출 되었기 때문에 유방암에 걸릴 확률이 높습니다.

- 방사선(radiation)-만약 다른 종류의 암 때문에 흉부 부분에 방사선 치료(radiation therapy)를 받으신 적이 있었다면, 특히 청소년기에 치료받은 경우, 유방암이 발생할 확률이 높아집니다.
- 늦은 임신 이나 임신한 적이 없는 경우~30 세 이후에 첫 임신을 한 여성 또는 아이를 낳은 적이 없는 여성들의 확률은 더 높습니다.
- 유전적 비정상(genetic abnormalities)-몇몇의 가계에는 유방암의 확률을 높이는 것으로 알려진 유전적 변형들(genetic mutations)이 존재합니다; 이런 것들에는 BRCA1(breast cancer 1)과 BRCA2(breast cancer 2) 유전자들의 변형도 포함됩니다. 유전적 변형은 유방암의 3 퍼센트에서 10 퍼센트를 차지하는 것으로 보입니다.

조기 발견/검진 (Early Detection/Screening)

유방암이 빨리 발견되면 될수록, 덜 침략적인 치료 방법으로 완치될 확률이 더 높아집니다. 검진(screening)은 유방암을 조기에 발견하기 위하여 유방암의 징후가 보이지 않는 여성들에게 정기적으로 행해지는 유방 검사를 말합니다. 가장 일반적인 2 가지 검진방법에는 임상적인 유방검사(clinical breast exam)와 유방조영술 (mammogram)이 있습니다. 많은 의사들과 검진 프로그램들은 50 세에서 69 세 사이의 여성들이 2 년에 한번씩 유방조영술 검진을 받을 것을 권장하고 있습니다. 연구에 의하면 정기적으로 검진을 받은 이 연령대의 여성들이 유방암으로 사망하는 수가 삼분의 일로 줄었다고 발표한 바 있습니다. 만약 가족 병력이 있거나 생체검사(biopsy)를 통해 비정상 세포들이 나타났다면, 의사가 개개인의 필요에 맞게 정기적인 유방조영술을 권장할 것입니다.

다음과 같은 유방의 변화들을 주시하여 주십시오(Changes to look out for include:-):

- 크기와 모양-한쪽 가슴 크기가 커지거나 다른 쪽보다 높이가 낮아진 경우
- 피부 조직-주름 지거나 움푹 들어간 피부
- 유두의 모양이나 방향 - 예: 한쪽 유두가 함몰(반대)
- 분비물 - 한쪽이나 양쪽 유두에서 혈액이 섞인 분비물이 분비될 때
- 발진 이나 딱딱한 걸쭉질이 생기는 경우(crusting)- 유두나 그 주변에
- 겨드랑이나 유방 주위 혹(lump)
- 생리 후에 없어지지 않는 울퉁불퉁한 부분(lumpy area)이나 비정상적으로 두꺼워진 유방 세포조직
- 생리와 상관없이 유방이나 겨드랑이의 통증이 있는 부분

지역 유방건강 프로그램 (Regional Breast Health Program)

매해 캘거리 헬스 리전 안에서만 700 명의 사람들이 유방암 진단을 받습니다. 그러나 기술, 인식과 진단 프로그램들의 발전으로, 의사들은 조기진단, 치료 그리고 유방암 관련 사망률을 줄이는데 큰 성과를 거두었습니다. 지역 유방건강 프로그램의 목표는 유방 건강에 문제가 있는 사람들에게 가능한 최상의 보살핌을 제공하는 것입니다. 인식 향상과, 진보된 연구, 자금제공과 치료를 통해 더 많은 여성들과 남성들이 치료법이 생길 때까지 살아 남을 수 있을 것이며, 그리고 긍정적이고 의미가 있는 삶을 살아갈 수 있을 것이며, 또한 “저는 살아 남았습니다. 저는 유방암 생존자입니다!” 라고 말할 수 있을 것입니다.

캐나다 암협회(Canadian Cancer Society)부터의 메시지는 다음과 같습니다: 1) 자신의 유방건강에 관심을 가지세요-유방에 대한 인식을 가지며 유방 건강에 주도권을 가집니다. 2) 변화가 생기면 주치의에게 알립니다. 3) 나이와 위험요소에 맞는 정기적인 임상검사나 유방조영술을 받으세요. 조기에 병을 발견하는 것이 더 나은 치료 방법의 선택의 기회를 주며, 그리고 완치의 확률을 높이기 때문에 유방암의 징후와 증상을 아는 것이 본인의 생명을 구할 수도 있습니다.

저자: Gail Saunders, 지역 프로그램 매니저, 지역 유방건강 프로그램, Alberta Health Services(알버타 헬스 서비스) – 캘거리 헬스 리전, 2008 년 8 월.



더 많은 정보를 원하시면, Breast Health Clinic(유방건강 클리닉), Women’s Health Centre(여성건강 센터)로 문의해 주십시오.

Room 187, 1441-29th Street NW, Calgary, AB T2N 4J8
전화: 403-944-2240, 팩스: 403-944-2250

의료진과의 상담을 원하신다면 주치의에게 연락하시거나 또는 등록된 간호사와 상담을 원하신다면 24 시간, 주 7 일 언제든지 Alberta Health Link(알버타 헬스 링크)로 문의하여 주십시오: 캘거리 내: 403-943-LINK(5465) 에드몬튼 내 : 780-408-LINK(5465) 또는 수신자 부담: 1-866-408-LINK(5465)