



건강체크

5년 생존율 10% 내외난공불락 '췌장암' 그 예방법은?

날로 발전하는 의료기술에도 불구하고 오랜 기간 낮은 생존율을 보이는 암이 있다. 바로 위의 뒤쪽에 위치한 췌장에서 발생하는 '췌장암'이다. 70% 이상의 5년 생존율을 보이는 위암, 대장암과 달리 췌장암의 5년 생존율은 10% 내외를 유지하고 있어 조기 진단 및 철저한 예방이 요구된다.

■ 국내 췌장암 현황

췌장암은 대부분 진행된 병기에 발견되기 때문에 예후가 매우 좋지 않은 암으로 알려져 있다. 세계적으로 매년 약 25만 명 이상에게 발생하고 있으며 전체 암 발생의 2.2%를 차지하고 있다. 한국중앙암등록사업 연례 보고서에 따르면 우리나라의 경우 췌장암은 소화기 암종 중 위암, 대장암, 간암 다음으로 발생률 4위이고, 전체 암 중에서는 2.3%로 9위를 차지하고 있다.

2017년 12월에 발표된 국가 암 통계자료를 보면, 국내에서 발생하는 췌장암의 빈도는 남자에서는 10만 명당 13.2명, 여자에서는 10만 명당 11.7명의 발생률로 남자에서

는 7번째, 여자에서 9번째로 호발하는 암이다.

또, 최근 10년간 변화를 살펴보면, 위암, 폐암, 간암이 크게 감소하고 있으나, 췌장암은 기간 내 큰 차이가 변화가 없는 것을 알 수 있다.

■ 췌장암의 치료

흔히 선진국 암으로 알려져 있는 췌장암의 국내 발생률은 유럽이나 미국과 비슷하다.

치료 기술의 발전에도 불구하고 가장 최근 자료로 살펴보면, 국내 췌장암의 5년 생존율은 약 11%로 위암, 대장암 등 다른 암종에 비하여 성적이 매우 좋지 않다.

췌장암의 조기 진단을 위하여 많은 연구가 이루어지고 있다.

췌장암의 선별검사는 고위험군에 한하여 제한적으로 이루어지고 있으며, 최근 췌장암에 대한 사회적 관심 증가 및 건강검진 대중화 등으로 췌장암을 의심하고 소화기내과에 내원하여 검사받는 환자도 늘어나고 있다.

췌장암의 주된 증상으로는 황달, 체중감소, 소화장애, 당뇨병 등이 나타나는 경우가 많다.

진단 방법으로 사용되는 영상검사로는 복부초음파 검사, 복부 CT, MRI, 내시경적 역행성 담췌관조영술(ERCP), 초음파 내시경(EUS), 양성자 방출단층 촬영(PET-CT) 등이 있다.

췌장암의 치료로 완치를 기대할 수 있는 유일한 치료법은 수술이다. 그러나 근치적 수술이 가능한 환자는 20% 정도에 불과하다.

수술적 절제는 암이 췌장에 국한된 경우에 적용하며, 췌장 일부뿐 아니라 전체를 절제하며, 상황에 따라 주변 조직도 함께 제거한다.

수술 방법은 암의 위치에 따라 다르게 시행할 수 있으며, 수술이 불가할 경우 항암 화학요법을 시행한다.

최근에는 수술 전에 항암치료를 우선적으로 시행하여 수술이 가능한 크기로 종양을 줄이는 항암치료법이 시도되기도 한다.

■ 췌장암의 위험인자

췌장암은 다른 암종에 비해 비교적 치료하는 것이 어렵기 때문에 현재까지 알려진 췌장암의 위험인자를 알아보고, 미리 대비하는 것이

훨씬 더 효과적일 수 있다.

흡연은 현재 알려진 위험인자 중 췌장암의 발생과 가장 관련이 깊다. 흡연을 할 경우 췌장암의 상대 위험도가 2~5배 증가하며, 금연 후 10년 이상이 지나야 췌장암에 걸릴 위험이 담배를 피우지 않는 사람만큼 낮아진다.

당뇨병은 췌장암의 원인이 될 수도 있지만, 반대로 췌장암과 연관된 이차적인 내분비 기능 장애가 당뇨병을 일으키는 것으로 보기도 한다. 장기간 당뇨병을 앓고 있는 사람과 가족력 없이 갑자기 당뇨병 진단을 받은 사람은 일단 췌장암 검사를 받을 것을 권장하고 있다.

우리나라 췌장암 환자의 당뇨병 유병률은 28~30%로 일반인(7~9%)의 3배 이상이다.

만성 췌장염도 췌장암의 위험인자로 알려져 있는데, 만성 췌장염의 가장 중요한 원인은 음주다.

만성 췌장염과 췌장암을 구별하기가 매우 어려운 경우도 있는데, 췌장염은 생명이 지장이 없으나 암은 치명적인 병이므로 철저한 감별 진단이 필요하다.

최근 음주와 췌장암 발생 사이에

는 유의미한 관계가 없다는 보고가 발표된 바 있지만, 췌장암과의 관계는 인종과 성별에 따라 다르고, 술의 종류나 음주량, 술을 마신 기간에 따라 서로 다를 수 있다.

과음하는 것은 췌장암의 주요 원인이기 때문에 췌장암 발생과 간접적으로는 관련이 있다.

적게 가족 가운데 50세 이전에 췌장암에 걸린 사람이 한 명 이상이거나, 발병한 나이와 상관없이 직계 가족 가운데 췌장암 환자가 둘 이상 있다면 가족성 췌장암이 아닌지 의심해 보고, 의사와 상의하여 정기적으로 검진을 받는 것이 필요하다. 일반적으로 췌장암 발생의 평균 나이는 65세로, 30세 이전에 췌장암이 발생하는 경우는 드물고 50세 이전에도 많지 않다.

이러한 위험인자 관리와 더불어 평소에 늘 접하는 식이 및 생활습관의 교정은 평소 우리가 실천할 수 있는 가장 기초적인 췌장암 예방법이라 할 수 있다.

■ 췌장암 예방 생활습관

앞서 언급한 췌장암의 위험인자를 고려하여 췌장암을 예방할 수 있

는 생활습관을 살펴보면, 담배가 주된 위험인자로 알려져 있으므로 반드시 금연해야 한다.

음주와의 연관성은 명확하지는 않으나 췌장암의 원인이 되므로 금주습관도 췌장암의 예방에 도움이 될 수 있다.

췌장암과 관련된 음식 정보로는 감귤류, 통곡식품, 강황이 풍부한 음식, 엽산이 풍부한 채소, 튀기지 않은 생선 등의 음식을 섭취하고, 가공육이나 너무 익힌 고기는 피하는 것이 췌장암의 예방을 위한 작지만 큰 실천이다. 적절한 운동과 체중 조절 또한 췌장암의 예방에 도움이 될 수 있다.

끝으로, 전 세계적으로 췌장암의 근치적인 치료법과 조기 진단에 대해 최근 많은 연구가 매우 활발히 진행되고 있다.

내시경 진단 및 치료를 통해 위암 및 대장암 검진 치료 성적이 비약적으로 향상되고 조기 진단이 가능하게 된 것처럼 머지않은 미래에는 췌장암의 진단과 치료도 획기적인 전기를 맞을 것으로 기대된다.

/윤재훈 한양대학교병원 소화기내과 교수(한국건강관리협회 건강소식지 발행)

■ 본란은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

독자투고

산불 예방만이 최선이다

기상청에 따르면 최근한달간 강수량은 지난해 같은 기간에 비해 약 40%에 불과하다고 한다.

극심한 가뭄에 날씨가 무더워지면서 산불이 계속적으로 전국에서 발생하고 있다.

지난달 28일 경북울진에서 일어난 산불은 29일 진화 완료했으나 보광사 대웅전 등 시설물 피해가 발생했고 원인은 낙석방지 철망공사중 용접꽃이 산불로 이어진 것으로 보고 있다.

이와 같이 산불은 봄철에만 발생되는 것이 아닌 전계절로 계속된다는 것을 보여주는 통계이다.

산불을 예방하기 위해서는 산림인접지(약 100미터)에서의 농산물소각을 금지(위반시 100만원 이하 과태료)하고, 야외에서 취식하고자 하는 경우에는 허가된 야영장에서 안전을 확보 후 해야 하며, 산림에서 담배를 피우거나 담배꽂이를 버리는 행위(위반시 과태료 30만원)를 하지 말아야 한다.

2021년 소방청에서 분석한 산불발생은 대부분 부주의에 의해 발생되

었는데 쓰레기소각, 용접불티, 절단, 연마, 논밭두렁 소각, 담뭍불씨 등에 의한 것으로 1월에서 4월까지 산불의 70%, 5월과 6월에 20%가 발생하고 7월에서 12월에 약 10%가 발생한 것으로 분석됐다.

이와같이 산불은 봄철에만 발생되는 것이 아닌 전계절로 계속된다는 것을 보여주는 통계이다.

산불을 예방하기 위해서는 산림인접지(약 100미터)에서의 농산물소각을 금지(위반시 100만원 이하 과태료)하고, 야외에서 취식하고자 하는 경우에는 허가된 야영장에서 안전을 확보 후 해야 하며, 산림에서 담배를 피우거나 담배꽂이를 버리는 행위(위반시 과태료 30만원)를 하지 말아야 한다.

만약 실화로 인한 산림화재로 이어질 경우에는 5년이상 15년이하의 징역을 부과 받을 수 있다는 점에 경각심을 가지고 예방에 힘써야 할 것이다.

산림화재 예방을 위해서는 농업부산물 등의 경우에도 파쇄기를 이용해 파쇄하여 지정된 장소에서 소각하는 것을 권장하며, 쓰레기 등은 종량제 봉투에 담아서 지정된 장소에서 버려야 하고(불법쓰레기 소각시 폐기물 관리법에의하여 과태료 처분), 용

접작업 등 불씨가 발생하는 작업장 등에서는 인근에 가연물을 제거하고 주위에 소화기, 모래, 소화용수 등을 비치하여 산불에 대비해야 할 것이다.

또한 산림에 인접한 주택 및 펜션, 농장 등은 주위 산림으로부터 일정 거리를 두고 잡목 등을 제거하여 날아올수 있는 불티로부터 화재로 이어지는 것을 최소화 할 수 있을 것이다.

/정하용(순천소방서 해룡119안전센터)

접작업 등 불씨가 발생하는 작업장 등에서는 인근에 가연물을 제거하고 주위에 소화기, 모래, 소화용수 등을 비치하여 산불에 대비해야 할 것이다.

또한 산림에 인접한 주택 및 펜션, 농장 등은 주위 산림으로부터 일정 거리를 두고 잡목 등을 제거하여 날아올수 있는 불티로부터 화재로 이어지는 것을 최소화 할 수 있을 것이다.

/정하용(순천소방서 해룡119안전센터)

생명 지킴이 구급대원 폭행 근절해야

최근 3년간 구급대원 폭행이 647건 발생했으며 86%에 해당하는 554건이 음주상태의 가해자가 저지른 것으로 나타났다.

소방특별사법경찰이 522건을 수사하고 경찰 등 나머지 125건은 경찰이 수사했으며 구속수사 14건, 불구속수사 633건이 진행됐다.

지난해 처분결과로는 징역형 43건,

벌금형 241건, 기소유예 16건, 선고유예 2건, 무혐의·공소권 없음 등이 154건으로 나타났다. 나머지 191건은 수사·재판이 진행되고 있다.

구급대원을 폭행하여 상해·사망에 이르게 한 경우 5년 이하의 징역 또는 5천만 원 이하의 벌금으로 처벌 중에 있고 지속적인 구급대원 폭행 사건으로 소방청은 무관용 원칙으로

엄격하게 대응할 계획이다.

하지만 구급대원 폭행을 근본적으로 방지하기 위해 무엇보다 중요한 것은 사회적 인식 변화가 이루어져야 한다는 것이다.

구급대원 폭행에 대한 처벌을 강화하고 호신 장비를 사용할 법적 근거를 마련해도 '소방공무원을 폭행해선 안 된다'는 사회적 인식이 자리 잡지 않는 한 관련 사건은 지속해서

발생할 수밖에 없다.

우리 사회의 성숙한 시민의식이 자리 잡을 때 비로소 우리 사회는 건강하고 아름다운 사회가 될 것이다.

1명의 구급대원에게 폭행을 가하는 것은 대원 1명의 생명을 위협을 가하는 것이 아닌 대한민국 국민들의 생명을 위협을 가하는 것이다.

/이유지(영광소방서 영광119안전센터)

기사제보 독자투고 환영합니다. 호남매일 www.honmae.co.kr. 발행·편집인 고계방, 주필 서길원, 편집국장 최춘의. 대표전화 (062)363-8800, 광주광역시 북구 무등로 166(신안동 264-1번지). 사정실 (062) 363-0027, 광고국 (062) 363-0005, 편집국(FAX) (062) 362-0078, 서울취재본부 (02) 783-8117, 인쇄자남도프린테크 (062) 943-0140. 구독료 연말: 10,000원 / 1부 500원. 본지는 신문윤리규칙 및 그 실천요령을 준수한다.

새 희망 새 언론 새 천년. 푸른 언론의 길을 지향하는 호남매일과 같이 걸어가지 않으시겠습니까? NEW AGE NEWSPAPER - THE HONAMMAEIL. 호남매일. 호남인과 함께 하는 신문, 정도를 걸어가는 신문, 공익을 생각하는 신문. 구독신청 및 배달사고: (062)363-8800. 주소: 광주광역시 북구 무등로 166(신안 264-1). 기사제보·독자 의견: TEL: (062) 363-8800, FAX: (062) 362-0078. 광고문의: TEL (062) 363-0005. 서울지사(취재본부): 010-8803-1472. 인터넷 참여: http://www.honmae.co.kr. E-mail: honamnews@hanmail.net, honammaeil@naver.com. 지국안내: 총장 223-4123, 부장 224-4188, 동부 234-4235, 학동 225-0651, 광천 374-2120, 화정 374-3713, 금호 376-7153, 생촌 371-9584. 사무 381-5310, 서부 651-0004, 송암 362-4102, 농성 362-4102, 진월 671-7276, 봉선 675-5530, 중앙 521-5640, 중흥 433-1503, 양산 574-3745, 운암 521-4270. 오치 261-9461, 문흥 261-9462, 일곡 573-3200, 동운 525-8994, 두암 266-1920, 침단 971-1920, 신창 955-0451, 월곡 941-9174, 송정리 010-5524-3638. 지사안내: 목포 010-8718-1234, 순천 010-9656-1383, 광양 010-9656-1383, 나주 010-3644-7272, 나주 010-3644-1309, 담양 010-3602-3550, 곡성 010-3647-6161, 구례 010-8997-0053. 보성 010-3626-4776, 화순 010-2430-5055, 영광 010-9860-5489, 완도 010-5066-4708, 장흥 010-5665-8354, 신안 010-4217-9480, 강진 010-3775-2369, 장성 010-3610-7824. 무안 010-9271-8517, 여수 010-8587-2288, 함평 010-4132-8080, 영암 010-4604-3742, 진도 010-8525-4667, 해남 010-3471-6542, 고흥 010-7175-3500, 광산 010-7613-4320.