

대장암, 예방할 수 있습니다.

▶ 대장암은 왜 생기나요?

대장암을 일으키는 원인은 아직 명확히 밝혀져 있지 않지만 현재까지 알려진 것은 연령 (특히 50세 이상), 생활 습관, 잘 생기는 질병을 가지고 있을 때 그리고 대장암 가족력이 있는 경우 등이 있습니다.

대장암은 다양한 원인 중에서 어느 한 가지만으로 생기는 것은 아니고 여러 가지 원인이 함께 작용하여 발생하게 됩니다. 대장암의 원인은 다양하지만 공통적으로 작은 용종에서 시작하여 결국 대장암으로 진행하게 됩니다.

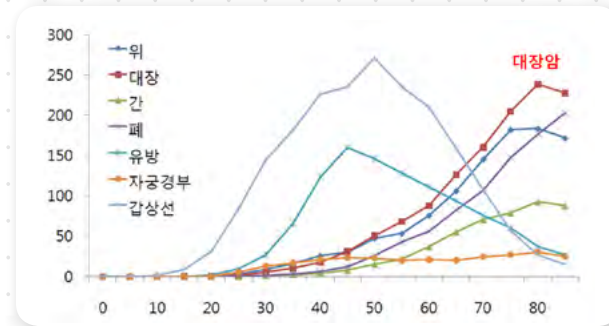
대장암 발생 위험 요인

영역	위험 요인
생활 습관	동물성 지방 (붉은 육류 및 육가공품), 고칼로리 음식, 비만, 음주, 흡연
관련 질환	만성 염증성 대장 질환, 선종성 용종, 가족성 용종증
가족력	가족 중에 대장암 환자가 있는 경우

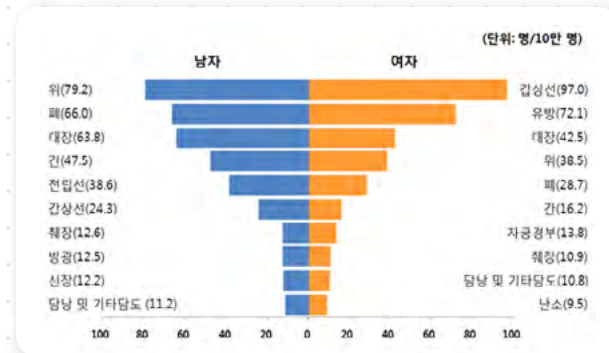
▶ 대장암은 우리나라에서 얼마나 많이 생기고 있나요?

연령별 대장암 발생을 살펴보면 대장암은 30세 이전에는 매우 드물게 발생하지만 이후 연령증가와 함께 대장암 발생이 증가하는 양상을 보입니다. 60세를 넘어가면 모든 암 중에서 대장암이 가장 많이 발생하며 사망률도 발생률과 비슷한 경향을 보입니다. 대장암은 남자와 여자 모두에서 세 번째로 많이 발생하는 암입니다.

▼ 자료원: 보건복지부, 중앙암등록본부, 국가암발생 DB, 2014년



▼ 자료원: 보건복지부, 중앙암등록센터 DB, 2014년



대장암 “세계 1위”

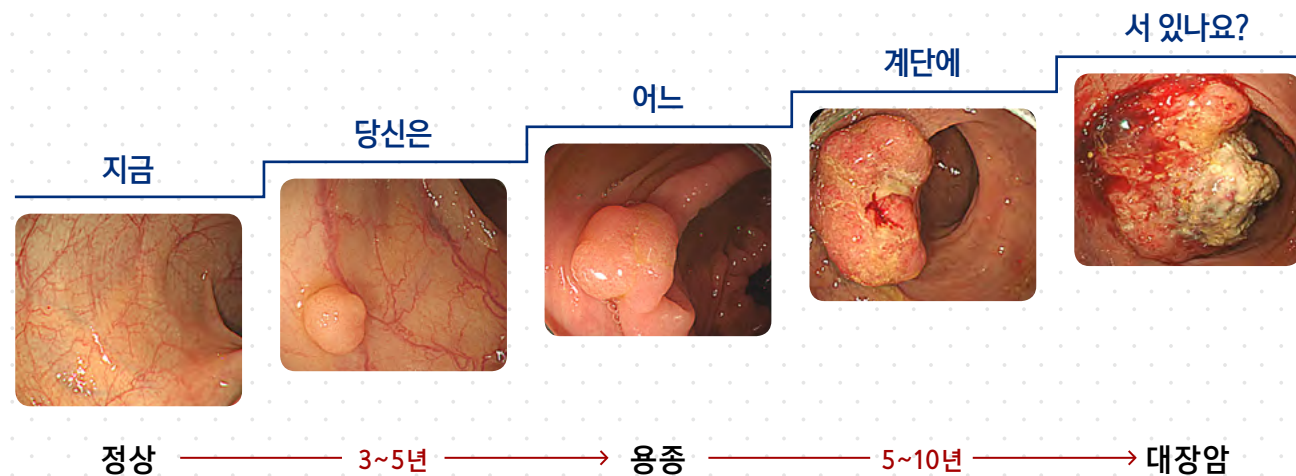
대한민국이 세계에서 대장암 발생이 가장 많은 나라가 되었습니다. 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소(IARC)의 최신 자료를 보면, 전 세계 184개국 가운데 한국인의 대장암 발병 인구가 10만 당 45명으로 세계 1위(2012년 기준)를 기록했습니다. 몇 해 전까지만 해도 한국의 대장암 발병률은 슬로바키아, 헝가리에 이어 세계 3위였는데...

▼ 자료: 국제암연구소(2012년 기준), ()는 10만명당 암 발생자 수

세계 대장암 발생 상위권 국가(1~10위)

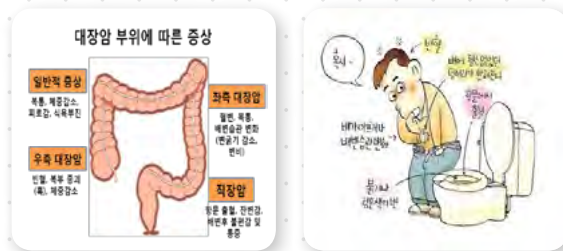


대장암의 계단식 생성 과정



▶ 대장암 증상은 무엇이 있나요?

대장은 크게 우측 결장(상행결장, 횡행 결장), 좌측 결장(하행 결장, 구불 결장) 그리고 직장으로 나뉩니다. 대장암은 복통, 체중 감소, 피로감 등의 일반적인 증상 이외에 대장암이 생기는 위치에 따라서 증상이 다르게 나타날 수 있습니다.



▶ 대장암을 진단 하는 방법은 무엇이 있나요?

대장암을 진단하는 방법은 분변 잠혈 반응 검사, 대장 조영술, 대장 CT조영술, 그리고 대장 내시경이 있습니다. 현재 국가 대장암 검진에서 시행하는 분변 잠혈 반응 검사는 대변 속에 피가 있는가 혹은 없는가에 대한 검사이기 때문에 정확하지 않아서 간혹 암이 있어도 잠혈 검사에서 반응이 없을 수도 있고 반대로 대장이 정상인데도 잠혈 반응이 나올 수도 있습니다. 대장 조영술이나 대장 CT 조영술도 대장암 검진에 사용되지만 정확도가 대장 내시경보다 떨어져 작은 대장 용종은 발견되지 않는 경우가 있습니다. 또한 검사 결과에서 용종이나 암이 의심되면 대장 내시경을 시행하여 용종을 제거하거나 조직검사를 시행해야 합니다.

현재까지는 대장 내시경이 대장암뿐만 아니라 대장암으로 진행되는 암의 씨앗인 용종을 조기에 발견하여 제거함으로써 대장암을 진단하고 예방할 수 있는 가장 정확한 검사입니다. 대장 내시경이 제일 정확한 검사이지만 검사 후에 복통, 출혈, 천공 등이 있을 수 있기 때문에 잘 숙련된 의사에게 받는 것도 중요하겠죠!!

대장암, 대장 내시경으로 예방할 수 있습니다!

▼ 분변 잠혈반응검사



▼ 대장 조영술



▼ CT 대장 조영술



▼ 대장 내시경



▶ 대장암은 예방할 수가 있나요?

(1) 운동

신체 활동량이 많은 경우 대장암 발생을 약 30~40% 정도 낮출 수 있습니다. 비만이 대장암 위험을 증가시키기 때문에 운동을 통해 적절한 체중을 유지하는 것이 좋습니다.

(2) 식생활

① 육류 및 육가공품 섭취 제한: 미국암연구협회(AICR)는 '붉은 고기와 육가공품 섭취'를 줄이라고 권고하였습니다. 따라서 붉은색 육류나 가공육을 피하고 생선, 두부 등을 많이 섭취하는 것이 좋습니다. 또한 패스트푸드, 인스턴트, 훈제식품 등도 피하는 것이 좋습니다.

② 식이섬유 섭취 : 식이섬유 섭취는 대장암 발생을 낮추기 때문에 평소 신선한 채소, 과일 등과 함께 식이섬유를 많이 섭취하는 것이 좋습니다.

③ 우유, 칼슘 섭취 : 우유와 발효된 유제품(요구르트 등)등을 충분히 섭취하는 것이 좋으며, 더불어 하루 1g(1000mg) 이내의 칼슘 보충제 섭취가 권장됩니다. 칼슘은 독성 물질과 결합하여 독소의 배출을 증가시키고 암세포의 증식을 억제시키는 작용을 하는 것으로 알려져 있습니다.

(3) 화학요법

아스피린을 포함한 진통 소염제는 대장암 발생을 억제하는 효과가 있지만, 평생 약을 먹어야 하는 문제와 소염제로 인한 부작용(뇌출혈, 위장 출혈, 신장 기능 이상 등)이 발생할 수 있습니다. 따라서 실제로는 대장암 예방을 위해 거의 사용되지 않으며, 사용 시에 의사와의 상담이 필요합니다.

(4) 대장 내시경

대장암은 대장암의 씨앗인 용종에서 대부분 시작하기 때문에, 용종이 작을 때 대장 내시경으로 조기에 발견하여 제거하는 것이 현재 가장 확실한 대장암 예방법입니다. 5-10년마다 정기적으로 대장 내시경 검사를 받으면 대장암을 예방할 수 있으며 혹시 대장암이 발생하더라도 대장암을 조기에 발견할 수 있는 장점이 있습니다.



대장이

**대장암,
예방할 수 있습니다**



대장암예방 프로젝트
LET'S DO, DREAM PROJECT

- 건강한 식습관 (Healthy Diet)
- 규칙적 운동 (Regular exercise)
- 50세 대장내시경 검사 (Endoscopic examination)
- 나이에 상관없이 좋은 식생활 습관을 가능 한 빨리 시작하고
- 50세 이상에선 대장내시경 검사를 가능 한 빨리 시작 (As soon as possible)
- 건강한 생활습관과 적정 몸무게를 평생 유지 (Maintain healthy lifestyle and body weight)