

조기발견 힘든 난소암...출산 하면 발병위험 30~40% 줄어

[여성암]

여성 생식기에 생기는 부인암 중 난소암은 환자 수가 계속 증가하고 있고 치료도 매우 까다로운 암으로 꼽힌다. 난소암은 난소에 발생하는 악성 종양이다. 난소는 난자를 만들고 에스트로겐과 프로게스테론, 테스토스테론 같은 성호르몬을 분비하는 여성의 생식기 관이다.

성인 여성의 난소는 아몬드 모양으로 생겼다. 평균적으로 길이 4cm, 폭 2cm, 두께 1.5cm 정도이다. 난소 2개의 무게는 4~8g가량이다. 난소암은 초기에 증상이 거의 없고, 암이 자란 뒤 아랫배에 덩어리가 만져지거나 소화불량, 복부 불편감, 복통 등의 증상이 나타난다.

사정이 이렇다 보니 암이 배 안에 다 퍼지고 복수까지 차는 3기 또는 4기가 돼야 난소암을 발견하는 여성 환자들이 많다. 전체 부인암 중 난소암 환자들의 생존율이 유독 낮은 이유다.



속 더부룩하고 아랫배 통증
경구피임제 복용하면 예방 효과

난소암이 발병하는 이유는 아직 정확히 밝혀지지 않았다. 다만 빠른 초경과 늦은 폐경, 저출산 등이 위험요인으로 지목되고 있다. 즉 배란 횟수가 적을수록 난소암

에 걸릴 위험이 낮아진다는 뜻이다.

정민형 경희대병원 산부인과 교수는 “난소암의 발생률은 출산력과 반비례한다”며 “적어도 한

명의 자녀를 낳으면 난소암에 걸릴 위험이 30~40%가량 낮아진다”고 설명했다. 이어 “경구피임약을 복용해도 난소암에 걸릴 위험이 줄지만, 가족력이 있으면 정기적으로 검진을 받아야 한다”고 강조했다.

가족력이 있는 난소암 고위험군은 예방적 치료가 필요하다. 만약 자녀를 원하지 않는다면 예방적 차원에서 양측 난소를 절제하는 수술을 받을 수 있다. 출산 계획이 있으면 6개월마다 경질 초음파 검사를 통해 정기검사를 진행한다. 아직 가족계획이 없을 때는 경구피임제를 복용해 발병 위험을 낮춘다.

최근 ‘양측 난관절제술’을 받으면 난소암 발생이 줄어든다는 연구 결과가 보고되고 있다. 이로 인해 아이를 낳은 적이 있는 여성들이 자궁 절개로 수술할 때 양측 난관절제술을 시행하는 경우가 많아졌다. 유전적 요인으로 인해 난소암 유전자 검사를 진행하는

사례도 증가하는 추세다.

김상은 연세암병원 산부인과 교수는 “난소암은 증상이 나타난 뒤 복막이나 대장, 간 등 배 안에 있는 여러 장기에 전이되는 경우가 대부분”이라며 “적어도 일 년에 한 번 이상 산부인과 정기검진을 받는 게 좋다”고 강조했다.

이어 “CA-125를 비롯한 난소암 종양표지자 검사와 골반 초음파검사가 가장 많이 활용되고 있다”며 “꾸준히 검사를 받을수록 암을 조기에 발견할 가능성이 높아진다”고 덧붙였다.

뉴스1

복부지방, 유방암 위험 키운다...“매년 검진받고 운동해야”

알콜·동물성지방·당 섭취 줄이고 콩·고등어 먹어야



여성에서 갑상선암에 이어 두 번째로 발병률이 높은 유방암은 1996년만해도 진단된 환자 수가 3801명이었다. 그러나 18년 후인 2014년 기준 환자는 4배로 증가해 발병률이 빠르게 증가하는 암이다.

김지선 서울아산병원 유방외과 교수는 1일 “과거에 비해 고지방, 고칼로리 음식을 많이 먹게 되면서 비만인구가 증가하고 있다”며 “복부지방이 쌓이면 체내 인슐린 농도가 증가하고 에스트로겐 생성도 많아져 유방암 위험요소로 작용한다”고 지적했다.

결국 체내 여성호르몬의 영향을 많이 받는 상황들이 늘어난 게 큰 원인이다. 이러한 환경적 요인은 개인의 생활습관에 따라 바뀔 수 있다는 설명이다.

또 김 교수는 “과거에 비해 여

성들의 초경이 더 빨라져 호르몬 영향을 받는 기간이 늘어났고, 사회생활로 결혼이 늦어지면서 첫 아이를 늦게 출산하거나 아이를 갖지 않는 여성들도 많아졌다”며 “이를 포함해 갱년기 증상 때문에 호르몬 대체요법을 장기간 받는 것도 유방암 위험을 증가시키는 것으로 알려져 있다”고 덧붙였다.

유방암을 근본적으로 예방할 수 있는 방법은 없지만 여러 위험요소를 피하는 방식으로 어느정도 예방은 할 수 있다. 대표적으로 운동과 식습관 개선이 있다.

지속적인 운동은 에스트로겐 생성을 감소시키고, 복부에 지방이 쌓이는 것을 방지해 인슐린 수

치를 떨어뜨린다.

유산소 운동은 하루 30분, 일주일에 3~4일 정도 하는 것이 좋다. 걷기와 조깅, 자전거타기, 수영, 에어로빅, 등산 등 자신이 좋아하는 운동을 찾아 하는 것이 효과적이다.

술은 최대한 피해야 한다. 알코올은 섭취하는 양에 비례해 유방암 발병 위험도를 높이는 것으로 알려져 있다. 또 지방 섭취 패턴을 바꾸는 것 역시 도움이 된다. 에스트로겐 신호 강도를 높이는 동물성 지방이나 오메가-6 지방을 피하고 오메가-3 지방을 섭취해야 한다. 오메가-3 지방이 들어있는 대표 식품은 갈고 차가운 바다에서 잡히는 등푸른 생선인 연어와 고등어,

청어, 꽁치, 대구 등이 있다.

과도한 당 섭취도 줄여야 한다. 당 흡수가 증가할수록 당을 산화시키기 위해 인슐린 분비가 촉진되는데, 인슐린과 에스트로겐 수용체의 상호작용은 더 강한 에스트로겐을 만든다. 따라서 쌀과 으갠 감자, 빵, 과자류, 시리얼 등 당 지수가 높은 음식은 피하고 콩이나 고섬유질 저당분의 시리얼을 섭취하는 게 좋다.

김지선 교수는 “혹시 암이 생길더라도 조기암은 치료율을 높일 수 있고 식이요법이나 운동과는 별개로 정기검진은 필수로 해야한다”고 말했다. 김 교수는 이어 “유방암 가족력이 있으면 발병 위험은 약간 높지만 특별히 약을 먹거나 정기검진을 더 자주 받을 필요는 없고 일반 여성들처럼 정기적인 검사를 받으면 된다”고 조언했다.



임산부 배려식, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리
따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요.
당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.