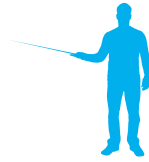


12. 대장암의 예방은 가능한가요?



우리나라 사망 원인 1위는 '암'입니다. 특히 최근 식생활이 서구화되면서 대장암의 발병률은 우리나라에서 급속도로 증가하고 있고, 이에 따라 대장암에 의한 사망률 또한 빠른 속도로 증가하고 있습니다. 하지만 대장암의 5년 생존율은 72% 정도로 다른 암에 비해 비교적 높은 편이고, 특히 조기 발견 대장암의 5년 생존율은 90% 이상으로 매우 높습니다.

대장암의 원인은 매우 다양하지만, 불규칙적이고 서구화된 식습관 및 음주, 흡연 등 잘못된 생활습관이 발병률을 높이는 위험요인으로 알려져 있습니다. 따라서 대장암의 위험요소를 잘 이해하여 바른 생활습관을 갖고 조기 발견을 위해 정기 검진을 받는 것이 매우 중요하다고 할 수 있습니다.

대한대장항문학회에서는 대장암을 예방하기 위한 바른 생활습관 갖기와 대장암의 조기 검진과 예방의 중요성을 홍보하기 위해 2007년도부터 '대장암 골드리본 캠페인'을 하고 있습니다. 대장암을 예방하고 관리할 수 있는 방법을 알아보시다.

대장암을 예방하는 10가지 방법

1. 하루 필요한 양의 적절한 단백질(곡물류, 육류), 탄수화물, 지방의 섭취가 권장됩니다.
2. 총 칼로리 섭취량 중 지방 비율을 30% 이내로 줄인다. 다량의 붉은색 육류와 동물성 지방은 제한하며, 고칼로리의 음식을 줄입니다.
3. 비타민이 풍부한 신선한 채소, 과일 등과 함께 잡곡류, 콩류, 해조류, 채소류 등 양질의 식이섬유를 섭취합니다.
4. 저지방 우유 및 유제품, 발효유제품 등을 섭취하여 충분한 칼슘을 섭취합니다.
5. 하루 1.5 리터 이상의 충분한 물을 마십니다.
6. 장기간 보관되거나 짜게 절인 음식, 짠 음식을 피합니다.
7. 가공육, 패스트푸드, 인스턴트, 조미료, 훈제식품은 제한하여 섭취합니다.
8. 규칙적인 운동으로 정상 체중을 유지하며, 충분한 수면이 필요합니다.
9. 금연을 하고 과음을 하지 않습니다.

10. 50세 이후 5~10년마다 정기적으로 대장내시경 검사를 받습니다. 하지만, 대장암의 가족력 등의 대장암의 위험인자가 있는 경우 의사의 진료에 따라 대장암 예방 검사를 받습니다.

▶ 대장암 검진 권고안 (대한대장항문학회, 국립암센터)

- ▶ 검진 연령: 50세 이상 남녀
- ▶ 검진 주기: 5~10년
- ▶ 대장내시경 검사 (단, 대장내시경을 검사를 시행하지 못하는 경우에는 이중조영 바륨관장 검사 + 에스상결장 검사로 대신할 수 있음)
- ▶ 대장암 발생 고위험군에서는 전문가와 상의하여 검진 연령과 주기를 조절

» 대장암 발생 고위험군의 검진 권고안

고위험군		검진연령	검진주기	검진방법
가족력	부모나 형제가 대장암이 있는 경우 발생 연령이 55세 이하이거나, 연령 불문하고 2명 이상이 대장암 진단을 받은 경우	40세 ¹⁾	5년	대장 내시경
	부모나 형제가 대장암이 있는 경우 발생 연령이 55세 이상일 때	50세 ²⁾	5년	
용종(폴립)	(1) 증식성 용종	평균위험군에 준함		
	(2) 선종성 용종: 1cm 미만	절제후 3년		대장 내시경
	1cm 이상 혹은 다발성	절제후 1년		
염증성 장질환	(1) 좌측 대장에 국한	발병 후 15년 부터	1~2년	대장 내시경
	(2) 대장 전체에 병변	발병 후 8년 부터	1~2년	
유전성 암	(1) 가족성 용종증의 가족력	12세	1~2년	에스 결장경
	(2) 유전성 비용종증의 가족력	21~40세	2년	대장 내시경

주 1) 유전성암인 경우에는 검진시작시 유전자검사를 고려하도록 함

주 2) 유전성비용종증의 가족력이 있는 경우는 최연소 가족 내 암환자의 발병연령보다 10년 일찍 부터 검진을 시작함

(출처: 보건복지부-국립암센터 국가암정보센터)