

# 명의의 건강비법

— 선생님의 건강, 안녕하십니까? —

## 08. 유방암에 대한 오해와 예방법



# 1. 유방암의 오해와 진실

## 1) 예방적 전절제술

- 유방 재건술과 함께 진행함
- 피부와 유두가 보존되어 유방 복원술 진행 시 자연스러운 모양이 연출 가능함
- 피부 및 유두가 절제되어 복원할 때 사용하는 보형물의 유지가 어려움

## 2) 유방암과 유전성의 관계

- 젊은 여성에게 발병했거나 양측 유방에서 동시에 암이 발생할 경우에는 유전성을 의심해볼 수 있음
  - 유전성 유방암은 5~10%, 나머지는 산발성 유방암임
- 유방암의 가족성과 유전성의 차이
  - 가족성: 가족 구성원 중 1명에게 발병함
  - 유전성: 모계를 중심으로 가족 구성원 중 적어도 3명에게 발병함
- BRCA1 유전자의 변형 시 암발생 확률
  - 유방암에 걸릴 확률: 80%
  - 난소암 발병 확률: 60%
- BRCA2 유전자의 변형 시 암 발생 확률
  - 유방암에 걸릴 확률: 60%
  - 난소암 발병 확률: 20%
- 유방암 유전자 검사: 가족력이 있거나, 연령이 낮은 경우, 양측성 유방암의 경우에 시행함

# 1. 유방암의 오해와 진실

## 3) 유방촬영술 검사를 통한 방사선 노출이 암에 미치는 영향

- 통상적인 유방촬영술의 방사선 노출로는 암이 생기지 않음
- 1회 유방 촬영 시 0.1mSv의 극소량이 피폭되므로 전혀 위험하지 않으며 암 발생 확률은 거의 없음

## 4) 갱년기 극복을 위한 호르몬 대체요법이 유방암에 미치는 영향

- WHI 연구(2002년): 에스트로겐 + 프로게스틴 복합 제재를 사용했을 때 유방암 위험도는 1.24배 정도 높음
- Million Women Study(2003년) 실험:  
호르몬 복합제 사용 실험으로  
대략 2배 정도 유방암 위험도 상승이 발견됨

## 5) 임신과 수유를 하지 않은 여성의 유방암 발병률

- 여성이 에스트로겐에 노출되는 기간이 길수록 유방암의 발병 위험도가 높음
- 임신 및 수유 기간에는 에스트로겐의 분비가 상당히 감소하여 유방암의 발병 가능성도 낮아짐

# 1. 유방암의 오해와 진실

## 6) 비만이 유방암에 미치는 영향

- 에스트로겐의 여성 호르몬 농도가 유방암의 위험을 높이므로 특히 폐경 이후에 비만은 유방암의 위험성을 높임

## 7) 고기나 기름기 섭취가 유방암 발생이나 재발에 미치는 영향

- 고칼로리, 고지방성 식이는 유방암의 원인이 되므로 발병 및 재발을 촉진할 수 있음
- 영양소 공급을 위해 적당한 양의 육류 섭취는 권유함

## 8) 오해와 진실

Q1. 가슴 확대 수술을 하면 유방암에 잘 걸린다? → X

- 가슴을 확대한다고 해서 유방암에 걸리지는 않음
- 확대 형태에 따라서 유방암 발생 진단에 어려움을 줄 수도 있으나 최근에는 여러 가지 기술이나 영상 장비가 뛰어나서 유방암 발생 진단 문제도 해결됨

## 2. 유방암 예방법

### 1) 유방암 극복에 도움 되는 식이요법

- 저지방 저칼로리 음식
  - 유방암을 유발하는 비만을 예방하기 위해 생선 혹은 올리브유를 선택하여 권유함
  - 육류 섭취 시 저칼로리, 저지방으로 섭취해야 함
- 콩 혹은 콩의 가공품
  - 콩의 식물성 에스트로겐이 항에스트로겐의 역할을 함
- 비타민이 풍부한 야채와 과일
  - 대표적인 항산화 물질로 유방암 예방 효과가 큼
- 섬유질 섭취
  - 섬유질은 몸 속의 노폐물을 배출하는 역할을 함
- 금주, 금연
  - 상습적인 음주 및 흡연은 유방암 발병을 촉진시킴