

폐암

암에 대한 바른 이해



국민 암예방 수칙



담배 를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기



채소와 과일을 충분하게 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 **식사** 하기



음식 을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기



암예방을 위하여 하루 한두잔의 소량 **음주** 도 피하기



주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걸거나 **운동** 하기



자신의 체격에 맞는 건강 **체중** 유지하기



예방접종 지침에 따라 B형 간염과 자궁경부암 **예방접종** 받기



성 매개 감염병에 걸리지 않도록 안전한 **성생활** 하기



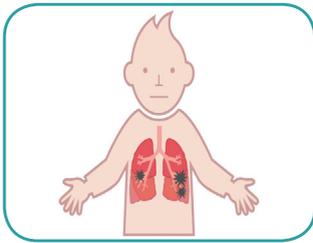
발암성 물질 에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기



암 조기 검진 지침에 따라 **검진** 을 빠짐없이 받기

폐암이란?

우리 몸의 모든 장기에는 암(악성 종양)이 생길 수 있으며 그것이 폐에 생기면 폐암이라고 합니다.

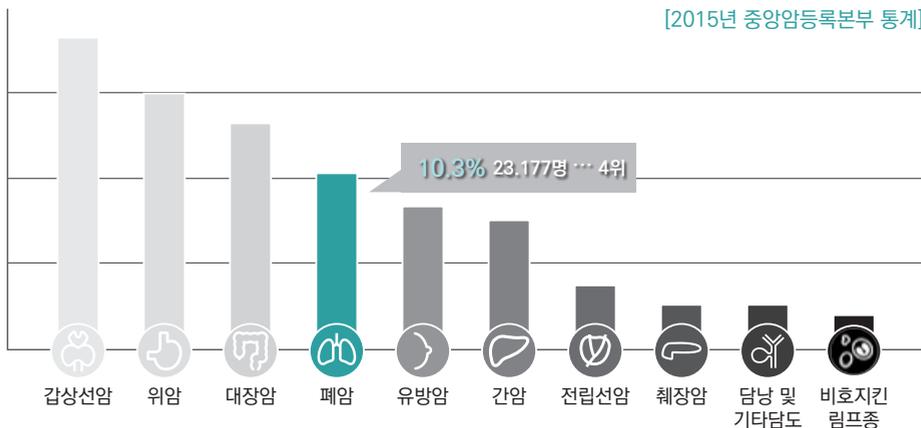


폐는 심장과 함께 가슴 안을 채우고 있는 장기입니다. 가슴의 중심에서 약간 왼쪽 앞부분에 심장이, 나머지 공간의 대부분을 좌우 두 개의 폐가 차지하고 있습니다. 오른쪽 폐는 상, 중, 하 세 개의 폐엽으로, 왼쪽 폐는 상, 하 두 개의 폐엽으로 이루어져 있습니다.

폐암은 암세포의 크기와 형태를 기준으로 비소세포폐암과 소세포폐암으로 구분합니다. 폐암 가운데 80~85%는 비소세포폐암인데 이것은 다시 편평상피세포암, 선암(샘암), 대세포암 등으로 나뉩니다.

그 나머진 소세포폐암은 전반적으로 악성도가 높아서, 발견 당시에 이미 림프관 또는 혈관을 통하여 다른 장기나 반대편 폐, 또는 양쪽 폐 사이의 공간으로 심장, 기관, 식도, 대동맥 등이 있는 종격동으로 전이되어 있는 경우가 많습니다.

[2015년 중앙암등록본부 통계]



폐암의 위험요인은?

흡연

- 흡연은 폐암 발생의 가장 큰 위험요인입니다.
 - 흡연과 폐암의 상관관계는 담배를 피우는 양이 많을수록, 일찍 흡연을 시작할수록, 흡연기간이 길수록 커집니다.
 - 흡연자는 폐암 발생 위험이 15~80배 증가하며, 간접흡연에 노출될 경우에도 폐암 발생 위험이 1.2~2배 정도 증가합니다.

직업적 요인

- 석면, 유리규산 분진에 노출되면 폐암 발생 위험이 증가합니다.

기타요인

- 가족 중 폐암 환자가 있는 경우
- 디젤 연소물, 대기오염 먼지 중에 존재하는 다핵방향족탄화수소, 중금속 등에 장기간 다량의 노출이 있는 경우

폐암을 예방하려면?

알려진 위험을 최소화하려는 노력이 필요합니다.

폐암은 조기 발견이 어렵고 재발이 잦아 완치율이 낮고 다른 암에 비해 사망률이 높습니다. 따라서 금연하여 폐암을 예방하는 것이 중요합니다. 그리고 작업장에서 발암 물질에 노출되지 않도록 안전보건 수칙을 잘 지키면 예방할 수 있습니다.

● 금연하기

- 폐암의 예방법은 금연 외에는 확실히 밝혀진 것이 없으며, 약 90%의 폐암이 금연으로 예방 가능합니다. 뿐만 아니라 흡연은 다른 발암물질에의 노출과 상승작용을 하는 것으로 연구됐습니다.
- 폐암의 발생 가능성은 담배를 피운 양과 기간에 비례해서 증가하고, 담배를 끊은 이후에도 위험 감소 속도가 워낙 느려서 최대 20년까지 폐암의 위험도가 안 피우던 사람보다 높기 때문에 금연은 빠르면 빠를수록 좋습니다.
- 금연상담전화(1544-9030) 등을 이용해 보는 것도 좋은 방법입니다.

● 안전보건 수칙 지키기

- 작업장에서 발암 물질에 노출되지 않도록 안전보건 수칙을 잘 지키세요.
- 작업장에서 어떠한 물질에 노출되는지 알아보려면 물질안전보건자료(MSDS)로 확인합니다. 안전보건공단 화학물질정보 사이트(<http://msds.kosha.or.kr>)에서 확인 가능합니다.

폐암의 검진권고안

폐암은 아무런 증상 없이 종합검진 등의 흉부 단순 X선 촬영이나 전산화단층촬영(CT)을 통해 우연히 발견되는 폐암은 조기인 경우가 많으나, 이런 사례는 폐암 진단을 받는 환자 전체의 5~15%에 불과합니다.

폐암의 고위험군인 흡연자의 경우 폐암 검진을 받으면 폐암으로 인한 사망률을 20% 감소시킬 수 있습니다. 폐암 검진으로 폐암 사망을 예방할 수 있고 10.6년의 수명 연장 효과가 있습니다.

폐암의 검진 권고안

검진 대상	55세에서 74세까지 30갑년* 이상 흡연자 혹은 금연한지 15년이 안된 과거 30갑년 이상 흡연자
검진 주기	1년
검진 방법	저선량 흉부 전산화단층촬영 (CT)

*갑년이란?

평생 흡연력을 표시하는 단위로 하루에 피우는 담뱃갑 수와 흡연한 기간을 곱하여 계산합니다.

$$\square \text{갑씩} \times \square \text{년간} = \square \text{갑년}$$

폐암의 증상 및 진단

폐암은 초기 증상이 없음은 물론이고, 어느 정도 진행된 후에도 감기 비슷한 기침과 객담(가래) 외의 별다른 이상이 없는 것으로 보일 때가 많아서 진단이 매우 어렵습니다.

〈폐암의 증상〉

- 무증상
- 기침
 - 폐암 환자의 75%가 잦은 기침을 호소함
- 객담(가래), 혈담(피 섞인 가래)
- 호흡곤란
- 쉼 목소리
- 가슴부위의 통증
- 반복되는 폐렴, 기관지염

〈폐암의 진단〉

- 폐암의 진단에는 여러 가지 검사가 활용됩니다. 폐암이 의심될 때는 흉부의 단순 X선 촬영과 전산화단층촬영(CT), 가래 세포(객담 세포진)검사, 기관지내시경검사, 경피적 미세침흡인세포검사(세침생검술) 등을 통해 암인지 아닌지, 암이라면 어느 정도 진행되었는지 등을 판단합니다.

폐암의 병기

암이 진행된 정도 혹은 단계를 병기(病期, stage) 라고 합니다.

비소세포폐암은 TNM 분류법(TNM classification)으로 병기를 정합니다. T(tumor, 종양)는 원발(原發) 종양의 크기와 침윤 정도를 나타내고, N(node, 림프절)은 주위 림프절로 퍼진 정도를, M(metastasis, 전이)은 다른 장기로의 전이(원격전이) 여부를 나타냅니다. 이들 세 요소를 조합하여 비소세포폐암의 병기를 1~4기로 구분합니다. 반면 소세포폐암은 급속히 성장하여 초기에 전이되는 경향이 있으므로 제한성 병기와 확장성 병기로만 나눕니다.

[비소세포폐암의 병기]

1기	암이 폐에만 있으며, 림프절로는 전이되지 않은 상태
2기	암이 폐에 국한되어 있으며 근처 림프절이나 폐문부 림프절까지 전이된 상태, 림프절 전이가 없더라도 암이 흉벽, 횡경막등을 침범한 상태
3기	암이 폐에 국한되어 있으며 종격동 림프절까지 전이가 있거나, 큰 혈관, 기관, 식도 등을 침범한 경우
4기	암이 있는 폐엽 외에 반대편 폐엽으로 전이가 되었거나 악성 흉수가 있는 경우, 폐 외의 다른 장기로 전이된 상태(뇌,뼈,간,부신,골수 등)

[소세포폐암의 병기]

제한기	한쪽 폐에 국한된 병변
확장기	제한기를 초과한 병변

폐암의 치료

다른 암들과 마찬가지로 폐암의 치료법도 병기에 따라, 그리고 환자의 전신 상태와 치료 적응도에 따라 달라집니다. 주된 방법은 수술과 흔히 '항암치료'라고 하는 항암화학요법, 방사선치료입니다.

수술

- 수술은 암 조직이 있는 폐의 일부 또는 전체를 절제하고 암세포의 전이가 가능한 인접 림프절까지 제거하는 방법입니다. 소세포폐암은 대부분 수술적 치료의 대상이 되지 않습니다. 제한성 병기에 발견된다 해도 대부분의 경우 신체 곳곳에 눈에 보이지 않는 미세 전이가 되어 있을 가능성이 매우 높아서 수술이 그다지 도움이 되지 않기 때문입니다.

항암화학요법

- 소세포폐암은 항암화학요법이 주된 치료 원칙이며 제한성 병기에서는 방사선치료를 병용합니다. 항암화학요법의 목표는 생명 연장과 증상 완화입니다. 반응이 좋은 환자는 상당 기간 병이 안정되어 일상생활을 큰 문제없이 영위할 수 있으며 그 가운데 일부는 장기 생존이 가능합니다.

방사선치료

- 방사선치료는 환자의 몸 밖에서 고에너지의 방사선을 암 조직에 쏘아서 치료하는 방법입니다. 방사선치료는 비소세포폐암의 1~3기에서 완치를 위해 근치적 절제술 이후 사용하거나 소세포폐암의 제한성 병기에서 근치적 목적으로 항암화학요법과 함께 사용됩니다. 재발 혹은 전이 암에서는 증상을 완화시키기 위해 방사선치료를 합니다.

폐암이 궁금합니다.

흡연을 하지 않으면 폐암에 걸리지 않나요?

폐암의 가장 주된 원인은 흡연으로, 폐암에 걸린 환자들을 조사한 결과 대부분 흡연력이 있었다는 것 때문에 흡연이 폐암의 강력한 위험인자로 알려져 있습니다. 특히 여성의 경우 남성보다 흡연으로 인한 폐암 발생 위험률이 더 높은 것으로 보고되고 있습니다. 그러나 흡연을 하지 않았다고 해서 절대로 폐암에 걸리지 않는 것은 아니고 다른 발암물질이나 간접 흡연에 노출되었거나 또는 전혀 노출이 없었더라도 폐암에 걸릴 수 있으므로 흡연을 하지 않으면 폐암 발생 위험률이 낮아지는 것으로 보아야 할 것입니다.

폐암을 유발할 수 있는 요인에는 흡연 외에도 석면이나 방사선, 공해, 유전적 요인 등이 있는 것으로 알려져 있습니다.

폐암환자의 직계 가족들은 유사한 병에 걸리기 쉬운가요? 쉽다면 어떤 검사를 받아야 하나요?

폐암은 가족력이 있다면 가족력이 없는 사람들보다 2~3배 정도 발병위험이 높습니다. 최근 폐암 조기검사로 저선량 흉부 전산화단층촬영(CT)검사를 많이 이용합니다. 55세~74세의 흡연자인 고위험군이라면 매 1년 마다 검사를 받는 것이 도움이 될 수 있습니다.

폐암을 예방하기 위한 가장 최선의 방법은 금연으로 85% 이상 예방이 가능하므로 금연은 매우 중요하다고 할 수 있습니다.

폐암은 어떤 직종에 있는 사람들에게서 발생할 위험이 높은가요?

폐암을 일으킬 수 있는 발암물질로는 흡연, 비소, 석면, 라돈 붕괴물질, 니켈, 6가 크롬, 베릴륨, 카드뮴, 결정형 유리규산 등이 있으며 이러한 발암물질에 노출되어 폐암이 발생할 가능성이 높은 직종으로는 용접공, 도장공, 주물공 등이 있습니다. 그러나 이와 같은 직종이 아니더라도 위에 언급한 발암물질에 노출될 가능성이 있는 작업을 하는 경우 어떤 직종이라도 폐암이 발생할 가능성은 높아집니다.



검진권고안(폐암) 안내



연령

55세~74세



대상

- 30갑년 이상 흡연자
- 금연한지 15년이 안된
과거 30갑년 이상 흡연자

*갑년 계산
 \square 갑씩 \times \square 년간 = \square 갑년



주기

1년마다



검진방법

저선량 흉부 CT





제 작 : 보건복지부·국립암센터
문의처 : 국가암정보센터 (1577-8899/ www.cancer.go.kr)