

국민 암예방 수칙
실천 지침

유방암



표지 그림은 한국경진학교
(국립 정서장애 특수학교) 고등부 윤의선
학생의 미술 작품을 활용하였습니다.

▶ 집필기관

국립암센터

▶ 검토학회 및 기관

대한암학회

대한내과학회

강원지역암센터

경기지역암센터

경남지역암센터

대구·경북지역암센터

대전지역암센터

부산지역암센터

울산지역암센터

인천지역암센터

전남지역암센터

전북지역암센터

제주지역암센터

충북지역암센터

▶ 발행일

2010년 7월 16일(초판발행)

2014년 12월 31일(1차 개정판 발행)

2016년 7월 31일(2차 개정판 발행)

2017년 12월 31일(3차 개정판 발행)

2018년 12월 31일(4차 개정판 발행)

2019년 12월 31일(5차 개정판 발행)



암! 예방할 수 있습니다



담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기



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



음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기



암예방을 위하여 하루 한두잔의 소량 **음주**도 피하기



주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 **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 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기

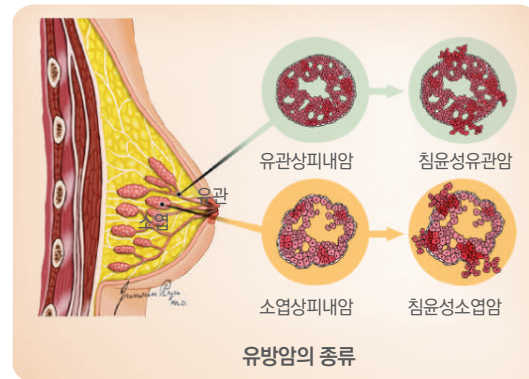


암 조기 검진 지침에 따라 **검진**을 빠짐없이 받기

▶ 유방암이란?

유방암은 유방 내에만 머무는 양성종양과 달리 유방 밖으로 퍼져 생명을 위협할 수 있는 악성 종양으로 외부의 발암 물질 노출에 의한 DNA 변형으로 발생하기도 하고, 유전적 요인에 의해 발생하기도 합니다. 또 다른 내부적인 요인으로 에스트로겐이라는 호르몬이 유방암 발병위험을 증가시키는 요인으로 제기되고 있습니다.

유방암은 우리나라 여성에서 주로 발생하는 암으로, 국가암등록통계 자료에 의하면 2017년 한해 약 22,395명이 유방암 진단을 받았고, 2018년 한 해 동안 2,473명이 유방암으로 사망하였습니다. 유방암의 5년 생존율은 93.2%로 다른 암종에 비해 높은 수준이며, 조기에 발견할수록 생존율이 높습니다.



※ 5년 생존율 : 2013~2017년 암 발생자의 5년 상대생존율



▶ 유방암의 주요 위험요인?

- 유전적 요인 — 유방암 가족력이 있는 경우
- 생활 요인 — 비만 (특히, 폐경 후 여성), 동물성 지방을 과잉 섭취하는 사람, 음주 및 흡연
- 관련 질병 — 과거 조직검사상 증식성 유방질환으로 진단된 사람
- 장기간 여성호르몬의 자극을 받은 사람 —
 - 이른 초경, 늦은 폐경
 - 폐경 후 장기적인 여성호르몬의 투여
 - 출산 경험이 없었던 여성, 30세 이후에 첫 출산을 한 여성
 - 수유하지 않은 여성은 수유 여성에 비해 위험도 증가

▶ 유방암 발생 고위험군

- 50세 이상의 여성
- 어머니나 자매 중에 유방암 가족력이 있는 사람
- 한쪽 유방에 유방암이 있었던 사람
- 출산 경험이 없었던 사람
- 30세 이후에 첫 출산을 한 사람
- 비만, 동물성 지방을 과잉 섭취하는 사람
- 장기간 호르몬의 자극을 받은 사람 (이른 초경, 늦은 폐경, 폐경 후 장기적인 여성호르몬의 투여)
- 엑스선 치료를 받았던 사람
- 지속적인 유방 문제(덩어리 병소가 있는 유방)와 자궁내막, 난소, 대장에 악성종양이 있었던 사람

▶ 유방암의 주요 위험요인과 예방법

위험요인	예방법
비만	자신의 체격에 맞는 건강체중 유지하기 (특히, 폐경 후 여성)
음주	하루 한두잔의 소량 음주도 피하기
유방암 가족력	주기적인 암검진 받기
식생활	채소와 과일을 충분히 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사하기 음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기
신체활동 부족	주 5회, 하루에 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기
직업/환경	발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기
흡연	담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기
호르몬 관련 요인 이른 초경/늦은 폐경/ 폐경 후 호르몬 치료/ 모유 수유를 하지 않은 경우/ 첫 출산 연령이 늦은 경우	주기적인 암검진 받기 모유 수유 하기

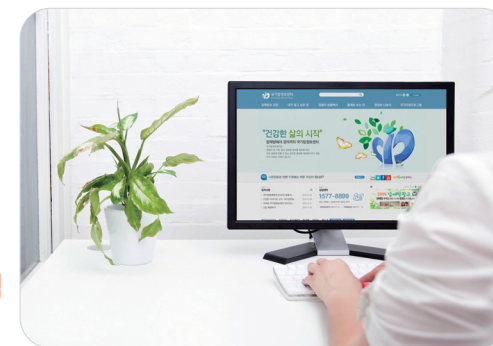
관계가 명확하며 근거가 충분함

연구 결과의 일관성이 부족하나 권고할 가치가 있음

명확한 관계가 없거나 근거가 매우 부족하여 논란의 여지가 있음

▶ 유방암의 원인은 무엇인가요?

유방암의 주요 위험요인으로는 **비만, 음주, 가족력** 등이 제시되고 있습니다.



○ 비만

비만은 유방암 발생의 주요 위험요인이지만 폐경 여부에 따라 폐경기 이전 여성의 경우 비만은 유방암 위험을 감소시키지만, 폐경 후 여성에서는 유방암 발생을 증가시킵니다. 폐경 전 여성에서의 유방암 발생 위험은 체질량지수*가 5씩 증가할 때마다 약 14%정도 감소하고, 폐경 후 여성에서는 체질량지수가 5씩 증가할 때마다 약 9-19%정도 증가합니다.

* BMI=체중/신장²(kg/m²)

○ 음주

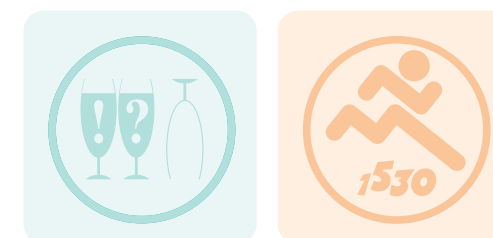
유방암 발생에 있어 음주는 매우 중요한 위험 요인으로 제시되고 있으며, 하루 2잔 미만의 음주에서도 유방암 발생 위험이 증가(에탄올 섭취가 10g 증가할 때마다 약 9-11% 정도 유방암 발생 위험이 증가)합니다.

○ 가족력

전체 유방암의 5-10% 정도가 유전과 관련이 있습니다. 어머니와 자매 모두에게 유방암이 없는 경우에 비하여, 어머니나 자매 어느 한쪽에 유방암에 걸린 사람이 있는 경우에는 유방암에 걸릴 가능성이 약 2-3배 정도 높아지며, 어머니와 자매 모두가 유방암이 있는 경우에는 약 8-12배의 위험성을 가지는 것으로 알려져 있습니다.

○ 기타 유방암 발생 위험요인

초경이 일찍 시작되거나 폐경이 늦어지는 경우, 늦게 첫 자녀를 둔 경우(30세 이후) 그리고 수유를 하지 않은 여성에서 유방암의 발생 가능성이 높습니다. 폐경 후 장기적인 호르몬 치료를 하는 경우 유방암 발생 위험이 증가하므로 전문의와 상담한 후 처방에 따라 복용기간을 결정해야 합니다.

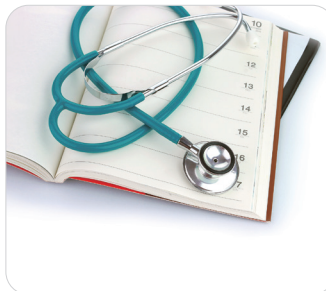
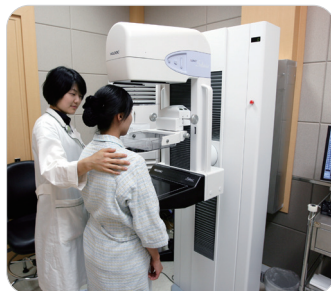


유방암 예방

▶ 유방암은 예방할 수 있나요?

- 1 유방암 발생 고위험군에 속하신다면 의사와 상의 하에 주기적인 검진을 받도록 합니다.
- 2 자신의 체격에 맞는 건강 체중을 유지하도록 합니다.
- 3 주 5회 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동을 하도록 합니다.
- 4 되도록 음주는 피하도록 합니다.
- 5 가능한 한 모유 수유를 하도록 합니다.
- 6 흡연은 강력한 발암 원인 중 하나이므로, 담배를 피우지 말고, 남이 피운 담배 연기도 피합니다.
- 7 정기적으로 검진을 받도록 합니다. 국가암검진사업에 의하여 40세 이상 여성이면 2년마다 한 번씩 무료로 유방암 검진을 받으실 수 있습니다.

※ 자세한 내용은 국가암정보센터 (www.cancer.go.kr, 1577-8899) 사이트를 참고



건강한 식생활 실천하기

국민 암예방 수칙 지키기

건강 체중 유지하기

모유 수유하기

하루 한두잔의 소량 음주도 피하기

행복한 금연 실천하기

주 5회 이상, 하루 30분 이상 운동하기

주기적으로 암검진 받기

유방암을

예방할 수 있는 방법을
구체적으로
알아보도록 하겠습니다.



하나! 건강 체중 유지하기

첫번째 체중 감량을 위한 식사요법

1단계 칼로리 섭취 줄이기

1주일에 0.5~1kg의 체중을 감소시키기 위하여 하루에 500~1000 칼로리의 에너지 섭취를 줄이는 것이 장기간의 체중 관리에 적합합니다. 이는 보편적으로 하루에 1200~1500 칼로리를 섭취하는 저열량 식사에 해당됩니다. 칼로리를 줄이는 다이어트의 효과는 신체활동 증가와 동반될 때 가장 좋습니다.

2단계 영양소 균형 맞추기

체중 감량의 목표를 이루기 위해서 칼로리를 줄이더라도 단백질, 탄수화물, 지방과 같은 에너지를 내는 영양소의 균형을 잘 맞추는 것이 필요합니다. 비만은 일반적으로 지방과 탄수화물의 과다 섭취와 관련이 있습니다. 따라서 탄수화물이 적고 포화지방산이 적은 음식을 섭취해야 합니다.

두번째 체중 감량과 건강 체중 유지를 위한 좋은 식사 습관 유지

1단계 잘못된 식사 습관 교정

자신이 무의식적으로 어떤 것을 어떻게 먹고 있는지 알게 되면 고치기가 쉽습니다. 자신의 잘못된 식사 습관을 알아보기 위해서는 식사일기를 적어보는 것이 좋습니다. 잘못된 식습관을 찾아서 새로운 식사 습관을 갖는 것이 중요하지만 하루 아침에 이루어지는 것이 아니므로 꾸준히 실천해 나가야 합니다.

2단계 식사 환경 정비

식품 구입 요령

- 배가 고플 때 장을 보러 가지 않습니다.
- 집에서 미리 어떤 음식을 살 것인지 계획하고 항목을 적어서 갑니다.
- 인스턴트 음식, 조리된 냉동식품 등을 피하고, 시간을 들여 조리하는 식품을 구입합니다.

식품 보관 방법

- 음식을 주방에만 둡니다.
- 고열량 식품을 구입했다면, 내용물이 보이지 않고 열기 어려운 용기에 담아 보이지 않는 곳에 둡니다.
- 저열량 건강식품은 잘 보이는 곳에 둡니다.
- 냉장고에 언제나 쉽게 먹을 수 있는 형태로 신선한 채소를 넣어둡니다.

상차리기와 정리

- 음식은 먹을 만큼만 식탁에 내 놓습니다.
- 음식은 작은 용기에 담습니다.
- 반찬은 작은 개인접시에 미리 덜어서 그 만큼만 먹습니다.
- 남은 음식은 식탁에서 빨리 치웁니다.



세번째 건강 체중을 위한 신체활동

1단계 가벼운 신체활동 시작하기

- 텔레비전을 보거나 이유없이 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간을 줄이도록 합니다.
- 천천히 걷거나 계단을 이용합니다.
- 완만한 언덕, 낮은 산을 이용한 가벼운 등산을 합니다.
- 버스를 이용할 경우, 한 정거장 먼저 내려서 걷도록 합니다.

2단계 신체활동 증가시키기 (주 5회이상으로 목표잡기)

- 빠르게 자전거 타기
- 빠르게 걷기
- 아이와 적극적으로 놀아주기
- 조깅
- 힘든 집안 청소나 마당 청소

네번째 건강 체중을 위한 운동요법

운동 시작 전에	기본적으로 심혈관계 질환, 폐질환, 관절 문제, 급성 질환 등의 유무를 파악하여야 합니다. 40대 미만의 평소 건강하고 문제가 없던 사람의 경우 특별한 검사를 받을 필요는 없으나 이보다 젊더라도 심혈관계 질환이 있거나, 폐질환, 당뇨병, 고지혈증 등의 위험요인을 가지고 있다면 운동 전에 전문의와 상담하여 자세한 방법을 결정하시는 것이 좋습니다.
운동의 종류	유산소운동 걷기 / 조깅 / 자전거타기 / 수영 / 물속에서 걷기 / 테니스 / 등산 / 줄넘기 / 에어로빅 무산소운동 단거리 전력 질주 / 중량 들기 / 벽밀기 / 역도 / 점프 혼합형운동 축구 / 계단 오르내리기 / 배구 / 농구
올바른 운동법	하루에 30분 이상, 거의 매일(주 5회 이상) 땀이 맺히거나 숨이 가쁠 정도의 유산소 운동을 근력운동 및 유연성 강화운동(스트레칭)과 병행하여 시행합니다. 1. 스트레칭 2. 준비운동 - 낮은 강도의 운동 3. 유산소운동(+ 근력운동) 4. 스트레칭 - 정리운동

다섯번째 장애 요인 극복하기

- 체중 조절의 목표는 실천 가능하게 정하도록 합니다.
- 식사요법과 신체활동증가를 위한 구체적인 방법을 가지도록 합니다.
- 목표달성 실패보다 성공에 중점을 두고 부족한 부분을 개선시키도록 합니다.
- 건강 체중에 도달하는 것이 끝이 아니고 유지하는 것이 목표가 되도록 합니다.
- 식사량, 활동량, 체중변화 등을 기록하여 변화를 살펴보도록 합니다.

여섯번째 비만의 약물 치료

체중 감량을 목적으로 하는 약물치료는 식사요법과 운동요법의 보조 치료수단으로 이용할 수 있습니다. 약물은 크게 중추신경에 작용하여 식욕을 억제시키는 것과 포만감을 유발하는 것, 장에서 지방의 흡수를 억제하는 것으로 나뉩니다. 비만 약물 치료는 이점과 부작용을 잘 고려하여 선택하여야 하며 전문의의 처방을 받아야 합니다.

▶ **둘!** 신체활동 증진

신체활동을 늘리는 방법에는 일상생활 중에서 또는 여가시간을 이용하여 운동을 하는 방법이 있습니다. 두 가지 방법을 이용하여 신체활동을 늘리는 것이 가장 좋은 방법이지만, 여가 시간을 할애할 여건이 되지 않는 경우에는 일상에서의 신체활동을 늘리도록 노력하시는 것이 좋습니다.

내가 참여할 수 있는 운동 및 스포츠 활동에 대하여 확인해 봅시다.

○ 스포츠 동호회 활동에 참여하기

- 인터넷 사이트를 통한 지역동호회 찾기
 - 대한체육회 생활체육정보포털 (portal.sport.or.kr)
 - 대한장애인체육회 생활체육정보센터 (sports.koreanpc.kr)
- 스포츠 동호회에 참여하는 주위 사람에게 조언 구하기

○ 운동할 수 있는 주변 시설 확인하기

- 집에서 할 수 있는 운동기구 찾아보기 (줄넘기, 자전거, 스텝퍼, 아령 등)
- 주변의 운동 시설 확인하기(공원, 산, 스포츠 센터, 운동장 및 트랙 등)
- 지역 공공기관(보건소, 복지관, 문화센터 등)의 운동 프로그램 확인하기
- 운동을 할 때 도움을 얻을 수 있는 인터넷 사이트 확인하기
 - 국민체육진흥공단 국민체력100 (<http://nfa.kspo.or.kr>)
 - 국민체육진흥공단 스포츠강좌이용권 * 저소득층 청소년 및 청소년 대상(<http://svoucher.kspo.or.kr>)
 - 한국스포츠개발원(<https://www.sports.re.kr>)
 - 한국체육산업개발주식회사(<http://www.ksponco.or.kr>)

○ 운동은 다음과 같은 순서로!

스트레칭 → 준비운동(낮은강도의 운동) → 유산소(+근력운동) → 정리운동

○ 효과적인 운동을 위해 고려해야 할 사항

- 개인의 체력, 건강 등을 고려하여 운동량 및 강도를 설정해야 합니다.
- 운동은 규칙적으로 해야 효과를 얻을 수 있습니다.
- 격렬한 운동은 일시적으로 면역 기능을 저하시키고 반복적이고 격렬한 운동은 이러한 상태를 심화시킬 수 있습니다. 따라서 너무 격렬하거나 장시간 지속하는 운동은 피하는 것이 좋습니다.

○ 체력 향상을 목적으로 운동 계획을 세울 때의 적정 예시

	운동	빈도	강도	시간
심폐지구력	조깅, 등산, 수영, 자전거타기	주당 3-5일 정도	최대심박수의 60-80%	20-60분
근력 운동	웨이트 트레이닝, 아령운동 및 체중 부하운동	주당 2-3일 정도	너무 무리가 되지 않는 부하로	한 동작에 8-12회 정도
유연성	요가, 스트레칭	거의 매일	동작수행시 아프지 않는 범위 내에서	15-30초 스트레칭

셋! 하루 한두잔의 소량 음주도 피하기

음주로 인해 발생할 수 있는 위험성과 술 줄이기의 필요성을 느끼셨다면, 다음과 같이 준비하고 실천해 봅시다.

○ 술을 줄이기 위한 자신만의 동기를 만들고 주변에 알립니다.

- 음주하지 않겠다는 결심을 주변에 알리고, 결심을 지키려고 노력합니다.
- 본인의 건강 챙기기, 가족에게 미안한 일 만들지 않기, 자녀에게 좋은 부모 되기 등 자신이 금주 권고를 잘 지킬 수 있도록 동기를 부여해 봅니다.
- 가족, 친구, 동료와 같은 주변 사람들에게 “앞으로 술을 마시지 않겠다.”고 공표를 하여 지속적인 도움을 받을 수 있도록 합니다.
- 금주를 위한 결심과 공표의 시기는 기념일, 이삿날, 새해 등으로 선택하여 자신감을 가질 수 있도록 합니다.

○ 음주를 권하는 환경에 대비해 방안을 마련해 둡니다.

- 자신의 음주 습관을 돌이켜 봅니다. 언제, 누구와 함께 하는 술자리에서 음주를 하게 되는지 파악해 봅니다.
- ‘오늘까지만 마시자’, 혹은 ‘딱 한 잔만 더 하자’와 같은 생각이 계속적인 음주로 이어져 결국 폭음을 하게 된다는 점을 인식합니다.
- 휴대폰, 지갑, 컴퓨터 바탕 화면 등 자주 눈에 띄는 곳에 결심을 적어 두는 것도 좋은 방법이 됩니다.

○ 필요한 경우, 지역 보건소나 알코올 상담 전문가의 도움을 받도록 합니다.

○ 금주의 목표를 세워 봅니다.

- 암예방을 위한 적정 음주는 없음을 알고, 금주를 위한 목표를 정해봅니다.
- 필요한 경우 의사와 본인의 음주량을 의논해 봅니다.

○ 스스로 계획 수립이 어려운 경우, 도움을 요청합니다.

- 음주 자가진단에서 고도 음주자나 알코올 의존성이 있는 것으로 결과가 나온 경우, 전문가의 도움을 받도록 합니다.

○ 금주 환경을 조성합니다.

- 집안에 술을 놓아두지 않는 것이 좋습니다.
- 술 대신 음료, 과일 등의 간식을 준비하여 술 생각이 날 때 먹을 수 있도록 합니다.
- 스트레스로 인한 음주의 경우 과음으로 이어질 우려가 있으므로, 스트레스를 많이 받는 자리를 가급적 피하도록 합니다. 운동, 여가활동 등 술을 대신하여 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 찾아봅니다.

○ 술자리에서의 대처 방안을 마련하고 실천합니다.

- 음주를 권유받는 경우, 자신이 이제 음주를 하지 않음을 단호히 밝힙니다.
- 금주하되, 꼭 마셔야 하는 상황이라면 안주로는 지방질이 많은 음식을 삼가고, 동물성 단백질과 식물성 단백질이 적절히 혼합된 탕이나 채소를 선택하는 것이 좋습니다.

○ 음주 대신 할 수 있는 일을 생각해 봅니다.

- 술 마시기에 사용하던 시간과 돈을 가족과 재미있게 보내는 일에 투자할 수 있다고 생각합니다.
- 맛있는 것 먹기, 영화 관람, 스포츠 등 다른 취미생활을 즐깁니다.

○ 음주 일지를 작성해 봅니다.

- 목표를 달성할 때까지 1주일 간의 음주 일지를 기록해 봅니다.
- 3-4주 동안 계속해서 기록하여 언제, 얼마나 마셨는지를 알아봅니다.
- 처음에 정한 목표와 실제로 마신 양을 비교해 봅니다.

▶ 음주일지

	()월 ()일 ~ ()월 ()일						
	월	화	수	목	금	토	일
장소							
술의 종류							
잔의 수							
잔의 크기							

▶ **넷!** 유방암 고위험군이라면?

유방에 만져지는 혹이 있거나, 유두 분비물 등의 증상이 있는 여성은 검진의 대상이 아니라 진료의 대상으로서 임상유방진찰 등의 추가적인 조치가 필요합니다.

또한, BRCA 유전자 돌연변이, 유방암 기왕력, 유방암 가족력, 비정형 유관증식증 등의 위험인자를 가진 여성에 대해서는 임상의학가 충분한 정보를 제공하고, 유방암 선별검사를 위하여 유방촬영술뿐만 아니라 임상유방진찰, 유방초음파검사 혹은 자기공명영상검사 등의 추가검사 시행을 고려할 수 있습니다.



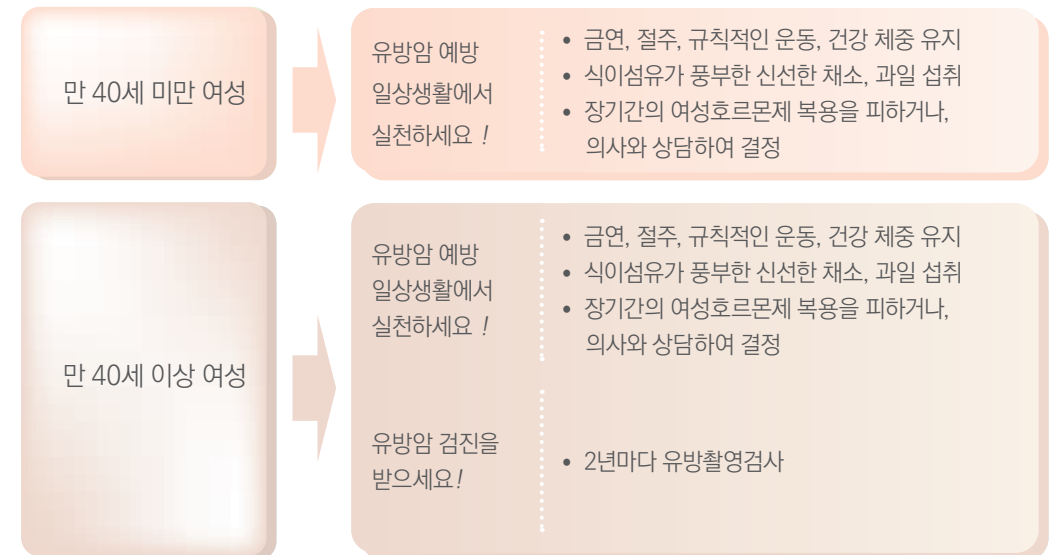
▶ **다섯!** 내게 맞는 유방암 검진 프로그램은?



유방암 검진이란 증상이 없는 상태에서 유방촬영술 등을 통하여 유방암을 조기에 발견하는 것입니다. 현재 국가암검진 프로그램에서는 40세 이상의 여성을 대상으로 2년을 주기로 유방촬영검사를 기본 검사로 실시하고 있습니다.

▶ 유방암 검진이 효과가 있나요?

자가 검진만으로 유방암을 조기에 정확히 진단할 수 없어 40세 이상 여성이라면 유방촬영검사를 통한 유방암 검진을 정기적으로 받는 것이 바람직합니다



참고 홈페이지

• 국가암정보센터 (www.cancer.go.kr, 1577-8899) • 국민건강보험공단 홈페이지 (www.nhis.or.kr)

국가암검진 프로그램

40세 이상 여성이신가요? 유방암검진을 받으세요!

