22

대장암을 예방하는 생활습관

소화기내과 김의중 교수

약력
원광대학교 의과대학 졸업
원광대학교 대학원 의학석사
내과전문의 취득
원광대병원 소화기내과 전임의

학회활동
대한소화기학회 정회원
대한소화기기능성질환 · 운동학회 정회원
대한내시경학회 회원
대한간학회 회원
대한췌담도학회 회원

“사람의 장에는 100종류 이상, 약 100조 이상의 균이 살고 있다. 이 균들은 우리가 섭취한 음식물을 먹고 함께 살아가는데, 건강한 장을 유지하려면 장내에서의 유익한 균과 유해한 균의 비율이 중요하다. 즉 장내에 유익한 균이 많고 유해한 균이 적은 바람직한 장내 세균총이 자리 잡아야 건강한 장을 유지할 수 있는 것이다.
스트레스와 불규칙한 생활 습관으로 점점 무기력해지는 현대인의 장. 장 건강을 해치는 생활습관별 주요 요인과 해결책 가이드에 대해 소화기내과 김의중 교수에게 들어보자.”

바쁘게 살아가는 현대인들, 장 건강을 위해 각자의 생활 습관을 점검해 보도록 합시다.

소화기 질환은 식습관과 밀접한 관련이 있습니다. 최근 대장암 환자가 증가하는 이유도 육류와 기름진 음식의 과도한 섭취를 꼽을 수 있습니다. 이러한 음식은 대변을 장에 오랫동안 머무르게 해 독성물질의 분비를 촉진, 장 점막 세포가 손상을 입고 변화하게 합니다. 이 같은 일이 반복되면 대장 점막 세포가 양성 용종, 악성 암으로까지 발전할 수 있습니다. 술과 담배, 태운 단백질, 염장식품, 변질되거나 오염의 가능성이 높은 음식도 장에 악영향을 끼치는 것은 물론입니다.

대장암의 증상

배변횟수의 변화, 변비, 설사, 변비와 설사의 반복, 대변에 피가 섞여 나오는 경우 혹은 흑색변, 대변이 가늘어지거나 잔변감등이 여기에 속하며 배변습관의 변화말고도 복부 불편감이 있다든지, 가스가 자주 찬다든지, 심한 복통이 있는 경우도 있습니다.
그 외 암의 일반적인 증상에 해당하는 것으로 식욕이 줄기도 하고, 체중이 빠지기도 하고, 자주 피곤을 느끼는 경우도 있습니다. 구역질이나 구토가 생기기도 하고, 빈혈이 생기기도 하고, 황당이 생기는 경우도 있습니다. 위에 나열한 증상들만으로 대장암을 확진하기는 어렵고 다른 병에서도(예를 들면 과민성 대장증후군, 염증성 장질환, 치핵 등) 나타날 수 있으며, 반대로 증상이 없는 초기 대장암도 많이 있습니다. 하지만 앞에 열거한 증상이 나타날 경우, 특히 나이가 많으신 어르신에서 나타난다면 반드시 주변의 소화기내과 전문의와 상의하여 대장암 여부를 확인하여야 합니다.

대장암의 진단

우리가 흔히 대장내시경이나 대장 조영술을 시행 할 경우 대장에 혹, 용종, 또는 종양이 있다는 말을 듣게 됩니다. 대장에서 이런 혹이나 용종이 발견된다고 하여 모두 대장암으로 확진되는 것은 아닙니다. 대장의 용종을 제거할 경우 대장암으로의 발생을 차단할 수 있으므로, 적절한 시기에 대장내시경 검사를 통하여 선종을 제거할 경우 대장암을 예방할 수 있습니다.
대장암을 진단하기 위한 방법은 크게 2가지로 나누어서 생각해 볼 수 있겠습니다. 우선 대장암을 찾아내기 위한 방법입니다. 국가에서 권고하는 대장암 검진은 대장암의 다른 위험요인이 없는 경우 50세 이상의 남녀에서 5년에서 10년마다 대장내시경 검사를 시행하거나 S결장경 검사와 이중조영바륨검사를 병행하는 방법입니다. 우선 S결장경 검사는 내시경을 통하여 장의 끝부분인 직장 및 S결장까지만을 검사하는 방법으로 장 전체를 청소하지 않고 비교적 쉽게 장을 검사할 수 있습니다. 대장암은 비교적 왼쪽 장에 많이 발생을 한다고 알려져 있어 S결장경 검사만으로 상당수의 대장암을 진단할 수 있지만 우측장 및 횡행결장에 발생하는 대장암은 진단하지 못하는 단점이 있습니다. 따라서 전 대장을 검사하기 위해서는 X-ray를 이용한 이중조영바륨검사를 병행하기도 합니다. 그러나 진단 정확도가 부족하여 권하지는 않습니다. 그래서 대장내시경 검사의 경우에는 대장의 용종 및 대장암을 찾아내기 위한 검사 중 가장 정확한 검사입니다. 전날 혹은 검사 당일 아침부터 장정결제를 이용하여 대장을 깨끗이 비우고 검사를 진행하게 됩니다. 내시경검사는 아주 드물지만 장 천공 및 출혈 등의 합병증이 있을 수 있습니다.

미리 알고 대처하는 대장암

현대인의 건강을 위협하는 질병 하나인 암 중에서, 대장암은 우리나라에서 남자에서 2위, 여자에서 3위를 차지하는 매우 흔한 암입니다. 이전에 비해 빠른 속도로 그 발생률이 증가하고 있지만, 올바른 생활습관을 가지도록 노력하고, 적절한 시기에 대장암 검진을 시행하면 많은 경우에 예방이 가능한 암입니다. 대장암의 예방과 진단에 필요한 내용을 간략히 알려 드리겠습니다.

GOOD

대장암의 예방에 가장 중요하다고 알려진 요소는 신체 활동입니다. 운동은 대장암 예방에 가장 명확한 효과가 있다고 많은 연구 결과들이 보고하고 있습니다. 남자의 경우 활발하게 운동을 하는 사람은 운동을 하지 않는 사람에 비해 대장암 발생의 가능성을 20%까지도 낮추는 것으로 알려져 있습니다.

가볍게 걷는 정도의 걸음걸이로 하루 30분 정도씩 일주일에 4회 이상 하는 것이 좋습니다. 복부를 직접 자극하는 것도 대장의 연동운동에 도움이 됩니다. 특히 잠자리에서 일어나기 전 배를 문지르면 장의 움직임이 활발해져 쾌변을 보는데 도움이 됩니다.

변비를 막고 장운동을 활발하게 하는 식재료는 섬유소가 많이 들어있는 김과 다시마 등의 해조류, 콩, 보리 등의 곡물류, 자두, 당근 등 채소와 과일을 들 수 있습니다. 섬유소는 소화효소에 의해 분해되지 않아 영양소로 사용되지는 않지만 대변의 양을 늘려 줄뿐 아니라 부드럽게 만들어 변비를 예방하고, 발암물질을 흡착, 대변과 함께 배출시킴으로써 직장암 발생을 줄여주는 등 인체 내에서 중요한 기능을 수행합니다. 따라서 육류보다는 채소 위주의 식사를 하는 것이 대장암 발생률을 줄이는데 도움이 됩니다.

장의 움직임(연동운동)이 활발하지 않으면 변비가 생깁니다. 따라서 식습관 개선을 통해 변비를 예방하고 올바른 배변 습관을 갖는 것이 좋습니다. 배변하기 가장 좋은 시간은 아침식사 후입니다. 배변의 욕구를 일게 하는 '위대장 반사운동'이 아침식사 후가 가장 강하게 일어납니다. 따라서 아침식사 후에는 배변 욕구가 있고 없고를 떠나 화장실에 가는 것이 중요합니다.

이때 배변 욕구를 계속 참으면 대장 내의 센서가 마비돼 시간이 지난 후에는 욕구 자체를 느낄 수 없으므로 아침에는 꼭 배변하는 습관을 기릅니다. 배변시간은 최대 10분을 넘기지 않도록 합니다. 변기에 앉아 오랜 시간 동안 신문이나 잡지를 읽는 것은 좋지 않습니다.

또한 하루에 4~5잔 정도의 물을 마시는 것이 바람직합니다. 특히 변비가 있는 경우 공복에 시원한 물을 한잔 정도 마시면 좋습니다. 하지만 식사 후에는 너무 많이 마시지 않도록 합니다. 소화효소를 묽게 해 소화 기능을 떨어뜨리고 장을 자극해 설사를 야기할 수 있어서입니다.

마지막으로 많은 사람들이 '귀찮다', '바쁘다', '내시경이 두렵다' 등의 핑계를 대며 소화기계 질환 건강을 체크하는데 소극적입니다. 하지만 대부분의 소화기 질환은 예방이 가능하므로 정기적인 검사를 통해 예방하고 조기 치료하도록 합니다. 특히 40대 이후는 별다른 증상이 없더라도 위 내시경은 1년에 한번, 대장 내시경은 5년에 한 번씩 받도록 합니다.

BAD

반대로 대장암에 나쁜 영향을 미치는 것으로는 육류섭취와 음주, 비만이 있습니다. 육류 중에서도 붉은색 육류 및 가공된 육류의 경우에는 대장암의 발생이 증가하는 것으로 알려져 있습니다. 과한 음주의 경우에는 대장암 발생이 비음주자에 비하여 1.5배 증가합니다. 비만의 경우, 특히 복부비만의 경우 대장암이 더 많이 발생하는 것으로 알려져 있습니다.

불규칙한 식습관은 대장 관련 질환을 증가시키는 주범입니다. 특히 식사를 제 시간에 하지 않으면 배고픔을 느껴 과식이나 폭식하기 쉽습니다. 이러한 습관은 장내에서 부패물질을 대거 발생시켜 장염이나 궤양 등 대장 관련 질환을 야기할 가능성이 높습니다. 특히 밤참은 장 건강을 현저하게 떨어뜨립니다. 장이 낮 동안 활발하게 움직이는 것과 달리 밤에는 능력이 떨어지기 때문입니다. 따라서 밤 9시 이후에는 음식 섭취를 삼가는 것이 좋습니다.