

대장암 예방 및 진단

가천의대 길 병원 소화기내과 김윤재



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 알려드리겠습니다.



**대장암을 예방하기
위해서는 어떻게 해
야하나요?**

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.

대장암은 흔히 선진국에서 많이 생기고, 개발도상국에서 적게 생기는 것으로 알려져 있습니다. 실제로 우리나라만 보더라도 고도의 경제성장을 이루면서 서양의 식문화 및 습관으로 생활이 변하면서 대장암 발생률이 급격히 증가하였습니다. 대장암과 연관되어 있는 생활습관으로는 채소와 과일의 섬유소 섭취가 많이 연구되고 있습니다. 대장암 예방에 도움이 되는 다른 식이로는 칼슘, 비타민 D와 비타민 B가 있습니다. 칼슘의 경우에는 연구에 따라서 대장암 발생률을 22% 정도까지 낮출 수 있다는 보고도 있습니다. 그 외 가능성 있는 식품으로 마늘, 우유 등을 들 수 있습니다.

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.



**대장암의 증상은 무
엇이 있나요?**

배변횟수의 변화, 변비, 설사, 변비와 설사의 반복, 대변에 피가 섞여나오는 경우 혹은 흑색변, 대변이 가늘어 지거나 잔변감등이 여기에 속하며 배변습관의 변화 말고도 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, 황달이 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.



**대장에서 용종이 발
견된다면 암인가요?**

우리가 흔히 대장내시경이나 대장 조영술을 시행할 경우 대장에 혹, 용종, 또는 종양이 있다는 말을 듣게 됩니다. 대장에서 이런 혹이나 용종이 발견된다고 하여 모두 대장암으로 확진되는 것은 아닙니다. 용종은 대장에서 튀어나온 모양을 지칭하는 뜻으로 용종의 종류에는 암 가능성이 적은 증식성용종, 염증성용종, 가성용종 등이 있고, 차후 대장암으로 변할 수 있는 선종성용종 그리고 대장암이 있습니다. 대장의 용종을 제거할 경우 대장암으로의 발생을 차단할 수 있으므로, 적절한 시기에 대장내시경 검사를 통하여 선종을 제거할 경우 대장암을 예방할 수 있습니다.



**대장암은 어떻게 진
단하나요?**

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 10년 마다 대장 내시경 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. 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.