

암

- [유방암](#)
- [자궁경부암](#)
- [대장암](#)
- [리소스](#)

암이란 무엇인가요?

암은 신체의 세포가 비정상적으로 또는 통제할 수 없을 정도로 증식하는 질환입니다. 일반적으로 세포는 성장하고 분열하면서 몸을 건강하게 유지하는 데 필요한 새로운 세포를 생성합니다. 새로운 세포를 성장시키는 이 과정이 제대로 진행되지 않는 경우 암이 생성됩니다. 암은 신체의 어느 부분에서나 발생할 수 있기 때문에 100 가지 이상의 다양한 유형의 암이 있습니다.

암은 어떻게 시작되나요?

정상 세포가 DNA 손상으로 인해 암세포가 됩니다. DNA 는 모든 세포에 존재하며 세포의 모든 행동을 지휘합니다. 정상 세포에서는 DNA 가 손상되면 세포가 손상을 복구하거나 세포가 죽습니다. 암세포의 경우, 손상된 DNA 가 복구되지 않고 세포가 정상적으로 죽지 않습니다. 대신, 계속해서 몸에 필요하지 않은 새로운 세포를 계속해서 만들어냅니다.

암은 어떻게 성장하나요?

비정상적인 세포는 덩어리 또는 종양으로 성장할 수 있습니다. 모든 종양이 암은 아닙니다. 종양은 악성(암성) 또는 양성(비암성)일 수 있습니다. 악성 종양 또는 암은 신체의 다른 부분으로 전이되어 다른 종양을 형성할 수 있습니다. 백혈병과 같이 종양을 거의 형성하지 않는 암도 있습니다. 대신, 이러한 암세포는 혈액과 조혈 기관에 존재하며, 암세포가 성장하는 다른 조직을 통해 이동합니다. 빠르게 성장하는 암도 있고 수년에 걸쳐 천천히 성장하는 암도 있습니다.

암의 징후와 증상은 무엇인가요?

징후와 증상은 신체에 이상이 있다는 신호입니다. 암은 신체의 어느 부분에서나 발생할 수 있기 때문에 거의 모든 징후나 증상이 발생할 수 있습니다. 암 징후와 증상은 암이 발생한 신체 부위, 암의 크기, 장기나 조직에 미치는 영향 수준, 전이 여부에 따라 다릅니다. 암의 일반적인 징후 및 증상의 몇 가지 사례로는 설명할 수 없는 체중 감소, 발열, 극심한 피로, 통증 또는 피부 변화를 들 수 있습니다. 이러한 증상이 있다고 해서 암에 걸린 것은 아니지만 신체에 이상이 있을 수 있다는 신호이므로 의료 서비스 제공자의 진료를 받아야 합니다.

신체와 이상이 있음을 나타내는 신호에 세심하게 주의를 기울이는 것이 매우 중요합니다.

암은 조기에 발견되었을 때 가장 효과적으로 치료할 수 있기 때문에 암 징후 및 증상을 살피는 데 있어 이러한 주의는 특히 중요합니다.

미국 암 협회. (2020년 2월 28일). 암의 징후와 증상. www.cancer.org/cancer/cancer-basics/signs-and-symptoms-of-cancer.html

암의 위험 요인은 무엇인가요?

암과 관련된 위험 요인은 매우 다양합니다. 생활 습관 변화를 통해 통제할 수 있는 요인들도 있지만 사람의 나이, 가족력 또는 유전과 같이 통제할 수 없는 요인들도 있습니다. 암 발병의 위험 증가에 기여할 수 있는 행동 및 노출은 다음과 같습니다.

- 흡연 및 기타 담배 사용
- 과일과 채소가 적거나 가공식품이 많이 포함된 식단
- 규칙적인 신체 활동 부족
- 비만
- 알코올 섭취

암

- 일광 노출
- 환경적 노출(납 및 석면)
- 간염, HPV 또는 HIV와 같은 감염에 대한 노출

미국 암 협회. (2020년 2월 28일). 암에 대해 자주 묻는 질문. www.cancer.org/cancer/cancer-basics/questions-people-ask-about-cancer.html

행동 외에도 사회적 및 경제적 요인은 물론, 사람이 태어나고 생활하고 여가를 즐기며 일하는 물리적 환경은 최적의 건강을 달성하는 데 중요한 역할을 합니다.

건강의 사회적 결정 요인으로 알려진 사회 경제적 및 환경적 장벽은 많은 사람들이 건강한 행동을 실천하고 양질의 건강 관련 서비스에 접근할 수 있는 기회를 막는 요인입니다. 이러한 요인으로 인해 건강 격차, 즉 인구 집단간 기회 및 건강 상태의 예방 가능성에서 차이가 발생합니다. DC 보건 (DC Health) 은 교육, 고용, 소득, 주거, 교통, 식품 환경, 의료, 야외 환경 및 지역사회 안전과 같이 DC 에서 작용하는 건강의 9가지 주요 사회적 결정 요인을 파악합니다.

컬럼비아 특별구 (2018). 건강 형평성 보고서: 2018 년 컬럼비아 특별구. dchealth.dc.gov/publication/health-equity-report-district-columbia-2018

암 검진을 받아야 하나요?

미국 예방 서비스 태스크포스 지침 (US Preventative Service Task Force Guidelines) 을 토대로 한 암 검진 권장 사항은 다음과 같습니다. 위험 요인과 개인 선별검사 결정에 대해 의사와 상의하는 것이 좋습니다.

유방암 선별검사

50세~74세

- 2년마다 선별 유방촬영술

자궁경부암 선별검사

21세~29세

- 3년마다 자궁경부암검사만 실시

30세~65세

- 3년마다 자궁경부암검사만 실시
- 5년마다 고위험 인체유두종바이러스 (hrHPV) 검사와 자궁경부암 검사(공동 검사)
- 5년마다 고위험 인체유두종바이러스 (hrHPV) 검사만 실시

대장암 선별검사

45세~75세

- 자궁경부암 선별검사. 다양한 선별 검사 선택안: https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm

폐암 선별검사

50세~80세

- 연 20갑 흡연 이력이 있고 현재 흡연 중이거나 지난 15년 이내에 금연한 성인을 대상으로 저선량컴퓨터단층촬영 (LDCT) 을 통한 연간 폐암 선별검사

전립선암 선별검사

55세~69세

- 남성은 임상의와 잠재적인 이점과 해에 대해 이야기한 후 선별검사 여부를 개인적으로 결정해야 합니다.

70세 이상

- 선별검사는 권장되지 않습니다. 잠재적인 이점보다는 해가 더 많습니다.

암

피부암

생후 6개월~24세

- 밝은 피부 유형의 자외선 노출 감소에 대한 상담

25세 이상

- 현재 피부암 병력이 없고 의심스러운 점이나 기타 반점이 없는 사람에게 정기 피부암 선별검사 (의사가 실시하는 전신 검사)를 권장할 만한 충분한 근거는 없습니다. 피부에 이상한 점이나 변화가 생기면 의사에게 보고하십시오. 또한 피부암 발병의 위험이 높은 경우에도 의사와 상담하십시오.

암으로 인한 부담

암은 컬럼비아 특별구에서 두 번째 주요 사망 원인입니다. DC에서 가장 많은 사망을 초래하는 암 발병 부위는 전립선, 폐, 유방 및 결장/직장입니다. 5구, 7구, 8구 주민과 아프리카계 미국인 주민들의 암 발병률과 사망률이 가장 높았습니다.

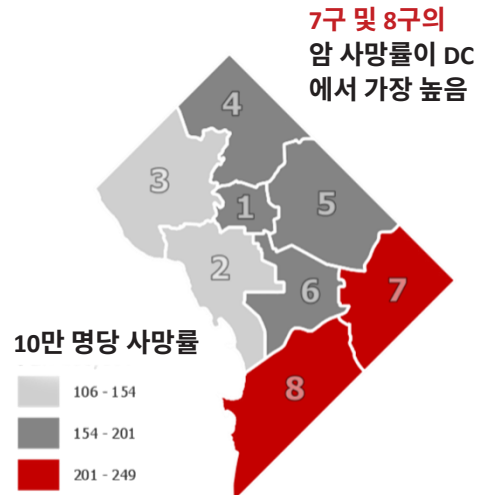
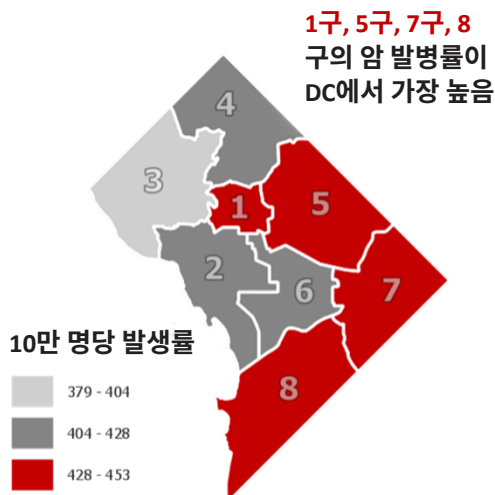
암으로 인한 부담에 관한 자세한 정보는 DC 암 자료표 (dchealth.dc.gov/service/cancer)를 참조하십시오.

암 발병의 위험을 어떻게 줄일 수 있나요?

암 발병 위험을 줄이기 위해 취할 수 있는 몇 가지 조치가 있습니다. 담배 사용을 피하고, 가공 식품을 피하고 과일과 채소가 풍부한 식단을 섭취하고, 건강한 체중을 유지하고, 정기적으로 운동하고, 적절한 시기에 암 검진을 받고, 햇빛이나 화학 물질과 같은 환경적 위험을 피함으로써 암 발병 위험을 줄일 수 있습니다.

암 유전체학

유전자 돌연변이는 특정 유형의 암 발병 위험을 높이는 것으로 밝혀졌습니다. 유전된 유전자 돌연변이는 모든 암 발병 사례의 5~10% 정도와 관련이 있습니다. DC에서 아프리카계 미국인은 암의 가족력 비율이 더 높지만 아프리카계 미국인의 유전자 검사는 충분하지 않습니다. 유전자 돌연변이에 대한 선별검사를 실시하고 개인의 가족력을 검토한다면 여러가지 암 유형에 대한 고위험군을 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다.



암

생존

DC Health는 생존자를 위한 서비스를 강화하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 암 회복 및 생존 프로그램 (Cancer Thriving and Surviving Program) 을 통해 암 진단을 받은 개인 생존자와 간병인 모두에게 서비스가 제공됩니다.

DC 암 연합(DC Cancer Coalition)

DC Cancer Coalition 은 암 서비스의 격차를 총체적으로 파악하고 해결함으로써 암으로 인한 DC의 부담을 줄이고자 하는 여러 분야의 이해관계자로 구성된 그룹입니다. 사용 가능한 최고의 증거, 지역 및 국가 데이터, 컬럼비아 특별구 암 통제 계획에 따라 DC 에서 암으로 인한 부담을 줄이기 위한 프로그램과 정책을 지원합니다.

임무

증거에 기반하고, 문화적으로 적절한 교육, 예방, 검사, 치료 및 생존 서비스의 형평성 있는 제공을 지원하는 인프라를 개선함으로써 암으로 인한 부담을 줄입니다.

참여

자세한 정보를 원하거나 암 연합 (Cancer Coalition) 에 참여하려면 암 종합 관리 프로그램 (Comprehensive Cancer Control Program) 코디네이터에게 이메일 cancerprograms@dc.gov 또는 전화 (202) 442-9212 번으로 문의하십시오.

