



월간 동행 08호

암 진단과 치료라는 긴 여정 속에서 생기는 궁금증과 고민, 말로 표현하기 어려운 마음까지
현장에서 여러분과 함께하는 의료진의 경험과 진심을 담았습니다.
매월 한 가지 주제를 깊이 있게 다루어 여러분의 치료 여정에
실질적인 도움이 되는 든든한 안내서가 되도록 노력하겠습니다.



☰ 전문의가 직접 알려드립니다



장 건강을 살리는 기적의 습관 올바른 식단부터 대장 내시경까지

대장항문외과 과장 한언철

Contents

- ☑ 대장의 구조
- ☑ 대장암의 발생 : 대장암의 씨앗 '용종'
- ☑ 대장암 관리수칙 1
- ☑ 대장암 관리수칙 2



※ 지금 읽고 계시는 내용은
유튜브 영상으로도
보실 수 있습니다.

▶ 영상보기

안녕하세요. 동남권원자력의학원 원자력병원 대장항문외과 과장 한언철입니다.

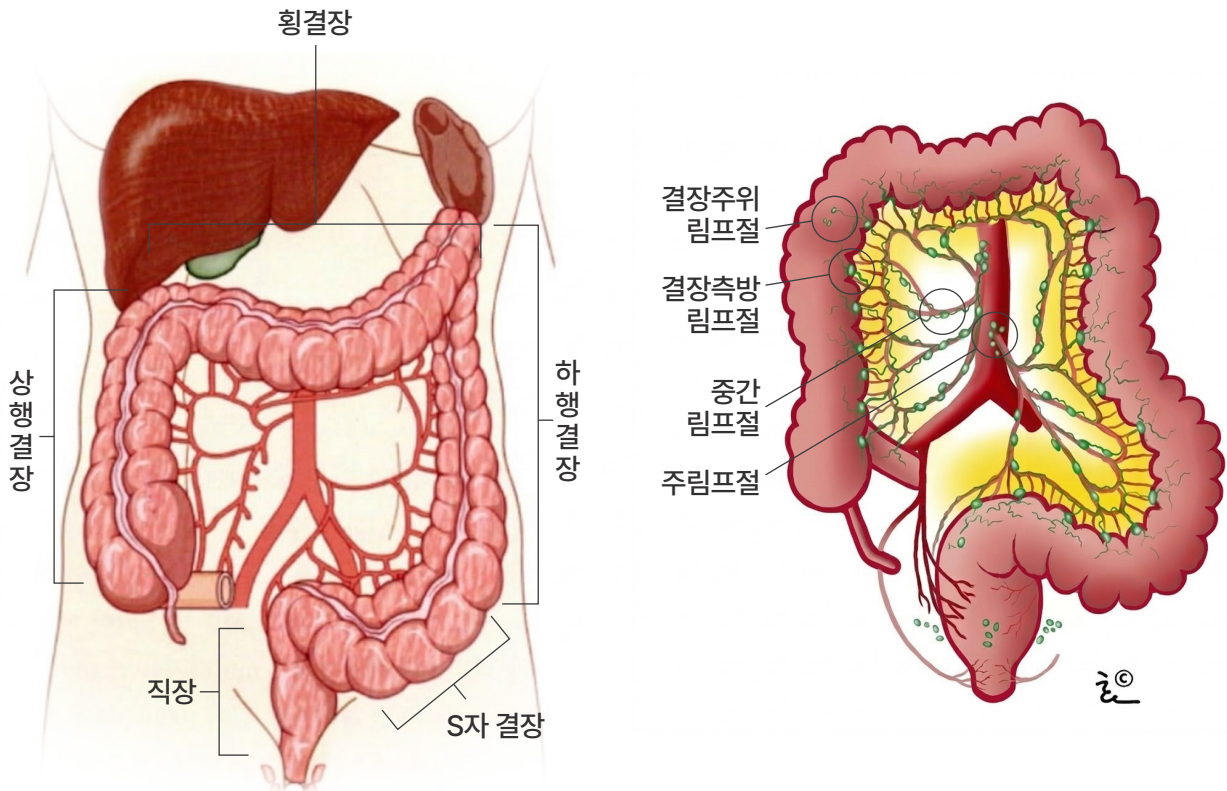
서구화된 식습관(육류 섭취 증가), 직장 스트레스, 음주와 흡연 등의 영향으로 우리나라의 대장암 발생률은 상당히 높아져, 2023년 암등록통계 중 남녀 전체 암 발생 순위 3위를 기록했습니다. 무엇보다 대장암은 암의 크기가 커질 때까지 초기 증상이 전혀 없기 때문에, 본인이 건강하다고 생각해 검진을 안 받다가 상당히 진행된 상태로 늦게 발견되는 경우 아주 흔합니다. 하지만 생활 속 작은 실천만으로도 충분히 예방하고 관리할 수 있는 질환입니다.

오늘은 대장암에 대한 기본적인 내용과 여러분의 장 건강을 지키고, 성공적인 치료와 회복을 위한 대장암 예방 및 관리 수칙에 대해 말씀드리고자 합니다.



Contents 01

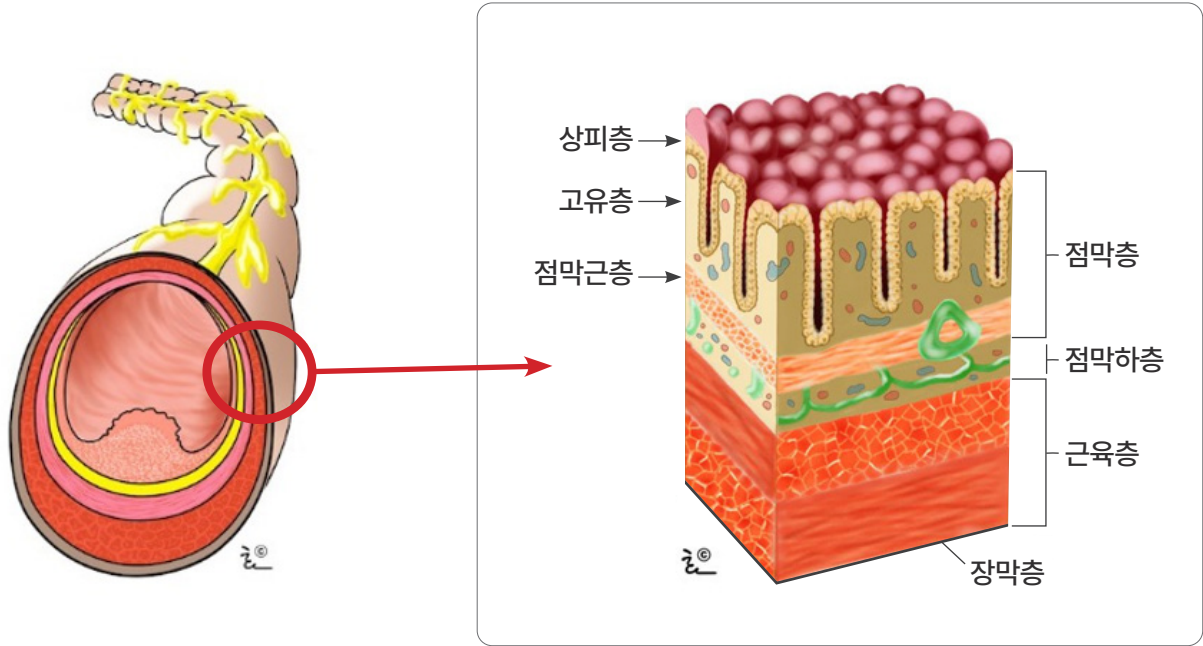
대장의 구조



대장은 결장과 직장으로 구성되어있으며, 한국인의 대장 길이는 평균 약 1m 50cm입니다. 항문에서 약 15cm 부위까지를 '**직장**', 나머지 전체를 '**결장**'으로 구분합니다. 결장과 직장 어디에 생기든 모두 **대장암**으로 부릅니다. 영양분은 대부분 소장에서 흡수되고, 대장은 소장에서 넘어온 찌꺼기 속 물을 흡수해 단단한 대변(고형변)으로 만들어 직장에 저장했다가 배출하는 역할을 합니다. 또한, 장 사이 사이에는 림프절(인파선)이 있어 수분 조절 등 다양한 기능을 돕습니다.

대장암의 발생

●● 대장암의 씨앗 '용종'



대장의 벽은 아주 얇은 4개 층(점막층, 점막하층, 근육층, 장막층)으로 구성되어 있는데, 가장 안쪽 점막층이 비정상적으로 부풀어 오르는 것을 '용종(선종)'이라고 합니다. 이 용종이 점차 악성화 되어 암으로 변하기까지는 보통 5년에서 10년 정도가 걸립니다.



※ 출처 : 대한위대장내시경학회(대장암예방정보)

즉, 대장 내시경을 할 때 발견되는 용종을 주기적으로 떼어내는 것만으로도 대장암의 씨앗을 없애는 것이므로 훌륭한 예방책이 됩니다.

대장암 관리수칙 (1)

●● 식습관 관리

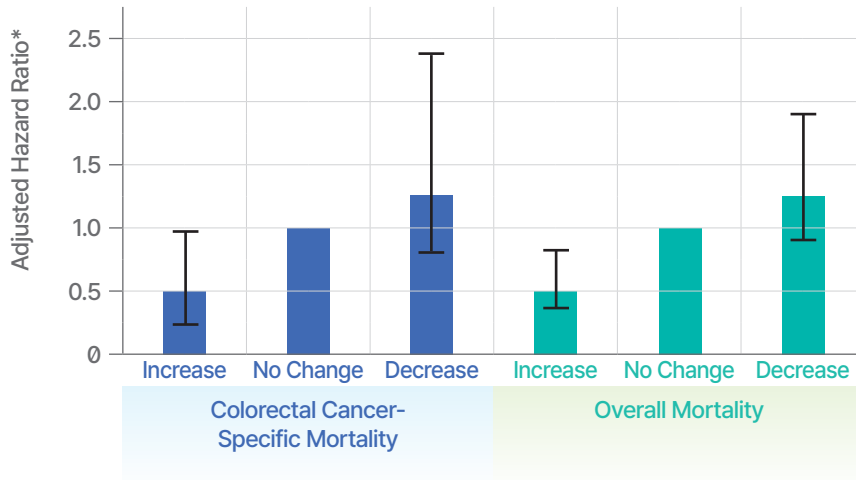
가장 먼저 신경 쓰셔야 할 부분은 바로 매일 드시는 음식입니다. 햄이나 소시지 같은 가공육은 1급 발암물질로 지정될 만큼 장 건강에 해로우므로 가급적 피하시는 것이 좋습니다.

돼지고기나 소고기 같은 붉은 고기를 너무 많이 드시는 것도 대장암의 원인이 될 수 있지만, 어르신들의 경우 빈혈 예방과 철분 섭취를 위해 아예 끊으시는 것보다는 섭취량을 적절히 줄이시는 것을 권해드립니다. 단백질이 필요하시다면 **닭고기**나 **흰살생선**을 드시는 것도 좋은 대안입니다.

무엇보다 중요한 것은 **채소를 통한 식이섬유 섭취**입니다. 식이섬유는 대변이 장에 머무는 시간을 줄여주어, 나쁜 독소가 장 점막에 닿는 것을 막아줍니다. **유산균** 역시 배변 활동에 도움을 줄 수 있으나, 드신 후 설사나 변비가 심해진다면 본인의 체질에 맞게 조절하시는 것이 좋습니다.



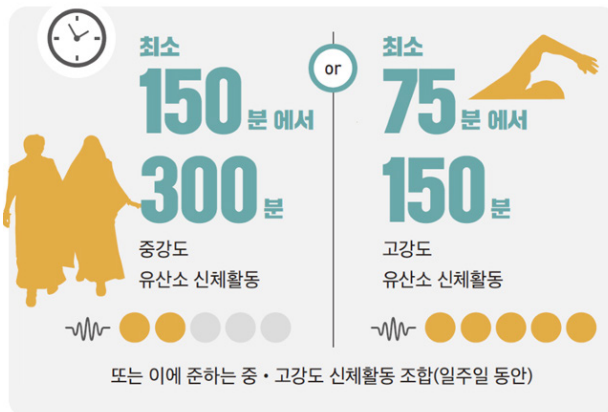
●● 규칙적인 운동



운동은 대장암 발생률과 수술 후 사망률을 낮추는 가장 확실한 방법입니다. 실제로 하루 종일 앉아서 일하는 사무직이 몸을 많이 움직이는 직업군보다 대장암에 훨씬 더 많이 걸린다는 사실이 입증되어 있습니다.

이미 수술을 받으셨거나 치료 중이신 환자분들도 누워만 계시면 근육이 빠져 회복이 더뎠을 수 있으므로, 무리가 가지 않는 선에서 꼭 몸을 움직여 주셔야 합니다.

하루 30분 정도 약간 숨이 찰 정도로 빠르게 걷는 것이 가장 좋으며, 평일에 시간이 안 나신다면 주말에 두세 시간 정도 몰아서 걷는 것도 꾸준히 하는 것과 비슷한 효과를 냅니다.



※ 출처 : WHO신체활동 및 좌식행동 가이드라인 (한국건강증진개발원)

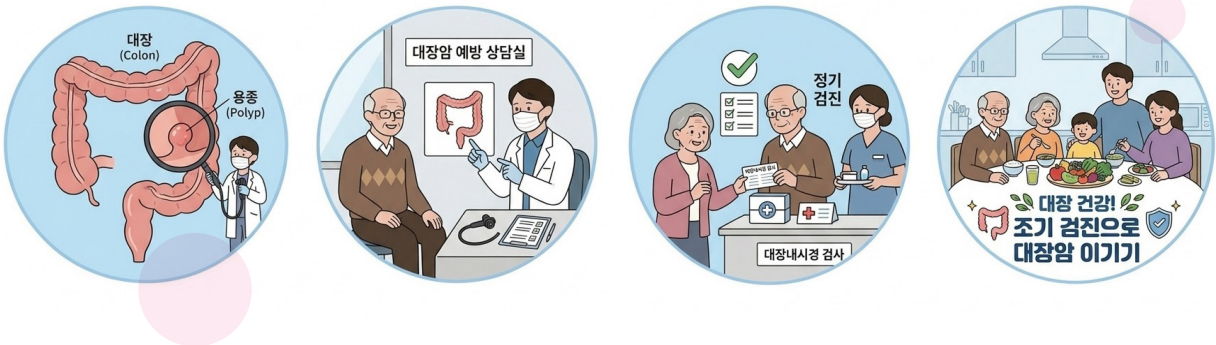
대장암 관리수칙 (2)



정기적인 대장 검진

대장암은 장 점막에 생긴 작은 용종(선종)이 5년에서 10년에 걸쳐 서서히 자라나 암이 되는 질환입니다. 따라서 정기적인 대장 내시경을 통해 용종을 미리 발견하고 떼어내기만 해도 대장암으로 인한 사망률을 60~70%까지 낮출 수 있습니다.

보통 50세부터는 정기적으로 대장내시경을 받아 보시는 것이 좋으며, 가족 중에 대장암 환자가 있다면 40세 이전이라도 일찍 검사를 시작하시는 것이 안전합니다. 또한, 국가암검진에서 제공하는 대변 검사(분변잠혈검사) 역시 귀찮더라도 꼭 챙기시길 당부 드립니다. 보이지 않는 출혈을 찾아내어 직장암 등을 조기에 발견하는 데 큰 도움이 됩니다.



정부가 2028년부터 대장암 국가검진 대상 연령을 기존 50세에서 45세 이상으로 낮추고, 검사 방법도 대장내시경을 필수 도입으로 전환하는 제도를 추진하기로 하였습니다. 또한 보건복지부의 제5차 암 관리 종합계획(2026~2030년) 핵심은 **대장암 검진 의무화**입니다.

현재 50세 이상을 대상으로 매년 시행하는 분변잠혈검사 대신 대장내시경을 국가암검진의 기본 검사로 도입하고, 2028년부터 45세에서 74세 성인에게 10년 주기의 내시경 검사를 권고할 방침이라고 밝혔습니다. 발병 이전 단계에서 위험 요인을 줄이고 조기 발견을 강화하겠다는 취지로 보입니다.

생활 습관 관리 : 나쁜 습관 버리기 및 스트레스 관리

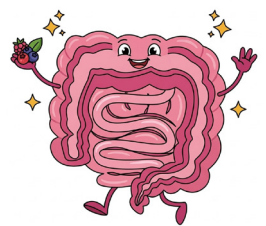
흡연과 **과음**은 대장암뿐만 아니라 모든 건강의 적입니다. 담배는 대장암 사망률을 2배가량 높이며, 대장암 치료 후에도 흡연을 지속하시면 폐암이나 방광암 등 다른 암이 2차로 발생할 위험이 커지므로 반드시 금연하셔야 합니다. 과음 역시 대장 내 용종 발생을 부추겨 암 발생률을 최대 5배까지 높일 수 있는 독소로 작용하므로 주의하셔야 합니다.



마지막으로 **스트레스**와 **수면 관리**입니다. 지속적인 스트레스는 몸속에 만성적인 염증을 일으키고, 이 염증이 결국 암의 씨앗이 될 수 있습니다. 수면 부족 또는 염증 수치를 높이므로 **명상**, **요가**, **취미 생활** 등 자신만 방법으로 마음을 편안하게 다스리는 것이 중요합니다. 불면증이 너무 심하시다면 전문의의 도움을 받아서라도 꼭 주무시는 것이 장 건강에 이롭습니다.

대장암 통계에서 주목할 점은 젊은 환자 증가 추세입니다. 과거에는 중장년층에서 주로 발생하는 암으로 알려졌지만, 최근에는 50세 미만 환자가 늘어나는 흐름이 뚜렷해지고 있습니다. 서구화된 식습관, 불규칙한 생활 패턴, 과도한 스트레스 등이 복합적인 원인으로 작용하는 것으로 분석하고 있습니다.

대장암은 의료 기술이 잘 발전해 있어 진단을 받으시더라도 긍정적인 마음으로 치료에 임하시면 좋은 결과를 얻을 수 있는 질환입니다. 낙담하시거나 지나치게 걱정하시기보다는 오늘 말씀드린 생활 습관을 하나씩 실천하시면서 건강하고 행복한 일상을 되찾으시기를 진심으로 기원합니다.
감사합니다.



MEMO

●● 함께 읽을 거리

- ✓ 고령층 수술 환자 증가세
- ✓ 암·만성질환 수술, 70대는 34%, 80대는 49% 증가
- ✓ 고령 인구 증가 및 건강 나이 향상 등의 이유
- ✓ 수술 가능 여부는 나이보다 환자의 건강상태나 신체적 능력에 좌우



고령 인구의 영양 상태와 신체 기능이 과거에 비해 개선되면서, 이전에는 수술이 어려웠던 고령 환자들도 수술을 받는 사례가 늘고 있다. 동남권원자력의학원이 최근 10년간 70대~80대 고령층의 수술 건수를 비교해 본 결과, 고령층에서 수술환자가 유의미하게 증가한 것으로 나타났다. 수술건수에는 일반질환과 암질환 수술이 모두 포함되었다.

2016~2020년과 2021~2025년 동안 수술 건수는 10,587명에서 12,071명으로 14% 증가했다. 이 가운데 70대는 1,624명에서 2,168명으로 약 34% 증가했고 80대는 432명에서 644명으로 약 49% 증가했다. 특히 남성 고령층의 증가세가 두드러졌다.

국가암등록통계에 따르면 2023년 신규 암 진단자 중 65세 이상 고령층이 전체의 약 50.4%를 차지했다. 우리나라 고령층에서 가장 흔한 암은 폐암, 대장암, 전립선암, 유방암 등이며, 특히 폐암은 60~84세에서 가장 높은 발생률을 보인다. 이처럼 고령층 암 환자의 절반 이상이 수술 대상이 되는 현실로 인해, 해당 연령대 수술 건수가 전체적으로 증가하는 추세가 강화되고 있다.

국제암연구소(IARC)와 WHO의 자료에서도 전 세계 암 진단의 약 53%가 65세 이상에서 발생한다고 보고된다. 향후 인구 고령화가 급속도로 진행되면서 고령자의 암 관련 치료·수술 수요 역시 지속적으로 증가할 것으로 전망된다.

동남권원자력의학원 한언철 진료부장은 “암 수술을 포함하여 고령자의 수술 증가 현상은 영양 상태 및 근력 향상, 만성질환의 조기 진단과 관리, 그리고 암 발생 증가 등이 복합적으로 작용한 결과로 보인다. 특히 당뇨·고혈압 등 노인성 질환에 대비하여 생활습관 개선에 대한 노력이 반영되면서, 과거보다 합병증을 줄이고 안전하게 수술할 수 있는 기반이 강화되었다.”며 “수술 가능 여부는 나이가 아니라 환자의 건강상태나 신체적 능력에 좌우된다”고 밝혔다.

월간동행 8호를 끝까지 읽어주셔서 감사합니다.

아래 퀴즈의 정답을 맞히신 분 중 추첨을 통해 작은 선물을 보내드립니다.

참여방법 : 답을 고르신 후 성함과 연락처를 작성하셔서 **로비에 있는 빨간 우체통에 넣어주세요!**



QUIZ

대장암 예방을 위한 식습관 중 '1급 발암 물질'로 언급되며
가급적 피해야 할 음식은 무엇입니까?

- ① 가공육(햄, 소시지 등)
- ② 발효 식품(유산균 등)
- ③ 흰살 생선
- ④ 신선한 적색육(돼지고기 등)

성함

연락처

본 퀴즈에 응모하신 분들은 개인정보 수집 · 이용에 동의하신 것으로 간주됩니다.

※ 수집된 개인정보는 경품 발송 및 당첨자 안내 등의 목적 외에는 사용되지 않으며, 이벤트 종료 후 즉시 파기됩니다.