

서울대학교암병원 암정보교육센터 뉴스레터

Vol.14 2022년 12월

CONTENTS

소식

- 교직원 대상 요가 프로그램 개최

교육

- 훌라댄스
- 유방암 환자의 상지부종 교육: 마사지 실습

정보

- 한국인의 10대 암
(췌장암, 담낭 및 담도암, 신장암)

01
소식

교직원 대상 요가 프로그램 개최

암정보교육센터에서는 '암예방 335 캠페인'의 일환으로 교직원 대상 운동 프로그램을 매년 진행하고 있다. 코로나19로 인해 중단되었던 본 행사는 2022년 11월 제35회 '교직원 대상 요가 프로그램'으로 약 3년 만에 재개되었다. 기존에 암환자 대상 요가 프로그램을 진행 하던 김명옥 요가 강사와 함께 매주 수요일 점심시간을 이용하여 암병원 지하 1층 교육실에서 총 4주차 진행되었으며, 이번 프로그램 에서는 깊은 이완을 통해 몸과 마음을 힐링할 수 있는 동작 위주로 진행됐다.

1주차에는 '몸의 균형을 바로잡는 움직임', 2주차에는 '폼롤러를 이용한 이완 요가', 3주차에는 '피로를 줄여주는 바른 자세 만들기', 4주차 에는 '요가링을 이용한 피로 완화'라는 주제로 직장인들이 주로 불편함을 느낄 수 있는 굽은 등과 어깨를 펴주고, 뭉친 근육을 풀어주며 피로를 완화시킬 수 있는 동작들로 구성되었다. '교직원 대상 요가 프로그램'은 서울대학교병원 교직원이라면 누구나 참여할 수 있으며, 이번 회차에는 인당 최대 2주차까지 예약이 가능하도록 하여 총 24명의 교직원이 참가하였고, 프로그램 참여 후에는 설문을 시행한 후 기념품과 도시락도 제공되었다. 본 프로그램에 참가한 한 교직원은 "동료들끼리 좋은 시간도 보내고 힐링도 되었다."는 소감을 전했다.





홀라댄스

암정보교육센터에서는 매월 1회 '홀라댄스' 교육 프로그램을 진행하고 있다. 홀라는 하와이 문화에 뿌리를 둔 고유의 전통춤으로 하와이어로 '춤춘다'라는 의미가 있다. 문자가 없었던 고대 하와이인들이 역사, 문화, 신화, 전통, 선조들의 삶 등을 보존하고 계승하기 위해 스토리텔링 방식으로 올리(Oli)라고 하는 하와이안 찬트(Chant)와 이야기의 의미들을 노래와 리듬에 맞추어 수화 같은 손동작과 몸짓으로 표현하는 춤인 홀라(Hula)로 기록하였다. 홀라댄스의 기본 동작에는 척추를 곧게 펴고 무릎을 구부리는 아이하아('Ai Ha'a) 기본자세와 오른쪽과 왼쪽 방향으로 4박자에 맞추어 이동하는 카홀로(Kaholo), 제자리에서 오른발과 왼발을 번갈아 앞으로 뻗었다가 제자리로 이동하는 헬라(Hela), 힘을 원 모양으로 회전하는 아미(Ami)스텝 등이 있다.

홀라댄스의 효과로는 무릎을 굽히고 골반을 좌우로 움직이는 기본 동작이 허리, 골반, 복부의 중심 근육과 하체 강화에 도움을 주며, 몸의 균형 감각을 발달시킬 수 있다는 점이 있다. 또한 스토리텔링과 같은 방식으로 가사의 의미를 생각하며 춤으로 전달해야 하기 때문에 뇌를 활성화시켜 기억력 감퇴 및 치매 예방에 도움을 준



다. 홀라댄스는 다른 댄스에 비해 팔과 손의 움직임이 많은 전신 운동으로 유연성을 길러주며 어깨, 팔과 관련된 질환 예방 및 재활에 도움이 된다. 자극적이지 않은 아름다운 하와이 음악과 함께 우아한 동작으로 추는 홀라댄스는 정서적 안정과 심신의 편안함을 주어 스트레스를 완화시킬 수 있다.

[참고서적] 수잔 쿠카나, 「수잔 쿠카나의 하와이안 홀라」



유방암 환자의 상지부종 교육: 마사지 실습

기존에 암정보교육센터에서 진행되고 있던 '유방암 환자의 상지부종 교육'에 더해 환자들이 직접 마사지 방법을 보고 배울 수 있는 마사지 실습 강의를 지난 2022년 9월부터 시작되었다. 상지부종 자가 마사지는 상지 림프부종이 나타났을 때 스스로의 힘으로 부종을 가라앉힐 수 있는 방법으로, 암수술 시 상지의 림프절을 동시에 절제하여 상지부종이 발생한 환자들에게 도움이 될 수 있다.



림프부종 마사지는 예방의 효과가 없기 때문에 부종이 나타난 경우에만 시행해야 하며, 림프부종도 초기에 치료하면 빠르게 가라앉힐 수 있고 만성화되는 것을 막을 수 있다. 림프부종 마사지를 할 때 가장 중요한 점은 피부가 가볍게 스트레칭 되어야 한다는 것이다. 마사지를 너무 강하게 하면 조직이 손상될 수 있으며, 반대로 너무 가볍게 마사지 하다보면 피부 스트레칭이 안 될 수 있기 때문에, 피부가 가볍게 스트레칭 되는 감각을 익히기 위한 교육이 반드시 필요하다.

만약 림프부종 마사지를 해도 부종이 가라앉지 않는다면 순서 및 방향, 속도 등 마사지 방법이 정확한지 우선 확인해야 한다. 팔에 부종이 있어도 몸통 마사지를 반드시 먼저 해야 하며, 몸통 마사지는 부종이 있는 쪽에서 없는 쪽으로, 팔 마사지는 몸에서 먼 쪽에서 가까운 쪽으로 마사지가야 한다. 또한 옷 위에 마사지를 하면 피부 스트레칭이 되지 않아서 마사지의 효과를 보지 못한다. 마사지 방법을 바꾸어보아도 충분한 효과가 없으면 재활의학과 진료를 볼 것을 권장하며, 염증이 동반된 부종이 있는 경우에는 마사지를 하지 말고 빠른 시일 안에 외과나 재활의학과를 진료 받아야 한다.



한국인의 10대 암

보건복지부 중앙암등록본부에서 발표한 국가암등록통계(2021년 12월 발표)에 따르면 2019년 우리나라에서 새롭게 발생한 암은 모두 254,718건으로, 이는 전년도인 2018년 243,837건보다 10,881건 증가한 것이다. 암정보교육센터에서는 한국인에서 호발하는 10대 암과 관련된 정보들을 2022년 한 해 동안 살펴보고자 했고, 이번에는 8위 췌장암, 9위 담낭 및 담도암, 10위 신장암에 대해 알아보겠다.

8위

췌장암

췌장암은 세계적으로 매년 약 25만 명 이상 발생하고 있으며, 2015년 국가암등록통계에 따르면 국내 췌장암 발생률은 전체 암 발생의 3%로 남녀 전체 암발생률 8위를 차지하고 있다. 췌장암의 치료에 있어 1기~2기의 췌장암, 즉 주요 혈관에 침범이나 다른 장기에 전이가 없는 경우에는 근치적 절제가 가능하므로 우선적으로 수술을 시행하고, 보조적으로 수술 후 방사선치료 및 항암화학요법을 하게 된다. 이처럼 수술이 가능한 경우 완치를 기대할 수도 있으며 5년 생존율이 수술이 가능하지 않은 췌장암 3기와 4기에 비해 훨씬 높다. 반면 주요 혈관에 침범이나 다른 장기에 전이가 있는 췌장암 3, 4기는 근치적 절제 수술이 불가능하다. 주요 혈관에 침범이 의심되어 3기의 가능성이 있으나 기술적인 절제가 가능할 수도 있는 경우를 경계성 절제가 췌장암이라고 하는데, 이러한 경우 항암치료를 선행하여 치료 반응이 어느 정도 있으면 수술을 시행하기도 한다.

췌장암 3기 또는 전이가 있는 췌장암 4기는 암 절제를 위한 수술이 불가능하며 완치 역시 기대하기 어렵다. 따라서 완치를 위한 치료보다는 환자의 생명을 연장시키고 고통을 줄이기 위한 치료를 하게 된다. 그리고 암에 대해서는 전신화학요법을 선택하여 치료하게 된다. 특히 초기의 췌장암은 특징적인 증상이 없기 때문에 증상만으로 췌장암의 발생여부를 초기에 알기는 매우 어렵다. 실제로 췌장암에 걸린 환자들이 병원을 찾은 이유를 조사해 보면, 대부분이 상복부와 등이 답답하거나 속이 안 좋다거나 식욕이 없는 등의 비특이적이며 흔한 증상들이 많다. 진행된 췌장암의 대표

주요 암종 암발생 현황 남녀전체(2019)

1	갑상선암	30676
2	폐암	29960
3	위암	29493
4	대장암	29030
5	유방암	24933
6	전립선암	16803
7	간암	15605
8	췌장암	8099
9	담낭 및 기타 담도암	7383
10	신장암	6026

적인 증상으로는 황달, 복통, 체중감소 등이 있고 식욕저하와 소화 장애 등의 증상이 잘 나타나며, 이 외에 전신 권태감, 헛구역, 구토, 설사, 변비 등이 나타날 수 있다. 대부분의 증상이 췌장암에서만 특징적으로 발생하는 것은 아니나 이러한 증상이 지속되거나, 갑자기 당뇨병이 발생하거나 또는 기존의 당뇨병이 악화되는 증상이 나타나면 전문의의 진료를 받는 것이 바람직하다.

최근에는 다양한 항암제의 개발 및 조합을 통하여 췌장암 치료에서 항암제의 효과를 극대화하고 있으며, 췌장암 4기의 경우 항암 치료를 통하여 평균 생존기간이 두 배 가까이 연장되고 있다. 췌장암을 예방하려면 췌장암의 확실한 위험요인으로 알려진 담배를 끊는 것이 가장 중요하다. 췌장암을 조기 발견하는 것은 여전히 매우 어려운 과제로 남아 있지만, 최근 조기진단 방법에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다. 현재로서는 췌장암의 위험인자를 갖고 있으면서 췌장암 가족력이 있는 환자들은 CT 검사 등 조기 검진을 권한다.

[설명처방]
췌장암의 수술적 치료 안내

[유튜브 동영상]
췌장암, 이런 사람은 10배 더 위험하다!

[유튜브 동영상]
췌장암, 생존율 높이는 치료법은?

담낭 및 담도암

담도암(담관암)은 지방의 소화를 돕는 담즙(쓸개즙)이 배출되는 통로인 담도에서 발생하는 암으로 간 내부의 담도에 발생하는 간내 담도암과 간 외부의 담도에 발생하는 간외 담도암으로 구분할 수 있다. 담도암은 고위험군에 속하는 질환이 알려져 있지 않고 효과적인 종양 표지자가 없으며 증상 또한 특징적인 것이 없기 때문에 조기 진단이 어렵다. 담도암의 대표적인 증상으로는 황달, 복통, 체중감소 등이 있으며, 식욕부진 및 소화불량, 발열, 전신쇠약, 구토, 오심 등도 발생할 수 있다. 담도암 치료는 수술로 근치적 절제가 가능한 경우 우선적으로 수술을 시행하고, 보조적으로 수술 후 남아 있을 수 있는 암세포를 없애기 위해 수술 후 방사선치료 및 항암치료를 시행한다.

담낭암은 담즙을 모아서 농축했다가 식사 시 십이지장으로 분비하는 역할을 하는 담낭(쓸개)에 발생하는 암으로, 담낭 점막에서 발생하는 선암이 거의 대부분을 차지하고 있다. 담낭암 또한 조기발견이 매우 어려운 경우가 대부분이다. 초기에는 비특이적인 복통 또는 간기능 검사 이상이 나타나며, 진행하는 경우에는 체중감소, 피로감, 식욕부진, 구역, 구토, 복부에 만져지는 덩어리, 황달 등이 나타난다. 담낭암의 수술방법은 암의 크기, 위치, 병기, 환자의 건강상태 및 나이 등을 복합적으로 고려하여 결정한다. 침범 깊이에 따라 조기 담낭암인 경우에는 담낭절제술만으로 치료가 가능하나, 대부분은 담낭과 함께 인접한 간 일부와 인접 림프절을 같이 절제한다(확대담낭절제술). 담낭암이 진행하여 담낭 전층을 뚫고 인접 장기에 침범한 경우 간, 위, 십이지장, 췌장, 대장 등 침범 장기와 인접 림프절을 같이 절제하기도 한다. 수술 후 보조적으로 수술 후 방사선치료 및 항암치료를 병행해 수술 후 남아있을 수 있는 암세포의 제거를 시도한다.

[설명처방]

담도암의 수술적 치료 안내



[유튜브 동영상]

담낭암과 담관암 올바르게 알자



[유튜브 동영상]

조기에 발견하기 힘든 암, 간내담도암의 모든 것



신장암

신장에 발생하는 악성 종양을 신장암이라고 하며, 혈액을 거르고 소변을 생성하는 조직에서 주로 발생하는 신세포암이 신장에서 가장 흔히 발생하는 암의 형태이다. 신장암의 원인은 명확하게 알려진 것은 없지만, 역학조사를 통해 대부분의 연구에서 나타난 주요 위험요인으로는 흡연을 들 수 있다. 신장암의 크기가 커져 나타나는 증상으로는 소변에 피가 섞여 나오는 혈뇨가 발생하거나, 복부 통증, 혹은 배에 덩어리가 만져질 수 있다. 신장암의 경우 CT 검사로 대부분의 경우 진단이 가능하며, 그 밖에 뼈 전이 여부를 확인하기 위하여 방사성동위원소를 이용한 뼈스캔 검사를 시행하기도 한다. MRI 검사는 신세포암이 하대정맥을 침범하여 종양혈전이 존재하는 경우 그 종양혈전의 범위를 평가하는데 효과적이다. 신장과 주변에 국한된 신장암은 수술로 제거할 수 있으나, 전이된 신장암이나 재발한 경우에는 방사선치료나 항암치료가 잘 듣지 않기 때문에 조기에 발견하여 적절한 수술적 치료를 받는 것이 매우 중요하다. 수술은 신장과 그 주변을 감싸고 있는 지방조직, 부신을 포함하여 광범위하게 제거하는 근치적 신장적출술이 일반적이다. 다행히 신장은 두 개가 있으므로 한 쪽을 적출한다 해도 별다른 문제없이 지낼 수 있다. 전이성 신장암의 경우는 항암화학요법이 잘 듣지 않아 면역치료가 주된 치료법이었으나, 최근에는 표적 항암제가 발달하면서 치료 성적이 좋아지고 있다. 신장암은 수술로 완치가 가능한 암이기 때문에, 정기적인 건강검진을 통해 조기에 진단하는 것이 가장 중요하다.

[설명처방]

신장암의 개념과 치료



[설명처방]

신생검(신장조직검사) 안내



[설명처방]

근치적 신장적출술 안내

