

만성기침·체중감소·호흡곤란 등 증상시 초기에...

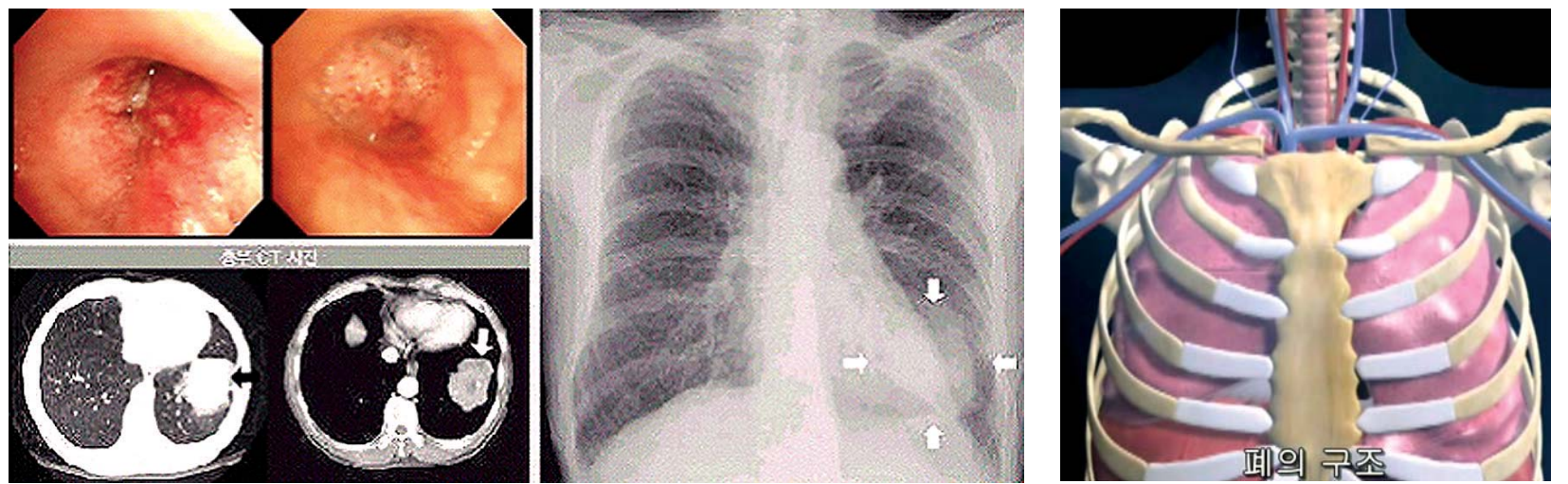
제주, 제주인의 건강보고서 ㉔ 건강 다이어리

<35> 폐암

흡연이 80% 이상서 원인적 연관성 늦게 진단되는 경우 많아 예후 안좋아 진단은 흉부X선 촬영·CT 촬영 통해

다른 원인으로는 디젤 배출 연기를 포함한 대기 오염, 석면, 나무 가루, 용접 중 발생하는 연기, 비소, 베릴리움과 크롬 등 공업용 금속 등 작업환경, 라돈과 석탄 연기를 포함한 실내 공기 오염 등을 들 수 있다. 미래에는 더 많은 다른 원인들을 알 수 있을 것으로 전문가들은 전망하고 있다.

만성폐쇄성폐질환, 폐섬유화, 두부암, 식도암, 흉부에 방사선 치료가 이뤄지는 임파선암과 유방암 치료력이 있으면 폐암에 걸릴 위험이 높아진다. 유전자도 한 몫을 할 수 있어 폐암 가족력이 있다면 발생 가능성이 높다고 할 수 있다.



폐암의 진단에는 여러 검사가 활용된다. 사진은 폐암의 기관지 내시경검사 및 흉부 CT촬영(왼쪽)과 단순 X선 촬영 소견. 사진=국가암정보센터 제공

과거 특정시기에 집중됐던 미세먼지는 이제 연중 시도때도 없이 발생하고 있다. 마스크 착용은 이제 필수품이 될 정도다. 미세먼지에 장시간 노출 시 천식, 기관지염, 심혈관질환 발병률이 높아진다. 심각할 경우 폐암까지도 유발시킬 수 있어 불청객일 수 밖에 없다. 제주대학교병원 호흡기내과 김미옥 교수의 도움말로 폐암에 대한 정보를 정리해본다.

증상과 증후
3개월 이상 만성기침, 피가 섞인 가래, 몸무게 감소, 호흡곤란, 식욕저하, 피곤, 흉통, 어깨 통증, 골통, 경부 부종, 근력 저하, 쇠목소리, 천음(숨을 들이쉬는 때 그렁거림), 곤봉지(손가락 끝이 곤봉처럼 뭉툭해지는 것) 등이 있다. 종종 같은 증상을 보이는 다른 질병이 함께 있다면 진단이 늦어질 수 있다. 일부 사람들은 증상이 전혀 없을 수 있다.

초기에 발견될수록 치료가 쉽기 때문에 고위험군이며 의심스러운 증상이 있을 때 의사와 상의하는 것이 좋다.

진단
폐암을 진단하기 위해 흉부엑스선촬영과 컴퓨터단층촬영을 한다. 이를 토대로 때로는 폐 또는 전이로 여겨지는 기관지의 조직을 얻어 암을 확인할 수 있다. 조직검사는 코 또는 입을 경유해 기관, 기관지로 진행되는 기관지경으로 조직검사를 시행할 수 있으며, 수면상태에서도 실시할 수 있다. 기관지경과

비슷한 초음파 내시경을 이용해 양 폐엽 사이에 있는 종격동이라 불리는 위치의 임파선에서 조직을 얻을 수도 있다. 컴퓨터 단층촬영 영이나 초음파 유도한 조직을 얻을 수 있으며 수술로 얻기도 한다.

암으로 진단되면 암이 신체 어디로 퍼졌는지 알기 위한 검사를 진행한다. 이를 병기 결정이라 부르며 복부나 뇌의 컴퓨터 단층촬영, 양전자방출 컴퓨터단층촬영을 실시한다. 가장 적절한 치료를 위한 과정 중 하나이며 병기는 암 크기, 임파선 전이 정도, 침범 장기에 따르며 TNM (tumor, node, metastasis/암, 임파선, 전이) 병기라 부른다.

예후
폐암은 매우 심각한 병으로 불행하게도 많은 경우 예후가 안좋은데 늦게 진단되는 경우가 많기 때문이다. 최근에는 새로운 치료법으로 더 오래 살고 암으로 고통받지 않도록 도움을 줄 수 있다. 예후는 종종 5년 생존율

로 평가하는데 진단 후 5년 넘게 생존하는 비율을 말한다.

중요한 것은 개인이 각자 다르다는 것이다. 개인이 치료에 대한 반응이 다르며 통계가 개인을 예측하는 것은 아니다. 암을 진단 받은 것은 매우 어려운 일로 마음과 몸에 큰 부담을 준다. 부정적이고 화나고 어쩔 줄 모르게 되므로 가족, 친구, 또는 타인과의 대화나 상담이 도움이 된다. 필요시 정신과 상담과 지지가 필요하며 의사와 상담할 수 있다.

암 있는 삶
암을 진단받고 치료가 진행되고 있어도 이전과 같은 생활을 유지하는 것이 도움이 된다. 또 몸무게를 유지하도록 영양가는 음식을 섭취하고 또는 치료에 악영향을 주는 음식은 의뢰진과 상담해 피해야 한다. 규칙적인 신체 활동을 통해 활동적인 생활을 유지하고 이전과 같이 친교와 소풍, 여행 등 스트레스를 피할 수 있는 생활을 유지한다.

완화 돌봄(지지 요법)
폐암을 포함한 중증 환자와 가족의 삶에 도움을 주고자 하는 것으로, 병으로 인한 증상과 부작용을 치료하고 예방하는데 있다. 병으로 인한 통증, 울렁거림을 포함한 증상을 완화하고 위로하게 된다. 신체뿐만 아니라 마음의 지지를 포함하며 치료 어느 단계에서도 제공된다. 병원, 지역사회, 호스피스에서 제공할 수 있는 지지 치료들을 살피고 의료진, 가족, 친구와 상담, 정보를 얻어 환자 자신의 현재와 미래의 삶을 계획할 수 있도록 한다.

김미옥 교수는 "환자가 폐암 진단을 듣는 건 매우 어려운 일이므로 가족과 심리사 상담을 통한 정서적 지지도 중요하다"고 조언했다.

조성윤기자 svcho@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

건강 Tip 노인 삼킴장애

“‘연하장애’라구요. 영양관리를 위해 적절한 조리법이 필요합니다.”

제주시 이도동에 사는 김모(77)씨는 최근 식사를 제대로 할 수 없어 영양 상담을 했다. 평소 잡곡밥을 한 끼에 2/3공기 정도는 섭취했는데 최근 감기도 아니고, 기침이 심하게 나고, 음식을 삼키려고 하면 사레가 들곤 했다. 음식물을 넘기기가 힘들어 입에서 씹고만 있다가 흘리는 날이 많아졌으며, 점점 체중이 빠지고 기운이 없어 병원을 찾았다. ‘연하장애’ 진단을 받았다.

연하장애란 음식물을 씹고 삼키는 것이 어려운 상태, 즉 입에서 식도로 음식물이 넘어가는 과정에 문제가 생기는 것으로 ‘연

하곤란’ 혹은 ‘삼킴장애’라고도 한다. 연하장애는 뇌졸중이나 기타 신경계 질환 환자에서 흔히 발생하지만 정상적인 노화과정에서도 유발될 수 있다. 분당 서울대병원 통계에 의하면 65세 이상 노인 3명 중 1명이 연하장애로 고생한다고 하며, 근육 감소가 있는 노인의 경우 연하장애 위험이 약 2.7배 더 높아진다고 한다.

연하장애 증상은 다양한데 식사 중 사레 걸림, 식사 후 이물감 및 갈라지는 목소리, 식사 중 혀나 잇몸을 잘 씹어 삼켜 발생, 음식을 삼키고 난 후 입안에 고이거나 잘 흘림, 덩어리로 된 음식을 씹기 힘들, 식사 중 음식물이 코로 나옴, 음식을

먹을 때 숨 막히는 느낌이 들거나 넘기기 힘들, 사레로 인해 기침이 발생 하는 등이 이에 해당한다.

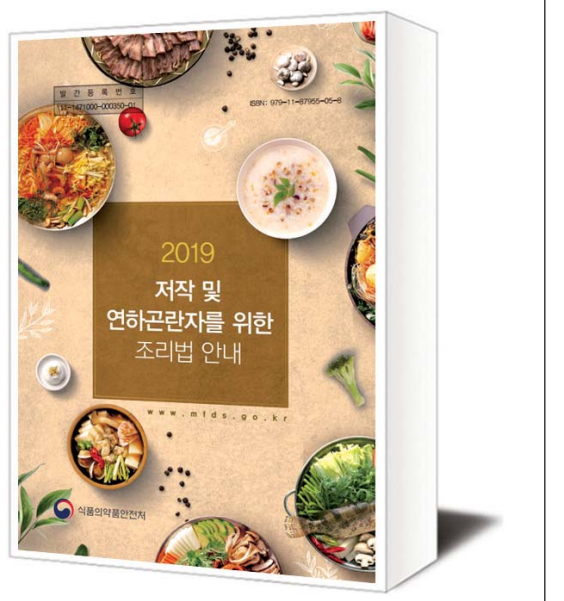
보통 연하장애 초기에는 묽은 액상 음식보다 점도가 높은 음식이 안전하나 삼키는 능력의 정도는 비디오투시검사를 통해 평가하는 것이 필요하다. 결과에 따라 환자 개인의 음식물의 점도(끈끈한 정도)를 조절한다.

연하장애가 있는 경우 적절한 물이나 음식의 섭취가 어려워 탈수나 영양불량 상태에 빠지기 쉬우며, 음식물이 기관지로 잘못 들어갈 경우 폐렴이 발생할 수도 있으므로 점도를 조절하는 조리법을 알아두어야 한다. 음식이 기도도로 들어가는 흡인을 예방하며 음식을 씹고 삼키기 쉽게 제공하는 식사를 연하보조식이라고 한다. 연하보조식은

유동식, 갈음식(음식을 대부분 갈아 삼키는 데 용이하게 구성한 식사), 다점식(음식을 대부분 곱게 다지거나 부드러운 음식으로 구성해 삼키는데 용이하게 구성한 식사), 일반식으로 구분할 수 있다. 유동식, 갈음식, 다점식을 섭취하는 경우 상업용 점도증진제를 이용해 음식의 점도를 적절하게 조절해서 섭취하는 것이 권장된다.

연하장애가 있는 경우 죽류, 우유류, 과일유 등 한 가지 음식만을 섭취하는 것으로 치우칠 수 있는데, 한 가지 음식으로는 모든 영양소를 공급할 수 없다. 균형적이고 다양한 식품을 이용하기 위해 식품의약품안전처에서 발간한 ‘저작 및 연하곤란자를 위한 조리법 안내’ 책자를 활용할 것을 추천한다.

<제주대학교병원 영양팀>



국민건강보험, 보청기 보조금 확대 실시

- 와이덱스보청기 기준금액 13만원 중, 90% 지원(1,179,000원 환급)
- 기초생활 수급자 또는 차상위계층은 100% 지원
- 구입일로부터 5년마다 1회, 와이덱스 보청기 구입비 지원
- 15세 이하 아동의 경우, 양측에 와이덱스보청기 구입비 지원

***대상자**
• 국민건강보험에 가입한 사람 중 시·군·구에 등록된 청각장애인
• 청각장애 등록증(복지카드) 소지자(급·6급)

보청기 가격	차상위계층	일반
정책특가형, 와이덱스보청기 정가 190만원	본인부담금 0원 (100% 건강보험공단 지원)	본인부담금 131,000원 (90% 건강보험공단 지원)

*정책특가형 제품은 위의 표에 설명된 것에 한함.

자세한 사항은 와이덱스보청기 제주센터로 문의하세요.



보청기구입 요령, 이것만 알면 후회 없다!

보청기, 소음 환경에서도 잘 들리나?

보청기를 사용하며 불편하고 어려웠던 문제는 보청기를 착용한 상태에서 여러 사람과의 대화가 어렵다는 것과 소음상황에서 대화가 힘들다는 것이다.

조용한 곳에서는 잘 들리지만 주변이 시끄러워지면 대화가 힘들다는 것이 많은 보청기 사용자들의 문제였다. 이런 사람들을 위해 와이덱스 보청기는 주변 환경에 맞춰 스스로 소리를 변화시키는 환경 적응형 프로세서를 중저가의 보급형 보청기부터 탑재하여 환경

에 따라 잡음은 효과적으로 감소시키고 말소리는 선택적으로 크게 증폭하여 소음상황에서도 대화를 편하게 할 수 있도록 한다.

말소리를 더 똑똑하게 들을 수 없을까?

대부분의 노인성 난청인들이 겪는 불편은 소리에 대한 분별력이 떨어지는 문제로 말소리에 대한 분별력이 없다는 것이다. 노인성 난청은 주로 고음의 소리를 감지하는 청각세포의 손상으로 발생한다. 말소리 분별의 어려움을 겪는 난청인은 본인 스스로가 난청인 사실을 인정하기 힘들어 하며 보청기를 사용하지 않으려고 한다.

소리를 분명하게 듣기 위해서는 퇴화된 청각세포로 입력되는 높은 주파수대의 소리를 건강한 청각신경세포에서 잘 들을 수 있도록 소리의 주파수로 대역을 이동시켜, 소리를 듣게 만들어주는 방법으로 주파수전위 기능(Audibility extender)이란 것이 있다.

이는 와이덱스 보청기만의 고유 기술로서 청각세포 손상으로 명확한 소리를 듣지 못하는 분들에게 적용되어 소리를 듣게 만드는 획기적인 기술이다.

보청기는 어떻게 구입해야 하나?

난청을 느끼고 보청기를 구입 하

기까지 걸리는 시간은 4년 미만인 전체 46% 정도 되고, 나머지 54%는 5~10년이 지난 후에야 보청기를 착용하게 되는데, 이렇게 오랜 시간 난청을 방치 후 보청기를 한 청력검사를 바탕으로 이뤄져야 한다. 와이덱스의 전 제품은 컴퓨터와 연결하여 조절하는 디지털 보청기이며, 와이덱스의 센소그램 시스템은 보다 정확한 청력보정 방법으로 청력에 맞춰 소리를 조절하여 좀 더 선명한 소리를 들을 수 있게 도와준다.

와이덱스 보청기

이 제품은 '연하'가 아니라 '사용자의 주의사항'과 '사용방법'을 꼭 읽고 사용하십시오. 한국의료기기 산업협회 광고사전심의 심의번호 2019-GN100079

와이덱스 보청기 제주센터

제주시 동광로 4, 삼옥빌딩 3층 (제주시청 광양사거리 위치)

상담예약

064) 755.1005

제주시청
CGV
광양사거리