

목에 멍을 만져지거나 쉰 목소리 지속되면 검진 받아야

제주, 제주인의 건강보고서 Ⅷ

건강 다이어리

<56> 두경부암

머리와 목에 발생하는 암 일컬어 발생시 5년 생존율 50% 불과하고 흡연·음주시 발병 위험 수십배 ↑ 구강 위생 관리·금주·금연 중요

“목에 멍을 만져져요”, “입안에 난 궤양이 몇 달이 지나도 나아지지 않아요”, “쉰 목소리가 지속돼요”

이같은 증상을 호소하는 환자들이라면 대부분 양성 질환이나 두경부암의 초기 증상으로 볼 수 있기 때문에 이비인후과 전문의의 검진을 받은 후 적절한 진단과 치료를 받아야 한다. 제주대학교병원 이비인후과 최나연 교수의 도움을 받아 두경부암에 대해 자세히 알아본다.



최나연 교수

두경부암은 일반인에게 생소한 질환이다. 두경부암은 쉽게 말하면 머리와 목에서 발생하는 모든 암을 일컫는다. 두경부는 호흡기와 소화기가 시작하는 곳으로 비강, 구강, 후두, 인두, 침

샘 등이 있다. 말하고, 숨쉬고, 먹는 등 정상적인 삶을 영위하는데 필수적인 기관이 밀집돼 있다. 대표적인 두경부암으로는 구강암, 후두암, 인두암, 침샘암, 갑상선암 등이 있다. 두경부암은 폐암, 위암, 유방암에 비해 발생률이 낮고 인지도가 낮은 편이다. 그러나 흡연, 음주, 생활습관의 변화로 인해 지속적으로 유병률이 증가하고 있다.

조기 발견이 어렵고, 얼굴과 목에 발생하는 암이어서 치료 과정 중에 미용적, 기능적(호흡 및 삼킴 곤란) 문제가 발생할 수 있다. 5년 생존율이 약 50%로 보고될 정도로 치명적인 암이기에 의심이 된다면 이비인후과 전문의에게 반드시 검진을 받아야 한다.

목에 만져지는 멍을(혹)은 두경부암을 의심할 수 있는 대표적인 증상이다. 목의 멍을은 많은 수에서 양성 질환이기 때문에 우선 주기적인 검진과 약물 치료를 받아야 한다. 하지만 3주 이상 지속적으로 멍을 만져지거나, 멍을 단단하고 주변 조직과 유착돼 있는 경우 초음파 유도하 세침 흡인 검사를 해 악성(암) 종양 여부를 판단해야 한다. 세침 흡인 검사는 가느다란 바늘을 이용해 혹 내부의 세포를 일부 채취하는 것으로 초기 진단 방법으로 흔히 시행된다. 세침 흡인 검사로 충분한 검사 결과를 얻지 못한다면 추가 조직 검사를 시행할 수 있으며, CT와 MRI 등의 영상 촬영도 진단에 도움을 준다.

입 안에 궤양이 지속되거나 덩이가 느껴지고 피가 나거나 통증이 지속된다면 두경부암 중 구강암과 인두암을 의심할 수 있는 증상이다. 특히 입 안에 궤양이 호전되지 않고 3주 이상 지속된다면 병원에서 진찰을 받고 조직 검사를 받는 것을 고려해야 한다. 최근에는 자궁경부암의 위험인자로 알려진 인유



두경부암. 사진=제주대학교병원 제공

두종바이러스(HPV) 감염으로 인한 인두암 발생이 늘고 있어 젊은 나이, 비흡연자, 비음주자 일지라도 병원에서 검진 받을 것을 권고한다.

구강과 인두에 발생하는 암은 주변에 위치한 근육이나 얼굴 뼈에 침윤할 수 있고, 경부 림프절을 통한 전이가 될 수 있으므로, 조직 검사를 통한 정확한 진단과 병의 범위를 파악하기 위한 CT나 MRI 촬영이 이뤄져야 한다.

다음으로 쉰 목소리는 두경부암 중 후두암을 의심할 수 있는 증상이다. 목이 자주 쉬거나 쉰 목소리가 호전되지 않고 6주 이상 지속된다면 이비인후과에서 후두경 검사를 시행해야 한다. 후두경 검사에서 후두에 암을

의심할만한 병변이 보인다면 전신마취하에 조직 검사를 시행해 전문가와 적절한 치료방침을 수립한다.

두경부암은 먹고, 말하고, 숨쉬는 곳에 자리잡고 있어 삶의 질을 저해한다. 또한 두경부암 수술 후에는 얼굴과 목에 수술 상처가 남아 미용적인 문제가 생길 수 있다. 그러므로 두경부암을 치료할 때는 암의 완치뿐만 아니라 환자들의 수술 상처를 줄이고, 먹고, 말하고, 숨쉬는 것을 원활하게 하도록 도와줘야 한다. 조기에 발견하고 적절한 치료를 한다면 80~90%의 완치율을 보이고 치료 후 합병증을 최소화할 수 있다.

두경부암의 치료 방법으로는 수술과 항암 치료, 방사선 치료 등이 있다. 환자의 병기,

암의 종류 및 특성, 암의 위치에 따라 치료 방법이 결정되며, 수술과 항암방사선을 병행해 치료할 수도 있다. 치료와 더불어 중요한 것은 두경부암이 발생하지 않도록 예방하는 것이다. 두경부 암의 예방을 위해서는 구강의 위생, 금연과 금주를 하는 것이 중요하다. 흡연과 음주를 동시에 할 경우에는 두경부암 발병 위험이 수십 배 이상 증가한다고 알려져 있다. 최근에는 자궁경부암의 위험인자로 알려진 인유두종바이러스(HPV)와 관련된 편도암이 늘고 있어 이에 대한 주의도 필요하다.

이상민기자 hasm@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

건강 Tip 맛도 좋고 건강에도 좋은 여름 간식 옥수수

짙은 햇볕에 노랗게 익은 옥수수는 6월부터 9월까지 맛 볼 수 있는 대표적인 여름 간식이다. 옥수수는 수확 기간이 짧고 어디서나 잘 자라 쌀, 밀과 함께 '세계 3대 곡물'로 손꼽힌다. 원산지는 남미 안데스 산맥 일대이며, 멕시코를 중심으로 기원전 5000년경부터 재배됐다. 콜럼버스에 의해 전 세계에 전파됐고, 우리나라에는 임진왜란 당시 명나라를 거쳐 처음 전해진 것으로 알려지고 있다.

알맹이가 구슬처럼 윤곽이 난다고 해서 '수수'에다 '옥(玉)'자가 붙어 옥수수라는 이름이 붙여졌다. 흔히 우리가 여름에 간식

용으로 찌 먹는 옥수수는 풋옥수수로 덜 익은 옥수수이다. 완전히 익은 옥수수는 알맹이가 단단해져 폭 찌도 찌를 수가 없어 먹지는 못하고, 주로 분말을 내어 가공용으로 사용한다. 풋옥수수는 크게 찹옥수수와 단옥수수로 나뉘는데, 그 이름처럼 단옥수수는 당도가 높고, 찹옥수수는 찹기가 있다. 요즘 한창 인기몰이를 하고 있는 초당 옥수수는 1990년대 후반 일본에서 개발된 간식용 풋옥수수로 단옥수수보다 당도가 매우 높아 초당(超糖, super sweet corn)이라는 명칭으로 불린다. 식감이 아삭해 생으로 먹으면 뿐만 아니라 과일처럼 당도가 높아 별



도의 감미 없이 샐러드나 구이 등에 다양하게 활용되고 있다.

옥수수는 50% 이상의 수분을 함유하고 있고, 식이섬유가 풍부해 포만감이 뛰어나

며 변비 예방에 효과가 있다. 옥수수 한 개에는 대략 10g 정도의 식이섬유가 들어 있는데 이는 키위 3개, 복숭아 7개에 해당하는 양이다. 투명하고 탄력 있는 피부를 갖고 싶은 여성이라면 옥수수 씨눈을 챙겨 먹길 바란다. 여기에는 필수지방산과 비타민 E가 많이 들어 있어 피부 건조와 노화 예방에 도움이 된다. 옐로우 퍼드인 옥수수에는 루테인과 지아잔틴과 같은 카로티노이드 성분의 항산화 물질이 함유돼 있어 안구질환을 예방하는데 효과가 있다. 하지만 옥수수는 2% 부족한 점이 있는데, 불완전단백질 식품이라는 것이다. 필수아미노산인 라이신과 트립토판이 적어 이를 보충할 수 있는 우유나 치즈를 곁들여 먹는 것이 추천된다. 옥수수를 구입할 때는 겉껍질이 푸르고

윤기가 나지 확인해야 한다. 또 알맹이가 딱딱하고 옥수수 중간 아랫부분을 눌렀을 때 딱딱하지 않고 탄력이 있는 것을 고르도록 한다. 옥수수는 수확 후 즉시 이용하는 것이 좋는데, 단옥수수나 초당옥수수는 시간이 지날수록 당도가 떨어지며, 찹옥수수는 알맹이가 딱딱해지기 때문이다. 옥수수는 삶는 것보다 찌는 것이 좋고, 속껍질 2-3장을 덮은 채 찌면 수분이 유지돼 촉촉하고 쫄깃한 맛을 느낄 수 있으며 풍미도 더할 수 있다. 넉넉한 찜통에 채반을 놓고, 채반 아래까지 물을 채운 후 옥수수를 엇갈리게 쌓아 센 불로 20-30분 찌고 10분간 뜸을 들인다. 이렇게 한 번 찌면 식힌 후 냉동실에 보관해 두면 식구들의 맛있는 간식으로 즐겨볼 수 있다.

<제주대학교병원 영양팀>

“제주솔라에너지”와 함께 미래를 만들어갈 젊은 열정을 찾습니다

2020년 하반기 사원모집

- 모집기간 2020년 8월 ~ 채용시까지 수시 모집
- 지원방법 워크넷/이메일/방문/우편으로 지원서류 제출
- 지원서류 이력서, 자기소개서
- 태양광 발전설비 시공 및 A/S 기술자
 - 경력자 또는 해당분야 자격증 보유자 우대
 - 팀단위 협력 파트너(하도급) 별도 상담
- 모집직종
 - 전기 및 토목 분야 기술자
 - 공사/설계/공무/인허가 경력자 우대
 - 해당분야 자격증/경력수첩 보유자 우대



주택용 태양광 보조신청 접수

- 한국에너지공단 지원사업 추가접수중
- 주택용 태양광 3kW 공사비 50% 보조
- 자부담금 251만원
- 선정방식 : 선착순 (예산소진시 종료)

지금 전화로 신청하십시오!

태양광은



제주솔라에너지

742-5775