

February 10, 1997

KOREAN

The logo for 'multicultural communication' features the word 'multicultural' in a bold, lowercase sans-serif font, with a stylized orange sunburst icon above the 'i'. Below it, the word 'communication' is written in a similar bold, lowercase sans-serif font.

암의 허상

The Myths About Cancer

REVIEWED
R June 2001 D
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au

NSW HEALTH
DEPARTMENT

암의 허상

의학박사 조지 루빈

암이 증병이기는 하지만, 많은 사람들이 필요이상으로 이 병을 두려워합니다. 그 이유는 암이 불치병이라고 생각하는데 있습니다. 그러나 사실은 바로 그렇지 않습니다. 암에 대해 더 잘 이해하게 되면 이러한 두려움들을 없앨 수 있습니다 - 그리고 암을 예방할 수 있는 법도 배우게 됩니다.

암은 영구히 치명적이다. 그렇지 않습니다. 암의 50퍼센트 이상이 성공적으로 치료될 수 있습니다. 어떤 종류의 암들은 성공율이 아주 높습니다. 유년기 암에서 살아나는 어린이들은 75퍼센트로, 그 생존율이 증가하고 있습니다. 중요히 기억해 둘 일은 초기에 발견되는 암은 성공적으로 치료될 가능성이 더 높다는 것입니다. 그렇기 때문에 엄격되는 증세가 있으면 신속히 의사의 진찰을 받고, 가능하다면 정기적으로 암검진을 받을 필요가 있습니다. 예를 들어, 40이 넘는 사람들 중에, 장암의 집안병력을 가지고 있는 사람은, 이 병의 초기증세를 검진하는 테스트를 할 수 있습니다. 18세부터 70세까지의 여자들은 누구나 자궁경부암을 검진하는 펩 테스트를 2년에 한번씩 정기적으로 하고, 50세 이상의 여자들은 누구나 유방암을 검진하는 유방엑스레이사진을 찍어볼 필요가 있습니다. 유방엑스레이사진은 자신이 직접 혹은 만질 수 있게 되기 수개월 전, 심지어는 일 년 전에, 쌀알갱이 만큼 작은 암을 탐지해낼 수 있습니다.

자신이 직접 할 수 있는 검진방법도 있습니다. 예를 들어 여자들의 경우, 매달 자신의 유방을 검진하여 변화의 조짐을 관찰할 수 있습니다. 피부암의 조기검진은 누구나 쉽게 할 수 있습니다. 평상시 자신의 피부에 있는 각종 점들을 잘 파악해 두면, 새로 생긴 점이나 본래부터 있던 점의 색깔, 크기, 모양등이 변할 때 의사에게 보고할 수 있습니다 - 초기에 발견된 피부암은 대부분이 성공적으로 치료될 수 있습니다.

암은 옮는다. 어떤 사람들은 암을, 특히 생식기 부위의 암을 (예, 여자의 자궁경부암, 또는 남자의 고환암과 전립선암) 다른 사람으로부터 옮을까봐 염려합니다. 그러나 이는 사실이 아닙니다. 암은 남에게 전염되는 병이 아닙니다.

자궁경부암 펩 테스트에 이상세포가 발견되면, 암에 걸렸다는 뜻이다. 사실이 아닙니다. 펩 테스트는 세포의 이상변화를 탐지하여 암세포로 되기 전에 미리 치료할 수 있도록 하기 위한 것입니다.

암은 신체에 부상을 입거나 타격을 받으면 생길 수 있다. 한 예로, 유방을 세계 맞으면 암이 생길 수 있다고 염려하는 여자들이 간혹 있습니다. 그러나 실제로 그렇다는 증거는 없습니다. 그렇지만 신체부분에 타격을 받게되면 그 부위에 좀 더 신경을 쓰게 되므로, 때로는 혹이나 점같은 유다른 증세를 발견해 낼 가능성이 커집니다.

암은 자신이 지은 죄의 대한 천벌이다. 이것이야 말로 순전한 허위입니다. 그외에도, 암에 대한 생각을 한다거나, 책을 읽는다거나, 얘기를 한다거나 하면 암에 걸린다는 것도 허위입니다.

암을 치유할 수 있는 특수한 식이요법이 있다. 불행히도 암을 치유할 거라고 입증된 식이요법은 없습니다. 그러나 음식물 중에 암에 걸릴 위험성을 감소시켜 주는 것들이 있습니다. 지방성분이 적고 섬유질이 많은 식사를 하고, 야채와 과일을 많이 먹으라는 것이 음식에 대한 최선의 충고입니다. 술은 절도있게 마시고, 소금이나 식초에 절인 음식과 훈제음식들은 적게 먹는 것이 가장 좋습니다. 건강선의 체중유지 또한 중요합니다 - 연구결과 암의 발생율은 규정체중을 넘는 사람들에게 더 높은 것으로 나타났습니다.

암에 관하여 더욱 자세한 정보가 필요하면, (02) 9334 1900의 암협회(Cancer Council)에 전화하십시오.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트해볼 예정입니다. 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.