

Good Health for Your Breasts

유방의 건강

**NSW Multicultural Health Communication Service**  
website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

메리 탭은 여자들이 매달 자기 유방을 진단해 보는 것이 얼마나 중요한지 잘 압니다. 39살이던 5년전 메리는 늘 정기적으로 해 오던 유방진단을 하던 중 아주 작은 혹을 발견하고는 곧장 병원으로 달려갔습니다.

그 혹이 암으로 판명되기는 하였으나 아직 초기 단계였기 때문에 유방 전체를 들어내지 않고 혹만 떼어내는 것으로 치료가 되었습니다.

다음은 메리가 전하는 말입니다. "유방진단은 정말로 중요합니다. 평상시 자신의 유방의 모양과 각축에 익숙해져 있으면, 달라진 것을 알아내기가 쉽지요. 자신이 직접 진단하기 싫으면 병원에 가서 정기적으로 진단 받도록 하십시오."

과거에 유암에 걸렸던 많은 여자들처럼 메리도 지금은 유암환자후원회에서 자원봉사자로 일하면서 유암으로 진단 받은 여자들에게 실제적인 면과 정서적인 면에서 지원해 주고 있습니다.

"유암에 걸린 여자들은 내가 유암에 걸렸을 때의 상황과 그 상황을 어떻게 감당해 내었는지에 대해 알고 싶어 합니다. 이 후원회의 진가는 바로 여기에 있습니다 - 자원봉사자들은 유암에 걸린 것을 알았을 때의 이들의 기분이 어떤 것인지 정확히 알지요." 하고 메리가 말합니다.

모든 연령층의 여자들이 유암에 걸릴 위험성을 가지고 있기는 해도, 나이가 많을수록 위험율이 증가합니다. 이러한 이유로 뉴사우스웨일즈 암협회에서는 여성들이 자신의 유방에 대해 알고 있도록 충고하고 있습니다. 여성 누구나 유방의 크기와 모양이 다른 것과 마찬가지로 유방의 질감도 다를 수 있습니다 - 유방이 상당히 매끄러운 여자도 있고, 울퉁불퉁 멍어리가 있는 여자도 있습니다. 그렇기 때문에 여자들 각자가 자신의 경우는 어떤 것이 정상인지 알아야 할 필요가 있는 것입니다. 자신의 유방이 예전과 다르게 느껴지면 - 혹이 생겼다면; 피부가 움푹 들어갔다던가; 모양이나 크기가 변했다던가; 유두 언저리가 가렵거나, 분비물이 나오거나, 아니면 발진이 생기거나 하면 (또는 전에는 안 그러던 유두가 안으로 기어 들어갔다던가 하면) - 병원에 가 보아야 합니다.

월경 직전에 유방이 부풀어 오른 것처럼 느껴지는 것은 매우 정상입니다 - 그렇기 때문에 월경이 끝난 뒤 이삼일 후에 진단해 보는 것이 좋습니다. 폐경한 여자는 어떻게 하느냐구요? 언제 하던 상관없이 한 달에 한 번씩 하기만 하면 됩니다 - 매달 첫날에 하면 기억하기에 좋겠지요. 정기적인 유방진단을 자신이 직접 하는 것은 물론이고, 40세가 넘는 여성들은 매해 의사나 여성건강 간호사들에게 검진 받도록 해야 합니다. 그리고 50세 부터는 무료 유방 엑스레이를 찍도록 해야 합니다. 집에서 가까운 검진소에서 유방 엑스레이를 찍으려면 132050에 전화하여 예약하면 됩니다.

어머니나 언니가 50세 이후나 폐경 전에 유암이 생긴 경우, 한쪽 유방에 이미 유암이 걸렸던 경우, 한번도 아이를 낳아본 적이 없거나 30세가 넘어서 첫 아이를 낳은 경우, 폐경이 50세 후반에 완료된 경우, 13세 전에 첫 월경을 시작해서 50세 후반에 폐경한 경우의 여성들은 유암에 걸릴 위험율이 더 높습니다.

모유를 먹이는 것이 유암을 예방하게 되는지에 관해서는 아직도 학자들이 연구중에 있습니다 - 어쩌면 모유를 만들 때 관여하는 호르몬이 유암을 조금 예방해 줄지도 모릅니다. 하지만 그렇다고 해서 자녀를 모유로 키운 여자들이 유암에 안 걸린다는 뜻은 아닙니다. 이점에 대해서는 아직도 더 많은 연구가 필요합니다.

또한 어떤 학자들은 섬유질 성분이 높은 음식(빵, 파스타, 국수, 쌀, 기타 곡물, 야채, 과일)을 먹으면 유암이 예방될 지도 모른다고 생각합니다. 하지만 이것도 역시 아직 더 많은 연구가 필요합니다.

유암환자후원회에 연락하려면 (02) 9334 1900 (시드니), (02) 9687 1345 (시드니 서부지역), 또는 1800 422 760 (무료 시외전화) 에 전화하시면 됩니다. 한국어를 하는 자원봉사자가 없는 경우에는 후원회에서 통역사를 대어 드릴 수 있습니다.

10월 14일은 호주 유암의 날입니다.