

Council)의 다문화 유방암 정보 서비스(Multicultural Breast Cancer Information Service)에 전화번호 (02) 9334 1900으로 연락해 볼 수 있다 (전화통역이 필요한 경우에는 131450의 번역통역서비스에 먼저 전화하면 된다).



Korean
19 October 1998

건강한 유방: 여성들의 질문

Healthy breasts: the questions women ask

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

건강한 유방: 여성들의 질문

Healthy breasts: the questions women ask

- **여성의 유방에 변화가 생기게 되는 원인은?** 유방에 생길 수 있는 변화들 중에는 촉이 잡히거나 울퉁불퉁해 지는 것, 유방의 모양 자체가 변하는 것, 살이 움푹 들어가는 것, 다른 부분과는 촉감이 다르게 느껴지는 부분이 생기는 것, 유즙이 나오는 것, 유두가 안으로 잡아 당겨진 것처럼 보이는 것, 또는 유방에 통증이 오는 것 등을 들 수 있다. 하지만 이런 경우들의 95퍼센트는 유방암이 아니다. 예를 들어 유방이 부어 오르거나, 만질 때 아프거나, 울퉁불퉁해 지는 것은 월경이 오기 전에 흔히 생기는 증세들로서 호르몬의 변화가 그 원인이 될 수 있다. 그리고 어떤 촉들은 단순한 물혹으로 암으로 변하지 않는 것들이다. 하지만 유방에 어떤 변화를 발견하게 되면, 지체없이 의사에게 가 보도록 해야 한다. 암이 아닐 확률이 크기는 해도, 만에 하나라도 이상이 없다는 것을 확실히 해 두는 것이 가장 안전하다.
- **너무 창피한 느낌이 들어서 의사에게 가 보기 싫으면 어떻게 하나?** 친구들에게 물어 보아 여의사를 찾아 보거나, 아니면 가족계획협회 진로실이나 여성건강센터에 가면 된다. 그러나 한가지 염두에 두어야 할 것은, 자신의 건강을 돌보는 일이 창피할 걱정을 하는 것보다 더 중요하다는 것이다 (창피해서 죽은 사람은 지금까지 아무도 없다). 그래도 혼자 갈 자신이 서지 않으면, 친구나 가족과 함께 가서 마음의 도움을 받도록 한다.
- **결과가 너무 두려워서 의사에게 가 보기가 싫으면 어떻게 하나?** 우선 유방에 생기는 변화의 대부분은 암이 아니라는 사실을 상기하도록 한다. 그러나 만약 암으로 판명된다면, 조기발견을 하게 되므로서 성공적인 치료를 할 수 있는 가능성이 커진다. 유방암에 걸린 여성들의 생존률은 계속 증가되고 있다.
- **의사가 유방의 변화에 대해 전혀 아무런 이상이 없다고 말해도 여전히 걱정이 되면?** 유방암 전문의에게 소개해 달라고 하여 제검을 받도록 한다.

- **여성들의 유방건강은 어떻게 보살펴야 하나?** 한달에 한번씩 유방을 자가진단하여 아무런 변화가 없는지 확인하고, 일년에 한번씩 의사에게 가서 진단을 받도록 한다. 40세가 넘는 여성들은 2년에 한번씩 메모그램(유방 엑스레이) 검사를 무료로 받을 수 있다. 특히 50세에서 69세에 이르는 여성들은 반드시 이 검사를 정기적으로 받도록 해야 한다. 가까운 지역의 유방암검사 센터에 예약을 하려면 13 20 50에 전화하면 된다. 그리고 같은 연령의 친구들이 있으면 함께 검사 받도록 예약을 하면 좋다. 메모그램은 비밀이 보장되며, 엑스레이 기사들도 모두가 여성들이다. 그리고 필요한 경우에는 통역사를 주선해 줄 수도 있다.
- **유방암은 얼마나 많이 생기나?** 유방암은 호주의 여성들 13명에 한 명꼴로 생기며, 인종과 문화배경에 관계없이 누구에게나 생긴다.
- **유방암의 원인은 어디에 있나?** 원인을 발견하기 위한 연구가 지금까지 계속되고 있으나 아직은 그 원인을 규명하지 못하고 있다. 그러나 천벌을 받아 유방암에 걸렸다는가, 악운에 둘러 걸렸다는가, 또는 유방암에 대한 얘기를 하거나 생각을 해서 걸렸다는가 하는 것들은 전혀 사실무근이다.
- **유방암의 위험률은 어떤 경우에 높아지나?** 연령 - 유방암의 70퍼센트가 50세가 넘는 여성들에게 생긴다. 가까운 가족(어머니 또는 자매)이 유방암에 걸린 경우 - 그러나 또 하나 염두에 두어야 할 사실은 유방암에 걸린 여성들 열 명 중에 아홉 명은 유방암의 집안병력을 가지고 있지 않다. 또한 30세가 지나서 첫 아기를 낳은 여성들이나 출산경험이 전혀 없는 여성들도 위험률이 약간 높은 경향이 있다. 그리고 호르몬대치요법(HRT)을 받으면 유방암의 위험률이 높아질 수 있다는 제안도 있으나, 그 위험률의 정도가 극히 적은 것으로 생각되므로, 호르몬대치요법으로 얻는 이점과 비교하여 평가될 필요가 있다.

유방암의 진단을 받은 여성들은 NSW 암협회(NSW Cancer