

# 조기발견땐 생존율 90%...한달에 한번 유방 만져보세요

## 유방암 자가진단 생활화 중요

손가락 마디로 유방을 누르면서 혹 확인  
생리 일주일 전후 매달 정기적 체크 필요  
멍울 만져지거나 분비물 나오면 의심해야  
작은종양은 맘모톰 시술로 흉터없이 치료

세계보건기구(WTO) 산하 국제암연구센터에서 발표한 '세계 암 보고서 2014'에 따르면, 유방암이 여성 암 발병의 25.2%로 가장 많다. 여성 암환자 4명 중 1명이 유방암인 것이다. 유방암은 과거에는 '서양인의 암'으로 불렸다. 하지만 식습관 등 생활양식의 서구화로 국내에서도 발병률이 갈수록 높아지고 있다. 유방암은 초기에 발견해 치료를 받으면 생존율이 90% 이상이지만, 전이가 된 경우엔 생존율이 30% 정도로 낮아진다. 따라서 조기 진단을 위해 자가검진을 생활화하는 것이 좋다.

### ●유방암 조기발견 위해 월 1회 자가검진 필요

유방암은 유방에 악성 종양이 생긴 것이다. 정확한 원인은 아직 밝혀지지 않았지만 방사선 노출, 음주 및 식습관, 가족력 등이 발병에 영향을 끼치는 것으로 알려져 있다. 특히 평소 육류를 많이 먹거나 가족 중 유방암 환자가 있다면 발병 확률이 2~3배 높아지기 때문에 정기 검진을 받아야 한다. 국내 여성의 유방은 대부분 유선 조직이 치밀하기 때문에 엑스레이 검사만으로 유방암을 정확하게 발견 못할 수도 있어 초음파 검사를 병행하는 것이 좋다. 보통 유방암 정기검진은 30대부터 시작하지만 가족력이 있는 경우에는 20대부터 필요하다.

보건복지부지정 외과전문 민병원 유방센터 김중민 대표원장은 "유방암 환자 상당수가 자

가검진으로 이상을 느껴 병원을 찾은 경우다"며 "유방암은 조기 발견이 중요하기 때문에 여성들은 평소 자신의 유방을 관찰해 모양이나 윤곽을 기억하고 있는 등 정기적으로 자가검진을 하는 것이 좋다"고 조언했다.

유방암 자가검진은 2, 3, 4번째 손가락의 마디를 이용해 유방을 누르면서 혹이 있는지를 확인하는 방식이다. 매달 한 번씩 정기적으로 시행하는 것이 좋으며 생리 일주일 전, 후가 가장 검사하기 좋은 시기다. 임신 혹은 폐경 등으로 생리가 없는 경우에는 매월 일정한 날짜를 정해 자가 검진을 시행하는 것이 좋다.

### ●맘모톰 시술, 흉터 작고 빠른 회복 장점

자가검진에서 멍울이 만져지거나 유두에서

분비물이 나오면 유방암을 의심해야 한다. 가슴이 평소보다 커져있거나 양쪽의 크기가 달라져있는 경우, 피부가 굴절질 같고 평소와 다르게 유두가 들어간 듯한 증상이 있어도 전문의를 찾는 것이 좋다. 유방암 진단을 위한 조직 검사는 과거엔 수술적 방법으로 진행했지만, 요즘은 주로 맘모톰 시술을 이용한다. 맘모톰 시술은 초음파로 병변을 관찰한 뒤, 바늘 끝 옆면에 있는 흡으로 조직을 빨아들여 내부 칼날로 흡입된 조직을 잘라 밖으로 빼내는 방법이다. 정확한 진단이 가능할 뿐 아니라 양성 조직을 제거하기 위한 치료용 시술로 시행되는 경우도 많다.

김중민 대표원장은 "맘모톰 시술은 작은 종양을 쉽게 제거할 수 있고, 크기가 큰 종양의 경

우에도 제거 후 흉터가 거의 남지 않는다. 또 시술 후 봉합 테이프만 붙여 놓으면 자연치유가 돼 수술 후 회복이 빠르고 관리가 쉬운 것이 장점"이라고 말했다.

만약 유방암 진단이 되면 종양의 크기가 작더라도 발견 즉시 치료하는 것이 원칙이다. 하지만 종양의 크기가 크면 유방절제술 치료 때 유방 보존이 어렵기 때문에 항암치료를 먼저 해 종양의 크기를 줄인 후 수술을 시행하기도 한다. 유방암 수술은 환자 상태에 따라 보존수술 혹은 전절제술로 암 부위를 제거한다. 최근에는 자가검진 및 정기검진을 통해 발견하면 대부분 유방을 최대한 보존하는 수술을 시행하는 것이 일반적이다.

김재혁 기자 ajapto@donga.com 트위터@ajapto

## ■유방암 자가검진 요령

유방 대칭 관찰→손으로 멍울 확인  
어깨 밑에 베개 받치고 마지막 체크

### ●1단계 : 눈으로 관찰하기

①거울 앞에 서서 두 팔을 몸에 붙인 자세로 양쪽 유방의 모양이 대칭인지 양쪽 유방의 크기가 같은지 확인한다.  
②양손을 깎지 낀 상태로 머리 뒤로 올리고 한번 더 가슴의 모양과 피부의 변화를 관찰한다.  
③양손을 허리에 고정시킨 자세로 거울 쪽으로 팔과 어깨를 앞으로 내밀며 유방을 관찰하고 그대로 허리를 굽혀 유방을 아래로 늘어뜨린 상태에서 이상 여부를 확인한다.

### ●2단계 : 손으로 만져보기

① 검지, 중지, 약지 세 손가락의 첫 번째와 두 번째 마디를 이용해 동글게 원을 겹쳐가며 소용돌이를 그리거나 수직 방향으로 유방을 만져본다.  
②알개, 중간 깊이, 깊게 눌러보며 멍울이나 다른 이상이 있는지 확인한다.  
③가슴 중앙선에서 겨드랑이 중앙선, 쇄골 아래, 양쪽 목과 겨드랑이, 쇄골 위쪽도 손으로 만져보고 멍울이 있는지 확인한다.  
④팔을 올린 상태에서 엄지와 검지로 젖꼭지를 눌러 분비물이 나오는지 확인한다.

### ●3단계 : 누워서 만져보기

①검사하려는 가슴 쪽의 어깨 밑에 베개나 접은 수건을 받친다.  
②2단계 방법을 똑같이 양쪽 유방에 번갈아 시행한다.

## 트러블 없는 피부관리 노하우

## 문신제거시술, 피코슈어레이저로 깔끔하게

최근 연예인들의 문신노출에 따라 젊은 사람들 사이에서 문신시술이 긍정적으로 변화하고 있다. 그런데 문신에 대한 관심도가 높아지면서 함께 늘어난 것은 가격을 낮추는 방식으로 시선을 끄는 불법 시술소이다. 불법시술소의 문신시술 혹

은 문신제거 시술은 비 의료인에 의해 시술이 되는 것이다. 이는 청결하지 못한 환경에서 시술을 진행하는 것이기 때문에 피부 염증이나 부작용을 일으키기 쉽다. 문신시술 혹은 문신제거시술은 알려진 곳을 찾아 시술 받는 것이 더욱 안전한 시

술을 받을 수 있는 방법이다.

피코슈어레이저는 2014년 초 국내에 도입된 레이저 장비다. 미국 FDA와 한국 KFDA에서 안전성을 보장받은 장비이기도 하다. 피코라는 말은 10조분의1을 의미하는 수의 단위를 의미한다. 레이저를 통해 제거하고자 하는 병변 부위에 짧은 시간 동안 매우 높은 에너지를 조사해 빠르고 부작용 없는 효과적인 문신제거가 가능하다.

기존에 알려져 왔던 나노세컨드 방식의 레이저가 문신 색소를 자갈 크기로 부숴 체외로 배출했다면, 피코슈어레이저는 모래알 크기로 잘게 부수어 배출시키기 때문에 더욱 효과적으로 문신을

제거할 수 있다. 대전 문신제거 더웰피부과(대전광역시 유성구 봉평동 552-13)에서는 선택적인 조사가 가능해진 피코슈어레이저를 통해 문신제거시술을 진행하고 있다. 시술 도중 통증을 줄여주고 흉터와 같은 부작용의 위험까지 덜어주어 많은 사람들이 관심을 보이고 있다.

피코슈어레이저는 기존의 레이저에 비해 100배 빠른 레이저 조사를 자랑한다. 이러한 장점은 시술 횟수에도 영향을 준다. 기존에는 10회 이상의 치료횟수로 어느 정도 제거가 가능했다면, 사람에 따라 다르지만 이제 절반 정도의 시술 횟수로도 문신을 말끔하게 제거할 수 있게 되었다.

피코슈어레이저는 문신제거뿐만 아니라 색소 침착으로 인해 나타날 수 있는 기미, 주근깨 등 피부색소문제에도 효과적인 반응을 보여 더욱 많은 사람들이 찾고 있다. 노화나 자외선으로 인한 색소치료에 있어서도 효과적으로 작용하고 있다. 대표적인 재발성 색소질환인 잡티와 기미, 주근깨 등의 치료에 큰 효과를 보이고 있다.

평소 피부색소 질환으로 고민을 했거나 문신 제거에 있어 막대한 두려움을 가졌던 분들이 있다면 피코슈어레이저를 통해 해결하기를 권한다.

대전 더웰피부과 피부과전문의 김형주 원장

## 소자본 안심창업 급여받는 창업!



렌탈사업자  
모집

국가 관청허가 (게임물 관리위원회) 제품

## 경품게임기 임대 (렌탈) 운영사업자 모집 "무점포 / 소자본 성공사업"

# 월 180만원 기본금으로 취업 같은 창업!!

경기 어려울수록 게임사업은 호황!! 기술도, 경험도, 영업도, 큰자금도 필요 없습니다.  
우리동네 업소5군데만 주1~2회 경품만 채워주는 일만 하시면 됩니다.

### ▶ 사업안내 ◀

전통 윷놀이 게임을 응용하여 개발한 금나와라 똑딱은 국가 관청허가(게임물 관리위원회)를 득한 유일한 경품게임기로 추가수입을 올리하고자 하는 모든 업소에 설치할 수 있을뿐아니라 스킬과 스킬이 가미되어 남녀노소 즐기는 경품게임이다.  
렌탈사업자는 당구장, 찜질방등 사람이 모이는 장소에 무료설치해 주고 경품공급및 기기관리업무 고용계약을 동시에 체결하여 초기 임대(렌탈)투자금은 월급여 지급으로 10개월간 회수되어 리스크 없는 안정된 지역 렌탈사업자를 모집한다.

당구장, 찜질방, 스크린 골프장, 오락실, 유흥업소, 대형음식점 휴게실 등에 설치하시면 좋습니다.

### 렌탈사업자 모집구분

- 대리점형 렌탈 사업자  
· 자격 : 렌탈게임기 10대이상 운영자

### 금나와라 게임기 특징

우연성과 기술(스킬)을 적용한 게임기로 기대감과 스킬을 동시에 즐길수 있는 국내 유일 경품 게임기로 허가남

### 개인렌탈 사업자

■ 자격 : 렌탈게임기 2대 이상 운영자

1. 게임이용수입의 50% 수익
2. 1개월이내 10대추가 운영시 대리점 권 부여
3. 설치비의 본사 100% 지원

문의전화 / 1644-4764

창업을 준비중인 분 / 퇴직자 / 업종변경을 생각하시는 분... 상담형영!

"방문 하시면 운영중인 업소의 실시간 매출을 직접 확인할 수 있습니다."

■ 제1전자 토게이션 사업부(Setup business group) : 서울 구로구 디지털로 27길 36 이스페이스 타워 613호