

# 유방암 인식의 달

유방암은 유방에서 시작되는 암의 일종입니다.  
유방암은 보통 X선 검사에서 보이거나 멍울이 느껴지는 종양을 형성합니다.

질병통제예방센터에 따르면 유방암은 대부분 여성에게서 흔히 발견되지만,  
남성에게서도 유방암이 발병할 수 있습니다.

미국에서 진단된 유방암 약 **100건 중 1건**이 남성에게서 발견됩니다.

캘리포니아주에서 아시아계 미국인, 하와이 원주민 및 태평양 섬주민 여성은  
**유방암 및 자궁경부암 검진 비율이 가장 낮습니다.**  
(PAP 검사, 유방 조영술 및 임상 유방 검사)(Kagawa-Singer & Pourat, 2000).

하와이 원주민 여성은 **유방암 발병률 및 사망률이 높으며** 하와이 내 다른 인종 그룹에  
비해 상당히 젊은 연령대 및 병이 더욱 진행된 상태에서 진단을 받습니다.  
(Hawai'i Cancer Facts and Figures, 2010).



## 징후 및 증상

본인 유방의 정상적인 모양과 감촉을 알고 유방의  
변화를 인지하는 것이 중요합니다.

- 유방 전체 또는 일부의 종창(멍울이 느껴지지 않는 경우도 포함)
- 피부가 보조개처럼 들어감(때때로 오렌지 껍질처럼 보임)
- 유방 또는 유두의 통증
- 유두 함몰(안쪽으로 들어감)
- 유두 또는 유방의 피부가 붉어지거나 건조하거나 벗겨지거나 두꺼워짐
- 유두 분비물(모유 제외)
- 림프절 종창(유방암은 팔 아래 또는 쇄골 주변의 림프절로 전이되어 종괴 또는 종창을 유발할 수 있음)

이러한 징후 또는 증상을 경험하는 경우 반드시 의료 전문가와 상담하십시오.



## 예방

평생 동안 건강을 유지한다면 암 발생 위험을 낮추고  
암이 발생할 경우 생존 가능성을 높일 수 있습니다.

- 적정 체중을 유지하십시오.
- 규칙적으로 운동하십시오.
- 술을 마시지 마십시오. 또는 알코올 음료의 섭취를 제한하십시오.
- 호르몬 대체요법 또는 경구피임약(피임약)을 진행 중이거나 해야 한다고 안내받은 경우, 의사에게 위험성에 대해 문의하십시오.
- 가능한 경우 자녀에게 모유 수유를 하십시오.
- 유방암 가족력 또는 BRCA1 및 BRCA2 유전자 내 유전적 돌연변이가 있는 경우 위험을 낮출 수 있는 다른 방법이 있는지 의사와 상의하십시오.

## 위험 요인

- 노화
- BRCA1 및 BRCA2와 같은 특정 유전자에 대한 유전적 돌연변이
- 생식력: 12세 이전 초기 월경 기간과 55세 이후 폐경기 시작
- 치밀 유방
- 유방암 또는 특정 비암성 유방 질환의 개인 병력
- 유방암 또는 난소암의 가족력
- 방사선 요법을 받은 이전 치료
- 디에틸stil베스트롤(DES) 약물을 복용했던 여성
- 신체적으로 활동적이지 않은 사람

## 바뀔 수 있는 위험 요인

- 폐경 후 과체중 또는 비만
- 호르몬제 복용: 일부 유형의 호르몬 대체요법과 특정 경구피임약(피임약)
- 생식력
- 음주



## 선별검사

미국 예방 서비스 태스크 포스(United States Preventive Services Task Force)는 50~74세의 여성 및 유방암에 대해 평균적인 발병 위험이 있는 여성에게 2년마다 유방 촬영술을 받을 것을 권장합니다.

**유방 촬영술**은 X선 유방 촬영입니다. 많은 여성에게 유방 촬영술은 유방암을 초기에 발견할 수 있는 최고의 방법이며, 초기에 발견하게 되면 암이 느껴지거나 증상을 유발할 수 있을 만큼 커지기 전에 더 쉽게 치료할 수 있습니다.

**유방 자기공명영상(MRI)**은 자석과 전파를 사용하여 유방을 촬영합니다. MRI는 유방암에 걸릴 위험이 높은 여성을 선별하기 위해 유방 촬영술과 함께 사용됩니다.

**임상 유방 검사**는 의사 또는 간호사가 손을 사용하여 종괴나 기타 변화를 촉진하는 검사입니다.

**유방 자가 진단**은 본인 유방의 모양과 감촉에 익숙해지면 문제가 될 수 있는 멍울, 통증 또는 크기 변화 등의 증상을 알아차리는 데 도움이 됩니다.

## 출처

- **American Cancer Society:** [cancer.org/cancer-information-in-other-languages.html](https://cancer.org/cancer-information-in-other-languages.html)
- **National Cancer Institute:** [cancer.gov](https://cancer.gov)
- **'Imi Hale Native Hawaiian Cancer Network:** [imihale.org](https://imihale.org)
- **California State University, Fullerton:** [wincart.fullerton.edu/cancer\\_edu/index.htm](https://wincart.fullerton.edu/cancer_edu/index.htm)
- **Asian American Health Initiative:** [aahiinfo.org](https://aahiinfo.org)
- **Pacific Cancer Programs:** [pacificcancer.org](https://pacificcancer.org)
- **Asian American Cancer Support Network:** [aacsn.org](https://aacsn.org)

질병통제예방센터의 징후 및 증상, 예방, 위험 요인 및 선별검사 정보

**APIAHF**  
ASIAN & PACIFIC ISLANDER  
AMERICAN HEALTH FORUM