

“암경험자의 운동은 이차암 예방과 건강회복에 필수”

서울의대 국민건강지식센터 ‘운동을 통한 암환자의 건강관리 모색’

- “암 환자의 5년 이상 생존율이 최근 20년 사이 20%이상 향상됐지만, 동시에 수명연장으로 인한 이차암 발생 가능성 또한 높아졌습니다”
- 지난 26일 오후 4시 서울대학교 의과대학 암연구소 이건희 홀에서 개최된 국민건강지식센터의 제 13회 국민건강나눔포럼은 ‘운동을 통한 암 경험자의 건강관리’라는 주제로 열렸다.
- 국민건강지식센터 박준동 부소장 (서울대병원 소아청소년과)의 사회로 진행된 이번 포럼은 1부 ▷암 치료 여정에 따른 암 경험자의 건강문제 - 송윤미 교수 (삼성서울병원 가정의학과) ▷암 경험자의 2차 암 예방과 신체활동 증진 : 국내외 관련 근거와 현황 - 임민경 교수 (국립암센터 암예방사업부), 2부 ▷운동과 체력이 암 치료와 생존에 미치는 효과 - 김연수 교수 (서울대학교 체육교육과), ▷암 종별 운동적용 방법 및 운동중재 - 송욱 교수 (서울대학교 체육교육과)의 발제로 진행됐다.
- 첫 번째 발제자 송윤미 교수는 암 경험자의 경우 암 치료 관련 초기 및 후기 합병증, 이차암, 정신사회적 문제, 만성질환, 암과 무관한 급성질환 등을 겪을 가능성이 암을 경험하지 않은 사람보다 높다고 설명했다. 특히 기존암과는 또 다른 새로운 암이 발병하는 이차암의 경우, 유방암 경험자에게서는 반대 쪽 유방에 유방암이 발병할 확률이 2.4배 높고 대장암 경험자는 1년 후 다른 부위에서 대장암이 발병할 확률이 2.7배 가량 높은 것으로 보고되었다. 때문에 송 교수는 금연, 금주 등의 생활습관 교정뿐만 아니라 규칙적이고 체계

적인 운동습관이 필요하다고 강조했다. 특히 장기 암경험자의 경우 암이 아닌 다른 질환에 의해 사망할 수 있는 만큼 원발암과 이차암 관리, 만성질환관리, 건강증진 차원에서도 운동은 필수라고 설명했다.

- 1부의 두 번째 발제를 맡은 임민경 교수는 1993년에서 2012년 사이 국내 암 발생자의 3.4%에서 이차암이 발생했으며 어린 나이에 1차암을 진단받을 경우 이차암 발생 확률이 증가한다고 설명했다. 임 교수는 미국과 영국 등에서 배포하는 이차암 예방을 위한 가이드라인을 분석해보면 매일, 적어도 30분 이상의 중강도 운동을 실천할 것을 공통적으로 권고하고 있다고 설명했다.
- 2부 첫 번째 발제를 맡은 김연수 교수는 암과 신체활동 관련성에 대한 연구현황을 설명했다. 현재 국내외에서 진행되고 있는 연구들에 따르면 유방암과 대장암 등의 경우 꾸준히 운동을 실천한 환자를 조사한 결과 무기력감, 전반적인 삶의 질, 피로, 우울, 불안 등이 개선된다는 점을 명시하고 있다고 설명했다. 김 교수 역시 매일 적어도 30분 이상의 중강도 운동을 추천했는데 김 교수만의 특별한 운동 방식을 소개해 이목을 끌었다. 김 교수는 전문가들이 중강도 운동으로 빨리 걷기를 추천하지만 일반인의 경우 잘 모르는 경우가 많으며 스마트폰의 메트로놈 어플리케이션(음악가들이 연습을 하는 동안 원하는 빠르기로 규칙적인 박자 소리를 내는 도구)을 다운 받아 100~120 BPM 수준에 맞춰 걸으면 적절한 중강도 운동을 실천할 수 있다고 설명했다.
- 마지막 발제를 맡은 송옥교수는 암 종별 운동적용과 운동 중재 임상 연구에 대해 설명했다. 송 교수는 대장암, 전립선암, 부인암, 유방암 등 각종 암 치료 후 나타나는 증상이 다르기 때문에 이를 해결하기 위한 맞춤형 운동이 필요하다고 설명했다. 송 교수는 현재 전립선암 환자를 위한 골반저근 강화운동과 유방암 경험자를 위한 견관절 스트레칭, 전신근력운동, 유산소성 능력을 위한 서킷 트레이닝 등을 적용 중이라고 설명했다. 특히 환자 개인의 특성과, 암의 특이성, 운동의 지속성 등을 종합적으로 고려해 개발되고 있다고 설명했다.
- 국민건강지식센터 소장 노동영 교수(서울대병원 외과)는 “국민건강지식센터는 암 경험자를 위한 근거기반의 운동 프로그램 개발을 생활 속의 습관으로 정착시키기 위해 노력하고 있다”고 설명했다.
- 서울의대 국민건강지식센터는 국민건강증진이라는 목표에 기여하기 위해 2012년 설립됐다. 2013년부터는 올바른 건강 지식의 전달과 새로운 건강 문화 패러다임을 정착시키기 위

한 사업으로 사회 각 분야의 전문가들이 참여하는 ‘국민건강나눔포럼’과 ‘여성건강문화포럼’을 정기적으로 개최하고 있다. 이번에 13회를 맞은 국민건강나눔포럼은 매 분기별 각기 다른 주제로 개최돼 의료·학문·산업계는 물론 일반인들에게 건강에 대한 다양한 이슈를 제공하고 사회 발전과 기여 방안을 모색하는 주체역할을 하고 있다.

- 국민건강지식센터의 ‘제 13회 국민건강나눔포럼’ 자료집은 국민건강지식센터 홈페이지 (<http://hqcenter.snu.ac.kr>)에서 다운 받을 수 있다.

[붙임 : 제13회 국민건강나눔포럼 사진]



