



서울대학교 의과대학

국민건강지식센터

보도자료

배 포 일 : 2015.11.10

즉시 보도

담당 연구원 : 김지연 (02-740-8886)

유방암 경험 환자를 위한 맞춤형 운동프로그램

서울의대 국민건강지식센터 ‘치료종료 유방암 환자를 위한 근거기반
운동프로그램 개발’ 연구 착수

- 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터는 지난 2일부터 치료종료 유방암 환자를 위한 근거기반 운동프로그램의 사전 테스트를 시작했다.
- 이 연구는 치료종료 유방암 경험자의 맞춤형 운동 프로그램 개발을 위한 사전연구로, 유방암 환자의 특성을 고려한 근거기반 운동프로그램 실행 가능성을 확인하기 위해 진행된다.
- 연구에는 국민건강지식센터의 소장이자 서울대학교 의과대학 유방센터의 노동영 교수와 서울대학교 체육교육과 송욱교수가 각각 연구책임자와 공동연구자로 참여한다.
- 연구팀은 사전테스트에 문헌조사를 통한 유방암 환자의 치료주기 및 치료방법, 신체 활동과의 관련성 등에 대한 조사를 마쳤으며 유방암 환자들을 대상으로 한 기존의 운동참여 효과를 비교·분석해 운동프로그램 개발과 기간, 효과 등을 조사했다.
- 이후 수술이나 항암치료 및 방사선 치료 등 모든 치료가 종료 된지 2개월에서 5년 이내의 20세 이상 암경험자 15명을 모집해 4주간 주 2회, 50분간 진행하는 운동프로그램을 지난 2일 부터 시작했다. 연구 참여자는 매주 진행되는 운동에서 유방암 수술로 인해 나타날 수 있는 부작용을 완화시킬 수 있는 맞춤형 운동 시행을 위한 지속적인 관리를 받게 된다.
- 이렇게 개발된 1차 운동프로그램은 전문가의 재검토를 거쳐 최종적으로는 동영상 형

태로 개발돼 암 환자들이 운동에 안전하게 참여할 수 있도록 각 병·의료원 등에 배포된다. 이 자료는 향후 암 경험자들의 일상생활 수행능력을 증진시키고 신체적, 정서적, 사회적 기능 상태를 향상시킬 것으로 기대된다.

- 국민건강지식센터의 조사에 따르면 운동은 각종 암의 발병을 20~30% 감소시키는데 효과가 있으며 특히 암의 재발을 40~60%까지 감소시킨다. 더욱이 유방암 환자의 경우 암 진단후의 운동은 유방암으로 인한 사망률을 34%, 전반적인 사망률을 41% 감소시키며 재발률을 24% 감소시키는 효과가 있다.
- 하지만 2013년 질병관리본부 자료를 살펴보면 미국스포츠의학협회(ACSM)에서 암 예방과 관리를 위해 권고하는 중강도 신체활동 150분 이상을 실천하는 우리나라 암 환자는 25%에 그치는 것으로 나타나 국내 암환자들의 신체활동 참여율은 매우 낮은 수준이다.
- 때문에 국민건강지식센터는 유방암을 첫 단계로 하여 이후 암 종류별로 근거에 기반한 운동프로그램을 개발해 나간다는 계획이다. 현재 근거기반 운동 프로그램이 개발 예정 단계에 있는 암 종은 위암, 대장암, 전립선암 등이다.
- 국민건강지식센터는 현재 국내 암 환자들의 암종, 치료과정에 따른 신체적, 심리적 특성 및 실태에 대한 이해와 과학적 근거를 파악하기 위해 외과, 종양내과, 스포츠레저학과, 간호학과, IT개발 등 다양한 학과와 협력하고 있다고 설명했다.
- 국민건강지식센터 소장 노동영 교수는 “국민건강지식센터의 근거기반 운동프로그램은 암 치료 종료 후의 암 경험자들의 신체활동량을 늘리고 인슐린 저항성을 낮추며 체력 향상을 통한 재발률을 낮추는데 기여할 뿐만 아니라 삶의 질 개선에도 긍정적인 영향을 미칠 것” 이라고 밝혔다.
- 한편, 이번 연구는 문화체육관광부와 사단법인 대한암협회의 연구비 지원으로 진행된다.
- 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터는 ‘질병예방을 통한 건강사회의 구현’이라는 핵심 목표아래 지난 2012년 설립됐다. 서울대학교 의과대학 교수들로 구성된 건강·의학·운동 전문가들과 연구원들이 참여하는 각종 대외사업을 주관하며 과학적 근거중심

의 건강 및 질병 정보를 제공하고 있다.

[붙임 : 치료종료 유방암 환자를 위한 근거기반 운동프로그램 사진1]



[붙임 : 치료종료 유방암 환자를 위한 근거기반 운동프로그램 사진2]



