

암의 원인은 무엇일까요? 위험 요인 이해하기

어떤 사람은 암에 걸리고 다른 사람은 걸리지 않는 정확한 이유를 알기 어려운 경우가 많아요. 하지만 연구를 통해 암에 걸릴 가능성을 높이는 위험 요인(risk factor)들이 밝혀졌어요. 흡연이나 햇빛처럼 줄일 수 있는 요인도 있고, 나이나 가족력처럼 그럴 수 없는 요인도 있어요.

간단히 말하면

어떤 사람은 암에 걸리고 다른 사람은 걸리지 않는 정확한 이유를 알기 어려운 경우가 많아요. 하지만 연구를 통해 특정 위험 요인(risk factor)이 암에 걸릴 가능성을 높일 수 있다는 것이 밝혀졌어요.

암 위험을 낮추는 것과 관련된 요인도 있는데, 이를 보호 요인(protective factor)이라고 불러요.

위험 요인은 암에 걸릴 가능성을 높이는 것일 뿐, 원인과는 달라요. 위험 요인이 있다고 해서 반드시 암이 생긴다는 뜻은 아니에요.

위험 요인으로 간주되는 것

암 위험 요인에는 화학물질이나 기타 물질에 대한 노출, 그리고 특정 행동이 포함돼요. 나이나 가족력처럼 사람이 통제할 수 없는 것도 포함돼요.

특정 암의 가족력은 유전성 암 증후군(inherited cancer syndrome)의 가능성을 나타내는 신호일 수 있어요. 미국 국립암연구소의 유전성 암 증후군 정보에서는 암을 일으킬 수 있는 유전적 변화에 대해 다루고 있어요.

과학자들이 위험 요인을 밝혀내는 방법

암의 위험 요인(그리고 보호 요인)은 대부분 역학 연구(epidemiologic study)에서 처음 밝혀져요. 이런 연구에서 과학자들은 많은 사람들의 집단을 살펴보고, 암에 걸린 사람과 걸리지 않은 사람을 비교해요. 이런 연구는 암에 걸린 사람들이 특정 방식으로 행동했거나 특정 물질에 노출된 경우가 더 많거나 적었다는 것을 보여줄 수 있어요.

이런 연구만으로는 어떤 행동이나 물질이 암을 일으킨다는 것을 입증할 수 없어요. 예를 들어, 어떤 발견은 우연의 결과일 수도 있고, 실제 위험 요인은 연구 대상과 다른 무언가일 수도 있어요. 이런 발견은 때때로 언론의 주목을 받는데, 이는 암이 어떻게 시작되고 퍼지는지에 대한 오해로 이어질 수 있어요.

과학자들은 다음과 같은 경우 어떤 연관성에 대해 더 확신을 갖게 돼요.

- 여러 연구에서 가능한 위험 요인과 암 위험 증가 사이의 비슷한 연관성이 나타날 때, 그리고
- 그 위험 요인이 실제로 암을 일으킬 수 있는 메커니즘이 존재할 때

단 하나의 연구만으로는 원인을 증명할 수 없어요. 여러 연구가 일치하고, 그 요인이 암을 일으킬 수 있는 타당한 방식이 있을 때 확신이 커져요.

가장 많이 연구된 위험 요인

아래 목록에는 암에 대해 가장 많이 연구된, 알려졌거나 의심되는 위험 요인들이 포함되어 있어요. 일부는 피할 수 있지만, 나이가 드는 것처럼 피할 수 없는 요인도 있어요. 피할 수 있는 위험 요인에 대한 노출을 줄이면 특정 암에 걸릴 위험을 낮출 수 있어요.

- 나이
- 음주
- 발암물질(carcinogen)
- 만성 염증
- 식습관
- 호르몬
- 면역 억제 (약해진 면역계)
- 감염 인자
- 비만
- 방사선
- 햇빛
- 담배

미국 국립암연구소는 이 각 요인에 대해 자세히 설명하는 별도의 페이지를 제공해요.

바꿀 수 있는 위험 요인과 바꿀 수 없는 위험 요인

어떤 위험 요인은 피하거나 줄일 수 있어요. 다른 요인은 그렇지 않아요. 예를 들어, 나이가 드는 것은 누구도 바꿀 수 없는 위험 요인이예요.

핵심은 균형과 이해예요. 위험 요인이 있다고 해서 반드시 암에 걸리는 것은 아니고, 알려진 위험 요인이 없다고 해서 암에 걸리지 않는다는 보장도 없어요. 피할 수 있는 위험 요인에 대한 노출을 줄이는 것은 특정 암의 위험을 낮추는 한 가지 방법이에요.

바꿀 수 있는 위험 요인에 집중하면서, 바꿀 수 없는 요인도 이해하는 것이 암 위험을 생각하는 실용적인 방법이에요.

이 내용은 교육 목적일 뿐이며 의학적 조언을 대신할 수 없어요. 항상 담당 의료진과 자신의 구체적인 상태에 대해 상의하세요.

신뢰할 수 있는 출처를 바탕으로 작성

이 글은 미국 국립암연구소 자료를 바탕으로 한 교육용 내용을 쉬운 말로 옮긴 것입니다. 완전하고 최신 정보는 원문을 확인해 주세요. 교육 목적일 뿐이며 의학적 조언이 아닙니다. 항상 담당 의료진과 상의하세요.

미국 국립암연구소: cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk

최종 업데이트: 2026-08-04

무료 통역 서비스를 받을 권리가 있습니다. 미국에서 연방 자금을 지원받는 병원과 진료소는 자격을 갖춘 통역사를 무료로 제공해야 합니다. 접수처에서 또는 진료 예약 전에 요청할 수 있습니다. 통역을 위해 가족이나 아이를 데려올 필요는 없습니다.

온라인: cancerexplained.org/languages/ko/cancer-causes

cancerexplained.org의 영어 기사를 번역한 것입니다. 출처와 대조하여 확인한 것은 영어판입니다.

교육용 정보일 뿐 의학적 조언이 아닙니다. AI의 도움을 받는 편집 시스템이 이 페이지 작성을 도왔습니다. 이름이 명시된 의학 검토자가 없는 한, 어떤 의학 검토자도 이 내용을 검토하지 않았습니다.

변경 없이 무료로 인쇄, 복사, 공유할 수 있습니다. 허락이 필요하지 않습니다. 의학적 내용은 수정하지 마십시오. 출처: cancerexplained.org. 교육용 정보이며 의학적 조언이 아닙니다.