

암 예방: 개요

암 예방이란 암에 걸릴 가능성을 낮추기 위해 취하는 행동이에요. 흡연처럼 피할 수 있는 위험 요인도 있고, 특정 유전자를 물려받는 것처럼 그럴 수 없는 위험 요인도 있어요. 암 예방을 돕는 방법에는 알려진 원인 피하기, 건강한 생활습관 바꾸기, 암 전 단계 조기 발견, 그리고 일부 사람들에게는 약물이나 수술이 포함돼요.

간단히 말하면

암 예방이란 암에 걸릴 가능성을 낮추기 위해 취하는 행동이에요. 암을 예방함으로써 새로운 발병 건수가 줄어 들고, 이는 암으로 인한 부담과 사망을 줄일 수 있어요.

암은 단일 질병이 아니라 서로 관련된 여러 질병의 집단이에요. 유전자, 생활방식, 주변 환경의 많은 요소가 암 위험을 높이거나 낮출 수 있어요.

과학자들은 암을 일으키는 것으로 알려진 것을 피하거나 관리하기, 식습관과 생활습관 바꾸기, 암 전 단계 조기 발견, 약물 사용(화학예방, chemoprevention), 위험을 낮추는 수술 등 암 예방을 돕는 여러 방법을 연구하고 있어요.

간단히 말하면: 예방이란 암에 걸릴 가능성을 낮추는 것이에요.

암은 어떻게 생기나요

발암(carcinogenesis)은 정상 세포가 암세포로 변할 때 일어나는 일련의 단계예요. 세포는 신체의 가장 작은 단위이며, 각 세포는 신체가 자라고 형성되고 스스로 회복하는 방식을 이끄는 유전자를 담고 있어요.

돌연변이(mutation)라고 불리는 유전자의 변화는 세포 내 정상적인 조절 장치를 무너뜨릴 수 있어요. 이런 일이 생기면 죽어야 할 세포가 죽지 않고, 신체가 필요로 하지 않는데도 새로운 세포가 만들어져요. 여분의 세포가 쌓이면 종양(tumor)이 형성될 수 있어요. 종양은 양성(암이 아님)이거나 악성(암)일 수 있어요. 악성 종양 세포는 주변 조직을 침범하고 퍼지지만, 양성 종양 세포는 그렇지 않아요.

바꿀 수 있는 위험 요인과 바꿀 수 없는 위험 요인

암에 걸릴 가능성을 높이는 것은 위험 요인이고, 그 가능성을 낮추는 것은 보호 요인이에요. 어떤 위험 요인은 피할 수 있지만, 많은 요인은 그렇지 않아요. 예를 들어, 흡연과 특정 유전자를 물려받는 것은 둘 다 일부 암의 위험 요인이지만, 흡연만 피할 수 있어요. 사람이 통제할 수 있는 위험 요인을 조절 가능한 위험 요인이라고 불러요.

암 위험을 높이는 것으로 알려진 요인은 다음과 같아요.

- **흡연과 담배 사용** — 여러 암과 강하게 연관돼 있어요. 담배를 피우지 않거나 끊으면 위험이 줄어요.
- **감염** — HPV, B형·C형 간염, 엡스타인-바 바이러스(Epstein-Barr virus), 헬리코박터 파일로리균(*Helicobacter pylori*) 같은 일부 바이러스와 세균이에요.

- **방사선** — 햇빛의 자외선과 의료용 엑스레이, 라돈 같은 전리 방사선을 포함해요.
- **면역억제제** — 장기 이식 후 사용되며, 암이 생기는 것을 막는 신체의 능력을 떨어뜨려요.

식습관, 음주, 신체 활동, 비만, 당뇨 같은 다른 요인도 암 위험에 영향을 줄 수 있어요. B형 간염과 HPV 백신은 암을 유발하는 일부 감염을 예방하기 위해 개발됐어요.

간단히 말하면: 암을 일으키는 일부 원인은 피할 수 있고, 일부는 그렇지 않아요.

암 위험을 낮출 수 있는 방법

- **화학예방(chemoprevention).** 고위험군에게는 일부 약물이 암 위험을 낮출 수 있어요. 예를 들어, 일부 약물은 고위험 여성의 유방암 위험을 낮추는 것으로 입증됐고, 피나스테리드(finasteride)는 전립선암 위험을 낮추는 것으로 입증됐어요. 이런 약물은 부작용이 있을 수 있어 신중하게 사용돼요.
- **체중감량 수술.** 연구에 따르면 체중감량 수술이 과체중과 관련된 암의 위험을 낮춰요.
- **위험 감소 수술.** 특정 유전자 변화가 있거나 개인 또는 가족력이 강한 사람은 위험을 낮추기 위한 수술을 고려할 수 있어요. 이런 결정을 내리기 전에 암 위험을 평가받고 상담을 받는 것이 중요해요.

위험을 낮춘다고 입증되지 않은 방법

- **아스피린**은 대부분의 암을 예방한다고 입증되지 않았지만, 장기간 사용하면 일부 사람의 대장암을 예방하는데 도움이 될 수 있어요. 아스피린은 출혈을 유발할 수 있으니 먼저 담당 의사와 상의하세요.
- **비타민과 보충제**는 암을 예방한다고 입증되지 않았어요. 한 대규모 연구에서는 비타민 E를 단독으로 복용한 경우 전립선암 위험이 오히려 높아졌어요.

암을 예방하는 새로운 방법들이 임상시험(clinical trial)에서 연구되고 있어요. 자신의 암 위험을 낮추는 방법에 대해서는 담당 의료진이 가장 좋은 상담 창구예요.

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/patient-prevention-overview-pdq

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-prevention-overview

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.