

■ 전문의 칼럼

대장암 검진



▲ 사진=shutterstock

모든 암이 그렇겠지만, 대장암은 특히 정기검진이 중요한 질환입니다. 그것은 대부분의 대장암의 경우 작은 대장용종에서 시작되어 몇 년에 걸쳐서 천천히 암으로 자라기 때문에 미리 대장내시경으로 발견을 한다면, 암으로 발병하기 전에 미리 치료가 가능한 질환이기 때문입니다.

많은 사람들이 대장암 검진을 받기 시작한 이후로 대장암 발병률이 감소하고는 있으나, 여전히 미국에서 세 번째로 흔한 암이면서 또한 세 번째로 암 관련 사망자수가 높은 암입니다.

2021년 5월에 US Preventive Services Task Force에서 대장암 검진 가이드라인을 바꾸었습니다. 기존 50세에 대장암 검진을 시작하는 것을 45세에 시작하는 것으로 권고하였습니다. 대부분의 대장암 케이스는 50세 이후에 생기지만, 암 조기 발견의 장점과 조기 검진의 부담을 고려해 보면 45세에 대장암 검진을 시작하는 것이 장단점을 생각할 때 균형에 맞다고 판단하여 결정된 지침입니다.

대장암 검진 방법은 몇 가지로 나뉘어 질 수 있습니다. FIT (fecal immunochemical test)이라 하여 대변

검체를 매년 검사하는 방법, 대변 DNA test를 3년마다 하는 방법, CT 대장조영술 혹은 굴곡 S결장경 검사를 5년마다 하는 방법, 그리고 대장내시경을 10년마다 하는 방법이 있습니다.

대변 검사나 CT 대장조영술에서 이상 소견이 나오면, 반드시 후속 대장내시경 검사를 받아야 합니다.

그럼 대장암 검진을 언제까지 계속해야 할까요?

그 결정은 환자 각각의 상황에 따라 달라질 수 있으므로, 주치의와 상의하여 결정하여야 합니다.

대장암 위험도가 평균인 사람은 보통 75세까지 검진을 계속하라고 권장하고 있으며, 76세에서 85세까지는 주치의와 상의 하에 여러 요소를 고려하여 결정해야 합니다. 85세가 지나면 대장암 검진의 이익이 크지 않으므로, 주치의와의 상의 후 검진을 중단하는 것을 고려할 수 있습니다.

그레이스내과
미국내과 보드 전문의 김성현 MD
(857) 239-0571
7800 Commonwealth Ave, #101
Buena Park, CA 90621



우리 동네 걷기 좋은 곳

Cedar Glen Camp - Mount Baldy



구글에서 Cedar Glen(시다 글렌)을 치면 샌버나디노 커뮤니티의 내셔널 퍼리스트 리조트라고 소개되어 있다. 그러나 우리가 가는 시다 글렌은 리조트가 아니다. 산속의 캠프사이트이다. 혹시 구글에서 찾다가 이리로 갈까 걱정되어 미리 말해준다.

시다 글렌은 한인들이 많이 찾는 마운틴 발디의 산자락에 있다. 아이스 하우스 캐년 트레일(Ice House Canyon Trail) 헤드에서 출발한다. 1마일 가량 올라가면 갈림길이 나온다. 이 삼거리에서 왼쪽 길로 1.5마일 정도 가면 시다 글렌이 나온다. 이정표가 두 개나 세워져 있어 길 잃을 염려는 없다.

트레일 헤드에서부터 오른쪽에 물이 흐른다. 계절에 상관없이 칼칼 소리 내던 물이 요즈음은 졸졸 흐르고 있다. 눈이나 비가 적게 왔기 때문이다. 비가 많이 오면 어느 날 차가 떠내려가고, 물에 사람이 떠내려갔다는 뉴스가 나올 정도로 수량이 풍부했던 곳이다. 이 코스를 한인들이 많이 찾는 이유가 고국의 우이동 골짜기나 도봉산 계곡과 흡사하기 때문이라. 하긴 우이동이나 도봉산 계곡도 물이 마르긴 마찬가지다. 물을 막아 수영장 만들어 놓던 그 계곡이 아니다.



나선형으로 만들어진 길 따라 걷다 보면 발디로 향하는 진입로가 내려다 보인다. 골짜기로 죽 췌은 길을 따라 성냥갑보다 작은 차들이 올라오고 있다. 봄철에는 이를 모를 야생화들이 길가에 즐비하게 피어있다. 목적지 시다 글렌에 도착하면 Cedar 나무들이 하늘을 향해 뻗어 있는 골짜기(Glen)임을 알 수 있다. 이 Cedar는 소나무과에 속한 상록 침엽 고목으로 높이는 30미터 정도이고 나무는 원뿔 모양이며 잎은 침엽으로 30개 정도 물려서 난다. 이곳에 텐트를 치고 한나절 쉬면서 책도 보고 낮잠도 자다가 와도 좋을 듯하다.



코스가 전반적으로 바닥에 돌이 많은 편이라 단단한 등산화는 신어야 발을 보호할 수 있다. 12월 중순 이후 1월, 2월에는 눈길을 걸을 준비를 해야 한다. 필자에게는 맑은 날 올랐다가 눈을 맞으며 하산했던 기억도 있다. 계절에 상관없이 즐길 수 있는 코스로 추천한다. 왕복 5마일.

■ 가는 길: LA에서 210번 이스트를 타고 가다가 Base Line에서 내려 신호등을 만나면 좌회전한다. Padua Ave를 만나면 우회전, Baldy Road를 만나면 또 우회전 구불구불 산길따라 올라간다. 소방서, 레인저 스테이션을 지나 얼마가다 보면 삼거리가 된다. 거기서 오른쪽 길(Ice House Canyon Rd.)로 들어서면 바로 왼쪽이 주차장이다. 여기가 트레일 헤드이다.



Thank You Dental!

Implant Orthodontic General Dentistry



Special 1

Free Consultation

Digital panoramic x-ray & 3D CT

Special 2

Implant \$2,000 \$1,200

환자 맞춤 이식 및 관리
뼈이식시 자가혈 치료 무료
(Reg. \$500)

뼈가 부족하거나 잇몸이 약해서 임플란트를 주저하고 계십니까?

Thank You Dental에서는 다 해결해 드릴 수 있습니다.

CBCT 구비, 자가혈 CGF 치료, 최상의 장비 구비 및 철저한 소독

풍부한 임상 경력, 임플란트 전문, 일반치과, 교정치과, 전문 치위생사와 함께 일하는 원스탑 종합 치과

OC (714) 772-5656

1721 W. Katella Ave #A, Anaheim, CA 92804

한인 담당 매니저 Annie

임플란트, 구강외과 교정 전문의 일반 치과 치위생사

Dr. Michael Ahn
Dr. Dan Nguyen
Dr. Young Kim, Dr. Hoang Viet
Kelly Nguyen, Mindy Pham

각종 보험 (PPO) 메디칼 환영