

# 암 발병 위험을 낮추는 10가지 방법

암은 뉴욕시에서 두 번째로 많은 사망자를 발생시키는 질병으로, 인종이나 민족을 가리지 않고 발병하여 삶에 큰 영향을 줍니다. 나이나 가족력처럼 우리가 손을 쓸 수 없는 암 위험 요인도 있지만, 다른 요소들은 노력으로 개선이 가능합니다. 그래서 지금부터 암 위험을 줄이는 10가지 방법을 알려드립니다.

## 1 흡연자라면, 금연에 도전하십시오.



- 담배를 많이 피우면 암에 걸릴 확률이 커지며, 담배를 끊으면 이러한 위험이 시간이 지나면서 줄어듭니다. 금연은 암에 걸린 사람들을 포함, 사람의 생존 확률을 높여줍니다.
- 의료 서비스 제공자와 의약품 및 상담 등에 관해 의논해 보십시오. 흡연 욕구를 줄이고 금연 성공 확률을 두 배로 높일 수 있습니다.
- 웹사이트 [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)을 방문하거나 866-697-8487로 전화해 금연 코치와 상담하고 니코틴 의약품 무료 스타터 키트를 신청하십시오.

## 2 가공육 섭취를 줄이십시오.



- 가공육이란 염지, 염장, 발효, 훈연, 보존 등의 과정을 거친 육류를 의미합니다. 대표적인 예로는 베이컨, 햄, 소시지, 델리 미트나 콜드컷, 육포 등이 있습니다.
- 가공육은 암을 유발할 수 있다고 알려져 있습니다.
- 콩, 렌즈콩, 두부, 견과류, 씨앗류 등을 통해 단백질을 섭취하면 가공육 섭취를 줄일 수 있습니다.

## 3 과일, 채소, 통곡류 섭취를 늘리십시오.



- 과일과 채소를 충분히 섭취하면 일부 암의 발병 위험을 낮출 수 있습니다. 식단에 다양한 색상의 신선, 냉동, 캔 처리된 과일 및 채소를 추가하십시오. 무염 또는 저염 제품을 선택해야 합니다.

## 4 음주를 줄이십시오.



- 음주는 간암, 유방암을 비롯한 여러 암의 발병 위험을 높일 수 있습니다.
- 술을 먹는 양과 빈도가 늘어날수록 암 발병 위험이 높아지며, 이는 모든 종류의 주류에 해당합니다.
- 본인의 음주 습관이 걱정된다면 술을 끊거나 줄이기 위한 방법에 대해 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

## 5 신체 활동을 늘리십시오.



- 주기적인 운동은 암 예방에 도움이 될 수 있으며, 현재 체중과 상관없이 건강에 좋습니다.
- 일반적으로 성인은 1주일에 150분의 중강도 운동(예: 걷기, 자전거 타기) 또는 75분의 고강도 운동(예: 수영, 줄넘기)을 해야 합니다. 운동을 많이 할수록 여러 암의 발병 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다.
- 계단을 이용하고, 친구와 산책하고, 상점까지 자전거로 이동하거나 지하철 이용 시 목적지 한 정거장 전에 내려서 걷는 등의 노력을 통해 하루 운동량을 늘릴 수 있습니다.

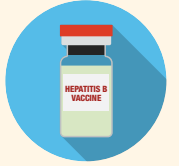
## 6 체중을 꾸준히 유지하도록 노력하십시오.

- 체중 증가는 과체중이나 비만으로 이어질 수 있으며, 여러 암의 발병 위험도 높일 수 있습니다.
- 체중 감량이 무리라면, 현재 체중을 유지하면서 체중 증가를 피하는 것도 건강에 도움이 됩니다.
- 자신의 목표 체중 및 달성 방법에 관해 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.



## 9 B형 간염 예방 접종을 받으십시오.

- B형 간염은 간을 손상시킬 수 있으며, 이는 간암으로 이어질 수 있습니다.
- 간암 위험을 낮출 수 있는 B형 간염 예방 접종을 받아야 하는지 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.



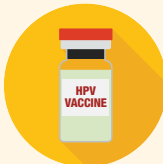
## 7 자외선(UV)으로부터 피부를 보호하십시오.

- 피부암의 가장 큰 위험 요소는 자외선에 대한 노출입니다. 대표적인 예로 햇빛, 실내 태닝 등이 있습니다.
- 햇빛을 받는 곳에서는 피부를 보호할 수 있는 복장을 입고 자외선 차단지수가 15 이상인 자외선 차단제를 바르십시오.
- 신체에 점이나 사마귀 등이 생기거나 원래 있던 것이 변화하면 피부암의 징후일 수 있습니다. 피부에 변화가 생기면 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.



## 8 인유두종 바이러스(HPV) 예방 접종을 받으십시오.

- HPV는 미국 내에서 가장 흔한 성매개감염 질병입니다.
- HPV 백신은 암을 유발할 수 있는 HPV 감염을 예방해줍니다. 대부분의 아이는 9세부터 접종이 권장되며, 성인은 45세까지 접종이 가능합니다. HPV 예방 접종 가능 여부 및 시기에 관해 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.



## 10 암 검진을 받으십시오.

- 검진을 통해 치료가 쉬운 초기에 암을 발견하거나 일부 암을 예방할 수 있습니다.
- 특정 암의 발병 위험 및 검진 시기에 관해 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. 의료 서비스 제공자는 위험 요소에 따라 조기 검진 또는 검진 빈도를 권장할 수 있습니다. 일반적인 권장사항은 다음과 같습니다.
  - 흡연 이력이 있는 50~80세는 저선량 전산화 단층촬영이라 불리는 연간 폐암 검진 자격이 주어질 수 있습니다.
  - 45세 이상은 10년마다 내시경을 통한 대장암 검진을 받거나 매년 또는 3년마다 대변 검사를 받아야 합니다.
  - 40~49세 여성은 유방암 검진을 받기 시작하도록 선택할 수 있습니다. 50~74세 여성은 2년마다 유방암 검진용 X선 촬영을 해야 합니다.
  - 21~29세는 3년마다 팍 테스트와 함께 자궁경부암 검진을 받아야 합니다. 30~65세는 팍 테스트를 3년마다, HPV 검사를 5년마다 받거나 팍 테스트와 HPV 검사를 함께 5년마다 받아야 합니다.



[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)에서 “cancer prevention and screening” (암 예방 및 검진)을 검색하면 더욱 자세한 정보를 확인할 수 있습니다.