

다음 10대
건강 수칙
을 잘
지키셔서
암의 위험
도 물리치
시고 건강
도 최상으
로 유지하
십시오.



1-800-ACS-2345
www.cancer.org

희망.진보.해답.

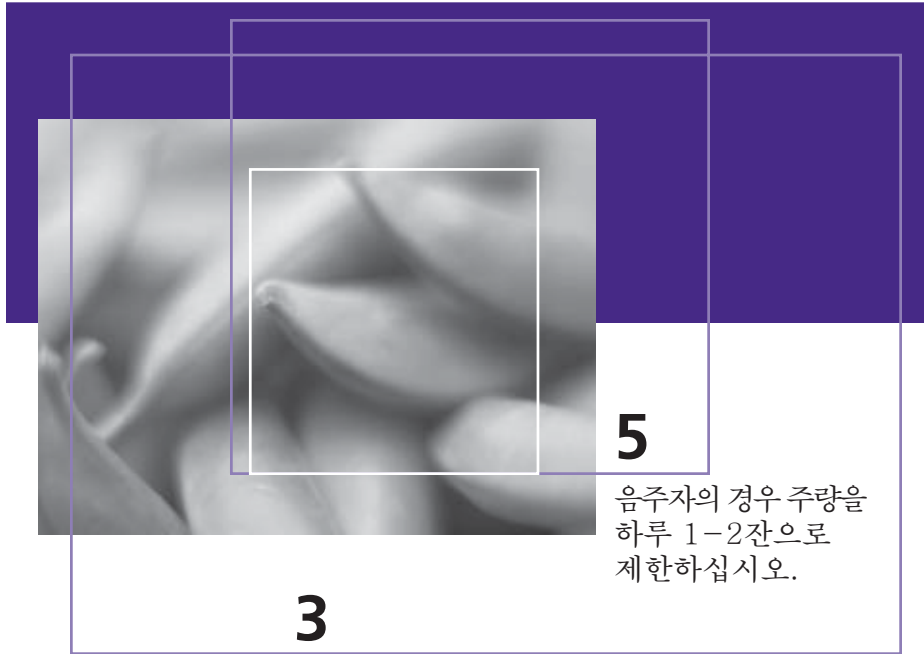


자신의 건강은
자신이 지켜야
합니다!



1

담배를 피우거나 씹고 계시다면 끊으십시오! 흡연은 흡연자 본인뿐만 아니라 주변 모든 사람들에게까지 최대의 암 유발 요인입니다. 아기를 가지실 분이 흡연하신다면 연기와 암의 위험을 아기에게 고스란히 넘겨주는 것입니다. 흡연에 음주가 병행되면 위험은 더 높아집니다.



2

섭취하는 음식이 중요합니다. 매일 최소한 5서빙의 야채와 과일을 드십시오. 고구마, 당근, 피망, 오렌지, 딸기, 복숭아, 토마토, 수박 같은 야채나 과일이 좋습니다. 아울러 통밀 빵, 시리얼, 현미, 국수, 콩 등 최소한 6서빙의 껍질을 벗겨내지 않은 곡물 제품을 섭취하십시오.

‘1서빙’의 양은 다음과 같습니다.

- 과일 1/2 컵
- 100% 주스 3/4 컵
- 요리한 야채나 날 야채 1/2 컵
- 잎 야채 1컵
- 과일 중간크기 1조각
- 썬 빵 1개
- 마른 시리얼 1 온스
- 요리한 시리얼이나 밥이나 국수 1/2 컵

3

고지방 음식을 많이 섭취하지 마십시오. 지방이 낮은 음식을 택하십시오. 저지방 우유나 탈지 우유를 드십시오. 버터, 마가린, 튀긴 음식, 진한 디저트를 줄이십시오.

4

육류 특히 고지방 육류 섭취량을 줄이십시오. 기름기 없는 부위를 드십시오. 닭과 칠면조의 껍질을 벗겨 내십시오.

5

음주자의 경우 주량을 하루 1-2잔으로 제한하십시오.

6

일주일간 거의 매일 최소한 30분씩 걷기, 정원손질, 춤 등 신체 활동을 하십시오. 규칙적 운동을 시작하기 전에는 담당의사와 상의하시기 바랍니다.

7

피부를 자외선에서 보호하십시오. 태양의 자외선이 가장 강렬한 오전 10시부터 오후 4시까지는 최대한 햇볕을 피하십시오. 바깥에 나갈 때는 옷으로 피부를 가리십시오. 얼굴과 귀와 목이 그늘에 가려지도록 챙 달린 모자를 쓰십시오. 옷에 가려지지 않은 모든 피부 부위에는 SPF 15 이상의 햇볕에 안타는 로션을 바르십시오. 선글라스를 착용하십시오. 태양등을 사용하거나 일광욕실에 가지 마십시오.

8

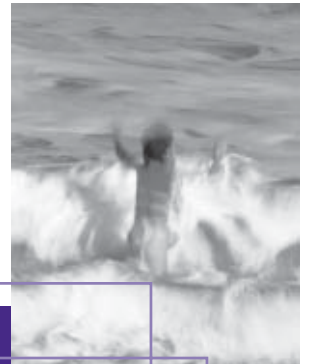
직업상 석면 등 유해 섬유나 유해 화학물질을 다룰 경우 알맞은 복장을 하고 지시사항을 정확히 준수하십시오. 비상시 대응 절차를 숙지해 두십시오.

9

정기적으로 검진을 받으십시오. 당신의 의사에게 미국 암 협회의 암 조기 진단 지침에 관해 문의하십시오.

10

암에 대해 더 자세한 정보를 원하시면 언제라도 미국 암 협회 1-800-ACS-2345로 전화해 주시거나 인터넷 웹사이트 www.cancer.org 를 방문해 주십시오.



**건강 만점의 삶을 스스로 가꾸십시오.
자신의 건강은 자신이 지켜야 합니다!**