

## 유방암: 진단을 받은 후의 건강한 식생활

유방암 진단을 받은 후에 건강한 식생활과 생활양식을 실천하는 것이 전반적 건강에 중요합니다. 심장 질환, 당뇨병, 골다공증, 다른 암 등의 건강 문제를 예방할 수 있기 때문입니다. 유방암 재발 가능성이 줄어들 수도 있습니다.

이 팸플릿은 건강한 식생활 및 생활양식에 관한 조언을 제공합니다. 음식을 잘 먹지 못하거나, 의도하지 않은 체중 감소가 발생하거나, 화학요법 또는 방사선 치료 부작용이 있는 사람에게 이 팸플릿에 실린 정보가 지금 당장은 필요하지 않을 수 있습니다. 이런 경우에는 공인영양사와 상담하여 자신의 필요에 적합한 개인화된 식생활 계획을 세우십시오.



### 여러분이 취할 수 있는 조치

다음 식품이 많이 들어간 다양하고 균형 잡힌 식생활을 하십시오:

- 채소
- 과일
- 통곡류
- 콩류

이 식물성 식단은 섬유, 다양한 비타민 및 미네랄, 기타 여러 가지 암 예방 성분을 제공해줍니다. 이런 식단은 건강한 체중을 유지하는 데 유익합니다.

접시의 절반은 채소 및 과일, 1/4은 통곡류, 1/4은 콩류, 생선, 달걀 또는 기타 육류로 구성하십시오. 통곡류의 예를 들자면 귀리, 보리, 통밀, 퀴노아 등입니다. 콩류에는 대두, 말린 완두콩, 강낭콩, 렌즈콩, 병아리콩 등이 포함됩니다. 육류 대신 콩과 콩 식품을 더 자주 드십시오. 원하면 저지방 우유 및 유제품을 식단에 첨가하십시오.

### 건강한 체중을 유지하십시오

건강한 체중 범위 내로 체중을 유지하면서 건강한 식생활을 하면 새로운 암이 생길 위험을 줄이고 당뇨병, 심장 질환 등의 건강 문제를 예방할 수 있습니다. 건강한 식생활과 활동적인 생활양식은 유방암 치료 중/후의 체중 관리에 유익합니다. 과체중 또는 체중미달 문제가 있을 경우에는 공인영양사와 상담하십시오.

### 건강에 유익한 지방을 선택하십시오

건강에 유익한 지방을 매일 소량 섭취하십시오. 건강에 유익한 지방은 다음과 같습니다:

- 아보카도, 생선(특히 연어, 고등어, 청어, 정어리 등의 기름기 많은 생선), 견과 및 씨앗
- 올리브유, 카놀라유 등의 식용유

굽기, 찌기 등, 지방을 첨가할 필요가 없는 조리 방식을 사용하십시오.

건강에 해로운 지방(포화지방)이 많이 함유된 식품은 삼가하십시오:

- 고지방 우유 및 유제품(치즈, 크림, 아이스크림 등)
- 버터, 팜유, 코코넛유
- 가공육 껍질
- 지방 함량이 많은 육류(조리된 육류, 소시지, 베이컨 등의 가공육 제품)
- 고지방 패스트푸드, 편의점 식품, 가공 식품(칩, 간식류, 과자, 프렌치프라이, 튀김 등)

이런 식품을 먹을 때는 되도록 소포장 제품을 선택하십시오.

### 설탕이 첨가된 식품은 삼가하십시오

설탕이 많이 첨가된 식품은 칼로리가 더 높기 때문에 흔히 체중을 증가시킬 수 있습니다. 이런 식품은 일반적으로 암을 막아주는 영양소가 적습니다. 설탕을 제한하려면:

- 설탕이 첨가된 커피 및 차 음료, 레모네이드, 과일 음료, 청량음료 등의 단 음료 대신 물, 무가당 차 또는 커피를 마시십시오.
- 달게 만든 시리얼, 페이스트리, 케이크, 도넛, 사탕, 쿠키 등, 설탕이 첨가된 식품을 삼가하십시오.

이런 식품을 먹을 때는 되도록 소포장 제품을 선택하십시오.

### 활동적으로 생활하십시오

신체 활동은 유방암 치료 중/후에 건강을 유지하고 기분이 더 좋게 해줄 수 있습니다. 유방암 재발 위험을 줄여줄 수도 있습니다. 건전한 식생활과 병행하면 건강한 체중을 달성하고 유지하게 해줄 수 있습니다.

- 심장박동수와 호흡수를 늘려주는 중강도-고강도 활동을 매주 150분(2.5시간) 이상 하십시오. 힘차게 걷기, 수영, 자전거 타기 등, 자신이 좋아하는 활동을 추가하십시오. 필요할 경우, 운동 시간을 10-15분 단위로 나누어 하십시오.
- 이에 덧붙여 역기 들기, 힘을 써야 하는 원예 작업, 저항 밴드 운동 등의 근력 강화 운동을 매주 두 번 하는 것이 바람직합니다.

신체 활동에 참여하는 것은 일반적으로 안전하지만, 주치의 또는 담당 의료진과 상의하여 자신에게 가장 적합한 운동의 종류와 양을 알아보십시오.

### 매일 권장량의 칼슘 및 비타민 D를 섭취하십시오

몇몇 유방암 치료는 뼈를 약화시킬 수 있습니다. 칼슘과 비타민 D는 뼈를 튼튼하게 하는 중요한 영양소입니다.

권장량의 칼슘을 섭취하려면:

- 칼슘 공급원을 매일 먹거나 마시십시오. 좋은 칼슘 공급원은 저지방 우유(탈지, 1%, 2%) 및 유제품(요구르트, 케피르, 코티지 치즈), 칼슘 강화 두유, 기타 식물성 음료 등입니다. 유제품은 되도록 저지방 제품을 선택하십시오.
- 음식물에서 칼슘을 충분히 섭취할 수 없다고 생각될 경우, 먼저 영양사와 상담한 다음 칼슘 보충제를 복용하십시오.

연령	목표 섭취량	상한 섭취량 (식품 및 보충제에서 섭취하는 총량)
만 19-50세	1,000mg/일	2,500mg/일
만 51세 이상	1,200mg/일	2,000mg/일

권장량의 비타민 D를 섭취하려면:

- 비타민 D 공급원을 매일 먹거나 마시십시오. 좋은 비타민 D 공급원은 우유, 강화 두유, 기타 식물성 음료, 기름기 많은 생선 등입니다.
- 만 50세가 넘는 사람은 비타민 D 공급원 식품을 섭취하는 한편 매일 400IU의 비타민 D 보충제를 복용하는 것이 바람직합니다.

연령	목표 섭취량	상한 섭취량 (식품 및 보충제에서 섭취하는 총량)
만 19-70세	600IU/일	4,000IU/일
만 71세 이상	800IU/일	4,000IU/일

**기타 고려 사항:**

유방암의 성장에 미칠 수 있는 영향 때문에 특정 식품 또는 보충제를 먹거나 삼가야 하는지 묻는 여성이 많습니다. 특정 식품이나 개별 영양소 보충제가 유방암의 성장에 영향을 끼칠 수 있다고 밝혀진 연구는 아직 충분하게 이루어지지 않았습니다.

흔히 하는 질문에 대한 답은 아래에서 찾을 수 있습니다.

**콩과 아마씨**

콩(대두), 콩 식품(두유, 구운 콩, 두부, 템페, 풋콩 등) 및 아마씨 가루는 식물성 에스트로겐의 공급원입니다. 식물성 에스트로겐은 식물에서 발견되는 물질로서 에스트로겐 호르몬과 유사합니다. 동물 실험을 바탕으로 한 과거의 연구에서는 콩에 함유된 식물성 에스트로겐이 유방암의 성장을 촉진할 수 있다는 우려가 제기된 바 있지만, 오늘날의 연구에서는 유방암 진단 후에 콩 식품을 먹는 것이 안전하다고 밝혀졌습니다. 다른 각종 식물성 식품에도 식물성 에스트로겐이 들어 있을 수 있지만 함량이 적습니다.

• **콩 제품**

- 매일 1-2인분의 콩을 다양한 식단의 일부로 포함할 수 있습니다. 통상적인 분량은 콩 음료 250mL(1컵), 두부 125mL(½컵), 구운 콩 60mL(¼컵), 또는 풋콩 175mL(¾컵)입니다.
- 콩 보충제(농축 콩 제품, 알약 등)는 삼가십시오.

• **아마씨**

- 매일 15-30mL(1-2큰술)의 아마씨 가루를 다양한 식단의 일부로 포함할 수 있습니다. 그러나 아마씨는 몇몇 약의 흡수를 방해할 수 있습니다. 아마씨 가루가 현재 복용 중인 처방약에 영향을 끼치는지 약사에게 알아보십시오.
- 분쇄하지 않은 통아마씨는 좋은 식물성 에스트로겐 공급원이 아닙니다. 씨앗은 일반적으로 분해되지 않고 장을 통과해버립니다.

**우유 및 유제품:** 우유 및 유제품에 들어 있을 수 있는 호르몬의 수치를 염려하는 사람이 종종 있습니다. 젖소에게 성장 촉진 및 우유 생산 호르몬을 투여하는 것은 캐나다에서는 금지되어

있습니다. 저지방 우유 및 유제품은 칼슘, 비타민 D 및 단백질의 좋은 공급원으로서 건전한 식단의 일부로 포함할 수 있습니다.

**보충제:** 유방암의 예방 또는 치료를 위해 개별적 약초, 비타민 및 미네랄 보충제를 복용하는 것은 바람직하지 않습니다. 어떤 보충제든지 유방암의 악화 또는 재발을 막아주는 효과가 있는지는 분명하지 않습니다. 보충제가 암 치료를 방해하거나 다른 바람직하지 않은 영향을 끼칠 수 있다는 우려가 있습니다. 암 치료 중에 일반적인 종합비타민제를 복용하는 것은 대부분의 사람에게 안전합니다.

자신이 먹는 음식물에서 비타민 및 미네랄을 충분히 섭취할 수 없다고 생각되거나 보충제에 관한 의문이 있을 경우, 영양사와 상담하십시오.



## 추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 **8-1-1**로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

**8-1-1**은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. **8-1-1**로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) - 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



## 비고

**문서로 배포:**

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.