

암 예방 식생활 지침

아무리 암에 걸릴 위험을 줄이기 위해 노력하더라도 나이, 성별, 가족력 등, 본인이 통제할 수 없는 것이 있습니다. 하지만 다행히도 우리 스스로 통제할 수 있는 것이 많으며, 이런 것들이 큰 차이를 만들 수 있습니다.

이 책자는 건강한 생활양식의 3대 요소인 식생활, 체중 및 신체 활동에 관한 조언을 제공합니다. 건강에 유익한 식단에 따라 먹고, 건강한 체중을 유지하고, 신체적으로 활발하게 생활하기만 해도 가장 흔한 암은 많게는 1/3, 대장직장암은 많게는 1/2을 예방할 수 있습니다.

책자 끝부분의 '추가 자료' 단원에는 몇몇 주제에 관한 추가적 정보가 기재되어 있습니다.



여러분이 취할 수 있는 조치

식물성 식품을 더 많이 섭취하십시오.

식물성 식품이란 채소, 과일, 통곡물, 콩류(렌즈콩, 강낭콩 및 완두콩), 견과, 씨앗 등을 말합니다. 이 식품들은 비타민, 미네랄, 그리고 암 예방 효과가 있는 기타 식물성 화합물을 제공합니다. 대장직장암을 예방해주는 섬유도 들어 있습니다.

대부분 식물성 식품의 경우, 그 자체는 다른 여러 식품보다 칼로리가 낮습니다. 주로 식물성 식품을 섭취하여 영양적 필요를 충족하면 배고픔을 충족하는 동시에 건강한 체중을 유지하기가 더 쉽습니다.

식물성 식품을 여러분의 식사 및 간식의 중심으로 삼으십시오.

- 매 끼니마다 채소 및 과일로 접시의 1/2을 채우십시오.
 - 매일 암녹색 및 오렌지색을 비롯한 여러 가지 색깔의 채소 및 과일을 선택하십시오. 소금 또는 설탕이 첨가되지 않은 신선, 냉동 또는 통조림 채소 및 과일은 모두 건강에 유익한 선택입니다. 과일 주스를 마실 경우에는 하루 125mL(1/2 컵) 이하로 제한하십시오.
- 접시의 1/4에는 통곡물, 또는 감자, 참마, 옥수수 등의 녹말성 식품을 담으십시오.
 - 곡물을 선택할 때는 대부분의 곡물을 귀리, 현미, 퀴노아, 보리 등의 통곡물로 선택하십시오. 이 통곡물은 부식으로 먹거나 샐러드, 수프 또는 스투에 첨가할 수 있습니다.
- 접시의 나머지 1/4에는 단백질이 풍부한 식품을 담으십시오. 육류 및 가금육보다 콩, 두부, 씨앗, 견과, 견과 버터 등을 더 자주 담으십시오.

- 고기 대신 콩, 견과, 씨앗 등이 든 식물성 메뉴를 선택하십시오 (샌드위치의 흠무스, 삶은 팥콩, 호박씨를 뿌린 샐러드, 말랑말랑한 타코에 넣은 검은콩 등).

지방, 설탕 및 소금이 많이 첨가된 식품은 제한하십시오.

지방 및 설탕이 많이 첨가된 식품은 대부분 사람에게 필요하지 않은 과도한 칼로리를 공급합니다. 이런 식품을 자주 먹고 마시면 체중이 늘어서, 암 위험이 높아지는 과체중이나 비만이 될 가능성이 커집니다.

다음은 지방 또는 설탕 첨가 식품의 예입니다:

- 각종 간편식(대부분의 인스턴트 국수 수프, 냉동 피자 등)
- 튀긴 음식(프렌치프라이, 프라이드치킨, 패스트푸드 햄버거 등)
- 칼로리가 높은 제빵/제과 식품(케이크, 쿠키, 머핀, 도넛, 크루아상, 기타 페이스트리 등)
- 달거나 짠 간식(칩, 치즈 퍼프, 냉동 디저트, 밀크셰이크, 사탕, 초콜릿 바, 크래커 등)
- 단 음료(청량음료, 에너지/스포츠 음료, 과일 음료, 칵테일 및 펀치, 레모네이드, 단 아이스티, 슬러시, 스페셜티 커피/차 음료, 단 비타민 강화 음료 등)

이런 식품은 소금 함량도 높습니다. 소금은 위암 위험 요소가 될 수 있습니다.

여러분이 먹는 음식을 즐기는 것이 중요합니다. 암을 예방하기 위해 건강한 식생활을 한다고 해서 지방, 설탕 및 소금이 많이 든 식품은 절대로 먹으면 안 되는 것은 아닙니다. 여러분의 식생활 계획에 따라 이런 식품을 어떻게, 언제 섭취할지 결정해야 위험을 줄일 수 있습니다. 다음은 몇 가지 조언입니다:

- 이런 식품은 '매일 먹는' 식품보다는 '가끔 먹는' 식품으로 정하고, 먹을 때도 되도록 조금만 드십시오.
- 칼로리가 낮은 음료를 가장 자주 선택하십시오(물, 우유, 무가당 차/커피 등).
- 되도록 음식을 직접 만들어 드십시오. 음식을 직접 만들면 건강에 더 유익한 선택을 하기가 더 쉽습니다.

붉은 고기는 줄이고 가공육은 삼가십시오.

붉은 고기(쇠고기, 돼지고기, 염소고기, 양고기 등)를 너무 많이 섭취하면 대장직장암 위험이 높아집니다.

그러나 소량의 붉은 고기는 건전한 식생활의 일부가 될 수 있습니다. 육류는 철, 단백질, 비타민 B12, 아연 등의 좋은 공급원입니다. 붉은 고기를 식단에 넣을 때는 일주일에 500g 이하로 제한하십시오.

- 이를 위한 요령:
 - 고기를 먹을 때는 접시의 1/4까지로 제한하십시오. 그래야 접시의 절반을 채소 및 과일로 채울 수 있습니다.
 - 고기는 주 메뉴가 아닌 고평으로 여기십시오. 채소 및 곡물을 주 메뉴로 삼으십시오.
 - 되도록 작게 자른 살코기로 요리하십시오. 상점에서 파는 고기는 흔히 필요 이상으로 덩어리가 너무 큼니다. 이 덩어리를 약 75g의 작은 덩어리로 나누십시오. 그래야 육류 섭취량을 줄이기가 더 쉽습니다.
 - 볶음 요리와 주 요리 샐러드를 만들어 드십시오. 일반적으로 고기가 적게 들어갑니다.
 - 식물성 식품을 더 자주 드십시오. 요리를 할 때 고기보다 두부 및 콩을 사용하십시오. 스파게티 소스, 칠리, 그리고 고기를 일부 또는 전부 빼고 두부, 붉은 렌즈콩, 강낭콩 또는 기타 콩으로 만든 찜 요리를 드십시오.
 - 붉은 고기 대신 소량의 생선, 해물 및 가금육을 드십시오.

가공육은 대장직장암 및 위암 위험을 높입니다. 가공육은 햄, 베이컨, 소시지, 살라미, 핫도그, 페퍼로니, 각종 조제육, 볼로냐 등을 말하며 훈제, 염지, 질산염 등 첨가물로 보존한 쇠고기, 돼지고기, 가금육, 생선 또는 기타 육류로 만든 것입니다. 셀러리 추출물 등의 천연 아질산염으로 보존한 것도 마찬가지로 가공육으로 간주되며 암 위험을 높일 수 있습니다.

- 그래도 가공육을 먹었다면, 휴일 저녁 식사에서의 햄이나 아이스하키 경기에서 먹는 핫도그처럼 가끔 소량으로 드십시오.

알코올을 제한하십시오.

알코올은 대장직장암, 유방암, 간암, 구강암, 후두암, 인두암, 식도암 등의 위험을 높일 수 있습니다.

- 술을 마실 때는 다음과 같이 양을 제한하십시오:
 - 여성은 하루 1잔
 - 남성은 하루 2잔

'1잔'이란 다음을 말합니다:

Ko: Cancer Prevention Eating Guidelines

© 2019 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

- 5도 맥주, 사과주 또는 콜러 1병(341mL)
- 12도 와인 1잔(142mL)
- 40도 증류주 1잔(43mL)

암 예방을 위해 비타민 또는 미네랄 보충제보다는 식품을 선택하십시오.

일반적으로, 암을 예방하기 위해 보충제를 먹는 것은 권장되지 않습니다. 영양보충제가 모든 사람에게 대해 암을 예방한다고 밝혀진 바도 없고 항상 안전한 것도 아닙니다. 예를 들어, 고함량 베타-카로틴 보충제는 흡연자의 폐암 위험을 높입니다.

대부분의 경우, 건강에 유익한 균형 잡힌 암 예방 식단을 따르기만 해도 각종 비타민 및 미네랄을 충분히 섭취할 수 있습니다. 사람에게 따라 영양적 필요를 충족하기 위해 특정 보충제가 권장될 수도 있습니다. 자신이 보충제를 먹어야 할지 잘 모르겠거나 불안할 경우, 보충제를 먹기 전에 반드시 의사 또는 공인영양사와 상담하십시오.

건강한 체격을 목표로 노력하거나 유지하십시오.

과체중 및 비만은 식도암, 췌장암, 간암, 대장직장암, 자궁암, 신장암, 그리고 폐경기 후 유방암의 위험을 높입니다. 위암, 담낭암, 진행성 전립선암, 난소암 등의 위험도 높아질 수 있습니다.

건전한 식생활과 활동적인 생활양식은 건강한 몸을 유지하게 해주며, 이는 곧 암 위험을 줄이는 데 중요한 요소입니다.

날마다 활동적으로 생활하십시오.

활동적으로 생활하면 대장직장암 위험이 낮아지며, 자궁암 및 폐경기 후 유방암의 위험도 낮아질 수 있습니다. 또한, 신체 활동은 건강한 몸을 유지해주고 다른 여러 가지 건강상의 이로움도 줄 수 있습니다.

- 매일 30분 이상 신체 활동(힘차게 걷기 등)을 하십시오. 신체 활동 시간 및 강도를 다음과 같이 높이면 추가적 이로움이 따릅니다:
 - 중간 강도 신체 활동 60분 이상(힘차게 걷기, 자전거 타기, 댄스, 수영 등), 또는
 - 고강도 신체 활동 30분 이상(달리기, 테니스 등)
- 이미 활동적으로 생활하고 있지 않을 경우, 운동 계획을 실천하기 전에 의사와 상담하십시오.

- 활동적인 생활을 시작하면 신체 활동 시간을 주 단위로 점차 늘리십시오. 첫 번째 목표는 매일 30분입니다.
- 신체 활동 시간을 내리면 TV 시청, 컴퓨터 사용 등의 정적인 활동을 제한하십시오.

스마트한 목표를 세우십시오.

건강을 증진하겠다고 마음먹더라도 생활의 변화를 피하는 것이 엄두가 나지 않을 수도 있습니다. 시작하려면 스마트(SMART)한 목표를 세우십시오. 스마트한 목표란 구체적(Specific)이고, 측정 가능(Measurable)하고, 행동지향적(Action-oriented)이고, 현실적(Realistic)이고, 시의적절(Timely)한 목표를 말합니다. 조금씩 점진적으로 식생활을 개선하고 신체 활동을 늘리면 암 예방 효과가 클 수 있습니다.



추가적 자원

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

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

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC 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:

Ko: Cancer Prevention Eating Guidelines

© 2019 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

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 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.