



대장암 예방, 대화에서 시작됩니다.

대화 가이드



이 가이드는 대장암(결장직장암이라고도 함) 검진에 대해 의료 서비스 제공자 및 소중한 사람들과 대화하고, 자신에게 가장 잘 맞는 계획을 세우는 데 도움이 될 수 있습니다. 이것이 여러분 자신이나 소중한 사람의 생명을 구할 수 있습니다.

다음 내용을 확인하는 방법을 알아보세요.

- **검진 시작 시기**(3페이지)
- **대장암 검진 옵션**(6페이지)
- **검진을 받기 어렵게 만드는 장애물**(7페이지)
- **증상이 있을 때 대처 방법**(9페이지)

1. 검진 시작 시기



누구든지 대장암에 걸릴 수 있습니다. 대부분의 사람은 45세에 처음 검진을 받고, 최소 75세까지 계속 검진을 받아야 합니다. 대장암 발병 위험이 높은 사람은 45세 이전에 검진을 시작해야 할 수도 있습니다.

검진 시작 시기는 본인 및 가족의 건강 이력에 따라 다릅니다. 이 정보를 의료 서비스 제공자에게 전달하고 다음을 물어보세요.

- 대장암 검진을 언제 시작해야 하는지
- 어떤 검사를 받아야 하는지
- 얼마나 자주 검진을 받아야 하는지

개인적인 위험 요인 파악하기

일부 건강 문제는 대장암에 걸릴 가능성을 높입니다. 다음에 해당하거나 해당한 적이 있다면 의료 서비스 제공자에게 알려주세요.

- 결장 또는 직장암
- 결장 또는 직장 폴립
- 궤양성 대장염 또는 크론병
- 가족성 선종성 폴립증(Familial Adenomatous Polyposis, FAP) 또는 린치 증후군과 같은 유전성 증후군
- 낭포성 섬유증
- 기타 모든 유형의 암

폴립은 대장 내 작은 혹이나 종양입니다. 대부분의 폴립은 암이 아니지만, 일부는 암으로 변할 수 있습니다.



가족과 이야기하기

대장암은 가족력이 있는 경우가 있어, 검진 빈도에 영향을 줄 수 있습니다. 가족 중 다음에 해당하거나 해당한 적이 있는 사람이 있다면 의료 서비스 제공자에게 알려주세요.

- 결장 또는 직장암
- 기타 모든 유형의 암
- 결장 또는 직장 폴립
- FAP 또는 린치 증후군과 같은 유전성 증후군

혼인이나 입양이 아닌 혈연 관계인 가족과 이야기하여 가족 건강 이력을 파악하세요. 본인의 건강 이력도 가족과 공유하세요. 이렇게 하면 가족 전체가 대장암 검진을 계획하는 데 도움이 됩니다.

모든 세부 사항을 파악하지 못하더라도 걱정하지 마세요. 알 수 있는 것만 알아보면 됩니다. **가족에게 물어보고 공유할 수 있는 질문의 예는 다음과 같습니다.**

"당신 또는 아버지가 대장내시경을 받은 적이 있으세요? 폴립이 발견된 적 있나요?"

"이모는 어떤 종류의 암이었나요? 나이가 어떻게 되셨는지 기억하세요?"

"저번 주에 대장내시경을 받았어요. 암으로 변할 수 있는 폴립 두 개를 제거했어요."

부모, 형제자매, 자녀와 같이 가까운 친척을 중심으로 파악하세요. 조부모, 손주, 삼촌과 이모, 조카에 대해 아는 것도 도움이 됩니다.

다음 항목에서 알게 된 내용을 적어두었다가 의료 서비스 제공자와 공유하세요.

결장 또는 직장암:

해당 가족은 누구인가요?

진단받았을 때 나이는?

결장 또는 직장 폴립:

해당 가족은 누구인가요?

진단받았을 때 나이는?

전암성 폴립이었나요 (예, 아니요, 모름)?*

* 더 자세한 내용을 알아보거나 가족의 대장내시경 보고서 사본을 공유할 수 있다면, 의료 서비스 제공자가 더 적절한 권고를 하는 데 도움이 됩니다.

기타 암:

해당 가족은 누구인가요?

진단받았을 때 나이는?

암의 종류는?

2. 대장암 검진 옵션에 대해 물어보기



대장암 검진 방법은 여러 가지가 있습니다. 가장 일반적인 것은 대장내시경과 다양한 종류의 대변 검사입니다. 의료 서비스 제공자가 다른 방법을 제안할 수도 있습니다. 모든 검진 방법이 대장암 예방에 도움이 되지만, 각각 다르게 작동합니다. 어떤 방법이 자신에게 더 편하거나 더 적합할 수 있습니다.

대장암 위험이 높은 경우, 의료 서비스 제공자가 대장내시경을 가장 좋은 방법으로 권장할 수 있습니다.

각 검진 방법의 원리와 준비 방법을 알면 올바른 결정을 내리는 데 도움이 됩니다. 의료 서비스 제공자에게 다음을 물어볼 수 있습니다.

- 각 검사의 원리
- 각 검사의 폴립 및 초기 암 발견 효과
- 각 검사를 위해 준비해야 할 것
- 각 검사의 필요 주기
- 검사에 위험이 있는지 여부



의료 서비스 제공자에게 물어볼 수 있는 질문의 예는 다음과 같습니다.

"선택할 수 있는 검진 방법에는 어떤 것들이 있나요?"

"검진 결과가 정상이면 다음에는 어떻게 되나요?"

검진에 대한 걱정이 있다면 의료 서비스 제공자와 솔직하게 이야기하세요. 선택한 검진 방법이 편안하게 느껴지도록 도움을 줄 것입니다.

검진 옵션에 대한 추가 정보는 "Which Colon Cancer Screening Is Right for Me?" (나에게 맞는 대장암 검진 방법은?) 팩트 시트(nyc.gov/health/coloncancer에서 확인 가능)를 참조하세요.

검사 방법	장점	단점
대장내시경	대장암을 조기에 발견할 수 있다. 대장암을 예방할 수 있다.	검사 후 며칠 동안 배변이 불편할 수 있다. 검사 후 며칠 동안 배변이 불편할 수 있다.
시그모이드스코피	대장암을 조기에 발견할 수 있다. 대장암을 예방할 수 있다.	검사 후 며칠 동안 배변이 불편할 수 있다. 검사 후 며칠 동안 배변이 불편할 수 있다.
대변 검사	대장암을 조기에 발견할 수 있다. 대장암을 예방할 수 있다.	검사 후 며칠 동안 배변이 불편할 수 있다. 검사 후 며칠 동안 배변이 불편할 수 있다.

3. 검진을 받기 어렵게 만드는 장애물에 대해 도움 요청하기



검진을 받기 어렵게 만드는 것이 있다면 의료 서비스 제공자에게 알려주세요. 여러분이 모르는 해결책을 갖고 있을 수도 있습니다. 예를 들어, 의료 서비스 제공자는 다음을 도와줄 수 있습니다.

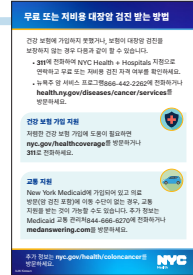
- 대장내시경을 위한 병가를 받을 수 있도록 고용주에게 소견서를 작성해 드립니다.
- 집 근처의 대장내시경 의료 서비스 제공자를 찾는 데 도움을 드립니다.
- 검진 일정을 꾸준히 유지할 수 있도록 의료 기록에 알림을 설정해 드립니다.
- 저비용 또는 무료 검진을 찾는 방법을 알려드립니다.
- 검사 결과가 정상인 아닐 경우의 선택지를 설명해 드립니다.

의료 서비스 제공자에게 물어볼 수 있는 질문의 예는 다음과 같습니다.

"대장암이 있다는 것을 알게 될까 봐 두렵습니다. 암이 있다면, 치료가 가능한가요?"

"대장내시경 전 장 준비가 복잡해 보입니다. 자세히 설명해 주실 수 있나요?"

건강 보험이 없거나 보험이 검진 비용을 보장하지 않는 경우, "How to Get Low- or No-Cost Colon Cancer Screening" (무료 또는 저비용 대장암 검진 받는 방법) 팜 카드(nyc.gov/health/coloncancer에서 확인 가능)를 참고하거나 311로 전화하세요.



소중한 사람들과 이야기하는 것도 자신이나 그들의 검진을 어렵게 만드는 장애물에 대한 해결책을 찾는 데 도움이 됩니다. 다음과 같은 것들을 해볼 수 있습니다.

- 검진 경험을 공유하세요.
- 각 검진 방법이 어떤지 이야기해 주세요.
- 대장내시경을 받는 소중한 사람을 위해 아이 돌봄, 교통편, 또는 다른 도움을 요청하거나 제공하세요.

소중한 사람에게 물어볼 수 있는 질문의 예는 다음과 같습니다.

"대장내시경 전 장 준비는 어떻게 하셨어요?"

"대변 검사는 하기 쉬웠나요?"

"대장내시경 검사 후 데리러 올 사람이 없어요. 집에 안전하게 데려다줄 수 있도록 함께 가줄 수 있나요?"

4. 증상이 있을 때 대처 방법에 대해 물어보기



이러한 증상이 있으면 의료 서비스 제공자를 찾아가세요. 다음 검진 때까지 기다리지 마세요. 이 증상들이 반드시 암을 의미하는 것은 아닙니다. 의료 서비스 제공자가 문제를 파악하는 데 도움을 줄 것입니다. 암으로 밝혀진다면, 빨리 치료를 시작할수록 회복 가능성이 높아집니다.

- 대변에 또는 배변 후 변기에 혈액이 있는 경우
- 대변이 짙은 빨간색이나 검은색으로 보이는 경우
- 설사나 변비가 계속되는 경우
- 대변 모양이 변한 경우
- 배변 후 장이 완전히 비워지지 않는 느낌이 드는 경우
- 복통이 반복되거나 계속되는 경우
- 식욕 감소 또는 원인 불명의 체중 감소
- 이유 없이 피로하거나 기운이 없는 경우



의료 서비스 제공자와 공유할 수 있는 예시는 다음과 같습니다.

"한 달째 변비로
많이 힘들어요."

"장이 완전히 비워지지
않는 느낌이 들어요."

"이 통증 때문에 직장에서
집중하기가 힘들어요."





자세한 내용을 알아보려면
nyc.gov/health/coloncancer를 방문하세요.

