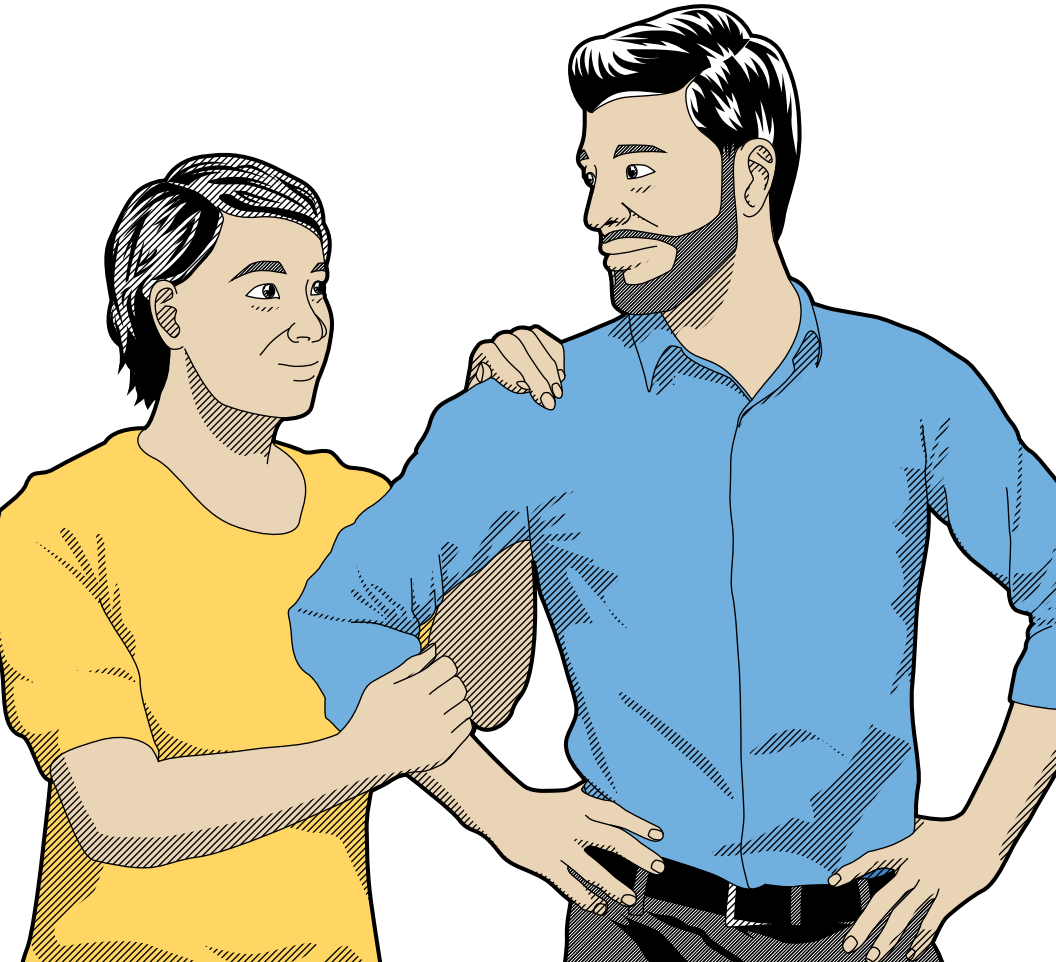
대장암 심사용 검사 선택하기

마크의 결정



대장암 검사를 받으세요!

대장암이라고도 하는 결장직장암은 뉴욕시의 암으로 인한 사망의 주요 원인 중 하나입니다. 정기적인 심사는 이러한 종류의 암을 예방하거나 치료가 더 쉬운 조기 때의 발견을 도울 수 있습니다.

50세 미만에게서 대장암 사례가 증가하고 있습니다. 위험 요인이 없는 이들은 45세부터 심사를 받아야 합니다. 대장암에 걸린 가족과 같이 위험 요인이 있는 경우 조기 심사를 시작하거나 더 자주 심사를 받아야 할 수 있습니다.

귀하의 개인 위험에 대해 담당 의료 서비스 제공자와 협의하여 얼마나 일찍 그리고 얼마나 자주 심사를 받아야 할지 판단하십시오. 귀하의 위험에 대해 나중 보다 빨리 아는 것이 좋습니다. 위험 요인이 있다고 해서 반드시 대장암이 발병하는 것은 아니며, 위험 요인이 없다고 해서 질병에 걸리지 않는 것 또한 아닙니다.

대장암 심사용 검사는 여러가지가 있습니다. 변 기반 검사는 변(배설물) 검체로부터 대장암의 징후인 혈흔과 유전자(DNA)의 변화를 감지할 수 있습니다. 심사용 검사의 선택지는 다음을 포함합니다.

- 혈액을 감지하는 대변 면역화학 검사(fecal immunochemical test, FIT). FIT 검사는 매년 권장됩니다.
- 혈액을 감지하는 고민감성 구아이악 기반 분변 잠혈 검사(high-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT). HSgFOBT는 매년 권장됩니다.
- 혈액과 암으로 인한 유전자(DNA) 변화를 감지하는 다중 표적 대변 DNA 검사(FIT-DNA). FIT-DNA는 3년에 한 번 권장됩니다.
- 대장 내시경. 의료 서비스 제공자가 대장을 직접 관찰할 수 있는 특수 카메라를 사용한 육안 검사이며 동일한 검사 도중에 발견되는 용종을 제거할 수 있습니다. 대장 내시경은 10년에 한

번 또는 귀하의 위험 요인과 검사 결과에 따라 더 자주 실시하게 됩니다. 대변 검사에서 양성이 나오면 대장 내시경 검사를 시행해야 합니다.

더 자세한 정보는 **nyc.gov/health/coloncancer**를 방문하십시오. 대장 내시경을 준비하는 상세한 영상은 **bit.ly/colonoscopy-prep-video**를 방문하십시오.

의료 서비스 제공자와 가족에게 얘기해 보세요.

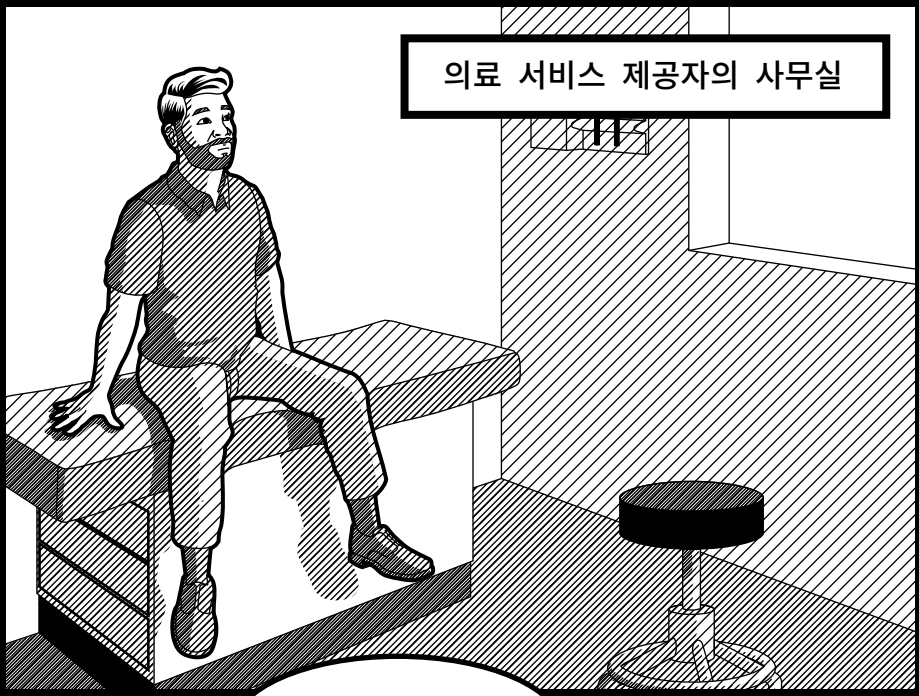
이 만화는 의료 서비스 제공자 및 가족과 대장암 예방을 위한 심사 선택지에 대한 대화를 시작할 수 있도록 제작되었습니다. 마크는 자신과 가족 구성원들이 대장암을 예방하도록 돕고 있으며, 여러분 또한 자기 자신과 가족을 챙길 수 있습니다. 이 가족의 사연을 읽게 되면 다음을 배우게 됩니다.

- 의료 서비스 제공자와 대장암 심사와 예방을 협의하는 방법
- 변 기반 검사 및 대장 내시경에 대해서 예상할 수 있는 바

귀하의 의료 제공자 및 가족과 개인의 위험 요인, 심사 방법 및 심사의 빈도를 협의하십시오.

잠재적인 대장암 증세 인지하기.

변의 혈흔은 대장암의 징후일 수 있습니다. 대장암은 복통 또는 항문 통증으로 시작해 없어지지 않거나, 지속적인 변비 또는 설사로 나타날 수 있습니다. 의도치 않은 체중 감소 또한 징후일 수 있습니다. 이러한 증세는 대장암 외의 건강 문제로도 유발될 수 있지만 이러한 증세가 있을 경우 의료 서비스 제공자를 보는 것이 매우 중요합니다.

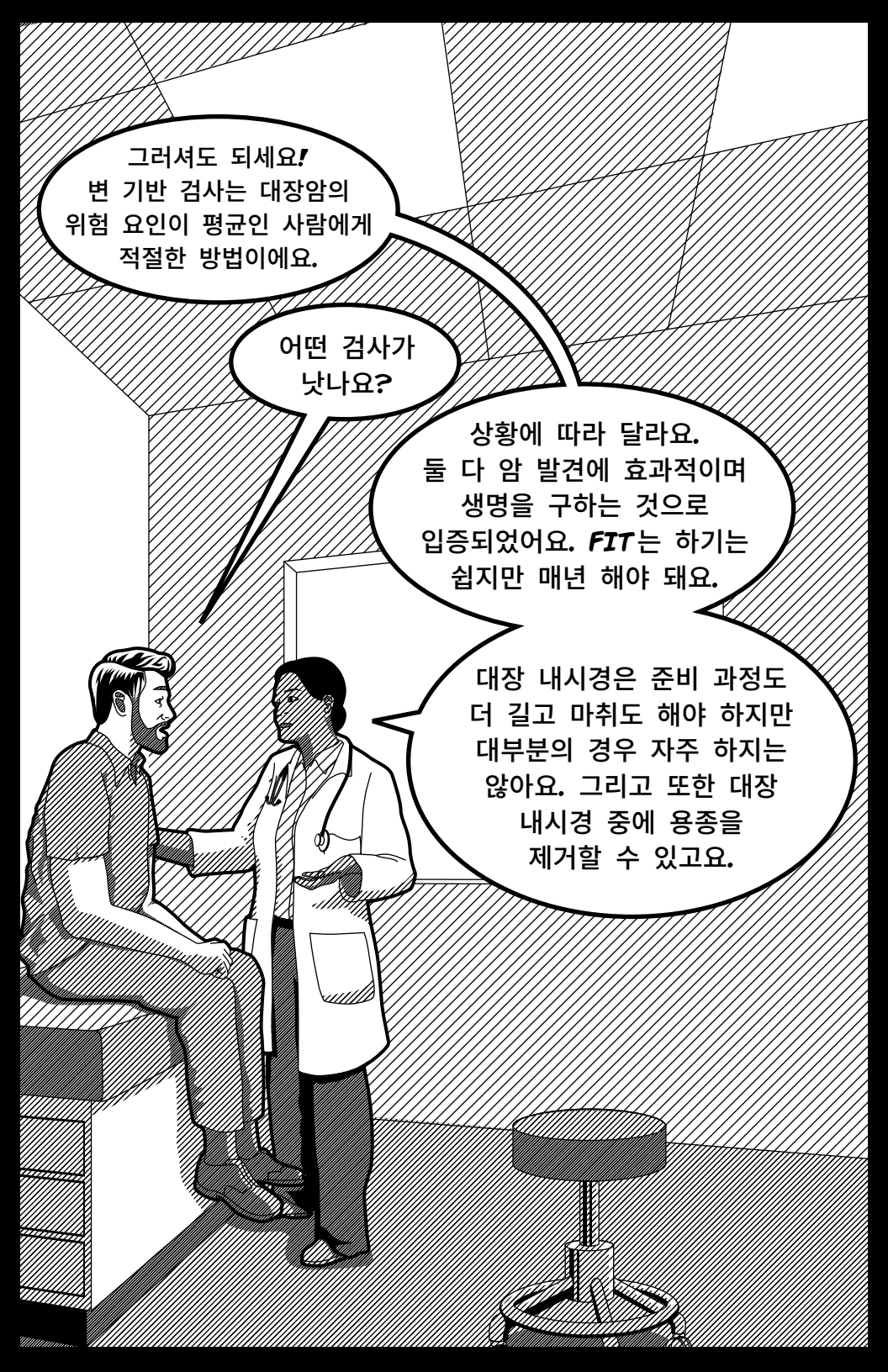

의료 서비스 제공자의 사무실

안녕하세요, 마크! 잘 지내세요?
잘 지냅니다! 얼마 전 47번째 생일을 맞이 했어요.

생신 축하드려요!
대장암 심사
받으셨어요?
아니요.
그러나 아내, 샌드라의
대장 내시경 경험이
기억나는 걸.

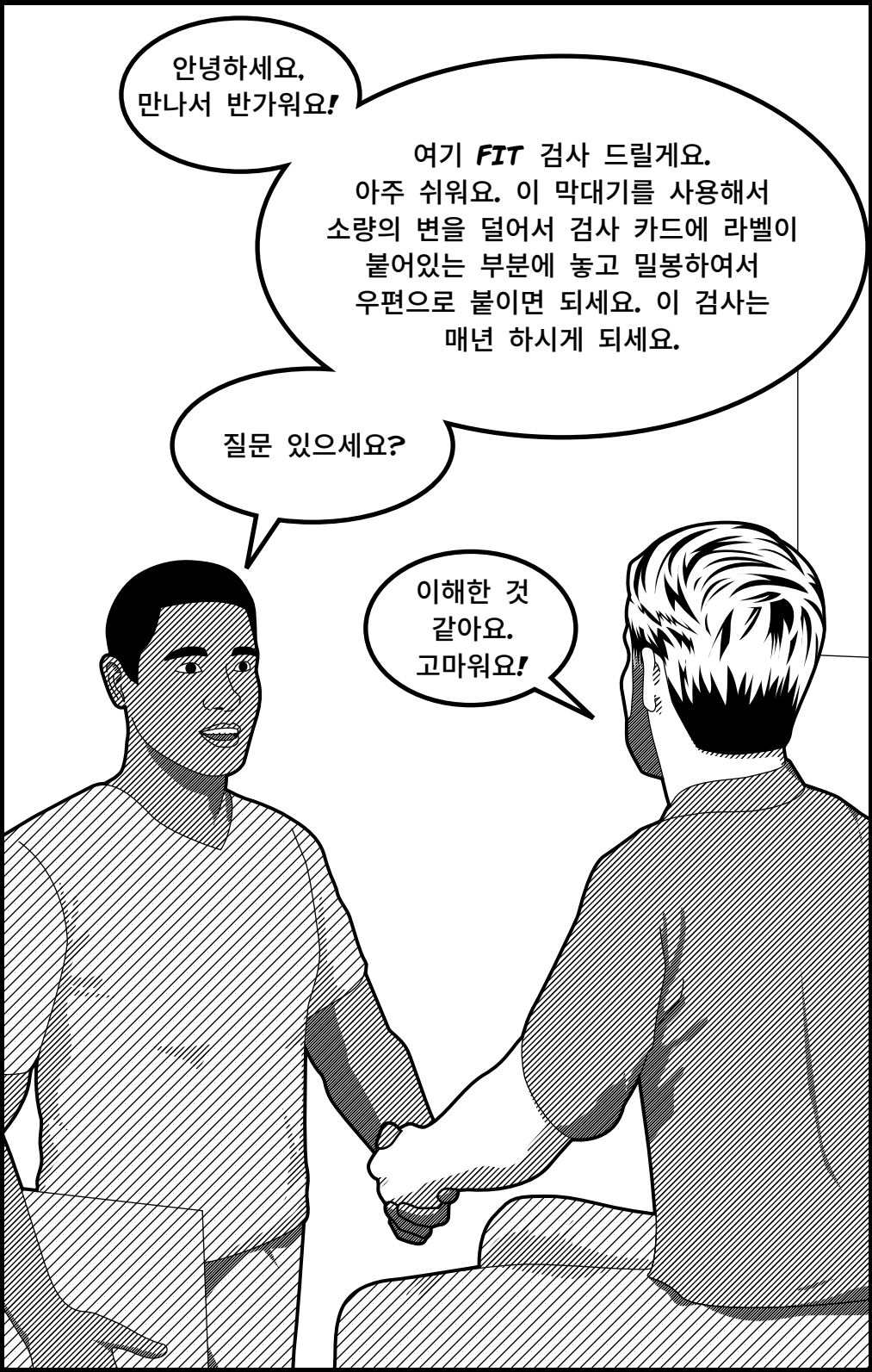
이제, 검사 받으실 시간이세요. 대장암 심사용 검사는 대장 또는 직장 암과 암으로 발전할 수 있는 용종을 확인해요.
이러한 용종을 절제하는 것은 실제로 암을 예방해요!
알겠습니다. 그럼 곧 대장 내시경 일정을 잡을까요?
대장 내시경은 심사 방법 중 하나입니다. 직접 대장과 직장을 관찰하며 용종 및 암으로 이어질 수 있는 모든 것을 제거할 수 있습니다.

그렇군요. 그렇다면 제가 받을 수 있는 다른 심사 방법이나 검사는 뭐가 있죠?
다른 방법은 FIT라고 불리는 변 기반 검사에요. 적은 변 또는 배설물 검체를 집에서 우편으로 붙이게 되세요. 그럼 실험실이 암의 징후일 수 있는 혈흔의 유무를 검사합니다.
배설물을 우편으로 붙인다고요?


그러셔도 되세요! 변 기반 검사는 대장암의 위험 요인이 평균인 사람에게 적절한 방법이에요.
어떤 검사가 낫나요?
상황에 따라 달라요. 둘 다 암 발견에 효과적이며 생명을 구하는 것으로 입증되었어요. FIT는 하기는 쉽지만 매년 해야 돼요.
대장 내시경은 준비 과정도 더 길고 마취도 해야 하지만 대부분의 경우 자주 하지는 않아요. 그리고 또한 대장 내시경 중에 용종을 제거할 수 있고요.

*메디케이드와 메디케어를 포함하여 대부분의 보험 제도가 대장암 심사에 대해 보험을 급여합니다. 그러나 보험 혜택에는 차이가 있습니다. 심사 검사를 받기 전, 담당 의료 서비스 제공자 및 보험사에게 보험 혜택에 대해 확인하십시오. 무보험인 경우 무상 또는 저비용 보험 대상일 수 있습니다. 무료 가입 지원을 위해 **311**에 전화하십시오.

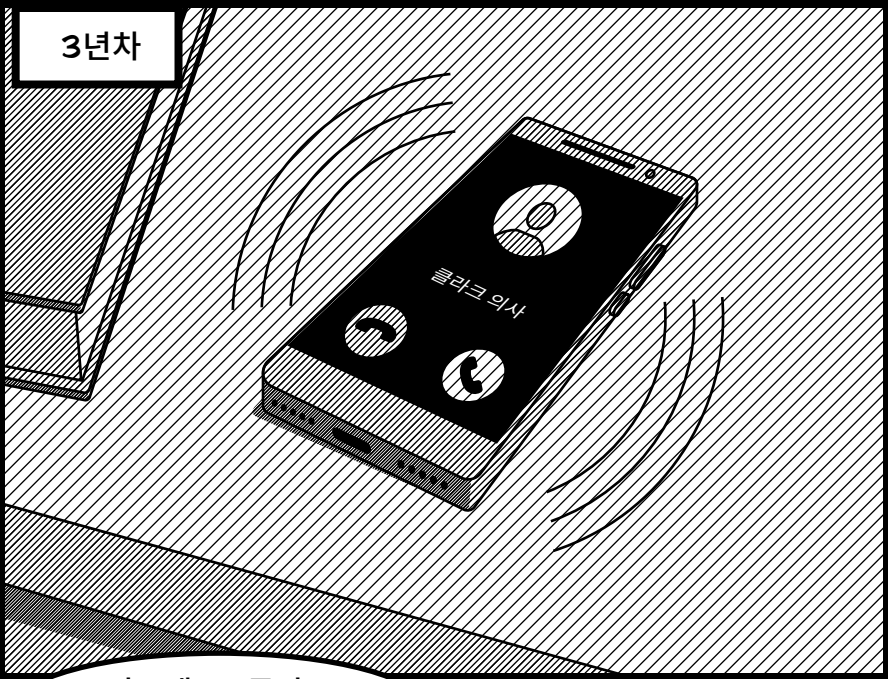
그러셔도 되세요!
몇 가지 질문할게요. 직계 가족 중에 대장암이나 용종, 린치 증후군과 같은 유전 질환이 있으신가요?
아니요.
의도치 않은 체중 감소, 또는 통증, 출혈 또는 설사 또는 변비와 같은 변에 변화가 있으신가요?
기억나는 바로는 없어요.
좋습니다.
자택에 가져가실 수 있도록 간호사에게 FIT 검사를 드리라고 할게요. 간호사가 사용법을 알려드릴 거에요.


안녕하세요,
만나서 반가워요!
여기 FIT 검사 드릴게요.
아주 쉬워요. 이 막대기를 사용해서
소량의 변을 덜어서 검사 카드에 라벨이
붙어있는 부분에 놓고 밀봉하여서
우편으로 붙이면 되세요. 이 검사는
매년 하시게 되세요.
질문 있으세요?
이해한 것
같아요.
고마워요!

그 날 추후
다르게 생긴 변 기반 검사 키트를 받을 수도 있습니다. 담당 의료 서비스 제공자의 지침을 따르시기 바랍니다.

어, 앤드류, 안녕!
이 FIT 검사를
우편으로 붙이려고
나가는 길이야.
아빠, 잠시만요. 대장암
심사용 검사인 FIT요?
미리 건강을 챙기시다니,
아빠가 자랑스럽네요.

1년차
정상
2020년 1월 13일
마크 도널드
122 Eighth Avenue
Queens, NY 11101
마크 도널드 귀하,
FIT 검사 결과가 음성 및 정상으로 나왔습니다. 적절한 심사 및 양성 또는 비정상으로 나올 경우 조기 검지를 위해 계속해서 매년 FIT 검사를 실시하시어 보내주시기 바랍니다. 문의 사항이 있으시면, 연락주시기 바랍니다.
감사합니다.
차넬 클라크
의사 드림
2년차
정상
2021년 1월 13일
마크 도널드
122 Eighth Avenue
Queens, NY 11101
마크 도널드 귀하,
FIT 검사 결과가 음성 및 정상으로 나왔습니다. 적절한 심사 및 양성 또는 비정상으로 나올 경우 조기 검지를 위해 계속해서 매년 FIT 검사를 실시하시어 보내주시기 바랍니다. 문의 사항이 있으시면, 연락주시기 바랍니다.
감사합니다.
차넬 클라크
의사 드림


3년차
클라크 의사

여보세요, 클라크 의사 선생님.
FIT 결과가 비정상이라고요?

마크 님, 너무 걱정하지 마세요. FIT가 비정상으로 나왔다고 해서 꼭 대장암이 있다는 뜻은 아니세요. 그러나 혹시 모르니 대장 내시경을 받아야 되세요.
알겠습니다. 그렇게 하죠.
아직도 되게 긴장이 되는 걸. 샌드라랑 대장 내시경 경험에 대해서 얘기하면 도움이 될 것 같은데.

대장 내시경은 생각하는 것만큼 힘들지는 않지만 장 청소를 하는 게 중요하지.
전날 투명한 액체 식단을 따라야 하지?
응, 그리고 의사가 처방해주는 장 청결제 물약을 다 마시고 지침을 정확하게 따라야 해.
의사가 장 안을 볼 수 있게 장이 깨끗해야 되거든. 그리고 물론 대장 내시경 후에는 내가 집에 데려다 줄게.
항상 챙겨줘서 고마워.

마크의 대장 내시경 하루 전.
음, 맛이 그리 나쁘진 않군.

대장 내시경 당일
괜찮아?
조금 긴장되네.
불편할까?
솔직히 나는 준비 과정만
기억나지 대장 내시경은
기억나지도 않아.
괜찮을 거야.

안녕하세요, 마크 님! 잘 오셨어요. 대장 내시경 준비되셨나요?
네. 어제 투명한 액체만 마셨어요. 장 청결제 물약도 다 마셨고 오늘 아무 것도 안 먹었어요.
좋습니다! 의사 선생님이 대장과 직장을 명확하게 보게 될 거에요.
의사 선생님이 1.5 인치 반경의 작은 관을 항문으로 삽입하게 됩니다. 관 끝에 카메라랑 조명이 달려 있어요. 아프지 않으실 거에요.

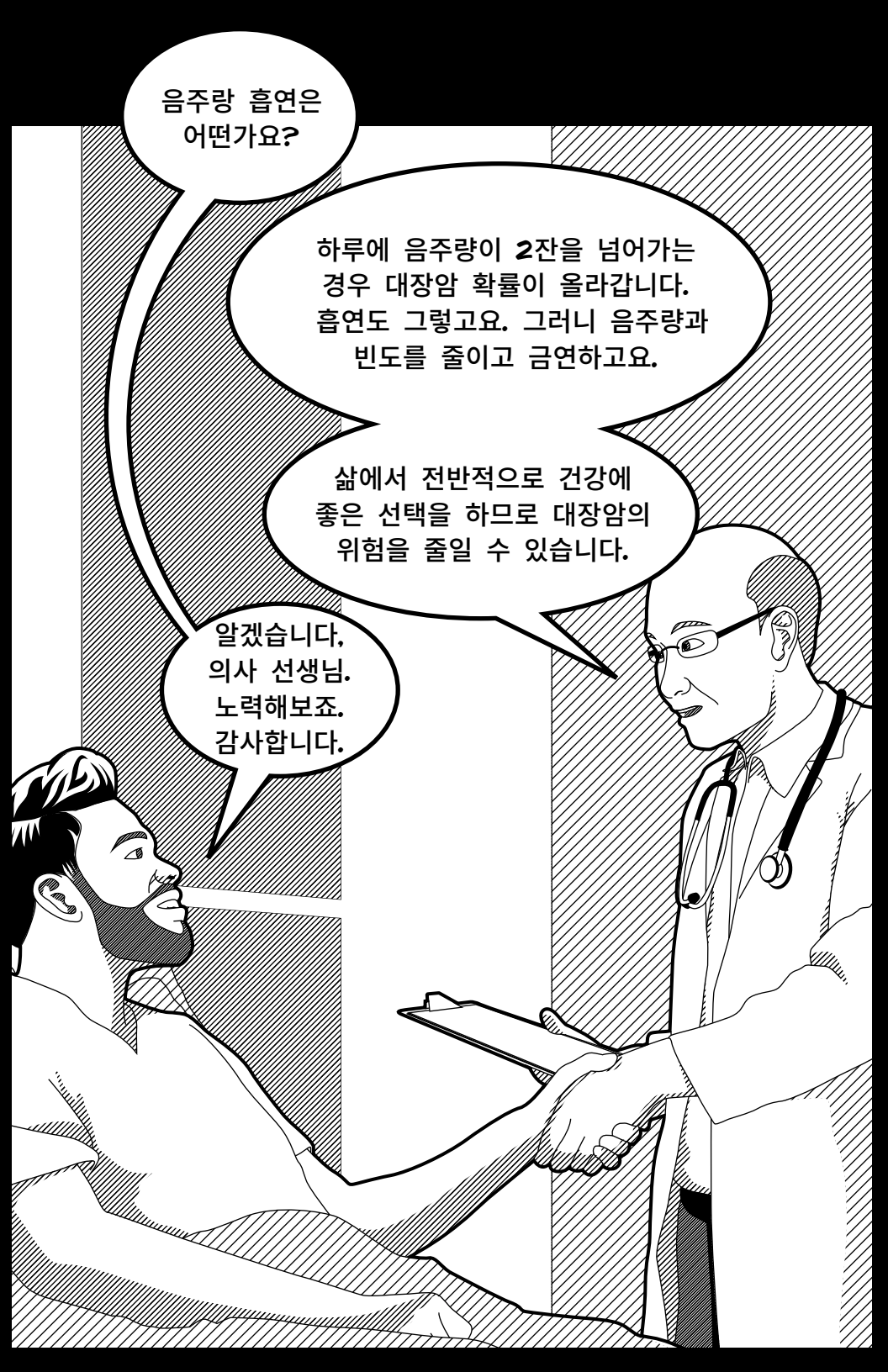
감사합니다. 이제 들어갈 준비가 된 것 같아요.
알겠습니다. 그럼 시술실로 가시죠.
마크가 건강을 챙긴다니 너무 다행이야!

장 청소 아주 잘하셨다고 들었어요. 여기서 깨끗한 대장을 보게 됩니다.

진정하실 수 있게 약을 투약할 겁니다. 졸리실 거에요. 시술 받으실 준비가 되셨나요?
준비 됐습니다.

검사 후
안녕하세요, 마크 님. 좋은 소식이에요! 대장에서 비정상인 것을 발견하지 못했어요.
참 다행이네요. 그럼 심사를 앞으로 안 해도 되나요?
암이 추후에 발달할 수 있기 때문에 심사는 지속적으로 하는 것이 중요하세요. 연세를 드실 수록 위험도도 올라가세요. 다시 정기적인 심사 일정을 따르시면 되세요.
너무나 다행이에요. 대장암 위험을 낮추기 위해 또 뭘 할 수 있을까요?

건강에 좋은 선택을 하세요. 연구에 의하면 행동이 대장암 위험도를 낮추는 데 연관이 있습니다. 저희는 어떤 사람들은 왜 암에 걸리고 어떤 사람들은 안 그런지 정확히 몰라요.
가공 처리된 육류를 덜 먹는 사람들은 대장암에 걸릴 확률이 낮습니다. 신체적 활동을 하는 것 또한 낮은 위험도랑 연관이 있어요.
가공 육류라면 델리 미트, 베이컨이랑 핫도그가 포함되죠?
맞습니다.


음주랑 흡연은 어떤가요?
하루에 음주량이 2잔을 넘어가는 경우 대장암 확률이 올라갑니다. 흡연도 그렇고요. 그러니 음주량과 빈도를 줄이고 금연하고요.
삶에서 전반적으로 건강에 좋은 선택을 하므로 대장암의 위험을 줄일 수 있습니다.
알겠습니다, 의사 선생님. 노력해보죠. 감사합니다.

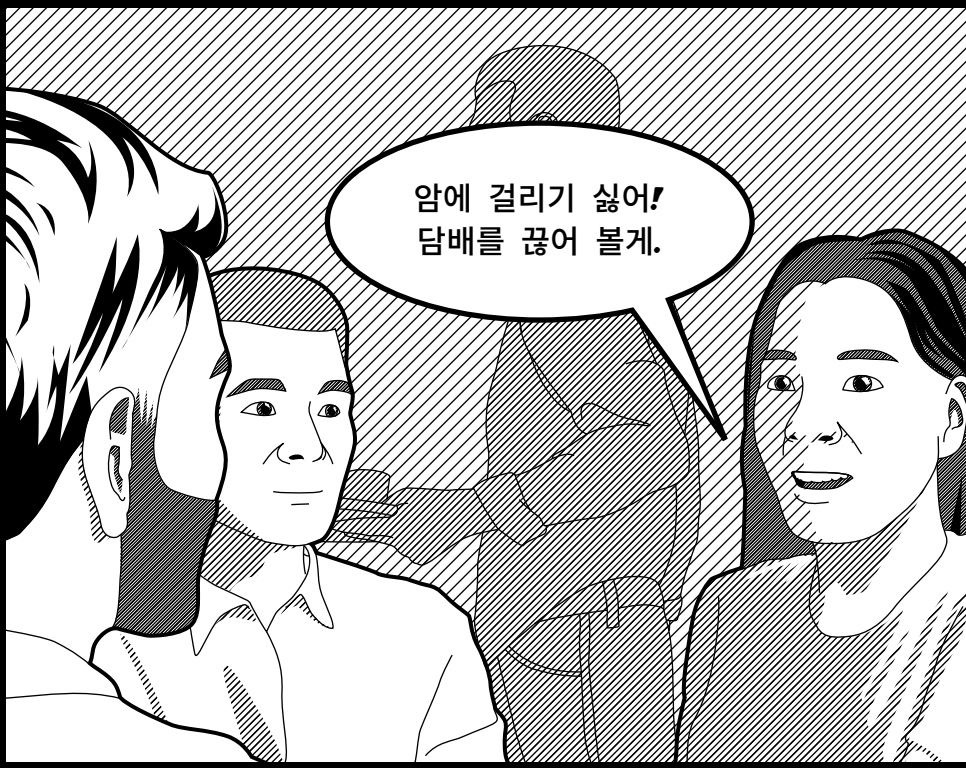
대장암이 유발할 위험을 낮추려면 정기적으로 심사를 받고 건강한 생활 방식을 유지하면 된대.
어떻게?

의료 서비스 제공자가 제안하기를 건강한 식단을 따르고 가공 육류를 줄이라고 했어. 신체적 활동을 하고 술도 덜 마시고 흡연하지 말라고 했고. 또 적시에 심사를 받는 것도 중요해.
그러한 변화를 같이 따르면 되겠네! 마크, 당신은 혼자가 아니야.
당신이 최고야!

그 날 추후, 가족과 저녁 외식 중
손님, 와인 잡수시겠어요?
아니요, 괜찮아요.
잠깐만, 마크, 와인 안 마셔?
응. 최근에 대장암 심사를 받았거든.
음성이였지만 의료 서비스 제공자가 건강한 생활에 대해서 조언을 해줬어.

형으로서 네 건강도 챙겨야지. 둘 다 의료 서비스 제공자랑 대장암에 대해 얘기해 봐.
우리 다 비슷한 나이니 나중 보다는 일찍 하는 게 좋아.
어떤 심사 검사를 받았어?
3년 동안 변 기반 검사를 했어. 빠르고 간편했어. 금년에는 결과가 비정상적이라 추적용 대장 내시경을 받았어.
건강한 생활에 대해서 의료 서비스 제공자가 무엇을 조언했어?

건강 식단으로 시작해서 정기적인 신체적 활동. 술을 줄이고 흡연하지 말 것.
제일 중요한 것은 심사를 받는 거야.


암에 걸리기 싫어! 담배를 끊어 볼게.

앤드류, 의료 제공자가 추천하면 대장암 심사 검사를 꼭 받도록 하렴.
그럴게요, 아빠.
저기에서 멈춰서 잠시 휴식을 취하자.
릴리야, 간식 줄까?
네!

나랑 같이 운동해줘서 고마워, 앤드류. 너가 건강을 챙긴다니 참 다행이구나.
심사 검사를 받으라고 장려해주셔서 감사해요. 우리 같이 대장암의 위험을 낮춰요!

대장암 위험에 대한 사실

대장암 위험 요인은 다음을 포함합니다.

- 고령화 - 발병 사례의 90%가 50세 이상에서 발생합니다*
- 대장암 또는 선종성 용종의 병력 또는 가족력
- 린치 증후군이나 가족성 선종 용종(familial adenomatous polyps, FAP)과 같은 유전 증후군

다음 생활 방식의 변화는 대장암의 위험을 낮출 수 있습니다.

- 과체중 또는 비만인 경우 체중 감량
- 더 많이 움직이고 앉아 있는 시간을 줄여 신체 활동 증가시키기
- 가공 처리된 육류를 덜 먹고 과일과 채소 더 섭취하기
- 주류 음료를 덜 섭취하기
- 담배 사용을 줄이거나 금연하기. 금연에 대한 지원은 866-697-8487로 전화하십시오.

귀하의 위험 요인 및 대장암 심사에 대해 의료 서비스 제공자와 얘기하십시오.

자세한 내용은 **nyc.gov/health/coloncancer**를 방문하십시오. 심사와 관련된 사연은 **샌드라의 사연** 및 **자택 대장암 검사 방법**을 클릭하십시오.

*50세 미만에게서 대장암 사례가 증가하고 있으므로 위험 요인이 없는 이들은 45세부터 심사를 받아야 합니다. 위험 요인이 있는 경우 심사를 더 일찍 시작해야 할 수도 있습니다.

NYC
Health