

건강 보험이 없는 경우에는 어떻게 하나요?



건강 보험 가입에 도움이 필요하다면
nyc.gov/healthcoverage를 방문하거나 311로 전화하세요.

무료 또는 저비용 대장암 검진을 찾는 데 도움을 받으려면:

- 311에 전화하면 NYC Health + Hospitals 지점으로 연결됩니다.
- 뉴욕주 암 서비스 프로그램 866-442-2262에 전화하거나 health.ny.gov/diseases/cancer/services를 방문하세요.

대장암으로부터 스스로를 지키기 위해 또 어떤 것을 할 수 있나요?



대장 건강을 유지하는 데 도움이 되는 몇 가지 방법을 소개합니다.

- 신체 활동을 꾸준히 하세요.
- 과일, 채소, 통곡물을 드세요.
- 가공육과 붉은 고기 (예: 델리 미트, 훈제 육류, 소시지, 베이컨)는 줄여서 드세요.
- 음주량을 줄이세요.
- 흡연 중이라면 금연을 시도해 보세요.



— 금연, 흡연량 줄이기, 또는 금연 유지에 도움이 필요할 때는 nyc.gov/nycquits를 방문하세요.



대장암의 증상은 무엇인가요?



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.

- 대변이나 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



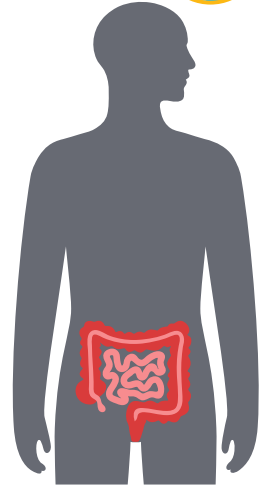
대장암 검진을 받아야 하는 이유

추가 정보는
nyc.gov/health/coloncancer를 방문하세요.

대장암이란 무엇인가요?



대장암(결장직장암이라고도 함)은 대장(결장 또는 대장)이나 직장에서 시작되는 암입니다. 대장암은 폴립이라고 불리는 작은 혹이나 종양이 수년에 걸쳐 천천히 자라면서 시작되는 경우가 많습니다. 대부분의 폴립은 암이 아니지만, 일부는 암으로 변할 수 있습니다. 폴립이 암으로 변한 후에도 실제로 건강 문제가 나타나기까지 시간이 더 걸릴 수 있습니다. 증상을 느꼈을 때는 대개 치료나 완치가 더 어려운 상태입니다.



대장암 검진이란 무엇인가요?



대장암 검진은 증상이 없을 때도 대장 건강을 확인하는 방법입니다. 대장암으로부터 스스로를 지킬 수 있는 방법이며, 생명을 구할 수도 있습니다.

대장암 검진에는 두 가지 목적이 있습니다.

1. 폴립이 암으로 변하기 전에 발견하고 제거합니다.
2. 암이 아직 작거나 초기 단계일 때 발견하여 완치 가능성을 높입니다.

대장암 검진을 받아야 하는 사람은 누구인가요?



누구든지 대장암에 걸릴 수 있으므로, 대장암 검진은 모든 사람을 위한 것입니다.

검진은 언제부터 받아야 하나요?



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

검진 시작 시기를 알아보려면, 의료 서비스 제공자에게 대장암 위험 요인에 대해 상담하세요.

대장암 위험 요인은 대장암에 걸릴 가능성을 높입니다. 검진 시작 시기와 빈도에 영향을 줄 수 있는 위험 요인에는 다음이 있습니다.

- 본인 또는 가족 중 대장암이나 폴립 병력이 있는 경우
- 궤양성 대장염 또는 크론병
- 가족성 선종성 폴립증 또는 린치 증후군과 같은 유전성 증후군
- 낭포성 섬유증
- 40세 이전에 암 치료를 받은 경우

제2형 당뇨병, 음주, 흡연도 대장암의 위험 요인입니다.



얼마나 자주 검진을 받아야 하나요?



대장암 검진 주기는 어떤 검사를 받느냐에 따라 다릅니다.

- **대장내시경**은 10년마다 받아야 합니다. 위험 요인이 있다면, 더 자주 받아야 하는지 의료 서비스 제공자에게 문의하세요.
- **대변 검사**는 검사 종류에 따라 1~3년마다 받아야 합니다.

어떤 검사를 받아야 하나요?



대장내시경과 대변 검사가 가장 일반적인 검진 방법입니다. 의료 서비스 제공자가 다른 방법을 제안할 수도 있습니다. 어떤 검사가 자신에게 적합한지 의료 서비스 제공자와 상담하세요.

- **대장내시경**: 수면 유도 약물(진정제)을 투여받습니다. 그런 다음, 의료 서비스 제공자가 끝에 소형 카메라가 달린 튜브를 이용해 대장 내부를 살피고, 암을 확인하며, 폴립을 발견하고 제거합니다. 대장내시경 전날에는 유동식을 먹고 대장을 비우는 약을 복용해야 합니다.

- **대변 검사**: 집에서 특수 키트를 사용해 대변 샘플을 채취한 후 키트를 반납하여 검사를 받습니다. 결과가 정상이 아닐 경우, 대장내시경 검사를 받아야 합니다. 대변 검사는 대장암 위험이 높지 않은 사람에게 적합한 선택지입니다.

검진 방법에 상관없이, 반드시 결과를 확인하세요. 결과가 정상이 아닐 경우, 다음 단계에 대한 의료 서비스 제공자의 지시를 따르세요.

건강 보험이 검진 비용을 보장하나요?



Medicaid와 Medicare를 포함한 대부분의 건강 보험 플랜은 대장암 검진을 보장합니다. 많은 경우 본인 부담금이 없습니다.

