

## 암에 걸릴 위험을 줄이기 위한 식생활 EAT TO LOWER YOUR CANCER RISK

**연구원들에 의하면 특정 음식들이 암을 유발시킬 위험이 있다고 합니다.  
 (Researchers say certain foods may influence risk of developing cancer)**

아무리 용감한 사람일지라도 “암”이라는 말을 듣는다면 두려움을 느끼게 됩니다. 대부분의 사람들은 이러한 병에 걸리는것을 방지하기 위해서 할 수 있는 것을 되도록 많이 하려고 합니다. 그렇기 때문에 아주 오랜 기간에 걸쳐 음식과 영양분 그리고 암의 관계에 관하여 광범위한 연구가 이루어져 왔습니다.

연구에 따르면 특정 음식들이 특정한 종류의 암들을 유발할 가능성이 높고 어떤 음식들은 특정한 종류의 암이 발생하는 것을 방지할 수 있다고 합니다. 우리의 식습관과 가장 가깝게 연계된 것으로 보이는 암의 종류에는 흔히 우리가 대장암(colon cancer) 또는 장암(bowel cancer)라고도 불리는 대장직장암(colorectal cancer)이 있습니다. 대장직장암은 북미지역에서 가장 흔한 암의 하나로 붉은 고기, 가공된 육류, 술의 많은 섭취와 깊은 관련이 있으며 섬유소가 낮은 음식물의 섭취와도 깊게 관련이 있는 것으로 보입니다. 과체중의 경우에는 대장직장암이 생길 위험이 좀더 높으며 다른 암이 유발될 가능성 또한 높습니다. 비록 식이지방 또는 설탕이 명확하게 암과 관련이 있다는 설득력 있고 충분히 가능한 증거는 없지만 어쨌든 이런 성분들이 높은 음식들은 체중 조절을 위하여 제한되어야 합니다.

**Eating Well with Canada’s Food Guide(캐나다 식품안내서를 따른 건강한 식생활)의 권장사항에 따라서 4 개의 식품군에 포함되지 않는 여분의, 영양분이 부족한 음식들을 제한해 주시고 암 방지를 위한 식이요법 권장사항들을 따라 주십시오.**

한가지 더하자면, 몸이 음식에 어떻게 반응하는가는 개개인에 따라 아주 다르다는 것을 기억하는 것이 아주 중요하다는 것입니다. 이러한 연구들이 특정음식과 영양분에 따른 몸의 반응에 대한 전체적 개연성에 관한 정보를 제공할 수는 있지만 암에 관하여서는 아무도 보장할 수 없습니다.

**어떤 식습관을 가지고 있느냐에 따라서 당신이 암에 걸릴 위험에 영향을 미칠 수 있습니다.  
 (How you eat may affect your risk for cancer)**

여기에 암에 걸릴 확률을 증가시킬 수도 또는 감소시킬 수도 있는 설득력 있고 충분히 가능한 음식물에 관련된 사실들을 식생활 권장사항들과 함께 간단하게 요약해 놓았습니다.

기호표: ▲ 위험이 증가된다는 설득력 있는 증거가 있는 ↑ 위험이 증가될 가능성이 있는  
 ↓ 위험이 감소될 가능성이 있는

음식 또는 영양분	암 위험률	암의 위치	식생활 권장사항들
붉은 고기	▲	대장직장	소고기, 돼지고기, 양고기 그리고 염소고기 같은 붉은 고기를 제한해 주십시오. 일주일에 500 그램(17 온스) 이상의 익힌 고기를 섭취하지 마십시오, 예를 들면, 일주일에 다섯 번 최대 100 그램(카드 한 벌의 크기).
가공된 육류	▲	대장직장	연기로 그을리거나(smoking) 염지(curing)나 염장(salting)을 사용한 또는 화학적 방부제를 첨가하여 보존된 가공된 고기들은 피해주십시오.
술	▲	입, 목구멍, 후두, 식도, 대장직장(남성),	남성과 여성 모두 어떤 종류의 알코올이 함유된 음료는 하루에 두 잔 이상은 소비하지 마십시오.

		유방(여성)	
신체 비만	↑	신장, 자궁내막, 대장직장, 췌장, 식도, 유방(폐경 후의)	몸무게는 본인의 키에 권장되는 몸무게 범위에서 낮은 쪽으로 유지하여 주십시오. 예를 들면, 체질량 지수를 21에서 23 사이로 유지하는 것을 목표로 하십시오. 어른이 된 후에는 허리둘레가 증가하는 것을 피하여 주십시오. 본인의 1인분 분량을 제한해 주시고 특히 지방과 설탕이 많이 함유된 고칼로리 음식을 얼마나 자주 섭취하는지도 제한해 주십시오.
소금과 짠 음식	↑	위	식탁에 놓여진 소금의 사용을 자제해 주시고 소금으로 보존된 음식 또는 소금(나트륨)이 많이 함유된 음식의 섭취를 제한해 주십시오.
고칼슘 식이 요법	↑	전립선	하루에 2회분 분량에서 3회분 분량의 유제품을 드십시오; 남성의 경우 3회분 분량 이상을 섭취해서는 안됩니다.
과일과 야채들	↓	입, 목구멍, 후두, 식도, 폐, 위	적어도 7회분 분량의 과일과 야채를 섭취해 주십시오. 감자나 고구마 같은 칼로리가 높고 전분이 많이 함유된 야채들을 제한해 주십시오.
식물섬유 함량이 많은 음식	↓	대장직장	정백되지 않은 곡물을 사용한 음식을 선택해 주십시오. 흰 빵, 쌀, 파스타 그리고 제빵 제품과 같은 정제된 전분이 함유된 음식을 삼가하여 주십시오. 요리된 콩류(콩, 완두콩 그리고 렌즈콩), 견과류와 씨 같은 식물성 단백질을 선택해 주십시오.
엽산(folate) 함량이 많은 음식	↓	췌장	푸른 잎 채소, 콩류 그리고 대두를 즐겨 드십시오.
카로티노이드(carotenoid) 함량이 많은 음식	↓	입, 목구멍, 후두, 식도, 폐	당근, 호박(squash), 살구, 망고 그리고 캔털루프(cantaloupe)와 같은 오렌지색이 나는 과일이나 야채를 섭취해 주시고 짙은 녹색 채소들도 드십시오.
리코펜(lycopene) 함량이 많은 음식	↓	전립선	토마토 그리고 토마토가 함유된 식품, 수박 그리고 핑크 그레이프프루트(pink grapefruit)를 섭취해 주십시오.
알리신(allicin) 함량이 많은 음식	↓	대장직장/위	마늘과 양파를 음식에 사용하십시오.

위의 표는 *the 2007 Report on Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*(식품, 영양, 신체 활동 그리고 암의 예방에 관한 2007년 보고서: 광범위한 시각)에서 나온 정보를 기초로 만들어졌습니다. [www.dietandcancerreport.org](http://www.dietandcancerreport.org)에서 다운로드 받으실 수 있습니다.

자료출처: 저자 Wendy Shah, 등록된 영양사, 캘거리 헬스 리전의 당뇨병, 고혈압 그리고 콜레스테롤 센터), 애플 매거진 2008년

더 많은 정보를 원하신다면, 아래 웹사이트를 방문해 주십시오:

*Eating Well with Canada's Food Guide*(캐나다 식품안내서를 따른 건강한 식생활)는 <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide-trans-trad-eng.php>에 한국어로 번역되어 있습니다.

캘거리 헬스 리전 웹사이트: [www.calgaryhealthregion.ca](http://www.calgaryhealthregion.ca)

의료진과 상담을 원하신다면 주치의에게 문의하시거나 또는 캘거리 헬스 링크로 전화하시면 등록된 간호사와 주 7일 24시간 상담하실 수 있습니다:

캘거리 시내에서는: 403-943-LINK (5465) 또는 시외에서는: 1-866-408-LINK (5465)