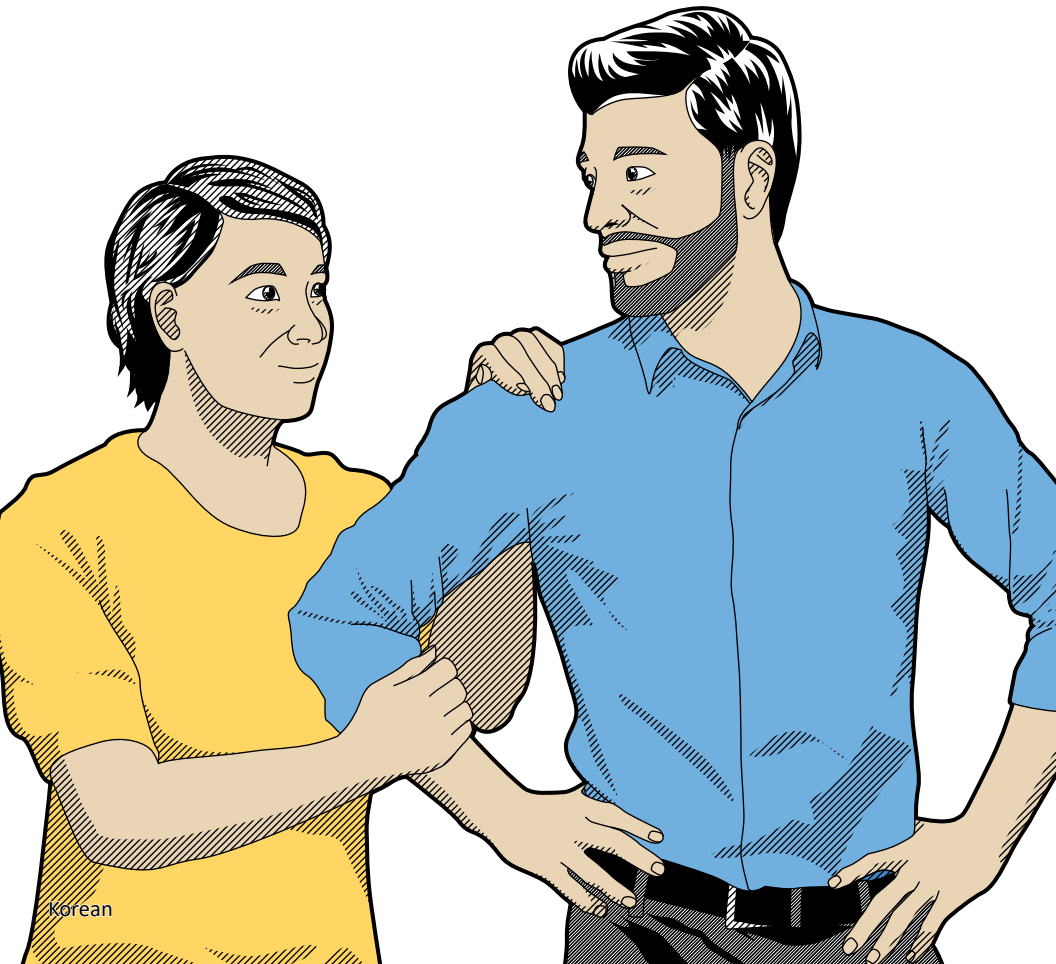


# 대장암 검사 선택하기

마크의 판단



## 대장암 검사를 받으십시오!

결장암, 혹은 대장암은 뉴욕시에서 암과 관련된 사망의 주요 원인 중 하나입니다. 정기적인 검사를 받으면 이러한 종류의 암을 예방하고 조기에 발견하여 더 쉽게 치료할 수 있습니다.

대장암은 50세 미만의 사람들 사이에서 점점 증가하고 있습니다. 뉴욕시 보건 및 정신위생국(New York City Department of Health and Mental Hygiene)에서는 **45세부터** 정기적으로 검사를 받을 것을 권장합니다. 45~49세라면 검사를 예약하기 전에 의료 서비스 제공자와 귀하의 대장암 위험도에 대해 상의하고 보험사와 보험 보장에 대해 확인하십시오.

암에 걸릴 위험을 늦게 아는 것보단 빨리 아는 것이 좋습니다. 위험 요인이 있다고 해서 반드시 대장암이 걸리는 것은 아니며, 위험 요인이 없다고 해서 병에 걸리지 않는 것도 아닙니다. 개인의 위험도에 대해 의료 서비스 제공자와 상담하여 얼마나 빨리, 얼마나 자주 검사를 받아야 하는지 결정하시기 바랍니다. 가까운 가족 중 대장암에 걸린 사람이 있는 것 등 기타 다양한 위험 요인이 있다면 검사를 더 일찍 받거나 더 자주 받아야 할 수 있습니다.

대장암 검사에는 몇 가지 방식이 있습니다. 대변 검사는 대변 샘플에서 대장암의 징후가 될 수 있는 혈액 또는 DNA를 검출할 수 있습니다. 검사 옵션은 다음과 같습니다.

- 혈액을 검출하는 분변 면역 화학 검사(Fecal immunochemical test, FIT). FIT는 매년 실시하는 것이 권장됩니다.
- 혈액을 검출하는 고감도 분변잠혈검사(High-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT). HSgFOBT는 매년 실시하는 것이 권장됩니다.
- 혈액을 검출하고 암으로 인한 유전자(DNA) 변화를 감지하는 다중 표적 대변 DNA 검사(Multi-target stool DNA test, FIT-DNA). FIT-DNA는 3년마다 실시하는 것이 권장됩니다.

- 대장내시경. 의료 서비스 제공자가 특수 카메라를 사용하여 대장을 직접 관찰하고 검사 중에 발견된 용종을 제거할 수 있는 육안 검사입니다. 대장내시경 검사는 10년마다 또는 개인의 위험도와 검사 결과에 따라 더 자주 시행하는 것이 좋습니다. 대장내시경 검사 후에는 양성 대변 검사를 실시해야 합니다.

자세한 정보는 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)를 방문하여 “**colon cancer**”(대장암)를 검색하고, Colon Cancer 웹 페이지로 이동한 후 'Watch: Colonoscopy Prep: What to Expect'(동영상 시청하기: 대장내시경 준비: 예상되는 점)를 클릭하여 대장내시경 준비에 대한 상세 동영상을 시청하십시오. 이 동영상은 **YouTube.com**에서도 시청하실 수 있습니다.

### **의료 서비스 제공자, 그리고 가족과 상의하십시오.**

이 만화는 여러분이 의료 서비스 제공자 및 가족과 대장암 예방을 위한 검사 옵션에 대해 대화를 시작할 수 있도록 돕기 위해 제작되었습니다. 여러분도 마크처럼 스스로, 그리고 가족들을 도와 대장암을 예방할 수 있습니다. 이 가족의 이야기를 읽어보고 다음 내용을 습득하시기 바랍니다.

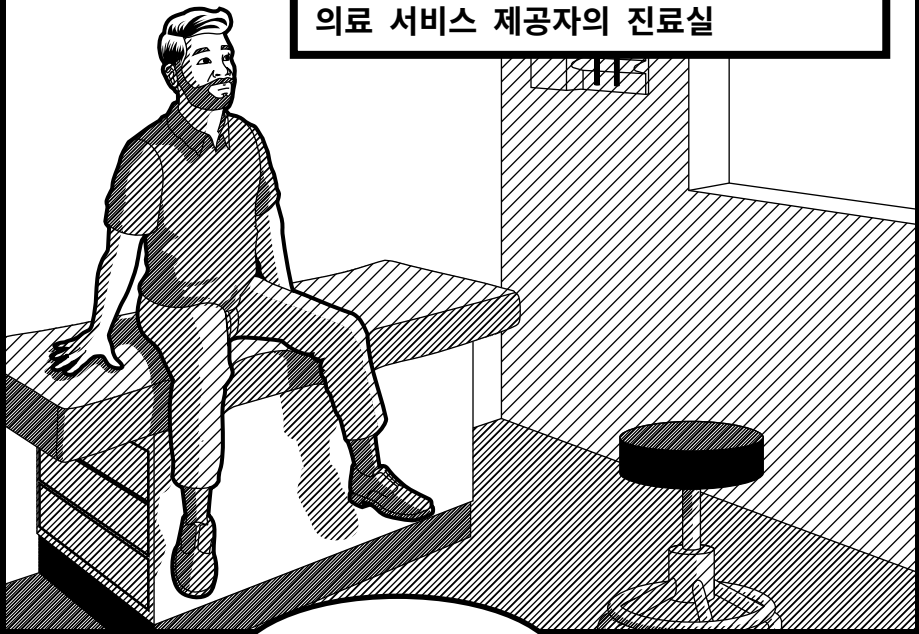
- 의료 서비스 제공자와 대장암 검사 및 예방에 대해 논의하는 방법
- 대변 검사 및 대장내시경에서 예상되는 점

개별적인 위험도와 검사 방법 및 빈도에 대해 의료 서비스 제공자, 그리고 가족들과 상의하십시오.

### **의심 가능한 대장암 증상을 식별하십시오.**

대변에 혈액이 섞여 있다면 대장암을 의심해볼 수 있습니다. 대장암은 지속적인 복부 또는 직장 통증이나 차도가 없는 변비 또는 설사를 유발할 수 있습니다. 의도치 않은 체중 감소 역시 의심해볼 수 있는 징후 중 하나입니다. 이러한 증상은 대장암이 아닌 다른 건강상의 문제로 인해 발생할 수도 있지만, 만약 이러한 증상이 있다면 의료 서비스 제공자를 찾는 것이 매우 중요합니다.


의료 서비스 제공자의 진료실



마크! 잘  
지내셨어요?

그럼요! 얼마 전  
47번째 생일을  
맞았죠.






와, 생일 축하드려요!  
대장암 검사를 받은  
적이 있었나요?

아니요.

내 아내 샌드라가  
대장내시경 검사를  
받은 적은 있었지.

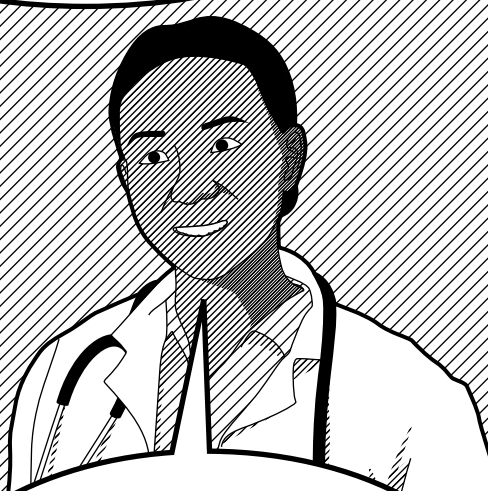


그럼 이제 한번  
받아보셔야겠네요. 대장암  
검사는 대장암이나 직장암은  
물론 암으로 이어질 수 있는  
용종도 발견할 수 있어요.


용종을 제거하면  
실질적으로 암도 예방할  
수 있죠!

그렇군요.  
그럼 대장내시경  
검사를 예약할까요?

대장내시경은 검사 방법 중  
하나예요. 대장과 직장을 직접  
관찰해서 용종을 비롯해 암으로  
발전할 수 있는 것들을 제거할  
수 있죠.




그렇군요. 제가 받을 수 있는  
다른 검사 방법으로는 무엇이  
있죠?



다른 옵션으로는  
*FIT*라는 대변 검사 방식이 있어요.  
댁에서 소량의 대변 샘플을  
우편으로 보내주시는 거예요.  
그러면 실험실에서 암의 징후가 될  
수 있는 혈액의 유무를 검사하죠.



대변을 우편으로  
보낸다고요?




네, 맞아요!  
대변 검사는 평균 수준의  
대장암 위험도가 있는  
사람들에게 훌륭한  
옵션이죠.

어떤 검사가  
더 낫죠?

경우에 따라 달라요.  
두 방식 모두 암을 발견해  
생명을 살리는 데 효과적인  
것으로 검증되었죠. FIT  
방식이 더 간단하긴 하지만  
매년 실시해야 해요.


대장내시경은 준비가  
필요하고 마취도 해야 하죠.  
하지만 대부분의 사람은  
그렇게 자주 실시할 필요가  
없어요. 대장내시경 검사  
중에 용종을  
제거할 수도 있고요.






이런 검사들은  
보험에서  
보장되나요?

대변 검사와  
대장내시경 방식 모두  
거의 모든 건강 보험으로  
보장돼요.\*



샌드라가 대장내시경을  
받았을 때 그 전날 특수  
식단을 지키고 약을  
먹었어요. 제가 그걸 잘 할  
수 있을지 잘 모르겠네요.  
*FIT* 검사부터  
해볼 수 있을까요?

\*대부분의 건강 보험에서는(Medicaid 및 Medicare 포함) 만 50세부터 대장암 검사 비용에 보험이 적용됩니다. 45~49세인 경우 검사 보장 내역은 다양합니다. 검사 전, 의료 서비스 제공자와 대장암 위험도에 대해 상의하고, 보험사와 보험 보장에 대해 확인하십시오.




그럼요! 몇 가지 질문부터  
드릴게요. 가까운 가족 중에  
대장암 진단을 받았거나, 용종이  
발견되었거나, 린치 증후군 같은  
유전적 질환을 앓았던 사람이  
있나요?

아니요.

최근 의도치 않은 체중  
감소, 통증을 경험했거나  
혈변을 보거나 설사 또는  
변비 같은 증상을 겪은  
적이 있나요?

제 기억엔  
없어요.



좋습니다. 맥으로 FIT  
검사 키트를 가져가시도록  
간호사에게 전달해놓을게요.  
간호사가 사용법도  
설명해드릴 거예요.

마크 환자분,  
안녕하세요!

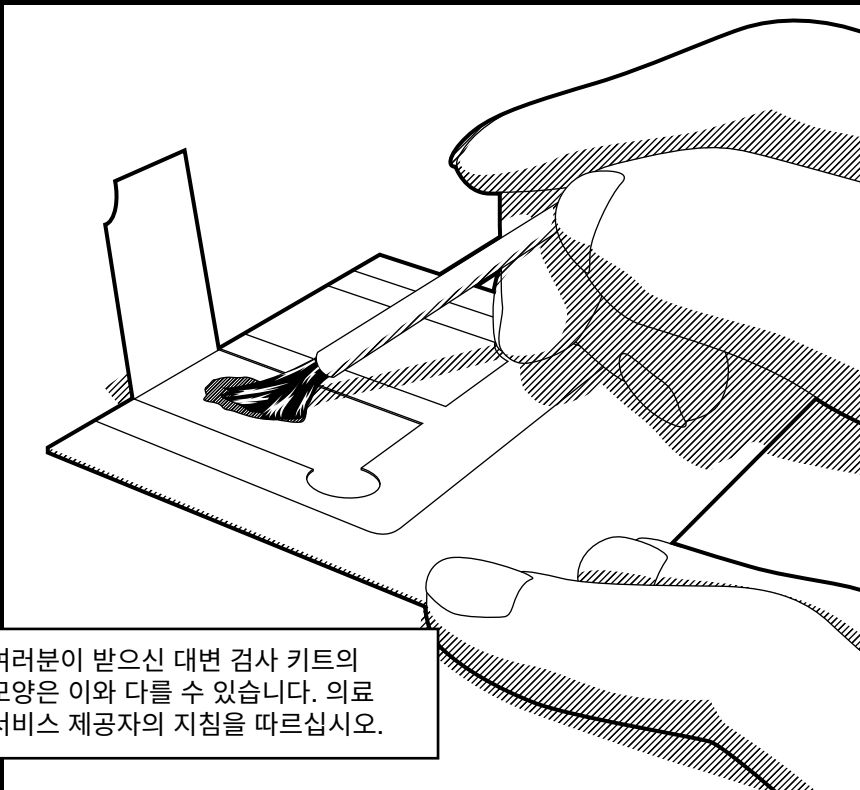
여기 FIT 검사 키트입니다. 사용법은  
아주 간단해요. 이 막대로 소량의  
대변을 떼서 검사 카드의 라벨이  
부착된 부분에 놓고 밀봉해서 우편으로  
보내주시면 됩니다. 이 검사는 매년 한  
번씩 실행하시게 될 거예요.

궁금한 점  
있으세요?

다 이해했어요.  
감사합니다!



그날 오후



여러분이 받으신 대변 검사 키트의 모양은 이와 다를 수 있습니다. 의료 서비스 제공자의 지침을 따르십시오.



오, 앤드류!  
이제 FIT 검사  
키트를 우편으로  
보내려던 참이야.



대장암 검사하는 FIT  
말씀하시는 거예요? 건강을  
미리 챙기시는 아버지의 모습이  
자랑스러워요.

1년 차



일반

2020년 1월 13일

Mark Donald  
122 Eighth Avenue  
Queens, NY 11101

안녕하세요. MARK DONALD 님,

FIT 검사 결과가 정상(음성)으로 나왔습니다. 미(미)양(양) 결과가 있더라도 올바른 검사를 통해 조기에 발견할 수 있도록 1년에 한 번씩 FIT 검사를 실시하고 보내주시기 바랍니다. 문의 사항이 있으면 연락주세요.

안녕히 계십시오.

감사합니다.  
  
Dr. Janel Clark

2년 차



일반

2020년 1월 13일

Mark Donald  
122 Eighth Avenue  
Queens, NY 11101

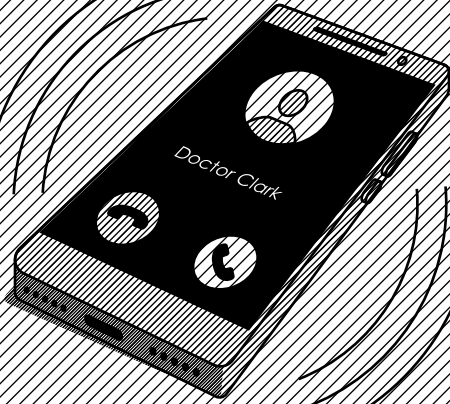
안녕하세요. MARK DONALD 님,

FIT 검사 결과가 정상(음성)으로 나왔습니다. 이상(양성) 결과가 있더라도 올바른 검사를 통해 조기에 발견할 수 있도록 1년에 한 번씩 FIT 검사를 실시하고 보내주시기 바랍니다. 문의 사항이 있으면 연락주세요.

안녕히 계십시오.

감사합니다.  
  
Dr. Janel Clark


3년 차



클라크 선생님,  
안녕하세요.


*FIT* 검사  
결과에 이상이  
있다고요?






너무 걱정할 필요는 없어요, 마크.  
*FIT* 결과에 이상이 있다고 해서 꼭  
대장암에 걸린 건 아니니까요. 하지만  
혹시 모르니 대장내시경 검사를  
받아보는 게 좋겠어요.

좋아요.  
해봅시다.



그래도 불안한걸.  
대장내시경 검사를  
받았던 샌드라와  
이야기해봐야겠어.  
도움이 될지도 몰라.






대장내시경은  
생각만큼 그렇게 힘들지 않아.  
다만 장을 잘 비워두는 게  
중요하지.

검사 전날 유동식만  
먹었었지?

맞아, 그리고 의사가 처방해준  
특수 정결제를 다 마시고 지침을  
철저하게 따라야 해.



장을 깨끗하게 비워야  
의사가 모든 걸 확인할  
수 있으니까. 그리고 물론  
대장내시경 검사를 마치면  
내가 집까지 데려다 줄 거야.

항상 힘이 되어줘서  
고마워.

마크의 대장내시경 검사 전날



음, 맛이 그렇게 나쁘진 않네.




대장내시경 검사 당일



괜찮아?

조금 긴장되네.  
검사받을 때  
불편한 느낌이  
들까?

솔직히 말하면  
준비할 때 빼고 대장내시경  
받은 건 기억도 나지 않아.  
괜찮을 거야.



마크! 잘 오셨어요.  
대장내시경 검사 준비는  
되셨나요?

네. 어제는 유동식만  
먹었어요. 그리고 장  
정결제를 모두 마셨고,  
오늘은 아무것도 안  
먹었어요.

잘 하셨어요! 의사  
선생님이 대장과  
직장을 잘 볼 수  
있을 거예요.

검사를 시작하면  
0.5인치 정도 되는 작은  
튜브를 직장으로 삽입할  
거예요. 튜브 끝에는 조명과  
카메라가 달려있어요. 아프진  
않을 거예요.




감사합니다. 이제  
들어갈 준비가 된  
것 같아요.


좋아요. 그럼  
검사실로  
들어갈게요.



마크가 자기 건강을 챙기는 걸  
보니 정말 안심이야!



장 정결을 정말  
잘하셨다고 들었어요.  
이제 여기서 환자분의  
장을 잘 볼 수 있을  
겁니다.



긴장을 풀기 위한  
약물을 투여하겠습니다.  
즐리기 시작하실  
거예요. 검사받을 준비  
되셨나요?

준비됐어요.


검사 후

마크. 좋은 소식입니다!  
대장에서 아무런  
이상도 발견하지  
못했어요.

정말 다행이네요.  
그럼 검사가 완전히  
끝난 건가요?


암은 나중이라도  
발전할 수 있으니 검사를 지속적으로  
받는 게 중요해요. 나이가 들수록  
위험도도 높아질 겁니다. 정기적으로  
검사 예약을 잡고 때마다 다시  
오시면 됩니다.

다행이네요.  
대장암 위험도를 낮추기  
위해 제가 할 수 있는  
일이 또 있나요?



건강한 생활을 위한 선택을 하세요. 연구에 따르면 어떤 행동들은 대장암의 위험도를 낮추는 데 도움이 되는 것으로 나타났지만, 저희가 항상 사람들이 암에 걸리는 정확한 이유를 알 수 있는 건 아니에요.

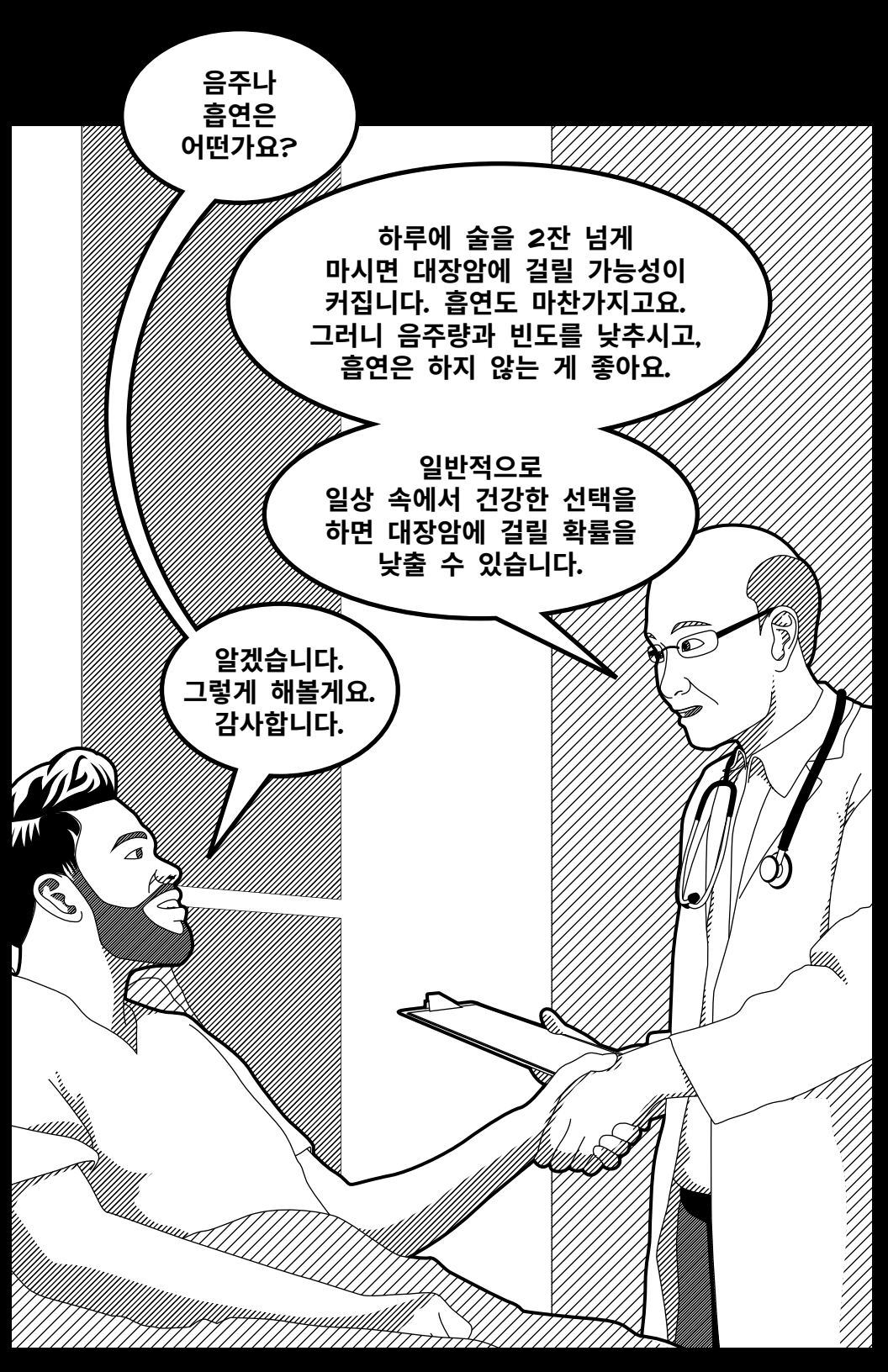
가공육을 덜 먹는 사람들은 대장암에 걸릴 확률이 낮죠. 신체 활동을 활발히 하는 것도 위험도를 낮추는 데 도움이 되고요.



가공육이라면 햄이나 베이컨, 핫도그 같은 걸 말씀하시는 거죠?

맞아요.






음주나  
흡연은  
어떤가요?

하루에 술을 2잔 넘게  
마시면 대장암에 걸릴 가능성이  
커집니다. 흡연도 마찬가지고요.  
그러니 음주량과 빈도를 낮추시고,  
흡연은 하지 않는 게 좋아요.


일반적으로  
일상 속에서 건강한 선택을  
하면 대장암에 걸릴 확률을  
낮출 수 있습니다.

알겠습니다.  
그렇게 해볼게요.  
감사합니다.



대장암에 걸릴  
확률을 낮추기 위해  
정기적으로 검사를 받고  
건강한 생활습관을  
유지해야겠어.

어떻게?

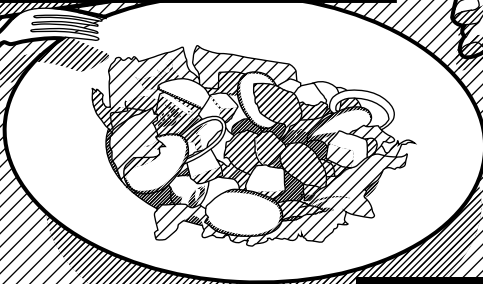


담당 의사가 더 건강한 음식을 먹고  
가공육 섭취는 줄이라고 말해줬어.  
신체 활동도 활발하게 하고 술은  
줄이고 담배도 끊어야겠어. 다음  
검사를 제때 받는 것도 중요해.

나도 같이 바뀌나갈게!  
마크, 당신은 혼자가 아니야.

역시 당신이  
최고야!

그날 저녁, 가족 외식 자리




와인  
한잔하시겠습니까?

아니요,  
괜찮아요.

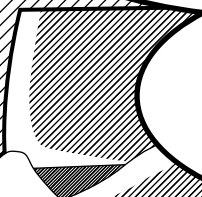
형,  
와인 안 마셔?

응. 최근에 대장암  
검사를 받았거든.

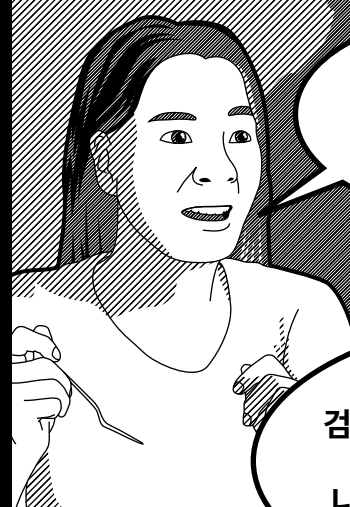
음성이었지만 담당의가  
건강한 생활 습관을 위해  
몇 가지 조언을 해줬어.




형으로서 네 건강에도 신경이 많이 쓰여. 너희 부부도 담당의에게 대장암 검사에 대해 상담받아보는 게 좋을 거야.



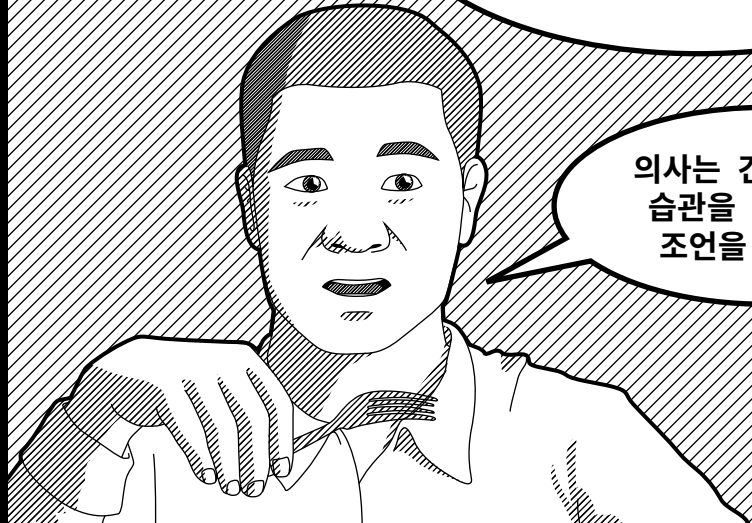
우린 모두 비슷한 나이잖니, 늦는 것보단 빠를수록 좋은 거라고.




어떤 검사를 받으셨는데요?



3년 동안 대변 검사를 받았어요. 빠르고 간단했죠. 올해는 이상이 있다는 결과가 나와서 후속 검사로 대장내시경을 받았어요.




의사는 건강한 생활 습관을 위해 어떤 조언을 해줬어?




건강한 식습관을  
유지하고 정기적으로  
신체 활동을 하라고  
했지. 술은 줄이고  
담배도 끊으라고 했고.

가장 중요한  
건 검사를  
받는 거야.




전 암에 걸리기  
싫어요! 저도 금연을  
시도해야겠어요.



앤드류, 의료 서비스  
제공자가 대장암 검사를  
제안하면 꼭 받아보도록  
해라.

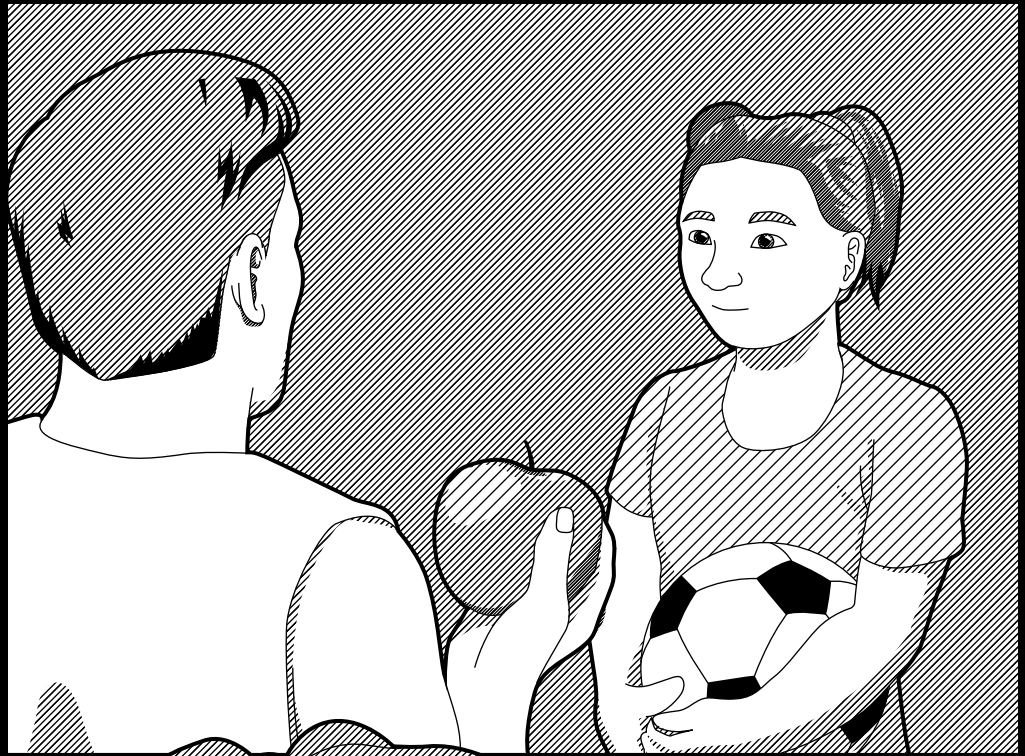
그렇게요, 아빠.

저 앞에서  
잠깐 쉬었다 갈까?




릴리,  
간식 먹을래?

좋아!







앤드류, 같이 운동해줘서  
고맙구나. 건강을 챙기는  
모습이 보기 좋아.

검사를 받으라고  
권장해주셔서 고마워요.  
우리 함께 대장암  
위험도를 낮춰봐요!

## 대장암의 위험도에 관한 사실

대장암의 위험 요인은 다음과 같습니다.

- 높은 연령: 대장암 환자의 약 90%가 50세 이상\*
- 대장암이나 선종성 용종의 개인 또는 가족 병력
- 린치 증후군 또는 가족성 선종성 용종증(familial adenomatous polyps, FAP)과 같은 유전성 증후군

대장암은 흑인 사회에 비교적 더 많이 영향을 미칩니다. 대장암의 위험도와 발병률은 아프리카계 미국인들 사이에서 더 높습니다. 그 이유는 복잡하지만, 위험 요인의 차이가 있을 뿐만 아니라 의료 서비스(검사, 치료 등)에 대한 낮은 접근성 등 구조적인 인종차별로 인한 의료 불평등도 영향을 미치는 요인입니다.

다음과 같은 생활습관의 변화가 위험도를 낮출 수 있습니다.

- 과체중 또는 비만한 경우 체중 감량
- 앉아 있는 시간을 줄이고 더 많이 움직여 신체 활동량 증대
- 가공육 섭취를 줄이고 더 많은 과일 및 채소 섭취
- 음주량 줄이기
- 금연. 금연 지원은 866-697-8487로 문의해주시시오.

본인의 위험도와 검사에 관해서는 의료 서비스 제공자와 상의하십시오.

//////////  
\*대장암이 50세 미만의 사람들 사이에서 점점 증가하고 있는 만큼, 뉴욕시 보건 및 정신위생부에서는 45세 때부터 대장암 검사를 받아볼 것을 권장합니다. 45~49세라면 검사 전에 의료 서비스 제공자와 귀하의 대장암 위험도에 대해 상의하고 보험사와 보험 보장에 대해 확인하십시오.



