



건강한 식사 및 활동하는 것은 암 위험을 낮출 수 있습니다

Healthy Eating and Being Active Can Lower Your Cancer Risk - Korean



건강한 체중을 만들고 유지하십시오

건강한 체중을 유지하면, 몇 가지 유형의 암을 포함하여, 건강 문제가 생길 가능성을 낮출 수 있습니다.

건강한 체중은 얼마나 되는 것인지에 대해 의사와 상담하십시오.

체중이 건강한 범위보다 높으면, 몇 파운드조차 감량해도 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다. 체중이 많이 과다한 (비만) 사람은 따를 수 있는 계획을 세우고 체중을 감량하는 데 성공하기 위해 의사, 간호사, 또는 영양사의 도움이 필요할 수 있습니다.



건강한 식습관을 따르십시오

필요한 영양을 공급하는 음식은 더 많이, 칼로리가 높고 건강 이익이 거의 없는 음식은 더 적게 먹으십시오. 다색의 야채와 과일을 더 많이 먹으려고 노력하고, 100% 통밀 빵과 현미와 같은 통곡류를 더 많이 선택하십시오. 콩과 완두콩도 또한 좋은 선택입니다.

소고기, 돼지고기, 및 양고기와 같은 붉은색 고기는 더 적게 먹으려고 노력하십시오. 베이컨, 소시지, 및 점심 고기와 같은 가공육은 멀리하거나 더 적게 먹으십시오. 청량 음료, 스포츠 음료, 및 과일 음료와 같은, 설탕이 든 음료는 멀리하거나 제한하십시오. 그리고 덜 튀긴 음식과 덜 가공된 음식을 먹으십시오.



음주를 삼가하십시오

음주를 하지 않는 것이 최선입니다. 그러나 음주를 하는 경우, 여성은 하루에 딱 1잔이내로 마셔야 하고, 남성은 하루에 딱

2잔 이내로 마셔야 합니다. 1잔은 일반 맥주 12온스 (340ml), 와인 5온스(140ml), 또는 증류주 1.5온스 (43ml)입니다.



더 많이 움직이십시오

성인은, 걷기, 잔디 깎기, 또는 아이들이나 반려 동물과 놀기와 같은, 적당한 활동을 매주 최소한 150~300분 동안 하려고 노력해야 합니다. 더 활동적인 성인은, 조깅이나 줄넘기와 같은, 더 격렬한 활동을 매주 최소한 75~150분 동안 하려고 노력해야 합니다. 아니면 적당한 활동과 격렬한 활동을 번갈아 할 수 있습니다.

아이들과 10대 아이들은 매일 1시간 동안 활동해야 합니다. 달리기, 점프하기, 및 운동하기는 모두 아이들이 활동하는 좋은 방법입니다.

이왕에 운동을 하지 않은 경우, 이렇게 많은 활동을 하는 것은 어려울 수도 있습니다. 할 수 있는 것부터 시작하고 할 수 있는 만큼 운동 시간을 늘려 나가십시오.



앉아 있는 것을 줄이십시오

앉아 있거나 누워 있는 동안에 TV 보기, 휴대폰 사용하기, 컴퓨터 게임이나 비디오 게임 하기, 또는 소셜 미디어 살펴보기와 같은 활동을 하는 데 쓰는 시간을 줄이십시오. 일을 하거나 사회적 시간 동안에 보통 오래 앉아 있는 경우, 자주 일어나서 돌아다니려고 노력하십시오.

천천히 시작하는 것이 좋습니다. 모든 이러한 변화를 한 번에 할 필요는 없습니다. 일단 계획을 세우면, 한 가지 변화부터 시작하고 준비가 되면 새로운 변화를 추가할 수 있습니다. 각가지 변화를 통해 건강이 증진될 수 있고 암에 걸릴 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다.

암에 관한 정보, 일상적 도움 및 지원에 대해 알아보시려면, cancer.org/eathealthy에서 American Cancer Society(미국 암학회) 웹사이트를 방문하거나 1-800-227-2345번으로 우리에게 문의하십시오. 귀하에게 우리가 필요할 때 우리는 이 자리에 있습니다.



cancer.org | 1.800.227.2345

KOREAN
©2022, American Cancer Society, Inc.
제080819호 - 2022년 8월 개정

