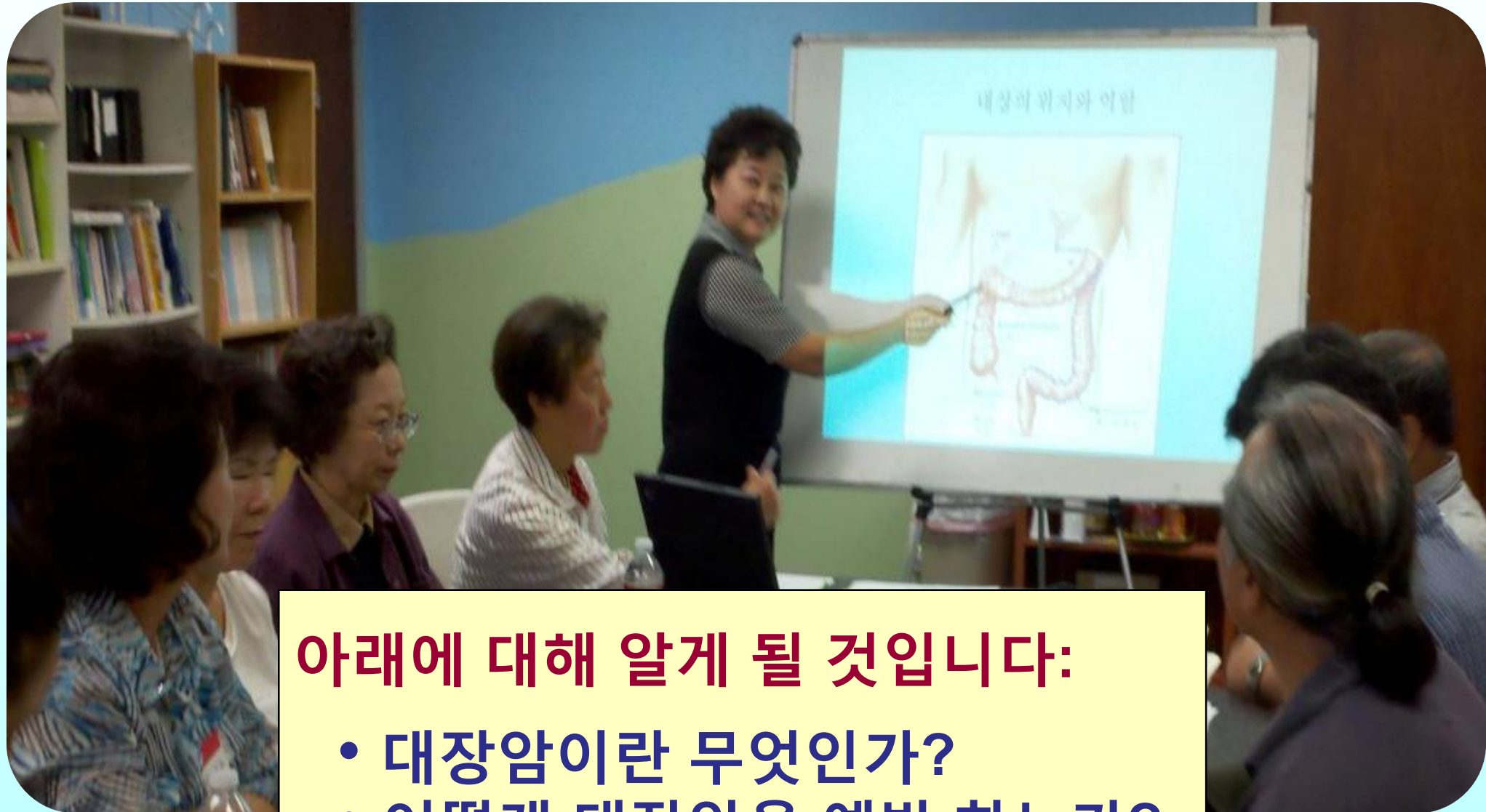




**우리는 어떻게 대장암을 예방할 수 있는가?**  
How Can We Prevent Colon Cancer?

# 오늘 우리는 무엇을 알아볼까요?



## 아래에 대해 알게 될 것입니다:

- 대장암이란 무엇인가?
- 어떻게 대장암을 예방 하는가?
- 당신의 생명을 구할 수 있는 조기 검진.
- 대장암 조기 검진은 어떻게 받을 수 있는가?

# 오늘 우리는 무엇을 알아볼까요?

세미나가 끝날 무렵 아래에 대해 알게 될 것입니다:

- 대장암이란 무엇인가?
- 대장암 예방법.
- 당신의 생명을 구할 수 있는 조기 검진.
- 대장암 조기 검진은 어떻게 받을 수 있는가?

## WHAT WILL WE LEARN TODAY?

By the end of this gathering, we will learn:

- What colon cancer is.
- How to prevent it.
- Colon cancer tests that can save your life.
- How to get colon cancer screening.

오늘 우리는 무엇을 알아볼까요?



아래에 대해 알게 될 것입니다

- 대장암이란 무엇인가?
- 어떻게 대장암을 예방 하는가?
- 당신의 생명을 구할 수 있는 조기 검진.
- 대장암 조기 검진은 어떻게 받을 수 있는가?

## WHAT WILL WE LEARN TODAY?

By the end of this gathering, we will learn:

- What colon cancer is.
- How to prevent it.
- Colon cancer tests that can save your life.
- How to get colon cancer screening.



다음 페이지

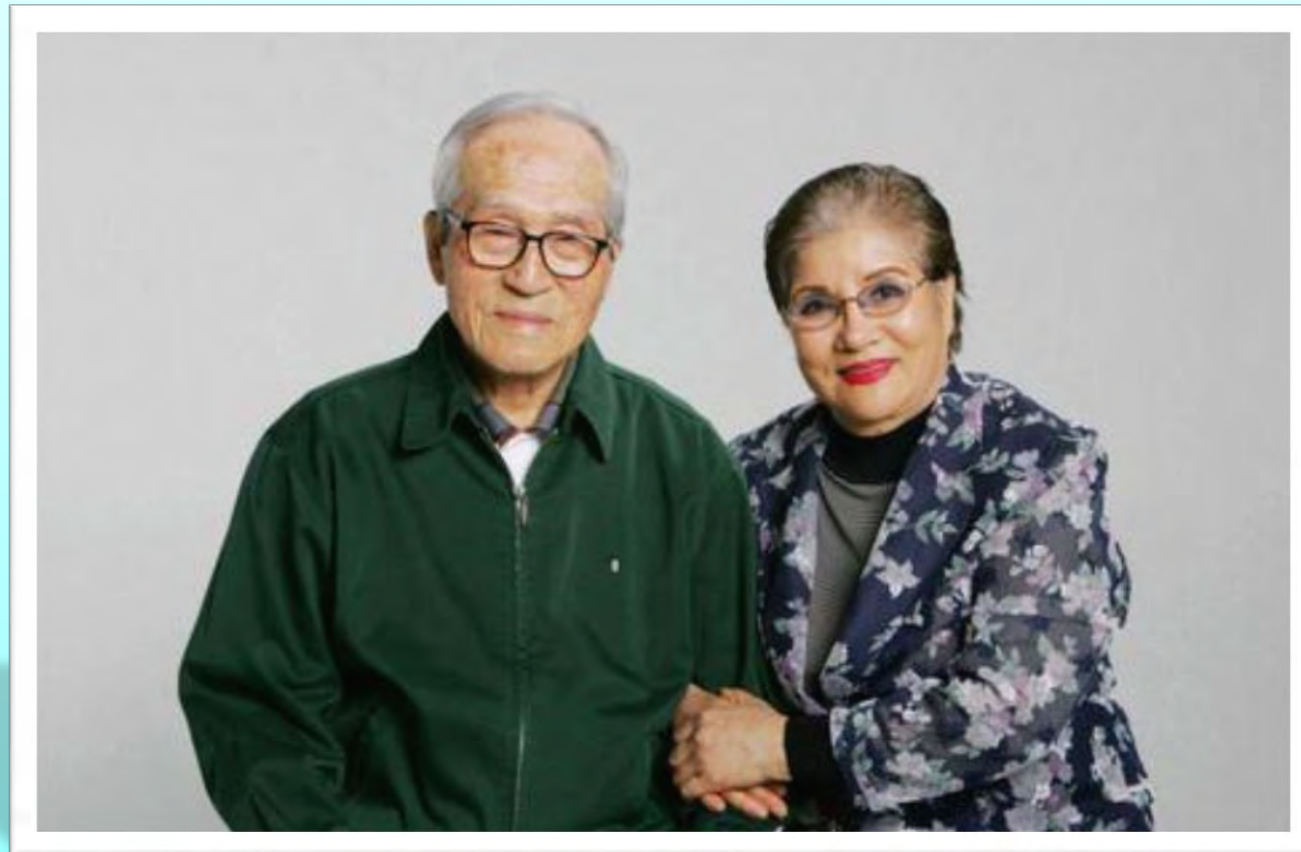
왜 미주 한인들이 대장암을  
조심해야 할까요?

- 미주 한인들의 경우 대장암은 남성들에게 가장 흔한 암이며, 여성들에게는 두번째로 흔한 암입니다.
- 하지만 당신은 대장암을 예방할 수 있습니다!



# 왜 미주 한인들이 대장암을 조심해야 할까요?

- 미주 한인들의 경우 대장암은 남성들에게 가장 흔한 암이며, 여성들에게는 두번째로 흔한 암입니다.
- **하지만 당신은 대장암을 예방할 수 있습니다!**




# 왜 미주 한인들이 대장암을 조심해야 할까요?

- 미주 한인의 경우, 대장암은 남성들에게 가장 흔한 암이며, 여성들에게는 두번째로 흔한 암입니다.
- 하지만 당신은 대장암을 예방할 수 있습니다!

왜 미주 한인들이 대장암을  
조심해야 할까요?

- 미주 한인들의 경우 대장암은 남성들에게 가장 흔한 암이며, 여성들에게는 두번째로 흔한 암입니다.
- 하지만 당신은 대장암을 예방할 수 있습니다!



## WHY SHOULD KOREAN AMERICANS BE CONCERNED ABOUT COLON CANCER?

- For Korean Americans, colon cancer is the most common cancer in men and second most common cancer in women.
- You can prevent colon cancer!



다음 페이지

누구에게 대장암이 발병 할까요?

- 님더 누구에게나 발병 할 수 있습니다!
- 미국에 사는 한인들은 한국에 사는 한인들보다 대장암에 걸릴 위험이 2-3배 더 높습니다.
- 나이가 들수록, 일반적으로 50대 이후부터는 그 위험이 지속적으로 증가합니다.



## WHY SHOULD KOREAN AMERICANS BE CONCERNED ABOUT COLON CANCER?

- For Korean Americans, colon cancer is the most common cancer in men and second most common cancer in women.
- You can prevent colon cancer!

# 누구에게 대장암이 발병 할까요?

- 남녀 누구에게나 발병 할 수 있습니다!
- 미국에 사는 한인들은 한국에 사는 한인들보다 대장암에 걸릴 위험이 2-3배 더 높습니다.
- 나이가 들수록, 일반적으로 50대 이후부터는 그 위험이 지속적으로 증가합니다.



# 누구에게 대장암이 발병 할까요?

- 남녀 누구에게나 발병 할 수 있습니다!
- 미국에 사는 한인들은 한국에 사는 한인들 보다 대장암에 걸릴 위험이 2-3배 더 높습니다.
- 나이가 들수록, 일반적으로 50대 이후부터는 그 위험이 지속적으로 증가합니다.

누구에게 대장암이 발병 할까요?

- 남녀 누구에게나 발병 할 수 있습니다!
- 미국에 사는 한인들은 한국에 사는 한인들보다 대장암에 걸릴 위험이 2-3배 더 높습니다.
- 나이가 들수록, 일반적으로 50대 이후부터는 그 위험이 지속적으로 증가합니다.



## WHO CAN GET COLON CANCER?

- Anyone! Both men and women can get colon cancer!
- Koreans living in the U.S. have 2-3 times greater risk of getting colon cancer than Koreans living in Korea.
- As you get older, the risk continues to increase (more common in those who are 50 and over).



다음 페이지

## 다른 고위험 요소들은 무엇일까요?

### 대장암의 다른 요인으로는:

- 과거 내장에 용종이 있었거나 현재에도 있는 경우
- 크론병이나 궤양성 대장염과 같은 질병이 있는 경우
- 가족 중 대장암 병력이 있는 경우

귀하에게 이러한 위험 요인이 있다면 의사와 상담하십시오.



## WHO CAN GET COLON CANCER?

- Anyone! Both men and women can get colon cancer!
- Koreans living in the U.S. have 2-3 times greater risk of getting colon cancer than Koreans living in Korea.
- As you get older, the risk continues to increase (more common in those who are 50 and over).

# 다른 고위험 요소들은 무엇일까요?

## 대장암의 다른 요인으로서는:

- 과거 대장에 용종이 있었거나 현재에도 있는 경우
- 크론병이나 궤양성 대장염과 같은 질병이 있는 경우
- 가족 중 대장암 병력이 있는 경우

귀하에게 이러한 위험 요인이 있다면 의사와 상담하십시오.





# 다른 고위험 요소들은 무엇일까요?

## 대장암의 다른 요인으로는:

- 과거 대장에 용종이 있었거나 현재에도 있는 경우
- 크론병이나 궤양성 대장염과 같은 질병이 있는 경우
- 가족 중 대장암 병력이 있는 경우

만약 귀하에게 이러한 위험 요인이 있다면, 사람마다 권고 사항이 다르기 때문에 반드시 의사와 상의 해야 합니다.

### WHAT ARE OTHER HIGH RISK FACTORS?

Other risk factors for colon cancer include:

- Has/had colon polyps.
- Has diseases such as Crohn's or Ulcerative Colitis.
- Has parents, siblings, or other close blood relatives with colon cancer.


If you have any of these other risk factors, you should talk to your doctor because the recommendations may be different for you.

다른 고위험 요소들은 무엇일까요?

대장암의 다른 요인으로는:

- 과거 대장에 용종이 있었거나 현재에도 있는 경우
- 크론병이나 궤양성 대장염과 같은 질병이 있는 경우
- 가족 중 대장암 병력이 있는 경우

귀하에게 이러한 위험 요인이 있다면 의사와 상담하십시오.



### WHAT ARE OTHER HIGH RISK FACTORS?

Other risk factors for colon cancer include:


- Has/had colon polyps.
- Has diseases such as Crohn's or Ulcerative Colitis.
- Has parents, siblings, or other close blood relatives with colon cancer.

If you have any of these other risk factors, you should talk to your doctor because the recommendations may be different for you.



다음 페이지

대장암의 또 다른 위험 요인들

비만		흡연	
운동 부족		음주	

그러나 아무런 위험 요인이 없더라도 대장암에 걸릴 수 있다는 것을 명심하십시오.

# 대장암의 또 다른 위험 요인들

비만



흡연



운동 부족



음주

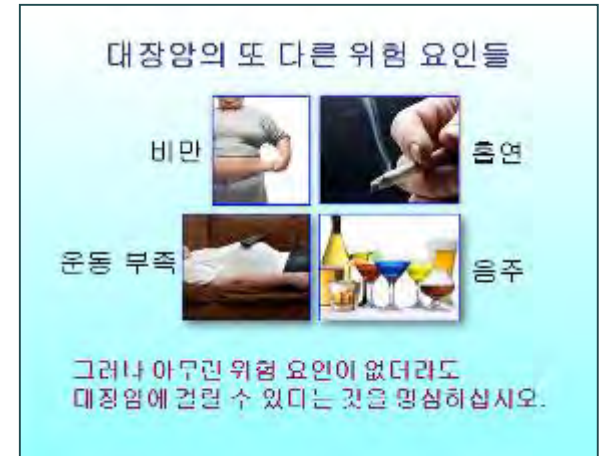


그러나 아무런 위험 요인이 없더라도  
대장암에 걸릴 수 있다는 것을 명심하십시오.

# 대장암의 또 다른 위험 요인들

- 비만
- 흡연
- 음주
- 운동 부족

그러나 아무런 위험 요인이 없더라도  
대장암에 걸릴 수 있다는 것을 명심하십시오.



## OTHER RISKS FACTORS OF COLON CANCER

- Obesity
- Smoking
- Alcohol
- Inadequate physical activity

But remember, even without ANY risk factors, you can get colon cancer

 다음 페이지

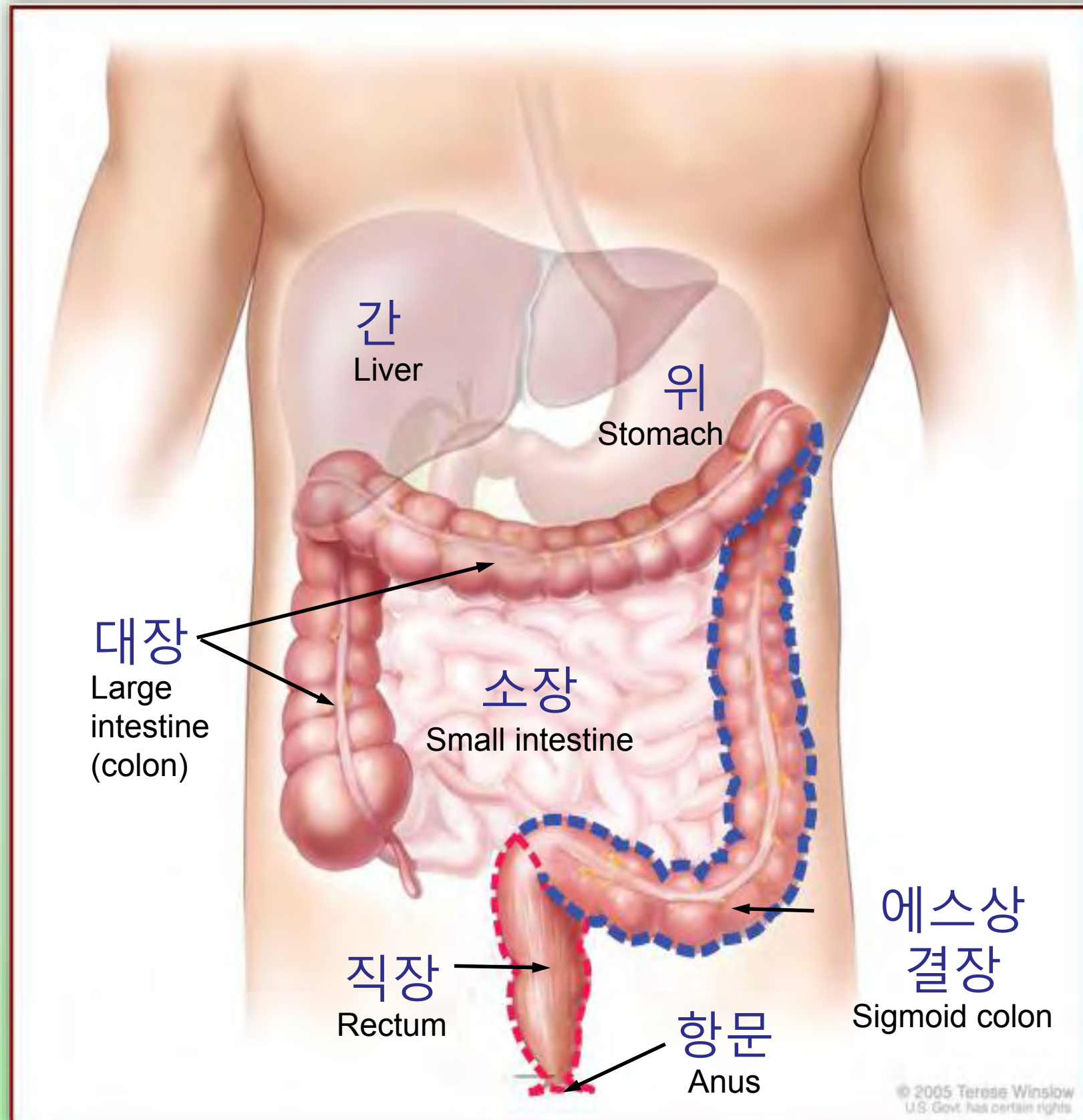


## OTHER RISKS FACTORS OF COLON CANCER

- Obesity
- Smoking
- Alcohol
- Inadequate physical activity

But remember, even without ANY risk factors, you can get colon cancer

# 대장의 위치와 역할



# 대장은 신체 어디에 있으며 어떠한 역할을 할까요?

- 대장은 소화기관의 하단 부분으로 복부 즉, 위장 아래에 있습니다.
- 대장의 윗부분은 소장과, 아래쪽은 직장과 항문으로 연결됩니다.
- 대장의 세 가지 주요 역할로는:
  1. 소화된 음식으로부터 물, 비타민, 미네랄을 흡수합니다.
  2. 음식 노폐물을 받고 저장합니다.
  3. 음식 노폐물을 몸에서 제거합니다.



## WHERE IS THE COLON LOCATED AND WHAT DOES IT DO?

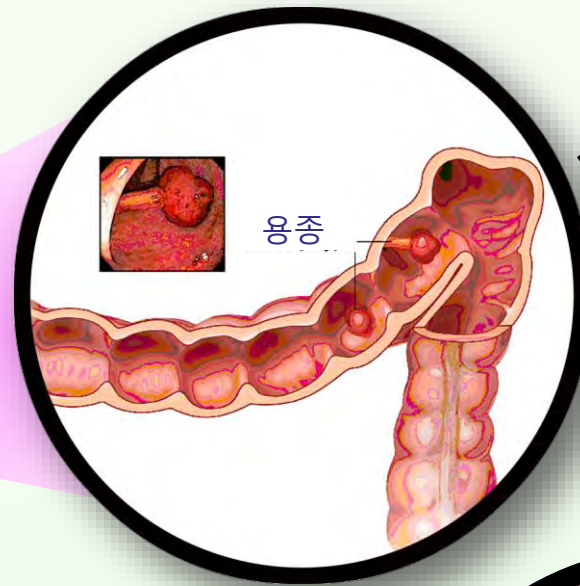
- Liver
- Stomach
- Large intestine
- Small intestine
- Rectum
- Anus
- Sigmoid colon



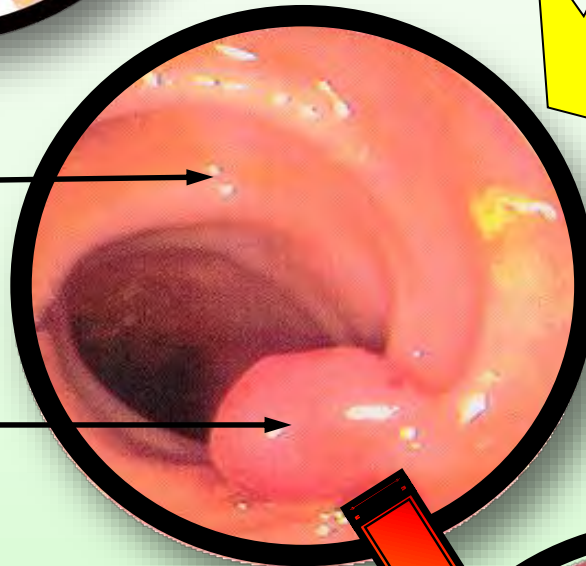
## WHERE IS THE COLON LOCATED AND WHAT DOES IT DO?

- The colon is the lower part of the digestive tract. It is located in the belly below the stomach.
- The top of the colon connects to the small intestine. The bottom of the colon connects to the rectum which connects to the anus.
- Three main functions of the colon are:
  1. To absorb water, vitamins and minerals from digested food.
  2. To receive and store food waste.
  3. To remove food waste from the body.

# 대장암이란 무엇인가?

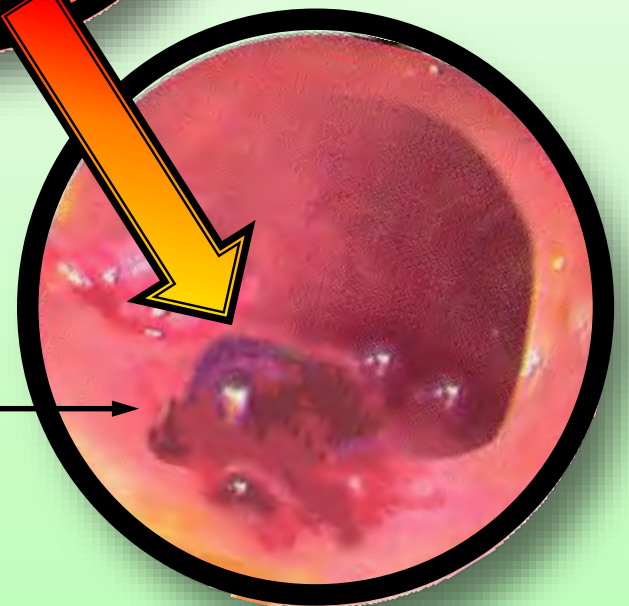


대장 벽



용종

암 용종



# 대장암이란 무엇인가?

- 대장암은 대장내 비정상적인 세포의 성장으로 시작됩니다.
- 이 비정상적인 세포가 자라면 종양 (tumor)이 되고, 이를 ‘용종’(polyp)이라 부릅니다.
- 용종은 암이 아닙니다. 그러나 시간이 지나면, 어떤 용종은 암이 될 수 있고, 우리는 그것을 대장암이라 부릅니다.
- 만일 용종을 조기에 발견하고 제거하면, 대장암을 예방할 수 있습니다.



## WHAT IS COLON CANCER?

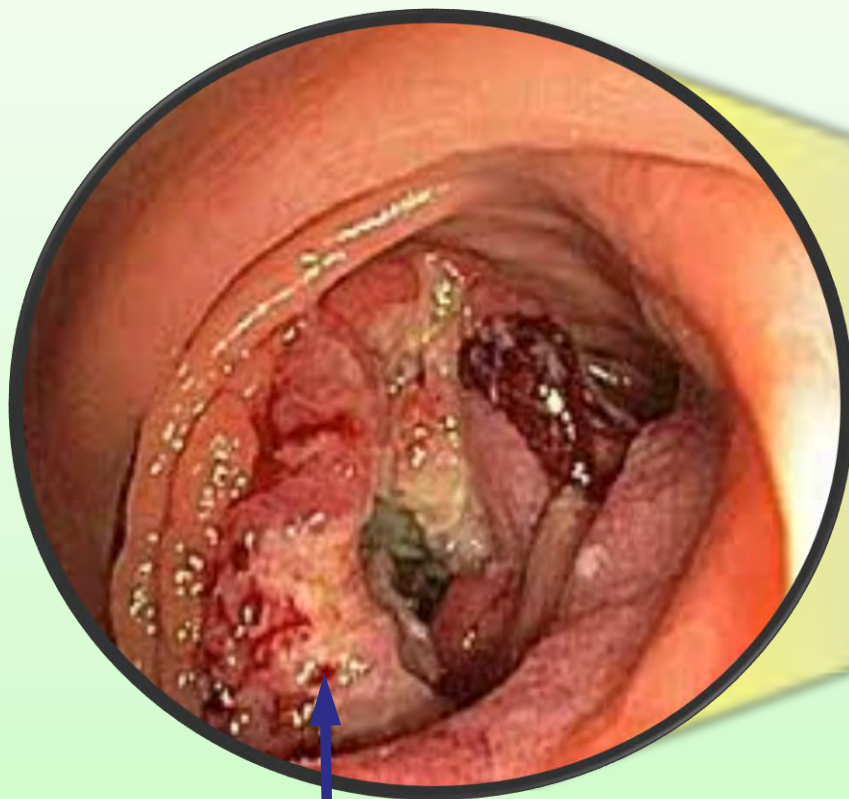
- Colon
- Polyp
- Cancer.



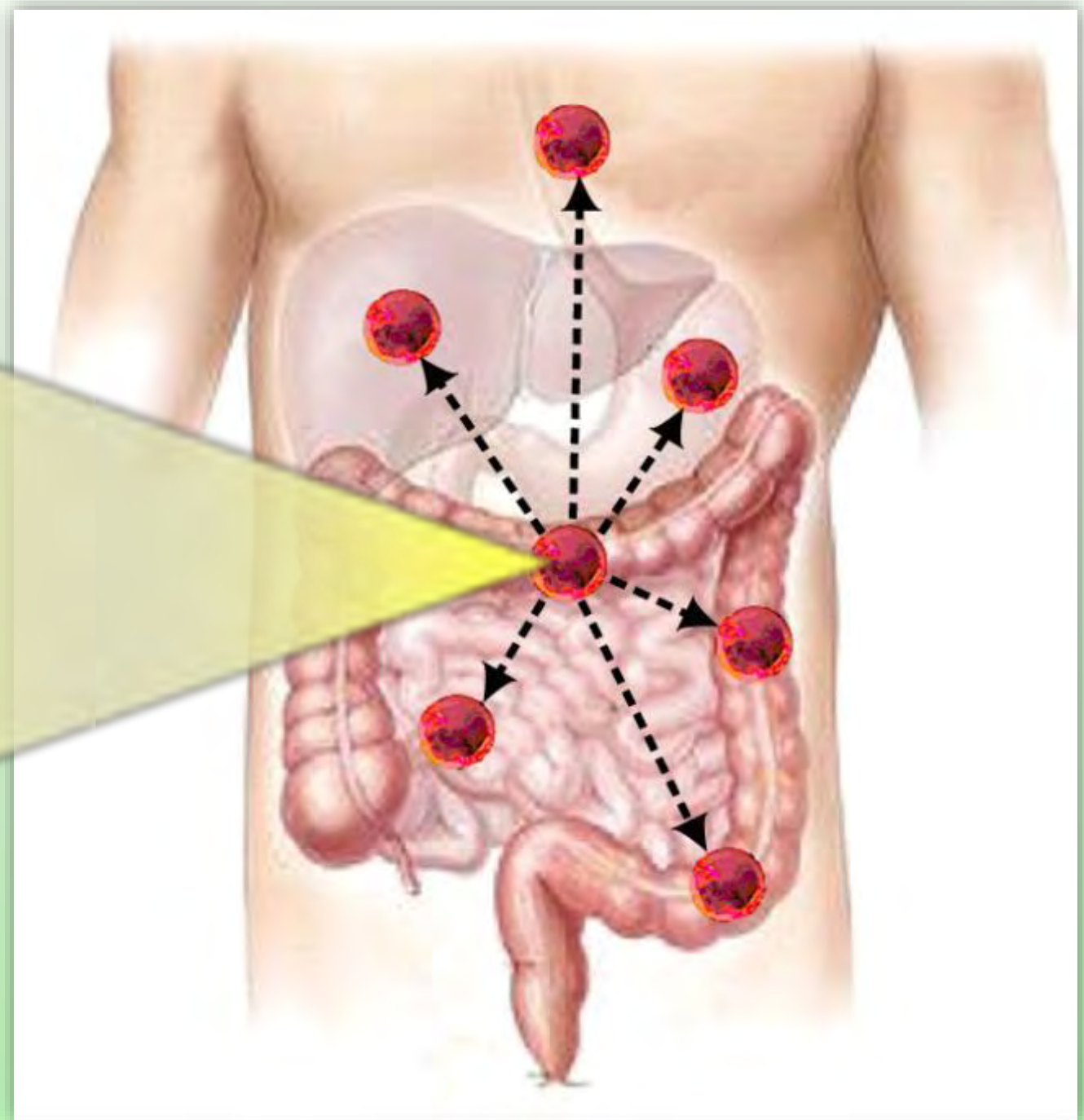
## WHAT IS COLON CANCER?

- Colon cancer begins as an abnormal growth in the colon.
- This abnormal growth turns into a tumor, called a “polyp.”
- A polyp is not cancer.
- Over time, however, some colon polyps can become cancerous. We then call them “colon cancers.”
- If a polyp can be found early and removed, then colon cancer is prevented.

**대장암은 신체 다른 부위로 퍼질 수 있으며, 사망의 원인이 됩니다.**



대장암





# 대장암은 신체 다른 부위로 퍼질 수 있으며, 사망의 원인이 됩니다.

- 초기에는 대장암이 대장에만 있습니다.
- 하지만 시간이 지남에 따라, 암이 더 커지면서 다른 장기에 퍼질 수 있습니다.
- 결국 대장암은 사망의 원인이 됩니다.



COLON CANCER CAN SPREAD AND CAN CAUSE DEATH

Colon cancer



### 대장암의 증상은 무엇일까요?

“대장암에 걸린 사람들 대부분은 아무런 증상이 없습니다.”

그러나 증상이 나타날 때에는 다음과 같습니다:

- 혈변
- 배변의 변화
- 이유없는 체중 감소
- 지속적인 복부 통증
- 만성피로



COLON CANCER CAN SPREAD AND CAN CAUSE DEATH

- At first, colon cancer is found only in the colon.
- But over time, the cancer grows bigger and can spread into other organs.
- Eventually, colon cancer can cause death.

# 대장암의 증상은 무엇일까요?

**“대장암에 걸린 사람들 대부분은 아무런 증상이 없습니다.”**

그러나 증상이 나타날 때에는 다음과 같습니다:

- 혈변
- 배변의 변화
- 이유없는 체중 감소
- 지속적인 복부 통증
- 만성피로



# 대장암의 증상은 무엇일까요?

**“대장암에 걸린 사람들 대부분은 아무런 증상이 없습니다.”**

그러나 증상이 나타날 때에는 다음과 같습니다:

- 혈변
- 배변의 변화 (예: 변비, 설사, 가는 변)
- 이유없는 체중 감소
- 지속적인 복부 통증
- 만성피로

이외의 다른 대장암 증상에 대해 의사와 상담하세요. 이러한 증상들이 있다고 해도 당신이 대장암에 걸렸다는 것은 아닙니다.

## WHAT ARE THE SYMPTOMS OF COLON CANCER?

*“Most people with colon cancer do NOT have any symptoms.”*

However, when symptoms appear, they are:

- Blood in stool;
- Change in USUAL bowel movements, such as new constipation, diarrhea, or thinner stools;
- Weight loss without obvious reason;
- Belly pain that does not go away; or
- Feeling tired all the time without reason.

Ask your doctor about other symptoms of colon cancer. Please note that having any of these symptoms does not mean that you have colon cancer.

## 대장암의 증상은 무엇일까요?

*“대장암에 걸린 사람들 대부분은 아무런 증상이 없습니다.”*

그러나 증상이 나타날 때에는 다음과 같습니다:

- 혈변
- 배변의 변화
- 이유없는 체중 감소
- 지속적인 복부 통증
- 만성피로



## WHAT ARE THE SYMPTOMS OF COLON CANCER?

*“Most people with colon cancer do NOT have any symptoms.”*

However, when symptoms appear, they are:

- Blood in stool
- Change in USUAL bowel movements
- Weight loss without obvious reason
- Belly pain that does not go away
- Chronic fatigue.



다음 페이지

## 어떻게 하면 대장암을 예방할 수 있을까?



*“대장암 예방의 최선의 방법은 정기적으로 대장암 조기 검진을 받는 것입니다. 아프거나 증상이 나타날 때까지 기다리지 마십시오.”*

# 어떻게 하면 대장암을 예방할 수 있을까?

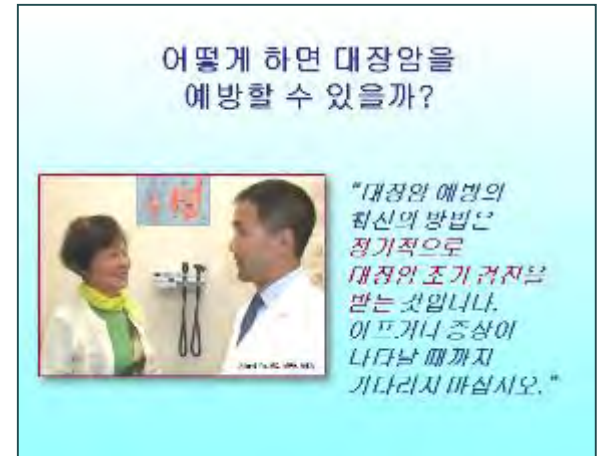


**“대장암 예방의  
최선의 방법은  
정기적으로  
대장암 조기 검진을  
받는 것입니다.  
아프거나 증상이  
나타날 때까지  
기다리지 마십시오.”**

# 어떻게 하면 대장암을 예방할 수 있을까?

**“대장암 예방의 최선의 방법은 정기적으로 대장암 조기 검진을 받는 것입니다. 아프거나 증상이 나타날 때까지 기다리지 마십시오.”**

- 대장의 용종(polyp)은 보통 아무런 증상이 없습니다.
- 대장암 조기 검진은 용종이 대장암으로 발전되기 전에 발견해 제거할 수 있도록 합니다.
- 대장암 조기 검진으로 초기 단계에 대장암을 발견하면 치료 및 완치 가능성이 높습니다.
- 용종은 치료 후에도 재발 할 수 있으므로 꼭 정기적으로 검사를 받아야 합니다.



## HOW CAN WE PREVENT COLON CANCER?

*“The best way to prevent colon cancer is to get colon cancer screening tests regularly. Don't wait until you are sick or have symptoms.”*

-- Albert Yu, MD, MPH, MBA



다음 페이지



## HOW CAN WE PREVENT COLON CANCER?

*“The best way to prevent colon cancer is to get colon cancer screening tests regularly. Don't wait until you are sick or have symptoms.”*

-- Albert Yu, MD, MPH, MBA

- Colon polyps usually cause no symptoms.
- Colon cancer screening can find colon polyps and remove them before they become colon cancer.
- Colon cancer screening can also find colon cancers at earlier stages when the chances of cure are higher.
- Polyps can recur even after removal so you must get screened on a regular basis.

# 어떤 종류의 검사가 있나요?

대장암 조기 검진에는  
두 가지 종류의 검사가  
권장되고 있습니다:

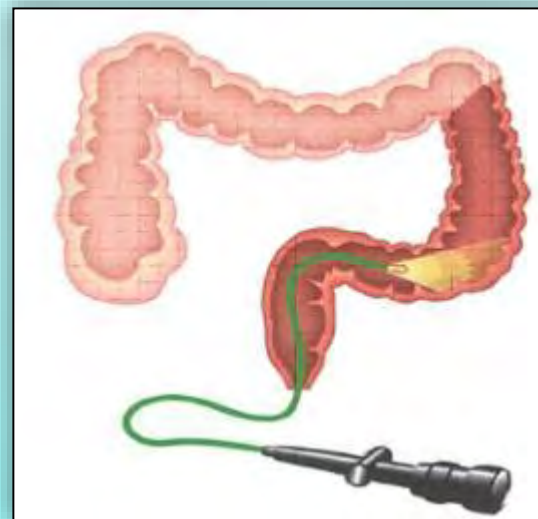


-- Don Ng, MD

## 1. 대변 잠혈 검사 (FOBT)



## 2. 내시경 검사



# 어떤 종류의 검사가 있나요?

대장암 발견을 위한 조기 검진에는 두 가지 종류의 검사가 권장되고 있습니다.

- 대변 잠혈 검사(FOBT)
  - 구아약(Guaiac) 검사
  - 대변 이뮤노케미컬 검사(FIT)
- 내시경 검사
  - 에스상 결장경 검사
  - 대장 내시경 검사

보통 이러한 검사 중 한가지만 하면 됩니다. 하지만 때로는 의사가 한가지 이상의 검사를 권장할 수도 있습니다.

-- Don Ng, MD



## WHAT TYPES OF TESTS ARE THERE?

There are 2 types of recommended tests for colon cancer screening:

- Fecal Occult Blood Tests (FOBT)
- Endoscopy,

-- Don Ng, MD



## WHAT TYPES OF TESTS ARE THERE?

There are 2 types of recommended tests for colon cancer screening:

- Fecal Occult Blood Tests or FOBT, of which there are two types, Guaiac Test and Fecal Immunochemical Test(FIT).
- Endoscopy, of which there are two types, Sigmoidoscopy and Colonoscopy.

Usually, we just need one of the tests. But sometimes, a doctor may recommend more than one test.

-- Don Ng, MD

# 대변 잠혈 검사(FOBT)란 무엇인가요?

대변 잠혈 검사 (FOBT)는 육안으로 볼 수 없는 혈변이 있는 지 여부를 검사 하는 것으로 두 가지 종류가 있습니다:

## 1. 구아약 (Guaiac) 검사

## 2. 이뮤노케미컬 (FIT) 검사





# 대변 잠혈 검사(FOBT)란 무엇인가요?

- 대변 잠혈 검사는 ‘FOBT’라 부르며 이 검사를 통해 대변에 혈액이 있는 지 여부를 알 수 있습니다.
- 두 가지 대변 잠혈검사로:
  1. 구아약(Guaiac)검사: 3장의 카드를 사용 합니다.
  2. 대변 이뮤노케미컬 검사(FIT): 액체가 들어 있는 작은 병을 사용합니다.
- 두 검사는 집에서 할 수 있습니다.
- 대변 잠혈검사는 간단하고 손쉽게 할 수 있는 대장암 조기 검진입니다.

## WHAT ARE THE FECAL OCCULT BLOOD TESTS?

- Fecal Occult Blood Test is called “FOBT” for short in English. It checks for blood that we cannot see in the stool.
- There are two types of FOBTs:
  1. One type is called the Guaiac Test. It uses three cards.
  2. The other is called the Fecal Immunochemical Test (FIT). It uses a small vial of liquid.
- Both tests can be done at home.
- FOBT/FIT is a simple and easy test to detect colon cancer.

## 대변 잠혈 검사(FOBT)란 무엇인가요?

대변 잠혈 검사 (FOBT)는 육안으로 볼 수 없는 혈액이 있는 지 여부를 검사 하는 것으로 두 가지 종류가 있습니다.

1. 구아약 (Guaiac) 검사      2. 이뮤노케미컬 (FIT) 검사



## WHAT ARE THE FECAL OCCULT BLOOD TESTS?

Fecal Occult Blood Test (FOBT) checks for blood that we cannot see in the stool. There are two types of FOBTs:

1. Guaiac Test
2. Fecal Immunochemical Test (FIT)



다음 페이지

## 구아약 (Guaiac) 검사는 어떻게 하나요?



# 구아약 (Guaiac) 검사는 어떻게 하나요?

일년에 한번씩



# 대변 이유노케미컬검사(FIT)는 어떻게 하나요?

- 구아약(Guaiac) 검사는 혈변이 있는 지를 알아보기 위해 3장의 카드를 사용하며 집에서 할 수 있습니다.
- 검사 전 3일 동안 일부 음식과 약의 복용을 중단해야 합니다.
- 나무 막대기를 사용해 소량의 대변을 카드에 바릅니다. 이렇게 연속 3회의 대변을 같은 방법으로 3장의 카드에 바릅니다.
- 이 과정이 완료되면 3장의 카드를 봉투에 넣어서 클리닉 혹은 병원이나 연구실에 보냅니다.
- 결과가 정상이면, 내년까지 또 다른 검사를 할 필요가 없습니다.
- 하지만 결과가 비정상이면, 보통 의사가 대장 내시경을 권고 할 것입니다.
- 구아약(Guaiac) 검사는 매년 해야 합니다.

## HOW IS THE GUIAC TEST DONE?

- The Guaiac Test is done at home using a set of three cards to find out whether there is blood in the stool.
- The doctor will tell us to stop certain types of food and some medications 3 days before the test.
- We use a wooden stick to smear a little bit of stool on a card. We do this for 3 consecutive bowel movements.
- **When done, we return all 3 cards in the envelope to our doctor's office or laboratory.**
- If the result is normal, we do not need another test until next year.
- If the result is abnormal, the doctor will follow up with a colonoscopy.
- Guaiac Tests should be done once a year.

구아약 (Guaiac) 검사는 어떻게 하나요?



HOW IS THE GUIAC TEST DONE?

Once a year



다음 페이지

대변 이유노케미컬 검사 (FIT)는 어떻게 하나요?



# 대변 이뮤노케미컬 검사 (FIT)는 어떻게 하나요?

일년에 한번씩

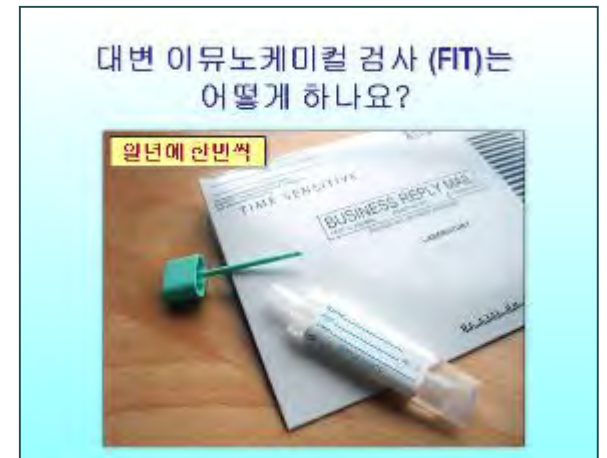


# 대변 이유노케미컬검사(FIT)는 어떻게 하나요?

- 대변 이유노케미컬 검사(FIT)는 액체가 들어있는 작은 병을 가지고 집에서 쉽게 할 수 있으며, 검사를 통해 혈변이 있는 지 알 수 있습니다.
- 검사를 위해 어떠한 음식이나 약을 중단 할 필요가 없습니다.
- 병 뚜껑에 붙어 있는 막대기 끝에 소량의 대변을 묻힙니다. 이때 1회 대변만 사용합니다.
- 다음은 막대기를 병안에 넣고 뚜껑을 닫습니다.
- 병을 봉투 안에 넣어서 병원이나 실험실에 보냅니다.
- 결과가 정상이면, 내년까지 또 다른 검사를 할 필요가 없습니다.
- 하지만 결과가 비정상이면, 의사가 보통 대장 내시경을 권고 할 것입니다.
- 대변 이유노케미컬 검사(FIT)는 매년 해야 합니다.

## HOW IS THE FECAL IMMUNOCHEMICAL TEST DONE?

- The Fecal Immunochemical Test is done at home using a small bottle of liquid to find out whether there is blood in the stool.
- We do not need to stop any food or medication for this test.
- We use the tip of the stick (attached to the cap) to get a little bit of stool from only one bowel movement.
- Next, we put the stick with the stool into the bottle and close the cap tightly.
- **When done, we return the bottle in the envelope to our doctor's office or laboratory.**
- If the result is normal, we do not need to repeat this test until next year.
- If the result is abnormal, the doctor will follow up with a colonoscopy.
- Fecal Immunochemical Tests should be done once a year.



## HOW IS THE FECAL IMMUNOCHEMICAL TEST DONE?

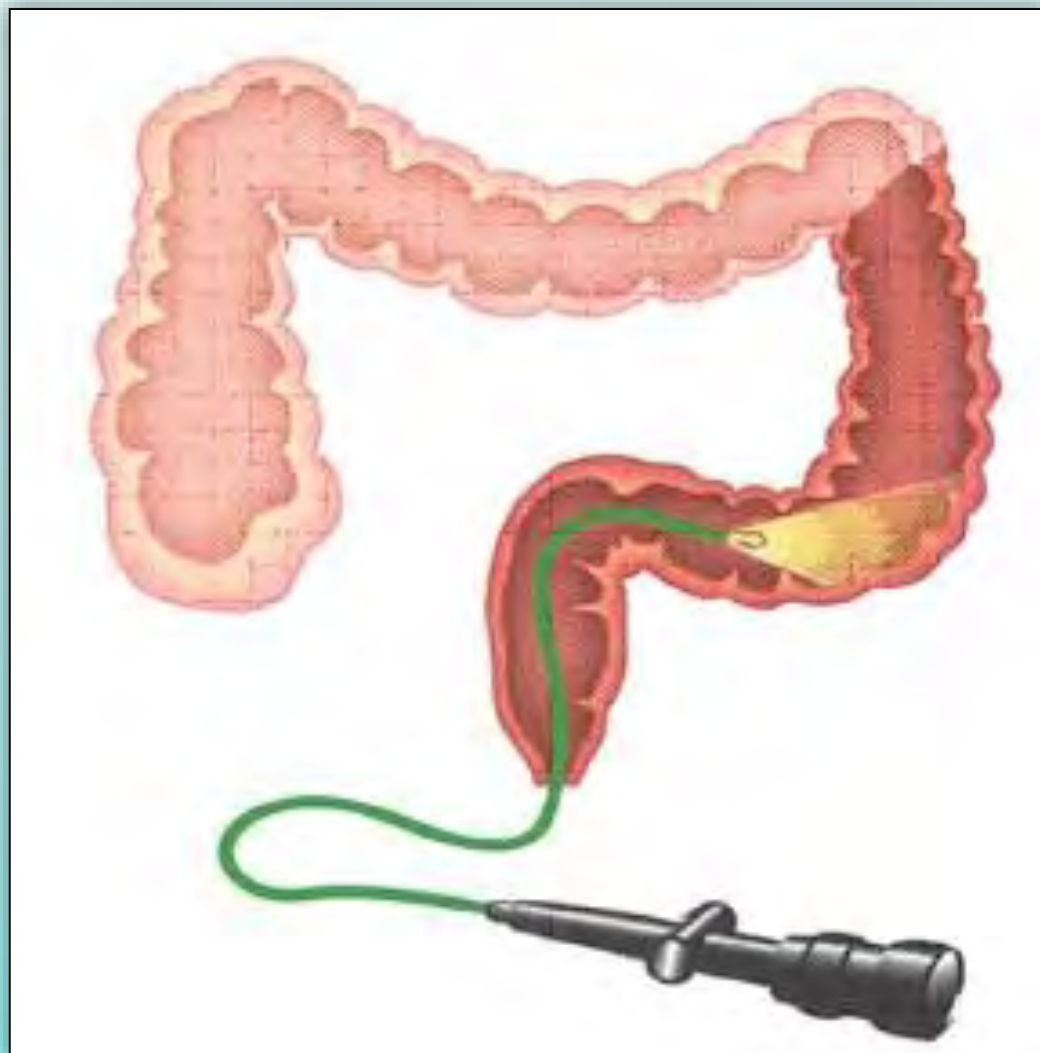
Once a year



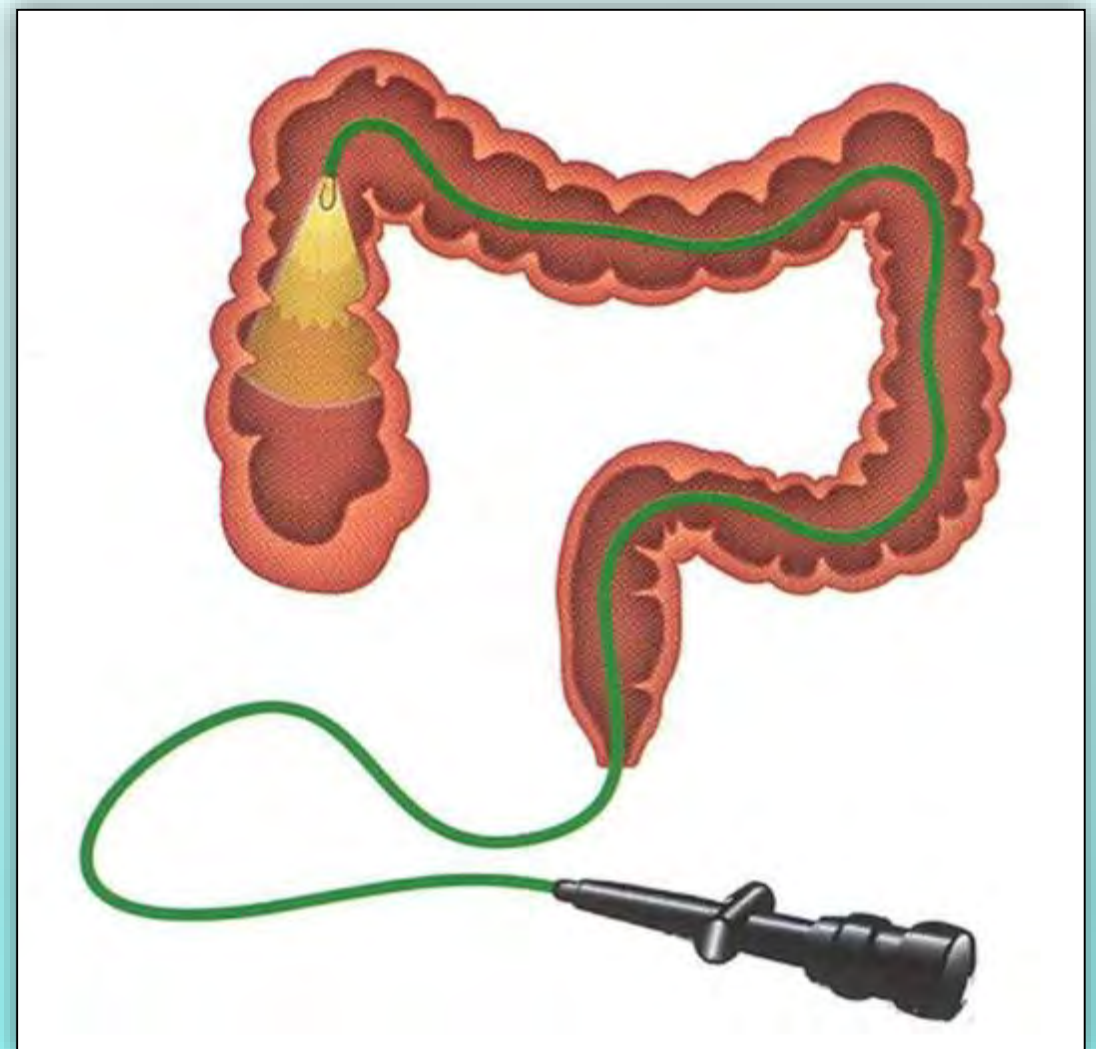
# 내시경 검사란 무엇 일까요?

내시경 검사는 카메라가 달린 유연하고 얇은 튜브를 사용합니다. 대장 안을 직접 보는 내시경 검사에는 두 가지 종류가 있습니다

## 1. 에스상 결장경

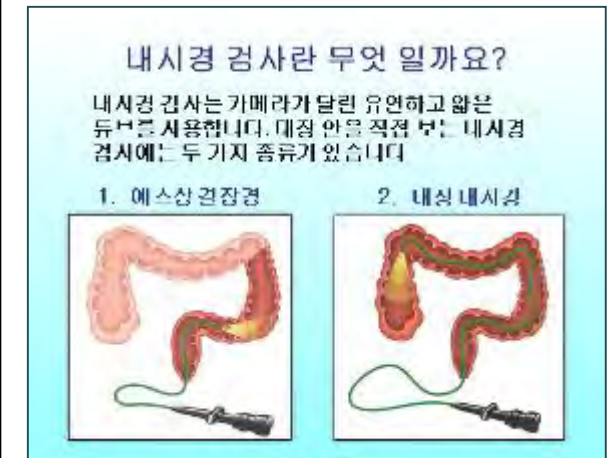


## 2. 대장 내시경



# 내시경 검사란 무엇인가요?

- 내시경 검사는 카메라가 달린 얇고 유연한 튜브를 사용해 대장 안에 용종, 암 또는 다른 이상이 있는지를 살펴보는 검사입니다.
- 대장 안을 직접 보는 내시경 검사에는 두 가지가 있습니다.
  1. 에스상 결장경
  2. 대장 내시경
- 두 검사 모두 병원에서 해야 합니다.



## WHAT IS ENDOSCOPY?

Endoscopy uses a thin flexible tube with a camera attached at the end. There are two types of endoscopy that look directly into the colon:

1. Sigmoidoscopy
2. Colonoscopy

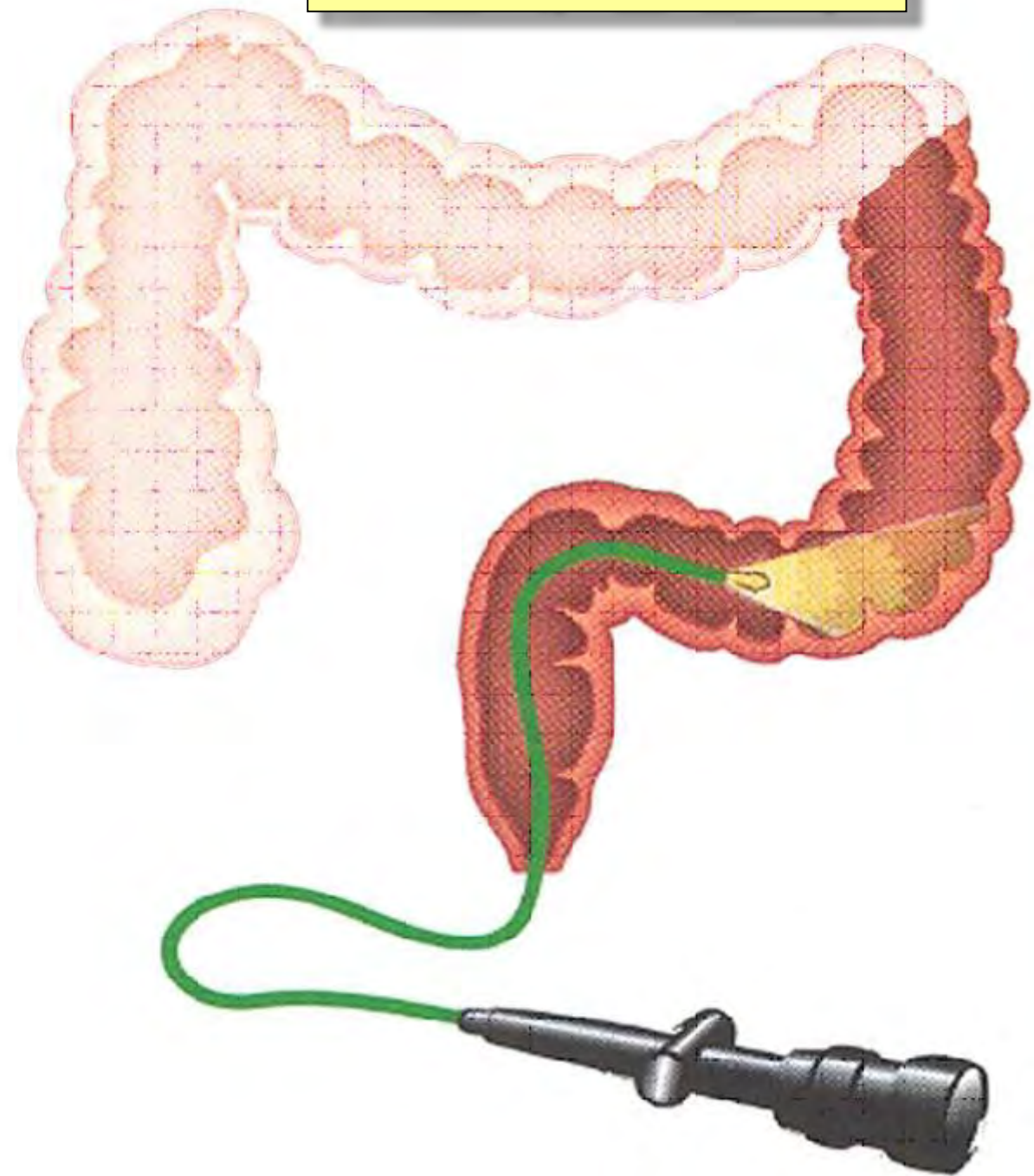


## WHAT IS ENDOSCOPY?

- Endoscopy uses a thin flexible tube with a camera attached at the end to look into the colon to find polyps, cancers, or other changes.
- There are two types of endoscopy that look directly into the colon.
  1. One type is called "Sigmoidoscopy."
  2. The other type is called "Colonoscopy."
- Endoscopy is performed in the doctor's office.

# 에스상 결장경 검사는 무엇인가요?

5년에 한번씩





# 에스상 결장경 검사는 무엇인가요?

- 카메라가 달린 얇고 유연한 튜브를 이용해 대장 아래 부분과 직장을 직접 살펴보는 검사입니다.
- 이 검사를 하기 전 관장용 좌약을 사용해 부분적으로 대장을 세척합니다.
- 이 검사는 보통 병원이나 클리닉에서 하며 약 15분정도 걸립니다.
- 마취를 하지 않기 때문에 검사 후 스스로 귀가 할 수 있습니다.
- 만약 용종(Polyp)이나 비정상적인 것이 발견되면 의사는 조직 검사와 함께 제거 할 수 있습니다.
- 일반적으로 에스상 결장경 검사는 5년에 한번씩 받습니다.

## WHAT IS SIGMOIDOSCOPY?

- Sigmoidoscopy is a test in which the doctor uses a thin flexible tube with a camera attached at the end to look directly into the rectum and the lower part of the colon.
- Before the test, we need to partially cleanse the colon by using an enema (a cleansing liquid squirted into the anus).
- **This test can be done in the doctor's office or a clinic in about 15 minutes.**
- We can go home by ourselves after the test.
- If a polyp or abnormality is found during the exam, the doctor will biopsy it and may remove it.
- Generally, sigmoidoscopy is done every 5 years.



WHAT IS SIGMOIDOSCOPY?

Every 5 years

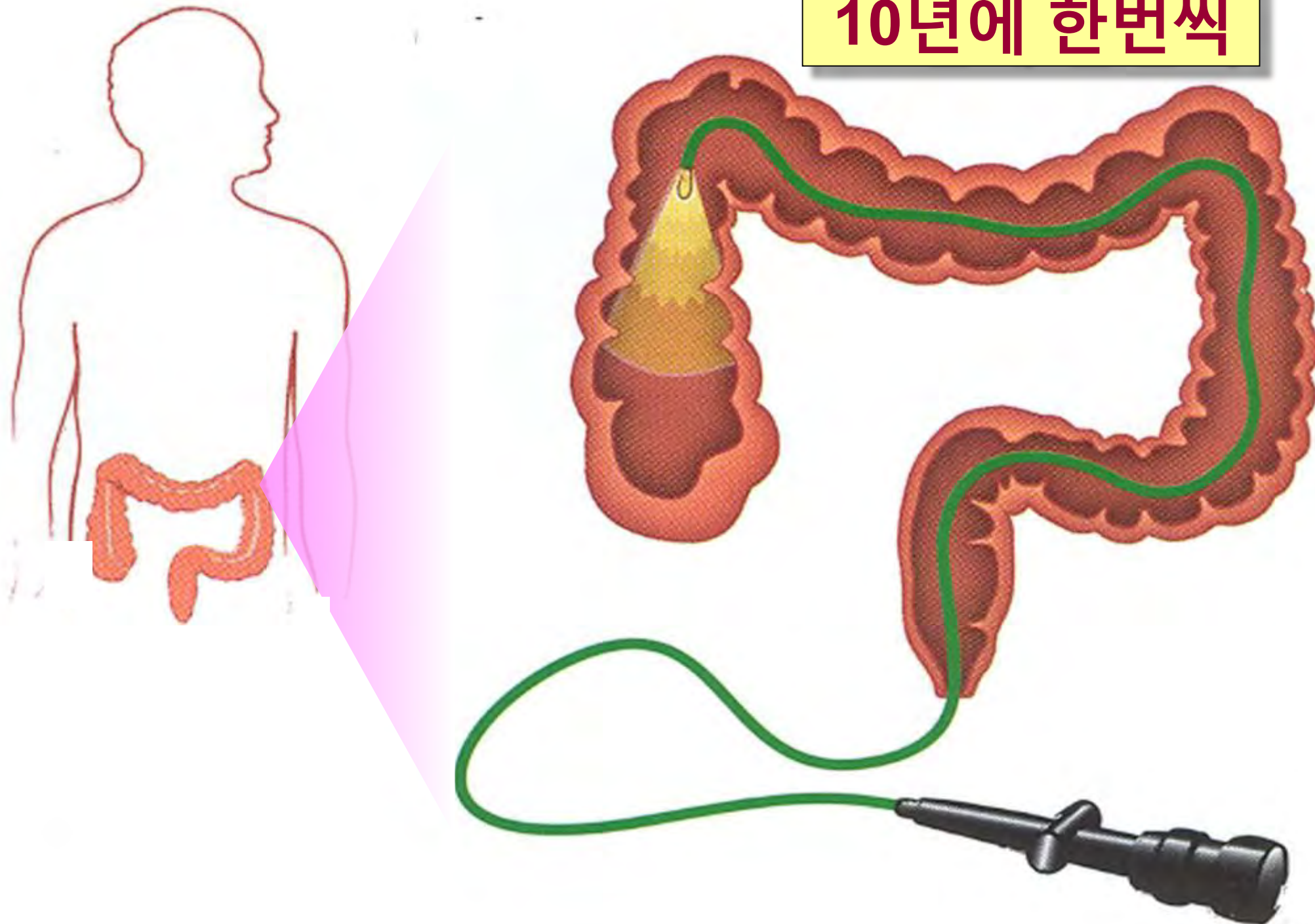


다음 페이지



# 대장 내시경 검사는 무엇인가요?

10년에 한번씩



# 대장 내시경 검사는 무엇인가요?

- 대장 내시경 검사는 에스상 결장경 검사와 비슷하지만 더 긴 튜브로 대장 내부 전체를 살펴보는 검사입니다.
- 이 검사를 하기 전 집에서 관장제를 복용해 대장 전체를 씻어내야 합니다.
- 이 검사는 반드시 병원이나 클리닉에서 받아야 하며 30분 정도 걸립니다.
- 혈관으로 마취제를 투입하므로 검사하는 동안 졸릴 수 있습니다.
- 검사 후 집으로 데려다 줄 사람이 필요합니다.
- 만약 용종(Polyp)이나 비정상적인 것이 발견되면 의사는 조직 검사와 함께 제거할 수 있습니다.
- 일반적으로 대장 내시경 검사는 10년에 한번씩 받습니다.



WHAT IS COLONOSCOPY?

Every 10 years



다음 페이지

## WHAT IS COLONOSCOPY?

- Colonoscopy is similar to sigmoidoscopy, except the doctor uses a longer tube to check the entire colon.
- Before the test, we need to cleanse the entire colon by drinking a cleansing liquid at home.
- This test has to be done at a hospital or clinic and takes about 30 minutes.
- Medication is given through the vein to make us sleepy during the test.
- We need someone to take us home after the test.
- If a polyp or abnormality is found during the exam, the doctor will biopsy it or remove it.
- Generally, colonoscopy is done every 10 years.

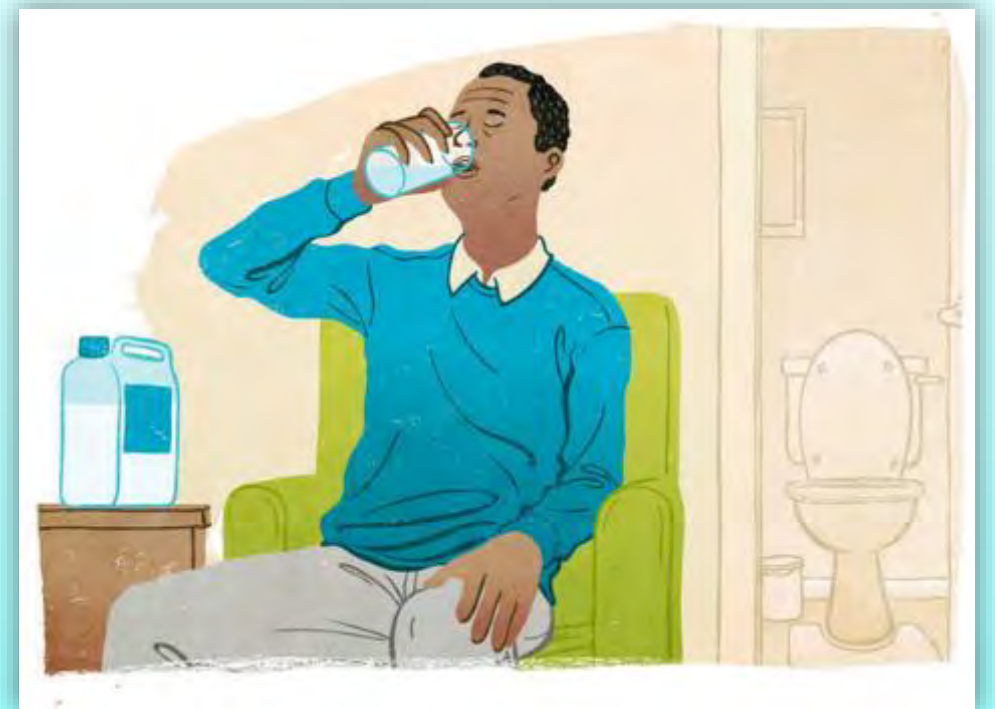
## 내시경 검사를 위한 준비

- 최상의 결과를 위해 검사 전 관장을 하여 내장을 깨끗이 비워야 합니다.
- 다양한 준비 방법이 있으며 의사가 가장 적합한 방법을 처방할 것입니다.
- 관찰하는 것이 특히 불편할 수 있지만 안전합니다.
- 의사의 지시 사항을 주의 깊게 따르는 것이 매우 중요합니다.



# 내시경 검사를 위한 준비

- 최상의 결과를 위해 검사 전 관장을 하여 대장을 깨끗이 비워야 합니다.
- 다양한 준비 방법이 있으며 의사가 가장 적합한 방법을 처방할 것입니다.
- 관장하는 것이 특히 불편할 수 있지만 안전합니다.
- **의사의 지시 사항을 주의 깊게 따르는 것이 매우 중요합니다.**




# 내시경 검사를 위한 준비

- 최상의 결과를 위해 검사 전에 관장을 하여 대장을 깨끗이 비워야 합니다.
- 다양한 준비 방법이 있으며 의사가 가장 적합한 방법을 처방할 것입니다.
  - 어떤 한 처방이 다른 처방보다 더 좋은 것은 아닙니다.
  - 당뇨병 또는 다른 질환이 있다면 특별 지시가 필요합니다.
- 관장이 특히 불편할 수 있지만 안전합니다.
- 의사의 지시 사항을 주의 깊게 따르는 것이 매우 중요합니다.
  - 만약 지시를 따르지 않으면 다시 검사를 해야 할 수도 있습니다. 이것은 비용이 많이 들고 결코 즐거운 일이 아닙니다.

**내시경 검사를 위한 준비**

- 최상의 결과를 위해 검사 전 관장을 하여 대장을 깨끗이 비워야 합니다.
- 다양한 준비 방법이 있으며 의사가 가장 적합한 방법을 처방할 것입니다.
- 관상하는 것이 특히 불편할 수 있지만 안전합니다.
- 의사의 지시 사항을 주의 깊게 따르는 것이 매우 중요합니다.



## ENDOSCOPY PREPARATION

- For optimal results, the bowel must be cleansed before the test.
- There are several types of cleansing medications available. Your doctor will recommend one that is appropriate for you.
- Although the cleansing may be uncomfortable, they are safe.
- It is VERY important that you follow the directions carefully.

 다음 페이지

## ENDOSCOPY PREPARATION

- For optimal results, the bowel must be cleansed before the test.
- There are several types of cleansing medications available. Your doctor will recommend one that is appropriate for you.
  - One type of cleansing medication is not necessarily better than the other.
  - Special directions are required if you have diabetes or other medical conditions.
- Preparation may be uncomfortable but the medication is safe.
- It is VERY important that you follow the directions carefully.
  - If the directions are not followed, you may end up having to do it again. This can be costly and unpleasant.

**대장암 조기 검진 비교**

	대변 잠발 검사 (FOBT)	직장내시경 검사 (Sigmoidoscopy)	대장내시경 검사 (Colonoscopy)
연대나 자주 해야 하나요?	연년에 한번	5년에 한번	10년에 한번
준비사항은?	음식 및 약물 조절이 필요	위약으로 무부패한	관장의 도움으로 완전 관장
어디서 하나요?	집에서 가능	진료실	병원에서 준비
비용은?	저가	중가	고가

# 대장암 조기 검진 비교

	대변 잠혈 검사 (FOBT/FIT) 	에스상 결장경 검사 (Sigmoidoscopy) 	대장 내시경 검사 (Colonoscopy) 
얼마나 자주 하나요?	일년에 한번	5년에 한번	10년에 한번
준비사항은?	음식 및 약 복용 조절이 필요	좌약으로 부분 관장	관장약 복용으로 완전 관장
어디서 하나요?	집에서 가능	진료실	병원이나 클리닉
비용은?	저가	중가	고가

# 대장암 조기 검진 비교

- 대변 잠혈 검사(FOBT/FIT)는 1년에 한번, 에스상 결장경 검사는 5년에 한번, 그리고 대장 내시경 검사는 10년에 한번 합니다.
- 대변 잠혈 검사(FOBT) 중 구아약 검사 시에는 음식이나 약 복용을 중단 할 수 있으며, 에스상 결장경 검사 시에는 부분 관장을, 대장 내시경 검사 시에는 전체 관장을 해야 합니다.
- 대변 잠혈 검사(FOBT/FIT)는 집에서 할 수 있지만 에스상 결장경 검사와 대장 내시경 검사는 진료실, 클리닉 또는 병원에서 해야 합니다.
- 대변 잠혈 검사(FOBT/FIT)는 몇 달러, 에스상 결장경 검사는 몇 백달러, 대장 내시경 검사는 몇 천달러의 비용이 듭니다.
- 대부분의 건강 보험은 적어도 한 가지 검사 비용을 지불하지만 어떤 보험에 가입했느냐에 따라 귀하가 지불해야 할 비용이 달라집니다.

대장암 조기 검진 비교

	대변 잠혈 검사 (FOBT/FIT)	에스상 결장경 검사 (Sigmoidoscopy)	대장 내시경 검사 (Colonoscopy)
얼마나 자주 하나요?	1년에 한번	5년에 한번	10년에 한번
준비사항은?	음식 및 약 복용 조절이 필요	좌약으로 부분 관장	관장약 복용으로 완전 관장
어디서 하나요?	집에서 가능	진료실	병원이나 클리닉
비용은?	저가	중가	고가

## WHAT ARE THE DIFFERENCES AMONG THESE TESTS?

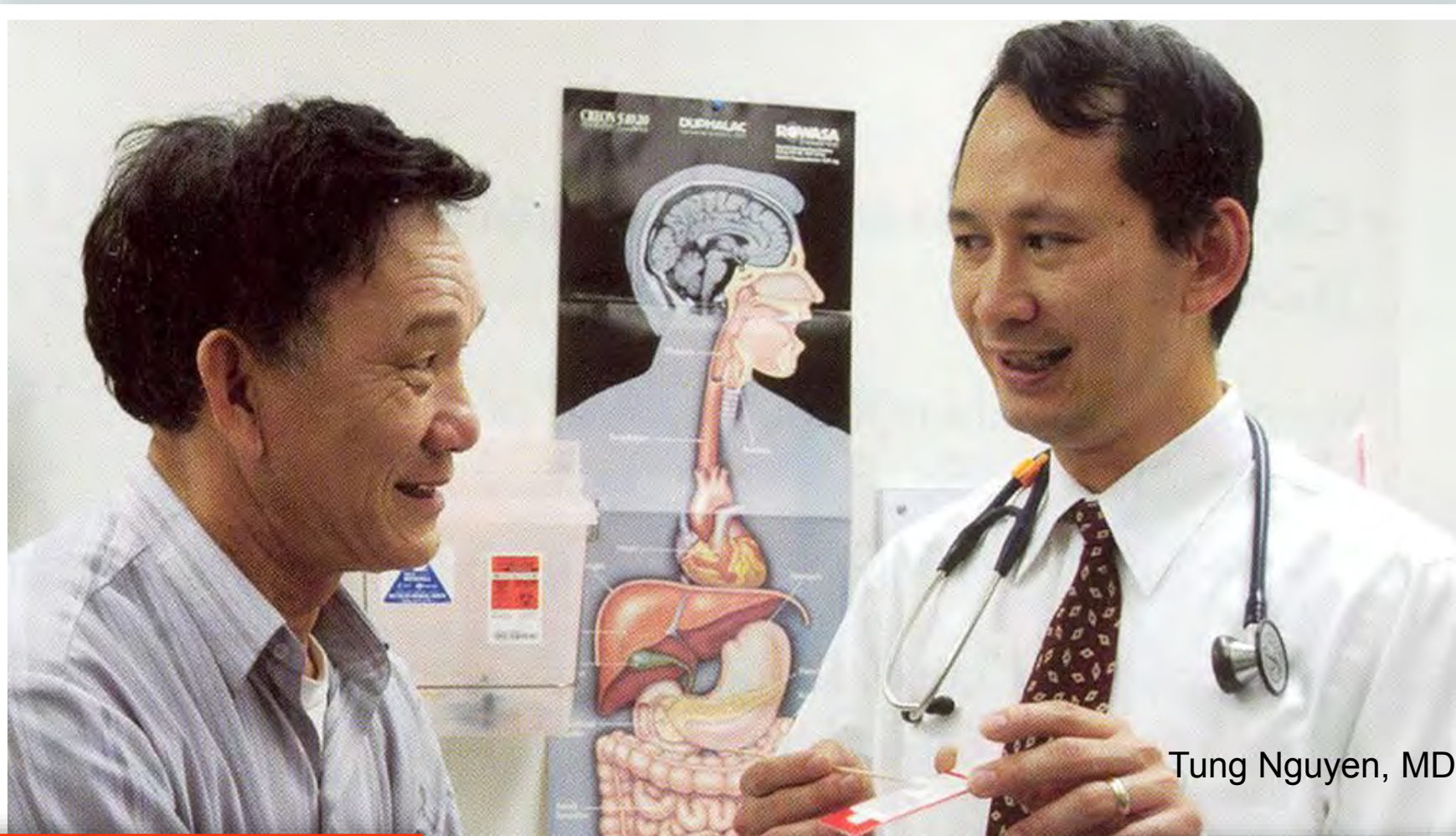
- FOBT/FIT is done every year, sigmoidoscopy every 5 years, and colonoscopy every 10 years.
- We may have to change our diet or medication for the FOBT(Guaiac), do a partial cleansing for the sigmoidoscopy, or a total cleansing for the colonoscopy.
- We can do the FOBT/FIT at home, but the sigmoidoscopy and colonoscopy are done in the doctor's office, clinic, or hospital.
- The FOBT/FIT costs a few dollars, sigmoidoscopy several hundred dollars, and colonoscopy about a thousand dollars.



## WHAT ARE THE DIFFERENCES AMONG THESE TESTS?

- FOBT/FIT is done every year, sigmoidoscopy every 5 years, and colonoscopy every 10 years.
- We may have to change our diet or medication for the FOBT(Guaiac), do a partial cleansing for the sigmoidoscopy, or a total cleansing for the colonoscopy.
- We can do the FOBT/FIT at home, but the sigmoidoscopy and colonoscopy are done in the doctor's office, clinic, or hospital.
- The FOBT/FIT costs a few dollars, sigmoidoscopy several hundred dollars, and colonoscopy about a thousand dollars.
- Most health insurance plans cover at least one test, but how much you pay for co-pay depends on your plan.

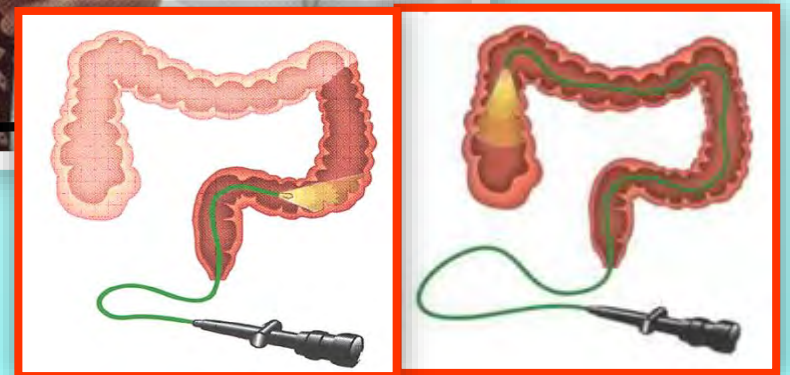
# 어떤 대장암 조기 검진이 나에게 적합할까요?



Tung Nguyen, MD



대변 잠혈 검사



내시경 검사



# 어떤 대장암 조기 검진이 나에게 적합 할까요?

- 한번도 대장암 검사를 받아 본 적이 없다면 한가지 검사만 하면 됩니다.
- 쉽게 처음 할 수 있는 검사로 FOBT/FIT라고 하는 대변 잠혈검사가 있습니다.
- 만약 결과가 정상이면 내년까지 다른 검사를 받을 필요가 없습니다.
- 만약 결과가 정상이 아니면, 후속 검사로 대장 내시경 검사가 필요합니다.
- 대장암 검사를 한 적이 있다면 그 검사를 언제 받았었는지 꼭 확인하십시오.

**귀하의 상황에 따라 또 다른 검사를 권장 할 수 있으므로 의사와 상담하십시오.**

## WHICH TEST WOULD BE MOST APPROPRIATE FOR ME?

- If you have never been screened before, you only need one test.
- An easy test to start with is a FOBT(Fecal Occult Blood Test) or FIT(Fecal Immunochemical Test).
- If the result is normal, then you do not need to be tested for another year.
- If the result is abnormal, then you will need follow-up with a colonoscopy.
- If you have been screened for colon cancer before, be sure your screening is up-to-date.

Depending on your situation, your doctor may recommend one test over another, so talk to your doctor.



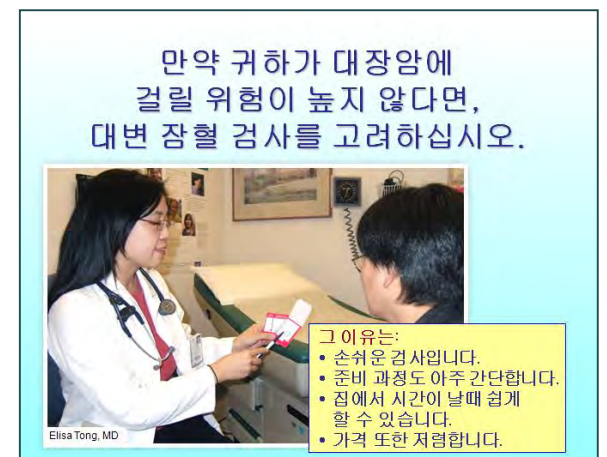
WHICH TEST WOULD BE MOST APPROPRIATE FOR ME?

FOBT(Fecal Occult Blood Test) / FIT(Fecal Immunochemical Test)

Or  
Endoscopy.

- Tung Nguyen, MD

 다음 페이지



# 만약 귀하가 대장암에 걸릴 위험이 높지 않다면, 대변 잠혈 검사를 고려하십시오.



Elisa Tong, MD

## 그 이유는:


- 손쉬운 검사입니다.
- 준비 과정도 아주 간단합니다.
- 집에서 시간이 날때 쉽게 할 수 있습니다.
- 가격 또한 저렴합니다.

# 만약 귀하가 대장암에 걸릴 위험이 높지 않다면 대변 잠혈검사를 고려하십시오.

그 이유는:

- 손쉬운 검사입니다.
- 준비 과정도 아주 간단합니다.
- 집에서 시간이 날때 쉽게 할 수 있습니다.
- 가격 또한 저렴합니다.

만약 귀하가 대장암에 걸릴 위험이 높지 않다면, 대변 잠혈 검사를 고려하십시오.



그 이유는:

- 손쉬운 검사입니다.
- 준비 과정도 아주 간단합니다.
- 집에서 시간이 날때 쉽게 할 수 있습니다.
- 가격 또한 저렴합니다.

Elisa Tong, MD

IF YOU ARE NOT AT HIGH RISK, CONSIDER STARTING WITH THE FOBT/FIT

Because:

- It is easy to do.
- The preparation is simple.
- We can do it in our own home and on our own time.
- It is inexpensive.

-- Elisa Tong, MD



다음 페이지

IF YOU ARE NOT AT HIGH RISK, CONSIDER STARTING WITH THE FOBT/FIT

Because:

- It is easy to do.
- The preparation is simple.
- We can do it in our own home and on our own time.
- It is inexpensive.

왜 정기적으로 대장암 조기 검진을 받아야 할까요?



“대장의 용종과 암은 시간이 지남에 따라 더 커질 수 있고, 그것을 제거한 후에도 다시 재발 할 수 있습니다. 그러므로 정기적으로 대장암 조기 검진을 받아야 합니다.”

-- Barbara Mak, FNP

# 왜 정기적으로 대장암 조기 검진을 받아야 할까요?



“대장의 용종과 암은 시간이 지남에 따라 더 커질 수 있고, 그것을 제거한 후에도 다시 재발 할 수 있습니다. 그러므로 정기적으로 대장암 조기 검진을 받아야 합니다.”

-- Barbara Mak, FNP


# 왜 정기적으로 대장암 조기 검진을 받아야 할까요?

“대장의 용종과 암은 시간이 지남에 따라 더 커질 수 있고, 그것을 제거한 후에도 다시 재발 할 수 있습니다. 그러므로 정기적으로 대장암 조기 검진을 받아야 합니다.”

WHY SHOULD WE GET SCREENED REGULARLY?

“Colon polyps and cancer can develop over time and may come back even after they are removed. So we should get screened regularly.”

왜 정기적으로 대장암 조기 검진을 받아야 할까요?



“대장의 용종과 암은 시간이 지남에 따라 더 커질 수 있고, 그것을 제거한 후에도 다시 재발 할 수 있습니다. 그러므로 정기적으로 대장암 조기 검진을 받아야 합니다.”

— Barbara Mak, FNP

WHY SHOULD WE GET SCREENED REGULARLY?

“Colon polyps and cancer can develop over time and may come back even after they are removed. So we should get screened regularly.”

-- Barbara Mak, FNP

 다음 페이지

얼마나 자주 검진을 받아야 하나요?

어떤 위험 요인이 없더라도 50세부터는 정기적으로 대장암 조기 검진을 받아야 합니다. 검진 주기는 다음과 같습니다:

대변 잠혈검사는 1년에 한번씩 (FOBT/FIT)



또는

에스상 결장경 검사는 5년에 한번씩 (Sigmoidoscopy)



또는

대장 내시경 검사는 10년에 한번씩 (Colonoscopy)



# 얼마나 자주 검진을 받아야 하나요?

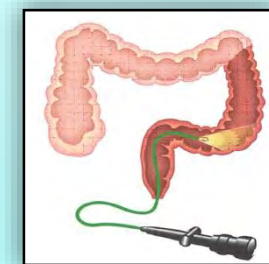
어떤 위험 요인이 없더라도 **50세부터는 정기적으로 대장암 조기 검진**을 받아야 합니다. 검진 주기는 다음과 같습니다:

대변 잠혈검사는 **1년에 한번씩**  
(FOBT/FIT)



또는

에스상 결장경 검사는 **5년에 한번씩**  
(Sigmoidoscopy)



또는

대장 내시경 검사는 **10년에 한번씩**  
(Colonoscopy)



# 얼마나 자주 정기적으로 대장암 조기 검진을 받아야 하나요?

대장암 위험 요인이 없는 사람이라도 50세부터는 정기적으로 대장암 조기 검진을 받아야 합니다. 대장암 조기 검진 주기는 다음과 같습니다:

- 대변 잠혈 검사(FOBT/FIT)는 1년에 한번씩
- 에스상 결장경 검사는 5년에 한번씩
- 대장 내시경 검사는 10년에 한번씩

어떤 대장암 조기 검진을, 얼마나 자주 받아야 하는 지에 대해 담당 의사와 상담하십시오.

얼마나 자주 검진을 받아야 하나요?

어떤 위험 요인이 없더라도 50세부터는 정기적으로 대장암 조기 검진을 받아야 합니다. 검진 주기는 다음과 같습니다:

대변 잠혈검사는 1년에 한번씩 (FOBT/FIT) 

또는

에스상 결장경 검사는 5년에 한번씩 (Sigmoidoscopy) 

또는

대장 내시경 검사는 10년에 한번씩 (Colonoscopy) 

## HOW OFTEN SHOULD YOU GET REGULAR SCREENING?

Even without any risk factors, you should get regular screening starting at age 50. The following are generally recommended:  
FOBT/FIT every year, or  
Sigmoidoscopy every 5 years, or  
Colonoscopy every 10 years

 다음 페이지

대장암에 걸릴 확률을 낮출 수 있는 것은 무엇일까요?

아래의 내용은 대장암에 걸릴 확률을 낮춰 줄 수는 있지만, 완전히 예방하지는 못합니다. 의사와 상담하세요.

건강한 식생활  금연 

운동  음주자제 

HOW OFTEN SHOULD YOU GET REGULAR SCREENING?

If you are not at high risk, you should get regular screening starting at age 50. The following are generally recommended:

- FOBT/FIT every year, or
- Sigmoidoscopy every 5 years, or
- Colonoscopy every 10 years

Talk to your doctor about which test to get and how often you should get tested.

# 대장암에 걸릴 확률을 낮출 수 있는 것은 무엇일까요?

아래의 내용은 대장암에 걸릴 확률을 낮춰 줄 수는 있지만, 완전히 예방하지는 못합니다.  
의사와 상담하세요.

건강한 식생활



금연



운동



음주자제





# 대장암에 걸릴 확률을 낮출 수 있는 것은 무엇일까요?

대장암 조기 검진은 대장암을 예방할 수 있습니다. 아래의 내용은 대장암에 걸릴 확률을 낮춰 주지만, 완전히 예방하지는 못합니다.

- 건강한 식생활: 섬유질이 많은 채소 그리고 지방이 적은 식품 섭취
- 금연
- 절제된 음주

다음의 예방법에 대해서는 의사와 상담 하세요

- 운동
- 아스피린 복용

## WHAT ELSE CAN YOU DO TO LOWER YOUR CHANCE OF GETTING COLON CANCER?

Regular colon cancer screening can prevent colon cancer. The following may lower your chance of getting colon cancer, but they do not completely prevent it:

- Eat healthy food: more fruits and vegetables and less fatty foods
- Do not smoke
- Avoid alcohol

Talk to your doctor about other prevention options including:

- Exercise
- Taking aspirin

대장암에 걸릴 확률을 낮출 수 있는 것은 무엇일까요?  
 아래의 내용은 대장암에 걸릴 확률을 낮춰 줄 수는 있지만, 완전히 예방하지는 못합니다.  
 의사와 상담하세요.

건강한 식생활			금연
운동			음주자제

## WHAT ELSE CAN YOU DO TO LOWER YOUR CHANCE OF GETTING COLON CANCER?

Regular colon cancer screening can prevent colon cancer. The following may lower your chance of getting colon cancer, but they do not completely prevent it:

- Eat healthy food
- Do not smoke
- Exercise
- Avoid alcohol

 다음 페이지

술, 담배를 안하고 채식 위주의 건강식으로 먹는다면, 대장암에 걸릴 일이 없다고 생각하십니까?



술, 담배를 안하고 채식 위주의  
건강식으로 먹는다면, 대장암에  
걸릴 일이 없다고 생각하십니까?



## 잘못된 상식

# 술, 담배를 안하고 채식 위주의 건강식으로 먹는다면, 대장암에 걸릴 일이 없다고 생각하십니까?

- 건강한 식단은 확실히 건강에 도움을 주고 암에 걸릴 확률을 낮춰 주지만, 그럼에도 불구하고 당신은 여전히 대장암에 걸릴 수 있습니다.
- 대장암을 예방하기 위해 더 많은 것들을 할 수 있습니다. 당신이 대장암을 예방하기 위한 가장 효과적인 방법은 정기적으로 대장암 조기 검진을 받는 것입니다.
- 정기적인 대장암 조기 검진은 대장 내 용종(Polyp)과 비정상적인 변이를 암이 되기 전에 찾아 제거할 수 있도록 합니다.
- 정기적으로 대장암 검사를 받으면 더 오랫동안 건강하게 살 수 있습니다.

### COMMON BELIEFS

*Do you think that if you do not smoke and eat a lot of fresh and healthy vegetarian dishes, you will not get colon cancer?*

- Eating healthy foods is certainly good for your health and lowers your chance of getting cancer, but even so, you can still get colon cancer.
- You can do even more to prevent colon cancer. The most effective action you can take to prevent colon cancer is to get screened regularly.
- Regular screening can find and remove any polyps and abnormal changes in the colon before they become cancers.
- People who get colon cancer screening regularly may have longer, healthier lives.

술, 담배를 안하고 채식 위주의 건강식으로 먹는다면, 대장암에 걸릴 일이 없다고 생각하십니까?



*Do you think that if you do not smoke and eat a lot of fresh and healthy vegetarian dishes, you will not get colon cancer?*



다음 페이지



소화 기능이 정상이고 배변도 매우 규칙적이라면, 대장암에 걸리지 않을거라고 생각하십니까?



소화 기능이  
정상이고  
배변도 매우  
규칙적이라면,  
대장암에 걸리지  
않을거라고  
생각하십니까?

# 잘못된 상식

**소화 기능이 정상이고, 배변도 매우 규칙적이라면, 대장암에 걸리지 않을 거라고 생각 하십니까?**

- 좋은 소화 기능과 규칙적인 배변은 건강에 좋습니다.
- 그러나 규칙적으로 배변하더라도 대장암에 걸릴 수 있습니다.
- 그러므로 대장암에 걸리지 않았다는 것을 확인하려면 정기적으로 대장암 조기 검진을 하십시오.

## COMMON BELIEFS

*Do you think that if your digestion is normal, your bowel movements are regular, and you feel healthy, you will not get colon cancer?*

- It is good to have good digestion and regular bowel movements.
- However, you can still get colon cancer even if you have regular bowel movements.
- Therefore, to be sure that you do not have colon cancer, get screened regularly.



소화 기능이 정상이고 배변도 매우 규칙적이라면, 대장암에 걸리지 않을 거라고 생각하십니까?

*Do you think that if your digestion is normal, your bowel movements are regular, and you feel healthy, you will not get colon cancer?*



다음 페이지

한약이나 소화기관을 깨끗히 해주는 특별한 음식을 섭취한다면, 대장암을 예방할 수 있다고 생각하십니까?



한약이나 소화기관을 깨끗히 해주는 특별한 음식을 섭취한다면, 대장암을 예방할 수 있다고 생각하십니까?



# 잘못된 상식

**한약이나 소화기관을 깨끗히 해주는 특별한 음식을 섭취한다면, 대장암을 예방할 수 있다고 생각하십니까?**

- 한약이나 특별한 음식은 당신의 건강에 좋을 수 있습니다.
- 그러나 당신은 건강을 유지하기 위해 한의학과 양의학을 결합 해 최선의 것을 얻을 수 있습니다.
- 그러므로 대장암을 완전하게 예방하기 위해 대장암 조기 검진을 병행해야 합니다.

## COMMON BELIEFS

*Do you think that if you take Korean traditional medicine or eat special foods to cleanse your digestive system, you will not get colon cancer?*

- Traditional Korean medicine and special foods can be good for you.
  - However, you can have the best of both worlds by combining traditional and Western approaches to maintain health.
  - Therefore, a holistic approach to prevent colon cancer should also include regular screening.

한약이나 소화기관을 깨끗히 해주는 특별한 음식을 섭취한다면, 대장암을 예방할 수 있다고 생각하십니까?



*Do you think that if you take Korean traditional medicine or eat special foods to cleanse your digestive system, you will not get colon cancer?*



다음 페이지

당신의 가족 누구도 대장암에 걸리지 않았다면, 당신 또한 걸리지 않을 거라고 자신하십니까?



당신의 가족 누구도 대장암에  
걸리지 않았다면, 당신 또한 걸리지  
않을 거라고 자신하십니까?





## 잘못된 상식

# 당신의 가족 누구도 대장암에 걸리지 않았다면, 당신 또한 걸리지 않을 거라고 자신하십니까?

- 때로 대장암은 유전적인 이유로 생길 수 있습니다. 그러나 대장암에 걸린 대부분의 사람들은 가족 병력이 없습니다.
- 당신이나 당신의 가족이 대장암에 걸렸는지 알 수 있는 가장 좋은 방법은 정기적으로 대장암 조기 검진을 하는 것입니다.
- 당신부터 정기적으로 대장암 조기 검진을 받음으로써 가족을 위한 좋은 본보기가 되십시오.

### COMMON BELIEFS

*Do you think that you will not get colon cancer because none of your family members have had it?*

- Sometimes, colon cancer runs in families. However, most people who get colon cancer do not have any family history.
- The best way to know whether you or your family have colon cancer is to get screened.
- Set a good example for your family by getting regularly screened.

당신의 가족 누구도 대장암에 걸리지 않았다면, 당신 또한 걸리지 않을 거라고 자신하십니까?

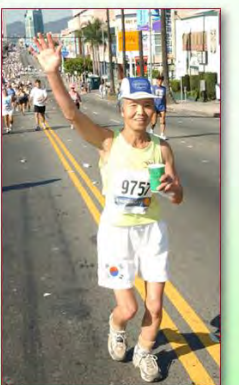


**“Do you think that you will not get colon cancer because none of your family members have had it?”**

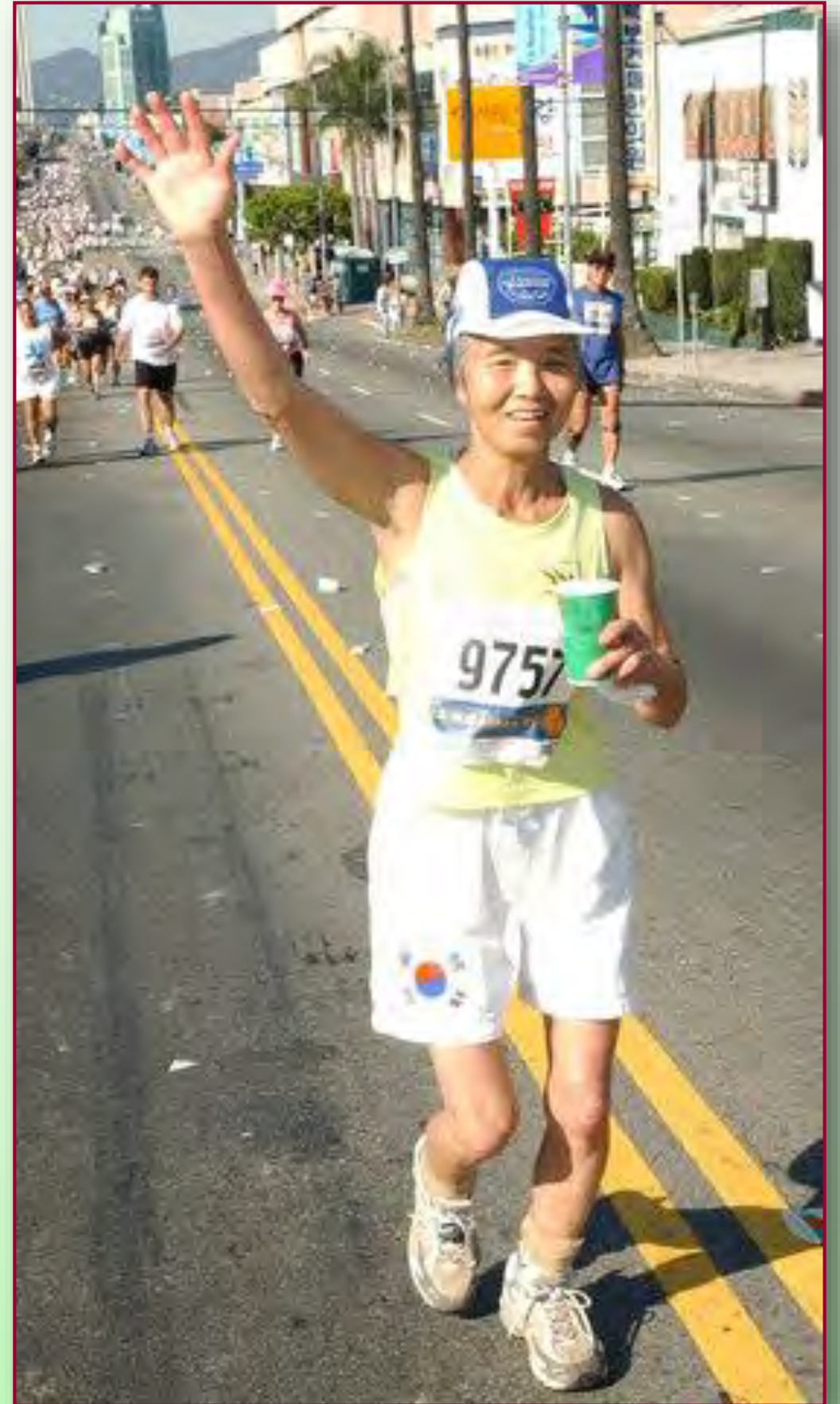


다음 페이지

60세가 넘었지만  
좀처럼 아프지 않고  
아직까지 아주  
건강하다고 느낀다면,  
대장암 조기 검진을  
받을 필요가 없다고  
생각하십니까?



**60세가 넘었지만  
좀처럼 아프지 않고  
아직까지 아주  
건강하다고  
느낀다면,  
대장암 조기 검진을  
받을 필요가 없다고  
생각하십니까?**



## 잘못된 상식

**60세가 넘었지만 좀처럼 아프지 않고 아직까지 아주 건강하다고 느낀다면, 대장암 조기 검진을 받을 필요가 없다고 생각하십니까?**

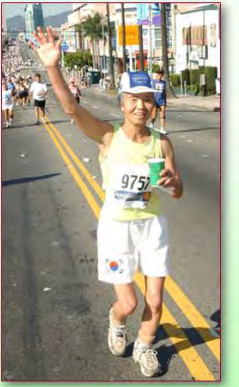
- 평소에 질병이 없고 건강하다고 느끼는 것은 좋습니다. 그러나 대장암은 자신이 건강하다고 생각하는 사람에게도 발병할 수 있습니다.
- 나이가 들수록 대장암의 발병 확률은 높아집니다.
- 대장암 조기 검진은 초기에 암을 발견함으로써 당신의 목숨을 구해줍니다.

### COMMON BELIEFS

*Do you think that you do not need colon cancer screening because you hardly ever get sick and even though you are over 60, you still feel healthy?*

- It is good that you feel healthy, but colon cancer can still develop in people who are feeling well.
- The older you get, the higher your chances get of developing colon cancer.
- Colon cancer screening can save your life by finding the cancer early.

60세가 넘었지만  
좀처럼 아프지 않고  
아직까지 아주  
건강하다고 느낀다면,  
대장암 조기 검진을  
받을 필요가 없다고  
생각하십니까?



*Do you think that you do not need colon cancer screening because you hardly ever get sick and even though you are over 60, you still feel healthy?*



다음 페이지

대장암에 걸리는 것이  
당신의 의지로는 극복할 수 없는  
운명 혹은 팔자라고 생각하십니까?



# 대장암에 걸리는 것이 당신의 의지로는 극복할 수 없는 운명 혹은 팔자라고 생각 하십니까?

대장암...  
운명에  
맡깁니다.

대장암  
예방을 위해  
조기 검진을  
받습니다.

대장암에  
대해 할 수  
있는 것이  
아무것도  
없습니다

하늘은  
스스로  
돕는 자를  
돕습니다.

## 잘못된 상식

# 대장암에 걸리는 것이 당신의 의지로는 극복할수 없는 운명 혹은 팔자라고 생각하십니까?

- “하늘은 스스로 돕는자를 돕는다”고 했듯 좋은 생활 습관으로 당신의 건강을 지킬 수 있습니다.
- 만일 당신이 대장암에 걸리지 않았다해도 지금 대장암 조기 검진을 받으면 당신의 마음은 평화로와 질 것입니다.
- 만일 당신이 대장암에 걸렸다해도 조기 검진을 통해 빨리 발견함으로써 암을 효과적으로 치료해 생명을 구할 수 있습니다. 암이 되기 전 미리 발견하도록 합시다.

### COMMON BELIEFS

*I can do nothing now about whether or not I will get colon cancer.*

- “Heaven helps those who help themselves.” Your daily actions can protect your health.
- If you do not have colon cancer, getting screened now will give you peace of mind.
- Even if you do get colon cancer, regular screening can find it early enough to treat it effectively and save your life. Find it before it becomes cancer.



***I can do nothing now about whether or not I will get colon cancer.***

- God decides whether I get colon cancer
- I can do nothing about colon cancer
- Heaven helps those who help themselves
- I can get screened to prevent colon cancer

 다음 페이지



# 이제 무엇을 **실천** 해야 할까요?

“당신에게 적합한  
대장암 조기 검진이  
무엇인지  
상담을 위해  
**지금 당장** 의사에게  
전화해 예약하세요”



# 이제 무엇을 실천 해야 할까요?

**“당신에게 적합한 대장암 조기 검진이 무엇인지 상담을 위해 지금 당장 의사에게 전화해 예약하세요”**

- **건강 보험, 메디칼 또는 메디케어가 있는 경우:**  
대장암 조기 검진에 대해 주치의 또는 병원에 문의해 보십시오. 대부분의 보험은 적어도 한가지의 대장암 조기 검진 비용을 지불합니다.
- **건강 보험이 없는 경우 :**  
귀하의 지역 사회 또는 카운티 건강 클리닉에 연락하여 대장암 조기 검진에 대해 물어보십시오. 세미나 후 대장암 검사를 받을 수 있는 클리닉 목록을 드리겠습니다.

## WHAT SHOULD I DO NOW?

*“Call your doctor as soon as possible for an appointment to discuss your colon cancer screening options.”*

- If you have private health insurance, Medi-Cal, or Medicare:  
You should contact your doctor or clinic for colon cancer screening. Most insurance plans pay for at least one colon cancer screening test.
- If you do not have health insurance:  
You can contact your community or county health clinic and ask for colon cancer screening. I will give you a list of places after this seminar.

이제 무엇을 실천 해야 할까요?



WHAT SHOULD I DO NOW?

*“Call your doctor as soon as possible for an appointment to discuss your colon cancer screening options.”*



다음 페이지

대장암 조기 검진에 대해  
의사에게 어떻게 물어볼까요?



- 의사에게 안내책자를 가져가서 물어보십시오  
“제가 대장암 조기검진을 받은 적이 있습니까?”
- 만일 대장암 조기 검진을 받은 적이 없다고 하면:  
“제가 대장암 조기검진을 받을 수 있도록 도와 주시겠습니까?”
- 만일 대장암 조기 검진을 받았다고 하면:  
“다음 대장암 조기 검진은 언제 받으시면 되나요?”

# 대장암 조기 검진에 대해 의사에게 어떻게 물어볼까요?



- 의사에게 안내책자를 가져가서 물어보십시오  
*“제가 대장암 조기검진을 받은 적이 있습니까?”*
- 만일 대장암 조기 검진을 받은 적이 없다고 하면;  
*“제가 대장암 조기검진을 받을 수 있도록 도와 주시겠습니까?”*
- 만일 대장암 조기 검진을 받았다고 하면;  
*“다음 대장암 조기 검진은 언제 받으면 되나요?”*





# 대장암 조기 검진에 대해 의사에게 어떻게 물어볼까요?

우리는 건강할 권리가 있습니다. 대장암 조기 검진에 대해 의사에게 정중하게 물어보세요.

## •의사에게 안내 책자를 가져가 물어보세요

“제가 대장암 조기검진을 받은 적이 있습니까?”

## •만일 대장암 조기 검진을 받은 적이 없다고 하면

“제가 대장암 조기 검진을 받을 수 있게 도와 주시겠습니까?”

## •만일 대장암 조기 검진을 받았다고 하면

“다음 대장암 조기 검진은 언제 받으면 되나요?”

### HOW DO YOU ASK YOUR DOCTOR FOR COLON CANCER SCREENING?

We have the right to be healthy. We can ask our doctors respectfully about colon cancer screening tests.

- Take this brochure to your doctors and ask, “Have I had colon cancer screening?”
- If your doctor says that you have never been screened, ask, “Can you help me get colon cancer screening?”
- If your doctor says that you have been screened, ask, “When am I due for my next screening?”

### 대장암 조기 검진에 대해 의사에게 어떻게 물어볼까요?



- 의사에게 안내책자를 가져가서 물어보십시오  
“제가 대장암 조기검진을 받은 적이 있습니까?”
- 만일 대장암 조기 검진을 받은 적이 없다고 하면:  
“제가 대장암 조기검진을 받을 수 있도록 도와 주시겠습니까?”
- 만일 대장암 조기 검진을 받았다고 하면:  
“다음 대장암 조기 검진은 언제 받으면 되나요?”

### HOW DO YOU ASK YOUR DOCTOR FOR COLON CANCER SCREENING?

- Take this brochure to your doctor and ask, “Have I had regular colon cancer screening?”
- If your doctor says that you have never been screened, ask, “Can you help me get regular colon cancer screening?”
- If your doctor says that you have been screened, ask, “When am I due for my next screening?”



다음 페이지

예방이 치료보다 현명합니다.  
대장암 검사는 건강과 장수로 연결됩니다.



돈을 잃는 것은 조금 잃는 것이지만  
건강을 잃는 것은 모든 것을 잃는 것입니다!

**예방이 치료보다 현명합니다.**  
**대장암 검사는 건강과 장수로 연결됩니다.**



**돈을 잃는 것은 조금 잃는 것이지만  
건강을 잃는 것은 모든 것을 잃는 것입니다!**

# 예방은 치료보다 현명합니다.

## 대장암 조기 검진은 건강과 수명을 높여줍니다.

### 이것만은 꼭 기억 하십시오:

- 대장암은 통증과 고통 그리고 죽음으로 이어집니다.
- 늦게 발견하면 치료가 매우 어렵고 비용도 많이 듭니다.
- 그러나 조기에 발견하면 쉽게 치료할 수 있고 완치 가능성이 더 높습니다.
- 장수, 번영, 행복을 위해서 대장암 조기 검진을 하세요!

PREVENTION IS SMARTER THAN TREATMENT.  
COLON CANCER SCREENING PROMOTES GOOD HEALTH AND LONGEVITY.

Please remember:

- Colon cancer can cause pain, suffering, and death.
- If found late, it can be very difficult and expensive to treat.
- However, if found early, colon cancer can be easily treated and even cured.
- Get screened for longevity, prosperity, and happiness, get screened!

예방이 치료보다 현명합니다.  
대장암 검사는 건강과 장수로 연결됩니다.



돈을 잃는 것은 조금 잃는 것이지만  
건강을 잃는 것은 모든 것을 잃는 것입니다!

PREVENTION IS SMARTER THAN  
TREATMENT.

COLON CANCER SCREENING  
PROMOTES GOOD HEALTH AND  
LONGEVITY.



다음 페이지

건강을 지키는 것이  
여러분과 가족에게 가장 중요한 자산입니다!  
대장암은 예방할 수 있습니다!



건강을 지키는 것이  
여러분과 가족에게 가장 중요한 자산입니다!  
대장암은 예방할 수 있습니다!



# 건강을 지키는 것이 여러분과 가족에게 가장 중요한 자산입니다!

## 대장암은 예방할 수 있습니다!

- 대장암 조기 검진은 생각보다 간편합니다.
- 이제 여러분은 대장암 예방에 관한 지식을 얻게 되었고, 예방할 수 있는 힘과 능력이 있습니다.
- 왜 위험을 감수 하십니까? 지금 바로 가서 대장암 조기 검진을 받으십시오.
- 여러분과 여러분 가족을 위해 실천하세요.

GOOD HEALTH IS THE MOST IMPORTANT TREASURE FOR YOU AND YOUR FAMILY!

YOU CAN PREVENT COLON CANCER!

- Getting colon cancer screening is easier than you think.
- You now have the knowledge and the power and ability to prevent colon cancer.
- Why take a chance? Please go get screened right away.
- Do it for yourself and your family!

Question and Answer

건강을 지키는 것이  
여러분과 가족에게 가장 중요한 자산입니다!  
대장암은 예방할 수 있습니다!



GOOD HEALTH IS THE MOST  
IMPORTANT TREASURE FOR YOU  
AND YOUR FAMILY!

YOU CAN PREVENT COLON CANCER!



다음 페이지

**AUTHORS**  
Tung Nguyen, MD; Marjorie Kagawa Singer, PhD, MA, MN, RN, FAAN;  
Angela Jo, MD; Min Jung Sung, and Ching Wong, BS

**ADVISORS**  
Parichart Sabado, MPH; Moon Chen, PhD; Stephen J. McPhee, MD; Janice Tooh, PhD;  
Susan Stewart, PhD; and AANCCART Outreach Core directed by Dr. Angela Sun.

**WITH THANKS TO**  
Korea Daily; Korea Times; Korean Resource Center; Local Korean Churches in LA;  
Albert Yu, MD; Don Ng, MD; Elias Tong, MD; Barbara Mak, RN; Lisa Chan,  
Ching Bai, Tai-Yee Leung, Hy Lam, and Iarla design.

**PHOTOGRAPHY AND DESIGN**  
Ching Wong, BS

**TRANSLATION**  
Yang Hee Park, Sunhye Choi, Min Jung Sung

**ASIAN AMERICAN NETWORK**  
CANCER AWARENESS TRAINING

**한인 건강 도우미 아웃리치 프로그램**  
Korean Lay Health Worker Outreach Program

**Korean Lay Health Worker Outreach Program**  
665 Charles Young Drive South,  
Box 99172, CHS 41-9401  
Los Angeles, California 90009-1172  
Phone: (310) 794-6004 Fax: (310) 794-1005

*See Khin Lo Wang*  
Health is Gold!

This bilingual Korean-English flipchart entitled "How Can We Prevent Colon Cancer?" has been developed and published by the Korean Lay Health Worker Outreach Program at the University of California, Los Angeles and the Vietnamese Community Health Promotion Project (Soc Khoe La Wang) at the University of California, San Francisco as part of AANCCART: The National Center for Reducing Asian American Cancer Health Disparities. This flipchart was funded by the National Cancer Institute (NIH-NCI) Grant number U54CA103495.



ASIAN  
AMERICAN  
NETWORK  
for  
CANCER  
AWARENESS  
RESEARCH  
TRAINING

## Korean Lay Health Worker Outreach Program

650 Charles Young Drive South,  
Box 951772 CHS 41-240  
Los Angeles, California 90095-1772  
Phone: (310) 794-6604 Fax: (310) 794-1805

*Sức Khỏe là Vàng!*  
**Health is Gold!**



The Vietnamese Community Health Promotion Project  
University of California, San Francisco  
3333 California Street, Suite 335  
San Francisco, CA 94118  
Telephone: (415) 476-0557  
Website: [www.healthisgold.org](http://www.healthisgold.org)

All rights reserved. January, 2012

### AUTHORS

Tung Nguyen, MD; Marjorie Kagawa Singer, PhD, MA, MN, RN, FAAN;  
Angela Jo, MD; Min Jung Sung; and Ching Wong, BS.

### ADVISORS

Parichart Sabado, MPH; Moon Chen, PhD; Stephen J. McPhee, MD; Janice Tsoh, PhD;  
Susan Stewart, PhD; and AANCART Outreach Core directed by Dr. Angela Sun.

### WITH THANKS TO

Korea Daily; Korea Times; Korean Resource Center; Local Korean Churches in LA;  
Albert Yu, MD; Don Ng, MD; Elisa Tong, MD; Barbara Mak, FNP; Lisa Chan;  
Ching Tse; Tai-Yee Leung; Hy Lam; and iarte design.

### PHOTOGRAPHY AND DESIGN

Ching Wong, BS.

### TRANSLATION

Yang Hee Park; Sunhye Choi; Min Jung Sung



ASIAN  
AMERICAN  
NETWORK  
for  
CANCER  
AWARENESS  
RESEARCH  
TRAINING

## 한인 건강 도우미 아웃리치 프로그램 Korean Lay Health Worker Outreach Program

This bilingual Korean-English flipchart entitled “How Can We Prevent Colon Cancer?” has been developed and published by the Korean Lay Health Worker Outreach Program at the University of California, Los Angeles and the Vietnamese Community Health Promotion Project (*Suc Khoe La Vang!*) at the University of California, San Francisco as part of AANCART-The National Center for Reducing Asian American Cancer Health Disparities. This flipchart was funded by the National Cancer Institute (NIH-NCI Grant number U54CA153499).