

4

Fact Four:

**유방에 평소와 다른 변화가 느껴지면
의사와 상담하십시오.**



“제 오른쪽 유방에 멍울이 만져져
혹시 유방암이 아닌가 걱정했더니
의사가 유방 방사선 검사를
권했습니다.”

5

Fact Five:

**지금부터라도 건강한 생활 습관을
선택하십시오.**



“하루에 30분씩 걷기 시작하면서
몸이 좋아진것 같아요. 더불어
운동이 유방암에 걸릴 위험을
낮출 수도 있다고 알고 있어요.”

자신의 평소 유방 상태에 대해 알고 계십시오

평소 자신의 유방 상태와 느낌에 대해 알아두고
평소와 다른 이상이 느껴지면 의사에게 알립니다.

유방암 증상은 모든 여성에게 동일한 양상으로 나타나지는
않습니다. 유방에 아래와 같은 변화가 있으면 의사를
만나십시오.

- 유방 안이나 겨드랑이 아래 부분에 덩어리 또는 단단한
멍울이 만져지거나 피부가 두꺼워짐
- 유방에 부종, 흥반점 또는 따듯함이 느껴지거나
피부색이 검게 변함
- 유방의 크기나 모양이 변함
- 피부가 보조개처럼 들어가거나 오므라듐
- 유두의 가려움증, 벗겨져서 쓰라림 또는 발진
- 유두나 유방의 다른 부위가 당김
- 유두에서 갑자기 분비물 발생
- 어느 한부위에서 전혀 없던 통증이 생겨 없어지지 않음

건강한 생활 습관을 선택하십시오

건강한 생활 습관을 가짐으로써 유방암에 걸릴
위험을 낮출 수도 있습니다.

- 표준 체중을 유지합니다.
- 규칙적으로 운동을 합니다.
- 음주를 제한합니다.
- 폐경 호르몬 사용을 제한합니다.
- 가급적 모유 수유를 합니다.

제가 무엇을 할 수 있습니까?

1. 자신의 위험에 대해 알고 계십시오.
 - 가족과 이야기하여 가족 병력에 대해 알아봅니다.
 - 자신의 유방암 위험에 대해 의사와 상담합니다
2. 검진을 받으십시오.
 - 위험이 보통인 경우 40세부터 매년 유방 방사선 검사
(매모그램) 를 받습니다.
 - 20세부터는 최소한 3년마다, 40세부터는 매년
임상 유방 검진을 받습니다.
3. 자신의 평소 유방 상태에 대해 알고 계십시오.
 - 평소 자신의 유방 상태와 느낌에 대해 알아두고 평소와
다른 이상이 느껴지면 의사에게 알립니다.
4. 건강한 생활 습관을 선택하십시오.
 - 표준 체중을 유지합니다.
 - 규칙적인 운동을 합니다.
 - 음주를 제한합니다.
 - 폐경 호르몬 사용을 제한합니다.
 - 가급적 모유 수유를 합니다.

워싱턴 한인 복지센터의 유방암 조기발견 프로그램은
수잔 지 코멘의 지원을 받아 무료 유방암 검사,
교육 세미나, 통역 서비스 및 케이스 매니지먼트
서비스 등을 제공합니다.

프로그램에 관해 더 자세한 문의를 원하시면 연락
주시기 바랍니다.

건강 프로젝트 코디네이터:
김민경 (703) 354 - 6345

© 2016 Susan G. Komen® 02/16 Adapted from Item No. KO0070 10/15



유방암 바로알기

유방암 조기발견 프로그램
Breast Cancer Campaign for Asian American
(BCCAA)



Korean Community Service Center of Greater Washington
7700 Little River Tpke, Suite 406, Annandale, VA 22003
703-354-6345 / 240-683-6663
www.kcscgw.org

The Facts:

1. 모든 여성은 유방암에 걸릴 위험이 있습니다.
2. 자신의 유방암 위험 요인에 대해 안다면, 그 위험을 낮출 수 있는 무엇인가를 할 수도 있습니다.
3. 유방암은 선별검사를 통해 조기에 발견될 수도 있습니다.
4. 유방에 어떠한 변화나 이상이 생기면 바로 의사와 상담하십시오.
5. 지금부터라도 건강한 생활 습관을 선택해야 합니다.

1

Fact One:
모든 여성은 유방암에 걸릴
위험이 있습니다.

“저는 유방암 가족력이 없기
때문에 걱정을 안했는데
제가 틀렸네요.”



2

Fact two:
자신의 유방암 위험요인에 대해 안다면,
그 위험을 낮출 수 있는 무엇인가를
할 수도 있습니다.

“가족의 병력에 대해 잘 알면
자신의 건강 계획을 잘 세울
수 있습니다.”



3

Fact Three:
유방암은 검진을 통해
조기에 발견될 수도 있습니다.

“저는 유방 방사선 검사를 통해
유방암을 일찍 발견할 수 있었
습니다. 처음에는 검사가 아프지
않을까하고 걱정했는데 전혀
아프지 않았고, 유방 방사선
검사가 정말 중요하다고
깨달았습니다.”



나는 유방암에 걸릴 위험이 있는가?

- 나는 여성이다.
- 나는 노화하고 있다.

위의 질문에 모두 해당이 될 경우, 유방암에 걸릴 위험이 있습니다.

유방암 가족력 또는 유방암 관련 유전인자가 있는 것이 유방암 위험요인이라고 많이 들어 알고 있을 것입니다. 하지만, 진실은 대부분의 유방암 환자는 이러한 위험 요인을 가지고 있지 않다는 것입니다. 가장 중요한 위험 요인은 여성이라는 점과 노화입니다. 이러한 정보를 잘 기억해 두는 것이 중요합니다.

자신의 위험에 대해 알고 계십시오

- 가족과 이야기하여 가족 병력에 대해 알아봅니다.
- 자신의 유방암 위험에 대해 의사와 상담합니다.

위험인자란 반드시 암을 유발하지는 않아도 암 발생률을 높일 수 있는 요인들을 말합니다. 유방암 위험인자는 여러가지가 있는데, 어떤 것들은 유방암에 걸릴 위험을 많이 높이고 다른 것들은 약간 높입니다. 그러나 어떤 요인이 어떤 사람에게 어떤 시점에 유방암을 일으키게 하는지에 대해 아직까지 정확하게 알려진 것이 없습니다.

그렇기때문에 모든 여성은 가족력이나 자신에게 해당되는 위험요인들에 대해 잘 알아 두는 것이 정말 중요합니다.

검진을 받으십시오

- 위험이 높은 경우 자신에게 맞는 선별검사가 무엇인지 의사와 상담합니다.

유방 방사선 검사 (매모그램)

유방 방사선 검사는 초기 유방암을 진단하는데 필수적인 검사입니다. 엑스레이 검사로 작은 종괴를 아주 민감하게 찾아내어 생존율을 높여주는 이상적인 검사법입니다.

- 위험이 보통인 경우, 40세부터는 매년 유방 방사선 검사를 받으십시오.

임상 유방 검사

임상 유방 검사는 전문의나 간호사가 유방과 겨드랑이 주위를 손으로 만져보아 유방암에 관련된 변화나 징후가 있는지 살펴보는 방법입니다. 때로는 유방 방사선 검사 촬영으로 나타나지 않는 작은 종괴를 발견할 수 있습니다.

- 20세부터는 최소한 3년마다, 40세부터는 매 년 임상 유방 검진을 받으십시오.

