Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

영양 및 전립선암: 건강한 식단 선택

이 자료는 건강한 식단을 따르는 방법과 전립선암 발병 위험을 줄이는 방법에 대한 가이드라인을 제공합니다. 전체 자료를 읽거나 본인에게 해당하는 섹션만 읽을 수 있습니다. 궁금한 점이 있으면 의료진이나 임상 영양사와 상담하십시오.

생활 방식은 전립선암 발병 위험에 어떤 영향을 미칠까요?

건강한 생활 방식은 전반적인 건강에 매우 중요한 요소입니다. 전반적으로 좋은 건강을 유지하기 위해서는 건강한 체중을 달성하고 유지하는 것이 핵심입니다. 균형잡힌 식단 섭취와 운동이 건강한 체중 유지에 도움이 될 수 있습니다.

과체중 또는 비만은 진행성 전립선암으로 이어질 수 있습니다. 진행성 전립선암은 확산하거나 재발하는 암입니다. 체중(특히, 체지방)이 과도하면 다음을 포함한 다른 질병에 걸릴 가능성이 커질 수 있습니다.

- 식도, 췌장, 대장, 직장, 신장 및 담낭 암.
- 2형 당뇨병.
- 심장 질환.

건강한 체중을 달성하고 유지하는 방법

건강한 체중을 달성하고 유지하는 것은 자신의 건강을 위해 할 수 있는 가장 중요한 일 중 하나입니다. 규형잡힌 식물성 위주의 식단 섭취, 붉은 고기 섭취 제한, 가공육 섭취 금지를 통해 건강한 체중을 달성하고 유지할 수 있습니다. 정기적인 신체 활동을 하는 것 역시 중요합니다.

균형잡힌 식단을 파악하는 데 도움이 되는 방법은 여러 가지가 있습니다.

- 체질량지수(BMI) 확인.
- 필요한 열량 확인.
- 영양 성분표를 읽고 이해하여 섭취량 관리.

BMI 정보

BMI는 신체의 지방량에 대한 측정치로, 키와 체중을 기준으로 합니다. BMI는 건강한 체중인지 여부를 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다. 성인의 건강한 BMI는 18.5에서 24.9 사이입니다.

BMI	체중 범주
18.4 이하	저체중
18.5~24.9	정상
25~29.9	과체중
30 이상	비만

키와 체중을 이 도구에 입력하여 BMI를 확인할 수 있습니다. 아래 BMI 표에서 BMI를 찾을 수도 있습니다.

이 표를 사용하는 방법:

1. 왼쪽 열에서 신장을 찾습니다.
2. 신장을 찾았으면 같은 줄에서 체중을 찾습니다.
3. 체중을 찾은 후에는 열 맨 위에서 해당하는 BMI를 확인합니다. 이것이 본인의 BMI입니다.

BMI Table														
	Normal						Overweight					Obese		
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Height (feet and inches)	Body Weight (pounds)													
4' 10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
4' 11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
5' 0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	152	179	204
5' 1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
5' 2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
5' 3"	107	112	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
5' 4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	175	204	232
5' 5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
5' 6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
5' 7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
5' 8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
5' 9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
5' 10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	243	278
5' 11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
6' 0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
6' 1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
6' 2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
6' 3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
6' 4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

표 1. 체질량지수(BMI) 표

BMI가 25보다 크면 내 키에 해당하는 정상 범위의 체중을 찾습니다. 이것이 목표 체중이 됩니다. 예를 들어, 키가 165 cm이고 체중이 76 kg일 때 BMI는 28입니다. 이는 과체중으로 간주됨을 의미합니다. 목표는 BMI를 정상 범위에 맞추는 것입니다.

BMI는 여러 건강 척도 중 하나일 뿐이라는 점에 유의하십시오. 다른 척도로는 허리-엉덩이 비율과 허리 둘레가 있습니다. 이러한 척도는 복부(배)의 지방량을 살펴봅니다. BMI가 건강한 수치에 속하더라도 복부 지방이 과도하면 질환에 걸릴 가능성이 커질 수 있습니다.

필요한 열량 확인

필요 열량은 매일 신체가 필요로 하는 칼로리입니다. 필요 열량을 결정하는 요인은 다음과 같습니다.

- 연령.
- 출생 시에 결정된 성별.
- 근육량(신체 중 근육의 양).
- 운동량 및 운동 유형.
- 전반적인 건강 상태.

필요 열량을 알면 체중을 늘리거나, 줄이거나, 유지하기 위한 식사 계획을 세우는 데 도움이 될 수 있습니다. 자세히 알아보려면 외래 환자 임상 영양사와의 식단 상담을 예약할 수 있습니다. MSK 임상 영양사와의 상담을 예약하려면 영양 서비스팀(212-639-7312)으로 전화를 걸거나 www.msk.org/nutrition을 방문하십시오.

또한 미국 농무부(USDA) 웹사이트(www.myplate.gov)에서도 도움이 되는 도구를 제공하고 있습니다. 이 도구에 체중, 키, 나이, 일일 활동량을 입력할 수 있습니다. 이 정보를 사용하여 건강한 식사 계획을 세울 수 있습니다. 체중을 줄이거나 늘려야 하는 경우 또는 단순히 추가 정보가 필요한 경우 이 사이트를 활용할 수 있습니다.

섭취량 관리

먹거나 마실 때 1회 제공량을 지키는 것이 중요합니다. 몇 회 제공량을 섭취하고 있는지 알면 필요 열량을 충족하고 있는지 파악하는 데 도움이 됩니다.

아래 표에 1회 제공량에 해당하는 음식의 양이 나와 있습니다.

식품군	음식	1회 제공량
빵, 시리얼, 밥, 파스타	빵	1조각
	베이글, 뉴욕 스타일	¼ 베이글
	시리얼(뜨거운 것)	½컵
	시리얼(차가운 것)	1온스(시리얼에 따라 ½~1컵)
	파스타	½컵
	밥	½컵
채소	잘게 썬 채소(익힌 것이나 날 것)	½컵
	주스	¼컵
	잎채소(날 것)	1컵
과일	잘게 썬 것, 조리한 것, 통조림(무가당)	½컵
	말린 것	¼컵
	주스	¾컵
	신선한 것	중간 크기 과일 1개
우유, 요거트, 치즈	우유 또는 요거트	1컵
	천연 치즈(예: 모짜렐라, 스위스, 문스터, 체다, 프로볼로네, 고다)	42 g
정육, 가금육, 생선, 콩, 달걀, 견과류	익힌 콩	½컵
	조리한 육류 또는 생선	85 g
	달걀	1
	견과류	⅓컵
	땅콩버터	2큰술

다음은 섭취량을 결정하는 데 도움이 되는 몇 가지 일상 용품의 예시입니다.

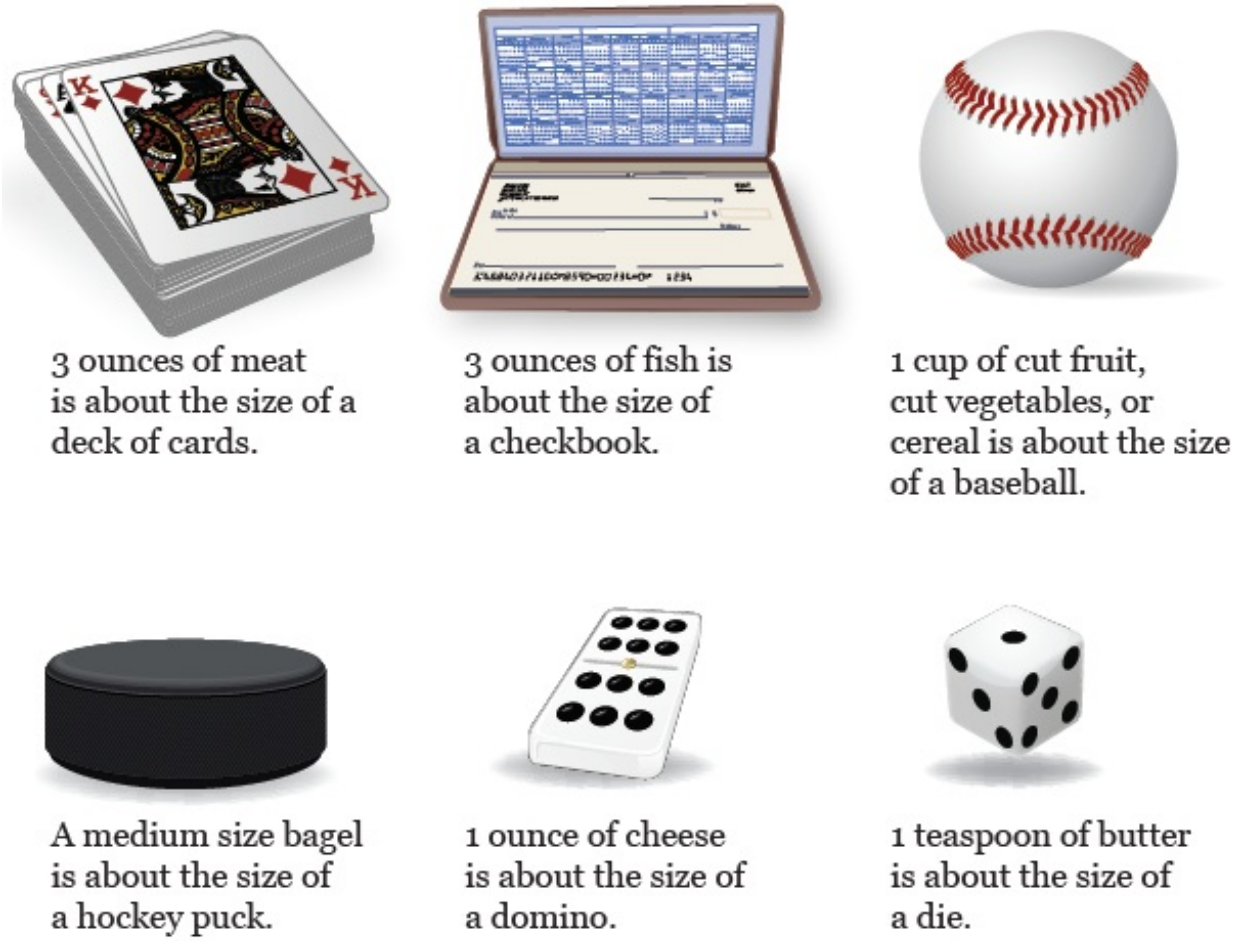


그림 1. 예시 섭취량

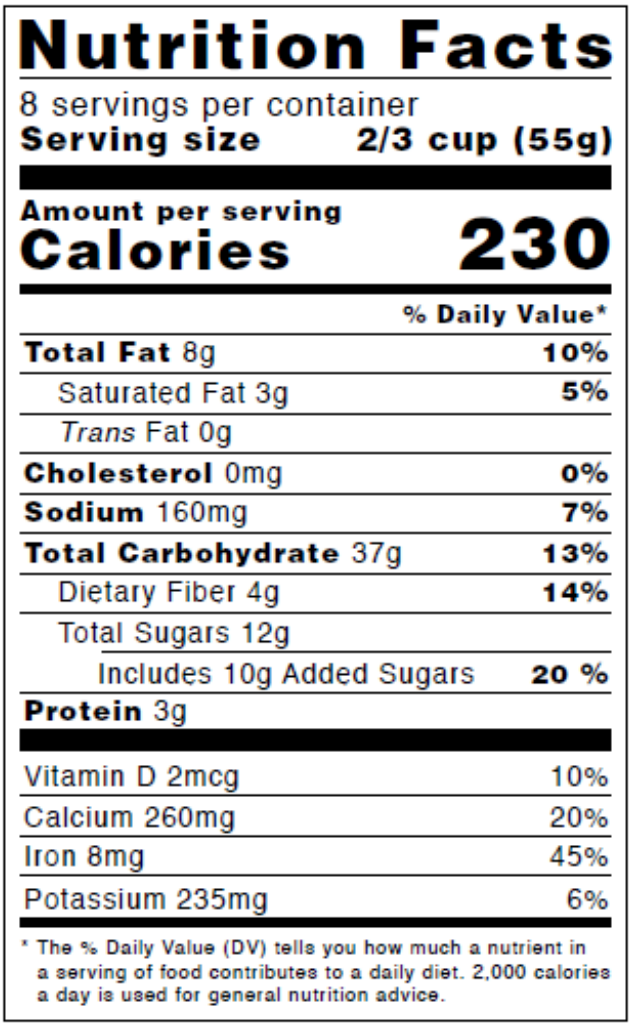
식품 라벨을 읽고 이해하는 방법 파악

식품 라벨을 읽고 이해하는 것은 건강한 식품 선택에 도움이 될 수 있습니다. 미국의 식품 라벨(그림 2 참조)에는 다음과 같은 내용이 표시됩니다.

- 열량 및 1회 제공량이 읽기 쉽게 더 크고 굵은 글씨로 표시됩니다.
- 사람이 실제 섭취하는 양을 반영하는 1회 제공량.
- 1회 제공량의 첨가당 그램수.
- 나트륨, 섬유소, 비타민 D와 같은 영양소의 일일 권장 섭취량.
- 1회 제공량당 비타민 D 및 칼륨 함량.

용기당 제공량

이 표시는 때로 잘못 이해할 수 있습니다. 1회 제공량처럼 보이는 몇몇 포장이 실제로는 2~3회 제



공량일 수 있습니다.

일일 권장 섭취량(%)

음식 1회 제공량에 함유된 영양소 양에 대한 가이드입니다. 예를 들어, 칼슘 함량이 20%라고 라벨에 표기되어 있으면 1회 제공량에 하루에 필요한 칼슘의 20%가 포함되어 있다는 의미입니다. 이는 건강한 성인의 일일 2,000칼로리 식단을 기준으로 합니다.

지방 유형

식품 중 지방의 유형은 중요합니다. 지방이 1회 제공량당 3그램 이하이고 포화지방 또는 트랜스지방 함량이 가장 낮은 제품을 선택합니다.

더 많은 섬유소, 비타민, 무기질

일일 권장 섭취량의 100%까지 섬유소, 비타민, 무기질을 섭취하는 것이 가장 좋습니다. 이 범주 중 1개 이상에서 함량이 최소 25인 식품을 선택합니다.

첨가당 그램 수와 일일 권장 섭취량(%)

이제는 이 정보를 식품 라벨에 표기해야 합니다. 당류는 낮을 수록 좋습니다. 특별한 경우, 1회 제공량당 당류가 15그램을 초과하는 식품이나 음료는 피합니다. 소프트 드링크, 과즙 음료, 제과류 등에 사용되는 첨가당 섭취를 제한합니다.

실제 비타민 양

이제 일일 권장 섭취량(%)과 함께 비타민 D, 칼슘, 철분 및 칼륨의 양이 표기됩니다. 이러한 양의 표기 단위는 마이크로그램(mcg)입니다. 1마이크로그램은 40 IU(국제 단위)에 해당합니다.

그림 2는 마카로니 앤 치즈 1회 제공량의 영양 성분을 보여주는 미국 식품 라벨입니다. 이 식품 라벨은 마카로니 앤 치즈의 총 지방과 포화지방이 높다는 것을 보여줍니다. 이 식품은 지방 함량이 높아 건강한 식품으로 간주되지 않습니다.

이 식품 라벨은 마카로니 앤 치즈의 총 지방과 포화지방이 높다는 것을 보여줍니다. 이 식품은 지방 함량이 높아 건강한 식품으로 간주되지 않습니다.

건강한 식습관 가이드라인

식사 시 균형 유지

건강한 식습관을 유지하려면 한 접시 안에 있는 음식의 균형을 맞추는 것이 중요합니다. 그림 3의 접시 사진에 주목하십시오. 이 사진은 여러 식품의 1회 제공량을 선택하는 데 도움이 될 수 있습니다.

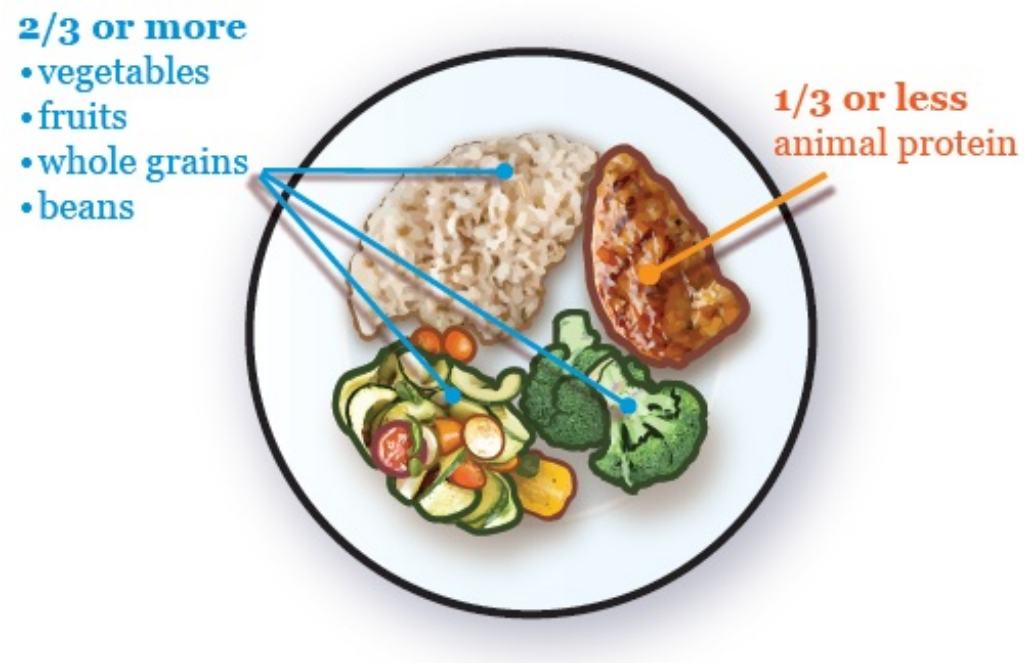


그림 3. 식사 시 균형 유지

접시의 ⅔ 이상은 채소, 과일, 통곡물 또는 콩이어야 합니다. 채소의 경우 다음과 같은 무전분 채소를 선택하는 것이 좋습니다.

- 브로콜리, 양배추, 콜리플라워.
- 녹색 잎채소(예: 시금치, 상추, 케일, 콜라드, 청경채).
- 버섯.
- 아스파라거스.
- 애호박.
- 피망.
- 토마토.

권장하는 곡물, 과일 및 기타 섬유소가 풍부한 탄수화물에는 다음과 같은 것들이 있습니다.

- 통곡물(예: 현미, 통밀 파스타, 퀴노아, 보리).
- 전분성 채소(예: 감자, 고구마, 옥수수, 호박).
- 통과일(예: 베리, 사과, 배, 키위, 오렌지).

다음과 같은 동물성 단백질은 접시의 ⅓ 미만이어야 합니다.

- 생선.
- 무지방 또는 저지방 유제품(예: 플레인 요거트).
- 달걀.
- 가금류.

또한 동물성 단백질을 섭취하는 대신 콩과 같은 식물성 단백질로 대체할 수 있습니다.

식사가 사진에 나온 접시와 항상 정확하게 동일하지는 않을 수 있습니다. 예를 들어, 렌틸콩과 야채 수프 및 작은 사과 하나와 같이 유사한 비율의 식사로 대체 가능합니다. 아침 식사보다는 점심과 저녁 식사 때 더 많은 채소를 먹게 될 수도 있습니다. 모든 식사에 “식물성 위주의 식단”과 “섭취량 조절”을 염두에 두십시오.

식단에서 설탕 제한

신체의 모든 세포는 성장과 에너지를 위해 글루코스(설탕의 한 형태)를 사용합니다. 설탕과 칼로리

함량이 많은 식단은 인슐린과 호르몬 수치를 높일 수 있습니다. 그로 인해 종양이 커지게 될 수 있습니다.

식음료의 설탕 양과 총 칼로리를 제한하십시오. 너무 많은 설탕을 섭취하거나 너무 많은 음식을 섭취하면 과체중이 유발될 수 있습니다. 이는 지방의 형태로 신체에 남게 됩니다. 과체중 또는 비만은 암 발병 가능성을 높일 수 있습니다.

전반적으로 건강한 식단을 섭취하는 것이 중요합니다. 가끔 섭취하는 쿠키나 간식이 암 성장을 유발하지는 않습니다. 자세한 정보가 필요하면 www.oncologynutrition.org/erfc/healthy-nutritionnow/sugar-and-cancer에서 설탕과 암에 대한 Academy of Nutrition and Dietetics 자료를 읽으십시오.

식단의 지방 모니터링

식단에 포함된 일부 지방은 건강을 위해 필요합니다. 지방의 유형은 여러 가지가 있습니다. 몇몇 지방은 건강에 이롭습니다. 섭취하는 지방의 유형은 그 양만큼이나 중요할 수 있습니다.

지방 함량이 많은 음식은 칼로리 밀도가 높습니다. 즉, 지방 함량이 많은 음식은 적은 양에도 많은 칼로리가 포함되어 있습니다. 지방 1그램은 9칼로리 이상입니다. 탄수화물 또는 단백질 1그램은 4칼로리에 해당합니다. 체중을 줄이거나 체중 감소 상태를 유지하려는 경우 이 부분이 중요합니다.

너무 많은 칼로리를 섭취하는 것을 피하고 더 건강에 이로운 유형의 지방을 선택해야 합니다. 대부분의 경우 식단에서 지방을 피해야 할 필요는 없습니다. 의학적 특이 사항이 있는 경우, 지방을 제한하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

미국 USDA는 일일 칼로리 섭취량의 20-35%를 지방을 통해 섭취할 것을 권장합니다. 필요 열량이 1,800칼로리인 경우, 해당하는 하루 지방 섭취량은 약 40-70그램입니다. 정확한 수치는 개개인의 필요 열량에 따라 더 크거나 더 작을 수 있습니다.

콜레스테롤

콜레스테롤은 지방과 비슷한 물질입니다. 육류, 달걀, 유제품과 같은 동물성 음식에만 있습니다. 콜레스테롤은 지질단백질이라고 불리는 결합물로, 혈액을 통해 운반됩니다. 지질단백질에는 두 가지 유형이 있습니다.

- **저밀도 지질단백질(LDL)**. 이 지질단백질은 종종 “나쁜” 콜레스테롤이라고 합니다. 동맥을 막고 심장 질환을 초래할 수 있습니다.
- **고밀도 지질단백질(HDL)**. 이 지질단백질은 종종 “좋은” 콜레스테롤이라고 합니다. 이 지질단

백질은 여분의 콜레스테롤에 붙어 대변을 통해 신체에서 배출됩니다.

지방의 유형

단일불포화지방은 식물성 공급원에서 유래합니다. 이 지방류는 총 콜레스테롤 및 LDL 수치를 낮춰줍니다. HDL 수치에는 영향을 미치지 않습니다. 다음과 같은 음식에 있는 단일불포화지방을 선택하십시오.

- 올리브
- 올리브유
- 카놀라유
- 땅콩, 땅콩유
- 아몬드, 헤이즐넛, 피칸
- 아보카도

다중불포화지방도 식물성 공급원에서 유래합니다. 이 지방류는 총 콜레스테롤 및 LDL 수치를 모두 낮춰줍니다. 다음과 같은 음식에 있습니다.

- 옥수수유
- 홍화씨유
- 해바라기씨유
- 대두유
- 헴프유
- 포도씨유

포화지방은 다음과 같은 음식에 있습니다.

- 육류 및 닭고기 지방
- 전유 및 유제품(예: 치즈, 요거트, 사워크림)
- 버터
- 라드
- 코코넛, 팜, 팜핵유

포화지방이 지나치게 많은 음식을 섭취하면 총 콜레스테롤 및 LDL 수치가 올라갈 수 있습니다. 섭취하는 포화지방의 양을 제한하면 심장을 건강하게 유지할 수 있습니다. 또한 체중을 유지하기가 더 쉬워질 수 있습니다.

오메가-3 지방산은 특히 심장을 비롯한 신체 건강에 필요합니다. 다음과 같이 주로 지방이 많은 생선에 있습니다..

- 연어
- 참치
- 고등어

매주 오메가-3가 풍부한 생선을 2회 제공량(4온스, 113 g) 이상 섭취하십시오.

오메가-3 지방산이 소량 함유된 다른 음식으로는 다음과 같은 것들이 있습니다.

- 녹색 잎채소
- 호두
- 대두
- 아마씨

식단으로 섭취하는 지방량을 줄이는 방법

식단에서 동물성 지방을 줄이면 전립선암 발병 가능성이 감소할 수 있습니다. 다음과 같은 방법으로 식단에서 지방의 양을 줄일 수 있습니다.

- **식품 라벨을 읽습니다.** 식품에 함유된 지방의 양을 확인하고 1회 제공량을 확인하십시오. 2회 제공량의 음식을 섭취하면 신체에 유입되는 칼로리와 지방의 양이 두 배가 됩니다.
- **지방 함량이 높은 스프레드를 제한합니다.** 여기에는 버터, 마가린, 크림 치즈 및 마요네즈가 포함됩니다. 또한 일부 샐러드 드레싱도 포함됩니다. 병에 든 고지방 샐러드 드레싱 대신 레몬즙 또는 발사믹 식초와 허브를 사용해 보십시오.
- **살코기를 선택합니다.** 여기에는 껍질을 벗긴 닭이나 칠면조, 생선이 포함됩니다.
- **매주 섭취하는 붉은 고기의 양을 제한합니다.** 붉은 고기(소고기, 양고기, 돼지고기)는 매주 18온스(510 g) 이하로 섭취하십시오.
- 핫도그, 소시지, 베이컨, 콜드컷 등의 **가공육은 피합니다.**
- 두부, 렌틸콩, 콩 칠리 등의 **비육류 식사를 더 많이 합니다.**
- **육류에서 지방과 껍질을 제거합니다.** 요리 전에 하십시오.
- **튀긴 음식은 피합니다.** 대신 오븐이나 불에 굽거나, 찌거나, 팬 프라잉(눌어붙지 않는 쿠킹 스프레이 사용)을 한 음식을 준비하십시오.
- **허브와 향신료를 사용하여 음식 맛을 냅니다.** 버터, 오일 또는 그레이비 대신에 사용하십시오.
- **마리네이드에 과일이나 과즙을 사용하십시오.** 키위, 파파야, 레몬, 라임즙을 이용해 보십시오.
- 채소, 육류, 해산물 조리 시 버터나 오일 대신 **채소 스톡이나 저 나트륨 토마토 주스**를 사용하십시오.
- **수프는 냉장보관**하여 굳으면서 형성되는 지방층을 제거하십시오.
- 달걀 스크램블 또는 오믈렛을 만들 때 **달걀 흰자 2개 당 달걀 노른자 1개를 사용**합니다. 또한 달걀 대용품을 사용할 수도 있습니다.
- 기름이 아닌 **물로 충전된 참치 또는 정어리 통조림을 선택**하십시오. 기름 충전된 참치 또는 정어리 통조림인 경우 기름을 버려 지방을 줄이십시오.
- **카놀라유나 올리브유로 조리하십시오.** 이러한 재료는 다른 기름보다 포화지방 함량이 더 적습니다.
- 지방 함량이 많은 제품 대신 **탈지유, 무지방 또는 저지방 우유, 요거트 및 치즈를 선택**하십시오.

- **식단에 견과류와 아보카도를 포함시킵니다.** 이러한 재료는 지방과 칼로리 함량이 높기 때문에 건강한 단가불포화 오일을 포함하고 있습니다.
- 일반적인 아이스크림 대신 **셔벗, 프루츠 아이스, 저지방 아이스크림 또는 프로즌 요거트**를 섭취하십시오.
- 사워크림이나 치즈 또는 베이컨 대신 살사, 무지방 드레싱 또는 저지방 플레인 요거트를 구운 감자, 치킨 또는 생선 위에 올려서 먹습니다.
- **포화지방과 트랜스 지방을 적게 섭취합니다.** 버터, 동물성 지방, 팜유 및 코코넛 오일에 함유된 포화지방은 피하십시오.
- 스틱 마가린, 튀긴 음식, 과자나 빵류에 함유된 **트랜스 지방은 피하십시오.** 성분표에 부분 경화유가 적힌 식품에는 트랜스 지방이 포함되어 있습니다.
- **가능한 단일불포화지방과 다중불포화지방을 선택하십시오.** 영양 가이드라인에서는 대부분의 지방을 단일불포화지방과 다중불포화지방 형태로 섭취하도록 권장합니다. 이러한 지방은 주로 식물성 식품과 생선 및 기타 해산물에 있습니다.

식단에 섬유소 포함시키기

섬유소는 콜레스테롤을 낮추고 장운동(배변)을 조절하고 변비를 방지하는 데 도움이 됩니다. 또한 체중 감량에도 도움이 됩니다. 섬유소는 식사 후 포만감을 느끼는 데 도움이 될 수 있으며 당뇨병, 심장병 및 비만 가능성을 낮출 수 있습니다.

섬유소 공급원

과일이나 채소와 같은 식물성 음식은 가장 좋은 섬유소 공급원입니다. 통곡물, 시리얼, 견과류, 씨앗 및 콩과 식물(예: 콩류, 완두콩, 렌틸콩) 역시 신체에 필요한 섬유소를 제공할 수 있습니다.

선택한 식품 라벨을 주의 깊게 읽고 통곡물이 함유되어 있는지 확인하십시오. 식품 라벨에 곡물 이름 바로 옆에 “통”이라는 단어가 있어야 합니다. 예를 들어, 밀빵이나 파스타를 선택한 경우 라벨에 “강화 밀가루”가 아니라 “통밀”이라는 표현이 있어야 합니다.

식단에 섬유소와 통곡물을 보충하는 팁

- 통밀빵, 현미, 보리, 통귀리, 귀리가루, 브랜 시리얼, 팝콘과 같은 음식을 섭취합니다.
- 통밀 또는 메밀가루로 만든 팬케이크, 머핀 또는 빵 믹스를 시도해 봅니다.
- 통곡물(예: 보리)에 소량의 말린 과일 또는 구운 견과류를 섞습니다.
- 쌀, 파스타, 샐러드, 수프에 콩을 첨가합니다.

- 즙보다는 신선한 과일 및 채소를 선택합니다.

먹거나 마시는 섬유소의 양을 서서히 늘립니다. 매일 적어도 8잔(1잔당 8온스)의 액체를 마십니다. 그러면 변비 예방에 도움이 됩니다. 식단에 섬유소를 포함시키는 방법에 대한 자세한 내용은 *A Guide to High Fiber Foods* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods)을 참조하십시오.

소금과 나트륨 제한

소금 함량이 많은 음식을 먹으면 혈압이 상승할 수 있습니다. 또한 뇌졸중, 심부전 및 신장 질환에 걸릴 가능성이 커질 수 있습니다. 일일 나트륨 섭취량을 2,300밀리그램(약 1티스푼의 소금) 미만으로 제한합니다.

일반적으로 가공하지 않은 신선한 음식은 나트륨 함량이 낮습니다. 식품 라벨에서 제품의 나트륨 함량을 확인하십시오. 라벨에 “저 나트륨”, “초저 나트륨”, “무 나트륨”으로 표시된 식품을 구매합니다.

식단의 나트륨 함량을 제한하는 팁

- 식탁에 오른 음식에 소금을 더하지 않습니다.
- 성분에 주목하십시오. 때로 식품 이름이 혼동을 초래할 수 있습니다. 레몬 페퍼, 스파이스 럽 및 아도보는 소금 함량이 많을 수 있습니다. 여기에는 나트륨이나 기타 글루탐산소다(MSG)와 같은 소금 공급원이 포함됩니다.
- 요리할 때, 소금 대신 신선한 허브 및 향신료로 음식의 맛을 냅니다.
- 통조림, 포장, 가공, 절임 및 염장 식품을 제한합니다.
- 패스트 푸드와 식당 음식은 종종 소금 함량이 많다는 점에 유의하십시오. 외식하러 나갈 때에는 미리 식사 계획을 짜는 것이 도움이 될 수 있습니다. 일부 식당은 메뉴에 사용된 재료에 대한 영양소 정보를 제공합니다. 가능한 경우, 주문 전에 메뉴의 1회 제공량을 확인하십시오.

식단에 칼슘과 비타민 D 포함시키기

칼슘을 식단으로 매일 섭취하면 뼈와 치아를 튼튼하게, 근육과 신경을 건강하게 유지할 수 있습니다. 식단으로 충분한 칼슘을 섭취하지 않으면 신체는 뼈에서 칼슘을 취합니다. 그러면 뼈가 약해지고 부서지기 쉬워지며 골다공증이라는 질환을 유발할 수 있습니다. 골다공증이 되면 골절 위험이 높아집니다.

칼슘 공급원

탈지유 또는 저지방 유제품(예: 우유, 요거트, 치즈)은 좋은 칼슘 공급원입니다. 유당을 먹는 데 문제가 있으면 Lactaid® 우유와 같은 무유당 제품이나 대두 제품을 섭취해 보십시오. 유당은 우유 제품에 함유되어 있는 당분입니다. 아몬드, 잎채소, 대두, 정어리 통조림, 연어도 좋은 칼슘 공급원입니다.

식단에 칼슘을 보충하는 팁

매일 2~3회 제공량의 탈지 또는 저지방 유제품을 섭취합니다. 유당을 먹는 데 문제가 있으면 매일 무유당 제품 2~3회 제공량을 섭취하십시오. 오렌지 주스나 특정 시리얼과 같이 칼슘이 첨가된 음식을 먹습니다.

음식이나 음료로 섭취하는 칼슘이 충분하지 않으면 칼슘 보충제가 필요할 수 있습니다. 필요한 칼슘에 대한 자세한 정보가 필요하면 담당 의사나 임상 영양사와 상담하십시오.

비타민 D

비타민 D는 식단에 포함된 칼슘을 신체가 흡수할 수 있도록 도와줍니다. 비타민 D는 유제품과 일

부 고지방 생선에 있습니다. 신체는 햇빛에서 비타민 D를 만들 수도 있습니다. 대부분의 사람은 필요한 모든 비타민 D를 햇빛에서 얻습니다. 사람에 따라 비타민 D 보충제를 복용해야 할 수도 있습니다.

다음과 같은 경우 비타민 D 보충제가 필요할 수 있습니다.

- 식단으로 충분한 비타민 D를 섭취하지 못하는 경우.
- 햇볕이 있는 외부에서 충분한 시간을 보내지 못하는 경우.
- 종교적인 이유 등으로 보통 피부를 가리고 있는 경우.

일일 권장 섭취량

이 표에는 연령을 기준으로 하루에 필요한 칼슘 및 비타민 D 양이 나와 있습니다.

연령	칼슘(mg)	비타민 D(IU)
0~6개월	200 mg	400 IU
7~12개월	260 mg	400 IU
1~3세	700 mg	600 IU
4~8세	1,000 mg	600 IU
9~18세	1,300 mg	600 IU
19~50세	1,000 mg	600 IU
51~70세	여성 1,200 mg, 남성 1,000 mg	600 IU
70세 이상	1,200 mg	800 IU

IU=International Units

골질량의 대부분은 소아기와 성인 초기에 형성됩니다. 나이가 들어도 여전히 뼈 건강이 개선될 수 있습니다. 칼슘과 비타민 D가 풍부한 음식을 섭취하고 체중 지지 활동을 매일 하는 것이 좋습니다. 그러한 활동으로는 걷기, 조깅, 웨이트 들기, 로프 뛰어넘기 등이 있습니다. 이러한 활동들은 모두 뼈를 더 튼튼하게 만드는 데 도움이 됩니다.

음주 자제

음주량은 식도, 구강, 두부 및 경부에 암이 발병할 가능성에 영향을 미칠 수 있습니다. 또한 간경변 위험도 높일 수 있습니다. 또한 술은 칼로리가 높습니다. 술을 마시는 분이라면 적당히 마시십시오.

다음은 각 술 종류별 적정 1회 음주량입니다.

- 와인 또는 샴페인 118 ml - 148 ml(약 100칼로리)
- 맥주 355 ml(약 150칼로리)
- 독주 44 ml, 예: 데킬라 1샷(약 100칼로리)

집이나 식당에서 사용하는 와인잔의 크기를 확인하십시오. 일부 와인잔은 와인의 적정 1회 음주량의 최대 5배(약 600 ml)가 담깁니다. “라이트 맥주”는 일반 맥주에 비해서는 칼로리가 적지만 도수가 낮은 것은 아닙니다. 클럽 소다를 섞으면 도수를 낮추는 데 도움이 됩니다.

술 관련 질문이 있으면 담당 의사나 간호사 또는 임상 영양사와 상담하십시오.

식사 계획 샘플

다음은 식단에 건강한 식품을 사용하는 데 도움이 되는 몇 가지 샘플 메뉴입니다. 사람마다 요구와 입맛이 다르므로 메뉴를 정확하게 따를 필요는 없습니다. 이러한 메뉴가 모든 사람에게 적합한 것은 아닙니다. 하지만 건강한 식사와 간식에 대한 개념을 갖는 데 도움이 될 수 있습니다.

식사	샘플 메뉴 1
아침 식사	건포도 2큰술을 넣은 브랜 플레이크 1컵 탈지유 ½컵 잘게 썬 바나나 1개 탈지유를 넣은 커피 또는 차

점심 식사	참치 샐러드(물로 충전된 참치 113 g, 저지방 마요네즈 1큰술) 잡곡빵 1조각 차가운 콩(통조림 충전수를 빼고 헹군 것) ½컵과 당근 샐러드 포도 1컵 신선한 레몬 웨지를 넣은 스파클링 워터 473 ml
간식	아몬드 15개 오렌지 1개
저녁 식사	통밀 파스타 113 g 소금을 첨가하지 않은 토마토 소스 ½컵 간 파마산 치즈 1큰술 닭가슴살 그릴구이 113 g 찐 아스파라거스 6줄기 토마토, 적양파, 블랙 올리브 4개를 넣은 혼합 녹색 채소 1컵 저지방 드레싱 2큰술
간식	잘게 부순 그레이엄 크래커 1개와 저지방 요거트 2큰술을 토핑한 신선한 배 1개
영양소 함량	칼로리: 1,780 총 지방: 58 g 다중불포화지방: 10 g 포화지방: 12 g 단일불포화지방: 30 g 콜레스테롤: 211 mg 나트륨: 1,800 mg 섬유소: 37 g 칼슘: 933 mg 칼륨: 3,370 mg

식사	샘플 메뉴 2
아침 식사	저지방 바닐라 또는 과일 요거트 236 ml 시나몬과 설탕 혼합 2큰술을 넣은 익힌 통귀리 1컵 신선 또는 통조림(자체 과즙을 사용한 것) 과일 ½컵 탈지유를 넣은 커피 또는 차

점심 식사	칠면조 샌드위치: ● 구운 칠면조가슴살 85 g ● 통곡물빵 2조각 ● 저지방 마요네즈 또는 머스타드 1큰술 ● 잘게 썬 아보카도 ¼개 ● 양상추와 토마토 중간 크기 사과 1개 초콜릿 탈지유 236 ml
간식	에어팝 팝콘 2컵(버터 무첨가)
저녁 식사	채식 칠리 2컵 통밀빵 2조각 또는 중간 크기 통밀 디너 롤 1개 혼합 녹색 채소 샐러드 1컵 샐러드 드레싱: ● 올리브유 1큰술 ● 발사믹 식초 1큰술 수박 2조각
간식	생딸기 또는 냉동 딸기 또는 라즈베리 1컵을 토핑한 과일 셔벗 ½컵
영양소 함량	칼로리: 1,800 총 지방: 28 g 다중불포화지방: 5 g 포화지방: 8 g 단일불포화지방: 9 g 콜레스테롤: 81 mg 나트륨: 1,600 mg 섬유소: 47 g 칼슘: 1,300 mg 칼륨: 4,200 mg

식사	샘플 메뉴 3

아침 식사	채소 프리타타: • 달걀 1개, 달걀 흰자 2개 • 채썬 채소 1컵 캔털루프 조각 1컵 탈지유를 넣은 커피 또는 차
점심 식사	검정콩 옥수수 수프 1½컵(아래 레시피 참조) 저 나트륨 치즈 1조각과 통곡물 롤 혼합 녹색 채소 샐러드 1컵 샐러드 드레싱: • 올리브유 1큰술 • 발사믹 식초 1큰술
간식	1% 코티지 치즈 ½컵 신선한 과일 ½컵
저녁 식사	연어 구이 170 g 오일 2큰술과 마늘을 넣은 시금치 버섯 소테 1컵 잘게 썰어 오븐에 구운 고구마 1개 익힌 버섯 1컵 현미 1컵
간식	탈지유로 만든 무설탕 코코아 1컵 시나몬을 토핑한 구운 사과 1개
영양소 함량	칼로리: 1,700 총 지방: 47 g 다중불포화지방: 6 g 포화지방: 13 g 단일불포화지방: 20 g 콜레스테롤: 320 mg 나트륨: 2,300 mg 섬유소: 44 g 칼슘: 1,050 mg 칼륨: 3,300 mg

검정콩 옥수수 수프 레시피(4인분)

- 저 나트륨 으깬 토마토 및 바질 통조림 794 g
- 저 나트륨 토마토 주스 236 ml

- 헹군 검정콩 통조림 453 g
- 헹군 흰강낭콩 통조림 453 g
- 헹군 강낭콩 통조림 453 g
- 스위트콘 통조림 453 g
- 말린 오레가노 1작은술
- 로즈마리 ½작은술
- 고추가루 ½작은술(선택)

큰 냄비에 재료를 넣어 섞고 끓입니다. 불을 줄여 10분 동안 졸입니다.

영양제

비타민, 무기질 및 한방 보충제는 일부 전립선암 치료에 방해가 될 수 있습니다. 영양제를 복용하기 전에 항상 의료진에게 문의하십시오. www.aboutherbs.com을 방문하여 허브와 무기물의 자세한 정보를 확인할 수 있습니다.

이러한 영양소가 전립선암에 미칠 수 있는 영향에 대한 연구가 진행되고 있습니다.

종합비타민과 무기질 보충제

셀레늄, 비타민 C와 E, 베타 카로틴 함량이 높은 종합비타민은 화학요법과 방사선 치료에 방해가 될 수 있습니다. 치료에 방해가 되지 않게 필요한 비타민을 섭취하려면 통과일과 채소를 드십시오. 과일과 채소에는 비타민 알약에는 들어 있지 않은 섬유소가 포함되어 있습니다. 또한 건강에 이로운 식물 유래 화합물도 포함하고 있습니다.

카로티노이드

카로티노이드는 특정 과일과 야채의 색을 결정합니다. 리코펜과 베타 카로틴은 가장 일반적인 두 가지 카로티노이드입니다.

리코펜은 토마토, 구아바, 파인애플, 수박에 있습니다. 연구 결과, 음식의 리코펜은 전립선암 위험을 줄일 수 있는 것으로 나타났습니다.

베타 카로틴은 진녹색 잎채소와 당근 및 고구마와 같은 노란색 또는 주황색 채소에 있습니다. 베타 카로틴이 풍부한 음식과 보충제는 전립선암 발병 위험에 유의한 영향을 미치지 않습니다. 베타 카로틴이 함유된 음식은 섭취해도 안전합니다. 베타 카로틴 보충제 복용을 피하고 베타 카로틴이 풍

부한 음식을 주스로 만들어 먹지 마십시오.

아마씨

아마씨는 전립선암의 성장과 확산을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 오메가-3 지방산과 섬유소의 좋은 공급원입니다.

아마씨 가루는 건강에 매우 이롭습니다. 신체는 통아마씨를 흡수할 수 없습니다. 아마씨유는 아마씨 가루와 같은 효능이 없습니다.

엽산

적절한 양의 엽산을 섭취하는 것이 중요합니다. 식단에 적절한 양의 엽산(400마이크로그램)을 더하면 전립선암 위험이 다소 낮아질 수 있습니다. 엽산 보충제를 복용하면 전립선암 발현 가능성이 두 배가 될 수 있습니다.

성분이 강화된 아침용 시리얼이나 곡물 제품과 같이 엽산이 풍부한 음식으로 균형잡힌 식단을 유지하십시오. 여기에는 아스파라거스, 아보카도, 콩과 식물, 간, 견과류, 진녹색 잎채소도 포함됩니다.

그린 티

그린 티가 전립선암 위험을 줄여주지는 않으며, 이와 관련하여 더 많은 연구가 필요합니다.

셀레늄 및 비타민 E

셀레늄과 비타민 E는 항산화제로, 해산물, 통곡물, 식물성 오일, 마가린, 견과류, 씨앗, 달걀, 통곡물 빵, 시리얼 등에 있습니다. 셀레늄과 비타민 E는 식단을 통해 섭취하는 것이 가장 좋습니다.

셀레늄과 비타민 E 보충제 복용은 권장하지 않습니다. 비타민 E 보충제만 복용하는 경우 전립선암 발현 위험이 더 커집니다. 셀레늄과 비타민 E 보충제는 단독으로 복용하든, 함께 복용하든 관계없이 전립선암을 예방하지 않습니다.

콩

콩 제품을 적당히 식단에 포함시켜 섭취하면 심장 건강에 이롭습니다. 동물성 단백질과 포화지방 함량이 높은 음식을 대체할 수 있습니다. 콩 공급원으로는 두부, 두유, 대두(풋콩), 소이 너트, 소이 너트 버터, 미소(된장), 소이 버거 등이 있습니다.

콩 보충제와 소이 바는 권장하지 않습니다. 그러한 제품은 칼로리와 설탕 및 지방 함유량이 많으며 자연 식품에 있는 것과 동일한 영양소를 포함하고 있지 않습니다.

아연

아연은 세포가 정상적인 기능을 하고, 신경계에 신호를 보내고, 감염이나 질병으로부터 신체를 보호할 수 있도록 도와줍니다. 아연 공급원으로는 육류, 어류, 가금류, 콩류, 통곡물 등이 있습니다.

매일 100 mg 이상의 아연을 섭취하면 전립선암 위험이 증가할 수 있습니다. 또한 LDL 수치를 높이고, HDL 수치를 낮추고, 면역 체계를 약화시킬 수 있습니다. MSKCC에서는 아연 보충제 복용을 권장하지 않습니다.

치료 기간 중 영양 관련 관심사

전립선암 치료 시 식단 가이드라인과 권장 사항이 제공됩니다. 이 섹션에서는 여러 가지 치료 옵션에 대한 몇 가지 권장 사항을 안내합니다. 자세한 정보가 필요하면 의료진에게 *암 치료 기간 동안 균형 잡힌 식사* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) *자료를 요청하십시오.*

근접 치료

근접 치료(브라키테라피)는 전립선암을 비롯하여 여러 유형의 암을 치료하는 데 사용되는 시술입니다. 전립선암에 대한 근접 치료 도중, 방사선 종양학자가 방사선 기기를 암 세포 주변의 전립선에 삽입합니다. 방사선 종양학자는 방사선 치료(RT)를 사용한 방사선 암 치료와 관련하여 특수 교육을 받은 암 전문의입니다. 이러한 기기는 암 세포를 사멸시키는 데 사용됩니다. 근접 치료 중 일반 식단을 계속할 수 있습니다.

외부 빔 방사선 치료

외부 빔 방사선 치료는 방사선을 전립선으로 보내며, 설사(묽거나 물기가 많은 대변)를 유발할 수 있습니다. 의료진이 외부 빔 방사선 치료 도중 저섬유소 식단을 따라야 할지 알려 드립니다.

호르몬 치료

안드로겐 억제 치료(ADT)

ADT는 류프롤라이드(루프론®)와 같은 약물을 사용해서 테스토스테론을 차단하는 호르몬 치료입니다. 테스토스테론은 뼈가 튼튼하게 유지될 수 있도록 도와주지만 전립선암 세포의 성장을 유발할 수 있는 호르몬입니다. 테스토스테론 수치가 낮으면 골다공증과 골절 위험이 증가할 수 있습니다. 일일 식단에 충분한 칼슘을 포함시키면 뼈를 보호하는 데 도움이 될 수 있습니다.

고환 절제술

고환 절제술은 고환을 하나 또는 두 개 모두 제거하는 수술입니다. 이 수술 역시 테스토스테론 수치

를 줄일 수 있습니다. 고환 절제술은 체증 증가를 유발할 수 있습니다. 이 자료의 건강한 식단 가이드라인을 따라 건강한 체중을 유지하십시오. 여기에는 섭취량 확인과 운동(가능한 경우)이 포함됩니다.

화학 요법

화학 요법은 식욕 부진, 메스꺼움(토할 것 같은 느낌)이나 구토(토하는 것)를 유발할 수 있습니다. 화학 요법을 받는 동안에는 자극적이지 않은 부드러운 식사를 소량으로 자주 하는 것이 좋습니다.

화학 요법은 또한 구내염을 유발해 먹는 것이 힘들어질 수 있습니다. 엔슈어®와 같은 식이 보충제나 밀크쉐이크를 식후, 다음 식사 전에 섭취하면 식단에 칼로리를 더하는 데 도움이 될 수 있습니다.

식단 또는 보충제에 관한 질문이나 우려 사항이 있는 경우 의료진 또는 임상 영양사와 상의하십시오. 적합한 임상 영양사를 찾으려면 212-639-7312로 전화를 걸어 예약을 하십시오.

정기적인 신체 활동

건강한 생활 방식을 유지하기 위해서는 신체 활동과 운동이 필요합니다. 평상시에 적당한 운동을 30분 이상 하면 건강을 유지할 수 있습니다.

적당한 운동은 호흡이 빨라지지만 숨은 몰아쉬지 않는 정도를 말합니다. 예를 들어 대화는 할 수 있지만 노래는 부를 수 없는 정도입니다. 10분이 지나면 땀이 흐르기 시작하는 사람도 있습니다.

격렬한 운동 중에는 호흡이 빨라지고 휴식을 하지 않으면 몇 마디밖에 말할 수 없습니다. 몇 분이 지나면 땀이 흐르기 시작하는 사람도 있습니다.

활동적인 생활 습관을 유지하면 다른 유형의 암을 비롯하여 많은 만성(오랜 기간 지속되는) 건강 문제와 질병 발병 위험을 줄일 수 있습니다. 또한 심장 건강, 관절 통증 및 전반적인 건강을 개선할 수 있습니다. 활동적인 생활 습관은 뼈를 튼튼하게 유지하고, 제지방량을 쌓고, 지방 조직을 줄일 수 있습니다. 또한 활력도 증가합니다.

규칙적인 활동은 기억, 사고 처리, 언어 능력을 포함한 인지 기능을 개선하고 피로감(평상시보다 더 지치거나 약해진 느낌)과 우울감 또는 불안감(심한 걱정이나 두려움)을 줄일 수 있습니다. 또한 넘어짐을 예방하고 변비(장운동이 평소보다 감소하는 것)를 예방 또는 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다.

운동이 암 환자에게 주는 이점은 그 외에도 다양합니다. 화학 요법을 받는 경우에는 하루 종일 피로감을 느낄 수 있습니다. 운동은 피로감을 줄이고 활력을 높이는 데 도움이 될 수 있습니다. 면역 체계를 강화하고, 건강을 증진시킬 수 있으며 체증 증가를 예방할 수 있도록 도와줍니다.

운동 프로그램을 시작하거나 현재의 운동량을 늘리려면 먼저 의사와 상의하십시오.

일상 루틴에 운동 추가

즐길 수 있는 신체 활동을 찾습니다. 신체 활동이 즐겁다면 정기적으로 이어갈 가능성이 더 커집니다. 활동량을 조금만 늘려도 도움이 된다는 점을 기억하십시오. 작은 목표를 설정하고 점진적으로 목표를 높여나갑니다.

운동은 2개 세션 또는 3개 세션으로 나눌 수 있습니다. 예를 들어 1시간 내내 운동할 수 없다면 하루 두 번 30분씩 걸어 보십시오. 다음 운동 방식을 시도해 보십시오.

- 엘리베이터 대신 계단을 이용합니다.
- 한 정거장 전에 버스나 지하철에서 내려 나머지 거리는 걸어갑니다.
- 직장, 학교, 상점에 걸어서 가거나 반려동물을 산책시킵니다.
- 30분 동안 3 km 정도 거리를 활기차게 산책합니다.
- 진공 청소기 돌리기, 걸레질, 먼지 청소, 설거지 등의 가사에 보내는 시간을 늘립니다(45~60분).
- 직장에서 “운동 휴식 시간”을 가집니다.
- 20분 동안 수영합니다.
- 15분 동안 6 km 거리를 자전거로 달립니다.
- 45분 동안 배구를 합니다.
- 15~20분 동안 농구를 합니다.
- 30분 동안 춤을 춥니다.
- 30분 동안 낙엽을 청소하거나 정원일을 합니다.

MSK 자원

통합 의학 및 웰빙 서비스: 허브 정보
646-888-0880
www.aboutherbs.com

다양한 허브, 식물 및 기타 제품에 대한 정보를 제공합니다.

영양 서비스
www.msk.org/nutrition
212-639-7312

영양 서비스는 임상 영양사를 통해 영양 상담을 제공합니다. 임상 영양사가 환자의 식습관에 대해 이야기할 것입니다. 치료 중과 치료 후에 무엇을 먹어야 하는지에 대한 조언도 줄 수 있습니다. 상담을 받으려면 치료 팀에게 의뢰를 요청하거나 위 번호로 전화하십시오.

외부 자원

미국 암 학회
800-227-2345
www.cancer.org

식단과 기타 암 관련 주제에 대한 정보를 제공합니다.

AND(Academy of Nutrition and Dietetics)
800-877-1600
www.eatright.org

최신 영양 가이드라인 및 연구에 대한 정보를 제공합니다. 가까운 곳의 임상 임상 영양사를 찾는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 AND에서는 음식, 영양, 건강 관련 정보가 포함된 600여 페이지의 *완전한 음식 및 영양 가이드*를 제공합니다.

American Institute for Cancer Research
800-843-8114
www.aicr.org

식단과 암 예방 연구 및 교육 관련 정보를 제공합니다. 또한 2018년에 식단과 영양, 신체 활동 및 전립선암에 대한 AICR CUP(Continuous Update Project) 보고서를 발표했습니다.

Cancer Care
800-813-4673
www.cancercare.org

지원 그룹과 교육을 포함하여 암 환자를 위한 정보와 자료를 제공합니다.

국립 암 연구소(NCI)
800-4-CANCER (800-422-6237)
www.cancer.gov

치료 가이드라인 요약, 연구 소식, 임상 시험 목록을 포함하여 암에 대한 정보를 제공합니다. 또한 의학 문헌에 대한 링크도 제공합니다.

National Institutes of Health Office of Dietary Supplements
301-435-2920
ods.od.nih.gov

식이 보충제에 대한 최신 정보를 제공합니다.

전립선암 재단
800-757-2873
www.pcf.org

증상, 치료 옵션, 부작용을 포함하여 전립선암에 대한 정보를 제공합니다.

USDA My Plate 가이드라인
www.myplate.gov

USDA National Agricultural Library
www.nutrition.gov

MSK 영양 서비스 연락처 정보

MSK 영양 서비스에 대한 자세한 정보가 필요하면 식품 및 영양 부서(212-639-7312)로 전화하십시오.

> 궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시 와 오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다