

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

# 건강한 습관

2021년 봄

선별검사에 관한  
관심 사안

건강한 레시피  
내부!

F.A.S.T. 실천하기  
뇌졸중의 징후와 증상  
알아보기

## 쟁점 사안

2 - 예방이 생명을 구함

3 - 뼈 건강을 위한 운동

6 - F.A.S.T. 실천하기

7 - 담당의사에게 세 가지 중요한  
질문하기



# 관심사안

## 예방이 생명을 구함


결장암은 미국에서 두번째로 사망률이 높은 암이지만 이 암에 걸린다고 해서 반드시 사망하는 것은 아닙니다. 귀하가 50세 이상이라면 결장암 선별검사를 받으면 생명을 구할 수 있습니다. 방법은 다음과 같습니다.


- 결장암의 일반적인 시작 원인은 결장 또는 직장에 있는 전암 폴립입니다. 결장 또는 직장에서 폴립이 증식해서는 안 됩니다.
- 시간이 경과하면서 일부 폴립은 암으로 전환됩니다.
- 선별검사를 통해 폴립이 암으로 전환되기 전에 결장경 검사를 통해 제거할 수 있는 전암 폴립을 찾을 수 있습니다.
- 또한 선별검사를 통해 결장암을 초기에 발견하면 치료 효과가 우수해집니다.

미국 예방 서비스 태스크포스 (Preventive Services Task Force)는 50세~75세의 성인은 결장암 선별검사를 받을 것을 권장합니다. 75세가 넘은 경우 선별검사에 대한 결정은


개별적으로 이루어져야 합니다. 귀하가 76세~85세인 경우 스크리닝 검사를 받아야 하는지 담당의사에게 문의하십시오. 이외에도 몇몇의 다른 선별 검사를 통해서 결장암을 탐지할 수 있습니다.


**가장 일반적인 검사는 다음과 같습니다.**

 **분변 잠혈 검사**  
대변 검사를 자택에서 완료한 후 실험실로 우편 발송하면 검사를 수행합니다. 검사 결과 양성일 경우 담당의사가 귀하에게 결장경 검사를 지시할 수 있습니다.  
검사 빈도: 일년에 한 번

 **결장경 검사**  
결장경 검사는 의사가 결장과 직장 전체를 내시경 검사하여 완료하는 최적의 절차입니다.

이 검사를 통해 모든 폴립을 제거하고 암세포가 있는지 검사합니다.  
검사 빈도: 10년에 한 번

 **S자결장검사**  
S자결장검사는 결장경 검사와 비슷하지만 의사는 결장의 절반만 내시경 검사합니다. 검사 빈도: 5년에 한 번

 **유방암 검사**  
50세~75세의 여성은 유방암 위험이 높습니다. 유방조영술은 유방암을 식별할 수 있는 영상 검사입니다. 이 검사는 증상이 나타나기 전에 암을 탐지할 수 있습니다. 유방암을 초기에 찾아내면 사망을 예방하는 데에 도움이 될 수 있습니다.  
검사 빈도: 일년에 한 번

# 뼈 건강을 위한 운동



운동은 나이에 관계없이 튼튼한 뼈를 위한 필수 요소이며, 골다공증을 치료하고 예방하는 데 중요한 역할을 합니다. 뼈 건강을 향상시킬 뿐 아니라 근력, 조정력, 균형을 높여 주므로, 낙상 및 관련 골절을 예방하는 데 도움이 되며, 더 나아가 전반적인 건강에도 기여합니다.

## 최고의 뼈 강화 운동

근육과 마찬가지로, 뼈도 운동에 따라 점점 튼튼해지는 살아있는 조직입니다. 뼈에 가장 좋은 운동은 중력을 거슬러 움직이는 체중 부하 형태의 운동입니다. 체중 부하 운동의 몇 가지 예로는 걷기, 하이킹, 달리기, 계단 오르기, 테니스, 춤 등이 있습니다.

## 운동 팁

운동 프로그램을 시작하기 전에, 특히 골다공증이나 취약골이 있는 경우, 정기적으로 하기에 가장 적합한 운동이 무엇인지 의사와 상담하십시오. 현재 건강 상태에서 안전하게 할 수 있는 운동에 대해 운동 관리사와 상담할 수도 있습니다.

## 완벽한 골다공증 프로그램

운동은 골다공증 예방 또는 치료 프로그램의 일부에 지나지 않습니다. 칼슘과 비타민 D가 많이 함유된 식단을 섭취하고, 신선한 채소, 과일, 통곡물, 콩류 및 유제품을 섭취해야 합니다. 하지만 적절한 운동과 식단만으로는 의료 상태, 폐경기 또는 생활 습관(예: 흡연, 과도한 알코올 섭취)으로 인한 뼈 손실을 멈추기 어려울 수 있습니다. 추가 보충제를 제안받은 경우 의사와 상담하십시오.



65세 이상인 분들은 뼈 손실의 위험이 매우 높습니다. 귀하는 뼈 속에 있는 광물, 주로 칼슘을 측정하는 골광물 밀도 검사를 받을 자격이 있습니다. 특히 최근에 골절을 당한 경우, 골밀도 검사를 하는 것이 좋으며 뼈 건강에 대해 의사와 상담하십시오.



Brand New Day의 모든 가입자에게는 운동 및 건강한 노화 프로그램을 위한 SilverSneakers를 통해 무료 헬스 클럽 혜택을 받을 수 있습니다. 가입자 서비스에 전화하거나 [www.bndhmo.com/Members/Gym-membership](http://www.bndhmo.com/Members/Gym-membership)을 방문하십시오.

어떤 프로그램이 적합한지 잘 모르시겠습니까? 헬스클럽의 인증받은 트레이너가 한 해 동안 귀하가 진행할 수 있는 운동 계획을 마련하며 이들이 구성한 개별화된 운동 계획을 수신합니다.

Brand New Day는 인증받은 건강 코치가 작성한 개별화된 운동 계획과 영양 상담을 제공합니다. 어떤 운동과 음식이 귀하의 건강과 삶의 질을 향상시키는지 배우십시오. 전화 상담은 가입자 서비스부(Member Services Department)에 1-866-255-4795(TTY 711)번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 8시까지이고, 10월 1일부터 3월 31일까지는 주 7일 오전 8시부터 오후 8시까지입니다.



## 코코넛 망고 크림을 곁들인 신선한 베리류

4인분 만들기

### 재료

- 코코넛 우유(통조림) 2/3컵
- 깍둑썰기한 냉동 망고 1 1/3컵 (해동하지 않음)
- 바닐라 1 작은술
- 신선한 블루베리 또는 블랙베리 2컵

### 고명

- 민트 잎 4장(선택적)

### 지침

**1단계:** 혼합기에 코코넛 우유와 냉동 망고를 넣습니다. 부드러워질 때까지 빠르게 혼합합니다.

**2단계:** 바닐라를 넣고 몇 초간 다시 혼합합니다.

**3단계:** 네 개의 접시에 골고루 나누어 담습니다. 맨 위에 코코넛 크림을 얹습니다.

**4단계:** 원할 경우 민트 잎으로 고명을 얹습니다.

**팁:** 변화를 주려면 라즈베리 1/3컵을 코코넛 우유와 망고에 넣습니다(1 단계). 라즈베리 위에 핑크색이 있으면 외관이 훌륭해집니다.



### 영양 섭취

열량: 187  
지방: 10g  
포화 지방: 8g  
콜레스테롤: 0mg  
나트륨: 11mg  
탄수화물: 26g  
섬유질: 4g  
단백질: 1g

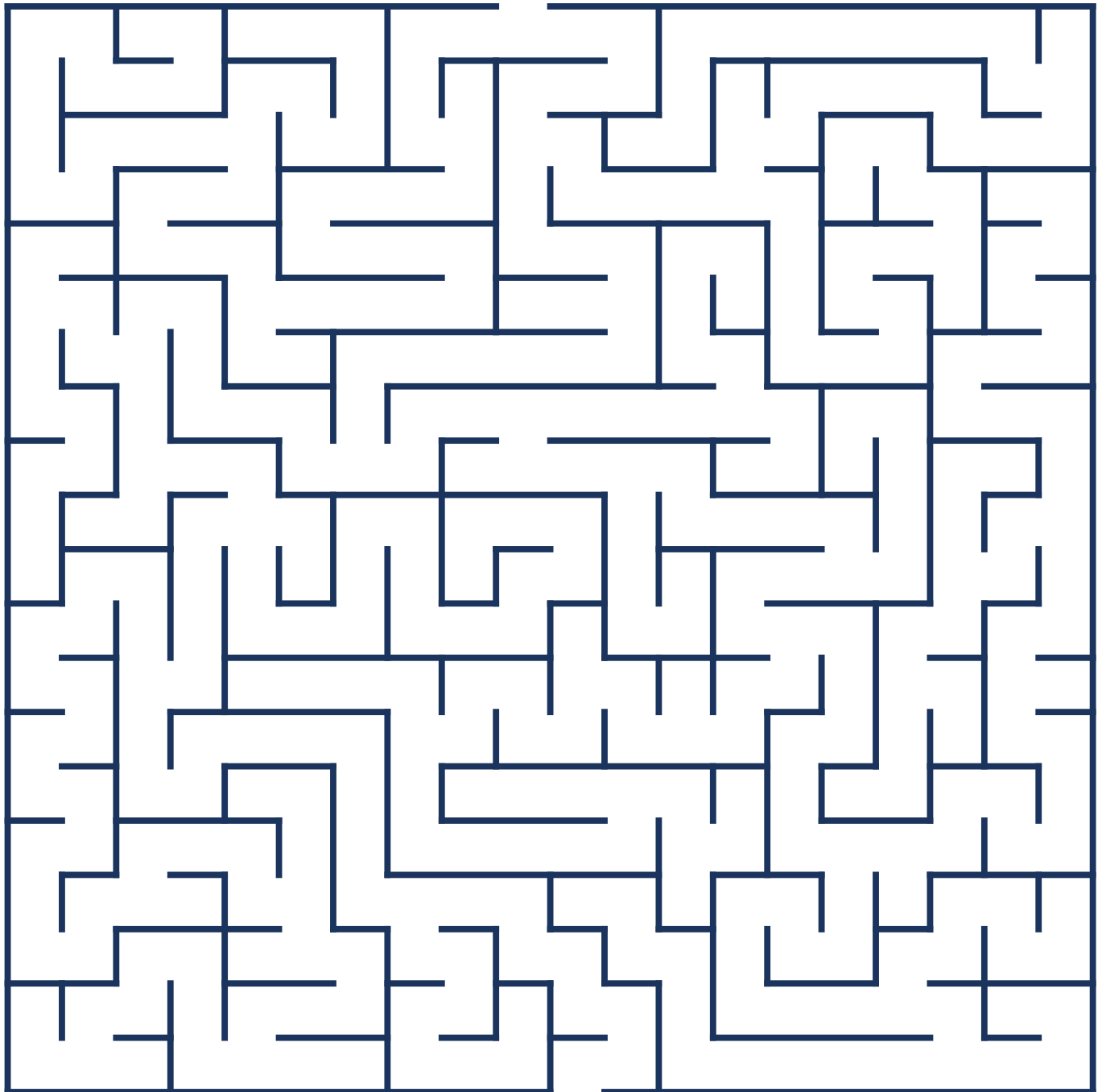
# 두뇌 게임



## 어메이징 레이스 (Amazing Race)

메이즈(Maze) 종료하기!

시작하기



종료하기



# F.A.S.T. 실천하기!

뇌졸중의 징후와 증상을 알면 즉각적으로 의료적 치료를 받는 데에 도움이 됩니다. 뇌졸중을 치료받지 않은 상태에서 뇌로 가는 혈류가 계속 차단되는 1분마다 사람의 언어구사, 운동, 기억력 및 더 많은 기능에 영향을 줍니다.

미국심장협회(American Heart Association)는 뇌졸중의 증상을 쉽게 확인할 수 있도록 F.A.S.T. 방법을 추천합니다.



## 얼굴

얼굴 한쪽이 축 처지거나 감각이 없습니까?



## 팔

한쪽 팔에 힘이 없거나 감각이 느껴지지 않습니까?



## 언어 구사

발음이 불분명해지거나, 말을 할 수 없거나, 이해하기 어렵습니까?



## 시간

이러한 증상 중 어느 하나라도 보인다면 즉시 911에 연락하십시오.

뇌졸중을 예방할 수 있는 최고의 방법은 건강한 식습관, 규칙적인 운동 그리고 흡연과 음주의 절제입니다. 생활방식에 이러한 변화를 주면 위험을 줄이고 건강한 삶은 오래 유지할 수 있습니다.

Brand New Day는 인증받은 건강 코치가 작성한 개별화된 운동 계획과 영양 상담을 제공합니다. 어떤 운동과 음식이 귀하의 건강과 삶의 질을 향상시키는지 배우십시오. 전화 상담은 가입자 서비스부(Member Services Department)에 1-866-255-4795(TTY 711)번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 8시까지이고, 10월 1일부터 3월 31일까지는 주 7일 오전 8시부터 오후 8시까지입니다.

American Heart Association (2021) 빠르게 움직이기/뇌졸중. 다음의 웹사이트에서 검색하십시오.  
<https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>

# 의료전문가에 묻는 질문

귀하가 의료전문가와 상담할 때마다

## 이런 3가지 질문을 합니다

1

### 나의 주된 문제는 무엇입니까?

#### 질문하는 시점

귀하는 다음과 같은 경우에 질문을 할 수 있습니다.

- 의사, 간호사, 약사 또는 기타 의료 전문가를 만난 경우
- 의학적 검사 또는 절차를 준비하는 경우
- 약물 치료를 받고 있는 경우

2

### 무엇을 해야 합니까?

질문을 했는데 여전히 이해하지 못하면 어떻게 되나요?

- 궁금한 점을 여전히 이해하지 못한 경우 귀하의 의료 전문가에게 알려주세요.
- “제가 이런 점을 생소한데요. 저에게 한 번만 더 설명해 주시겠어요?” 라는 식으로 말할 수 있습니다.
- 무언가를 이해하지 못했다 해도 조급해 하거나 당황하지 마세요. 다시 의료 전문가에게 질문하십시오.

3

### 이것을 하는 것이 왜 내게 중요합니까?

누가 3을 질문할 필요가 있습니까?

누구나 건강 정보에 대해 도움을 받고 싶어 합니다. 자신만이 때때로 의료 정보가 혼란스럽다고 느끼는 것은 아닙니다. 질문을 하면 건강을 유지하는 방법과 건강을 호전시키는 방법을 이해하는 데에 도움이 됩니다.

이런 단계를 통해 건강과 상태의 조절을 유지하게 됩니다.

- A. 건강 상태를 더 잘 관리하려면 의료 전문가의 답변을 기록하십시오.
- B. 즉각 약을 복용하는 방법을 확실히 이해하십시오.

건강한 습관

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

**전문 프로그램에는**

당뇨병 - 치매 - ESRD - CHF - COPD - 행동 건강이 포함됩니다.

**시간:**

연중 내내 | 월 ~ 금, 오전 8시 ~ 오후 8시

10월 1일 ~ 3월 31일 | 월요일 ~ 일요일, 오전 8시 ~ 오후 8시

[www.bndhmo.com](http://www.bndhmo.com)

도움이 필요하십니까?

당사가 도와

드리겠습니다.

1-866-255-4795

TTY 711

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
SANTA ANA, CA  
PERMIT NO. 949

brand new day  
HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

PO BOX 93122  
LONG BEACH, CA 90809