

국민 암예방 수칙
실천 지침

췌장암





표지 그림은 한국경진학교
(국립 정서장애 특수학교) 학생들의
미술 작품을 활용하였습니다.

▶ 집필기관

국립암센터

▶ 검토학회 및 기관

대한암학회

대한내과학회

강원지역암센터

경기지역암센터

경남지역암센터

대구·경북지역암센터

대전지역암센터

부산지역암센터

울산지역암센터

인천지역암센터

전남지역암센터

전북지역암센터

제주지역암센터

충북지역암센터

▶ 발행일

2010년 7월 16일(초판발행)

2014년 12월 31일(1차 개정판 발행)

2016년 7월 31일(2차 개정판 발행)

2017년 12월 31일(3차 개정판 발행)

2018년 12월 31일(4차 개정판 발행)

2019년 12월 31일(5차 개정판 발행)



암! 예방할 수 있습니다



담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기



채소와 과일을 충분하게 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 **식사**하기



음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기



암예방을 위하여 하루 한두잔의 소량 **음주**도 피하기



주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 **운동**하기



자신의 체격에 맞는 건강 **체중** 유지하기



예방접종 지침에 따라 B형 간염과 자궁경부암 **예방접종** 받기



성 매개 감염병에 걸리지 않도록 안전한 **성생활**하기



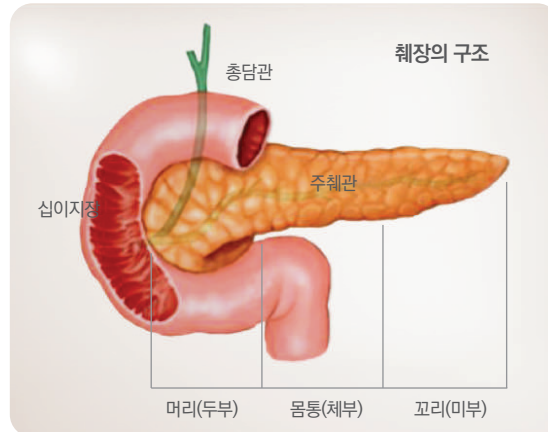
발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기



암 조기 검진 지침에 따라 **검진**을 빠짐없이 받기

▶ 췌장암이란?

췌장암이란 췌장에 생긴 암세포로 이루어진 종괴를 말합니다. 췌장암에는 여러 가지 종류가 있는데 췌장관에서 발생하는 췌관선암이 90% 정도를 차지하고 있어 일반적으로 췌장암이라고 하면 췌관선암을 말하는 것입니다. 그 외 낭종성암(낭선암), 내분비종양 등이 일부에서 발생할 수 있습니다. 췌장암은 2017년 우리나라에서 발생한 암 중에서 3.0%로 8위를 차지하고 있어 다른 암에 비해 발생빈도는 낮은 편입니다. 국가암등록 통계 자료에 의하면, 2017년 췌장암은 남자 3,733명, 여자 3,469명에게서 발생하였고 70세 이상 노인 층에서 발생률이 높습니다. 췌장암은 조기 진단이 어렵고 주변 장기나 림프절로 쉽게 전이 되어 평균적으로 예후가 좋지 않아 2018년 암 사망원인 5위를 차지합니다. 췌장암 환자의 5년 생존율은 12.2%에 불과하여 다른 암종에 비하여 매우 낮은 편입니다.



※ 5년 생존율 : 2013~2017년 암 발생자의 5년 상대생존율

▶ 췌장암의 주요 위험요인

- ▶ **흡연** : 강력한 발암 물질
- ▶ **비만** : 과체중 또는 비만일 경우 췌장암 위험 증가
- ▶ **당뇨병** : 당뇨병 있는 경우 췌장암 위험 증가, 췌장암 환자의 30%는 당뇨병 환자
- ▶ **만성 췌장염** : 만성 췌장염의 가장 큰 원인은 과도한 음주
- ▶ **유전** : 췌장암의 3%는 유전성

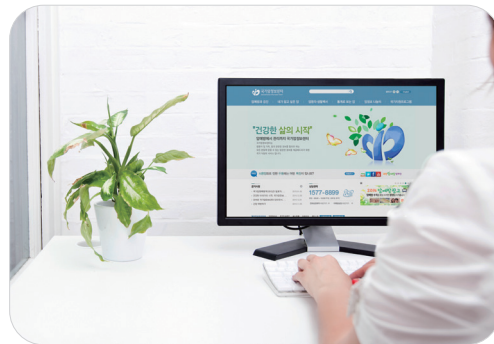
▶ 췌장암의 주요 위험요인과 예방법

위험요인	예방법
흡연	담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기
비만	자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기
당뇨병 만성 췌장염	당뇨병에 걸리지 않도록 주의하기 당뇨병 환자는 적절한 치료 받기 만성 췌장염에 걸리지 않도록 주의하기
식생활	채소와 과일을 충분하게 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사하기
음주	하루 한두잔의 소량 음주도 피하기
직업/환경	발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기
췌장암 가족력	조기검진 받기

- 관계가 명확하며 근거가 충분함
- 연구 결과의 일관성이 부족하나 권고할 가치가 있음
- 명확한 관계가 없거나 근거가 매우 부족하여 논란의 여지가 있음

췌장암의 원인은 무엇인가요?

췌장암의 주요 위험요인으로는 **흡연, 식생활, 비만, 가족력** 등이 제시되고 있습니다.



○ 흡연

담배를 피우면 췌장암에 걸릴 위험이 증가합니다. 세계보건기구에서는 흡연이 췌장암을 유발한다는 충분한 근거를 가지고, 인간에 대한 발암 물질로 규정하였습니다. 실제 췌장암의 3분의 1 정도는 흡연에 의한 것이라는 연구들이 있으며, 담배를 피우는 사람은 담배를 피우지 않는 사람에 비하여 췌장암에 걸릴 위험이 1.7배 높습니다. 담배를 많이 피울수록 췌장암에 걸릴 위험은 더욱 커지는데, 하루에 한 갑 이상의 담배를 피울 때 췌장암에 걸릴 위험은 3배 이상으로 커집니다. 담배를 끊은 경우, 10년 이상이나 췌장암에 걸릴 위험이 담배를 피우지 않는 사람만큼 낮아집니다. 따라서 췌장암을 예방하기 위해서는 담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피해야 합니다.

○ 비만

비만하면 췌장암 위험이 증가합니다. 세계암연구기금에서는 비만이 췌장암의 확실한 원인의 하나라고 제시하고 있습니다. 체질량지수 (body

mass index, BMI)*가 5kg/m²증가할 때마다 췌장암에 걸릴 위험은 12%씩 증가하는 것으로 알려져 있습니다. 비만하면 정상체중에 비해 췌장암 발생 위험이 여자는 37% 가량, 남자는 무려 3배 가량 높은 것으로 알려져 있습니다. 따라서 췌장암을 예방하기 위해서는 자신의 체격에 맞는 건강 체중을 유지하는 것이 필요합니다.

* BMI=체중/신장²(kg/m²)

○ 붉은 고기 및 가공 육류 섭취

붉은 고기나 햄, 베이컨, 소시지와 같은 가공육류는 췌장암 발생을 증가시키는 요인으로 보고되고 있습니다. 세계암연구기금에 따르면, 붉은 고기를 하루 20g씩 섭취하면 췌장암 발생 위험이 11% 증가하며, 따라서 붉은 고기 섭취는 일주일에 300g을 넘지 않도록 권장하고 있습니다. 이 밖에 설탕이나 당이 가미된 단음식과 탄 음식은 췌장암 발생의 위험을 증가시키는 식이요인입니다. 따라서 췌장암 예방을 위해서는 육류보다 채소와 과일을 충분히 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사를 하는 것이 좋습니다. 또한 단음식과 탄 음식을 먹지 않도록 주의합니다.

○ 당뇨병

당뇨병이 있는 경우 췌장암 위험이 증가합니다. 그리고 췌장암의 증상으로 당뇨병이 나타나기도 합니다. 인슐린 비의존성 당뇨병(제2형 당뇨병)이 있는 경우 췌장암 발생 위험은 1.8배 높은 것으로 알려져 있습니다. 인슐린 의존성 당뇨병(제1형 당뇨병)이 있는 경우에는 췌장암 발생 위험이 2배로 약간 더 높은 것으로 알려져 있습니다. 또한 췌장암 환자에서의 당뇨병 유병률은 28~30%으로, 일반인의 당뇨병 유병률인 7~9%와 비교하여 세배 이상 높습니다. 따라서 췌장암을 예방하기 위해서는 당뇨병이 생기지 않도록 주의하고, 만일 당뇨병을 앓고 있다면 주의 깊게 관리하여야 합니다.

○ 만성 췌장염

만성 췌장염이 있는 경우 췌장암 위험이 증가합니다. 만성 췌장염이 있는 경우 췌장암에 걸릴 위험은 췌장염이 없는 경우에 비해 6배가량 높습니다. 한편 만성 췌장염의 대부분(70%)은 음주가 원인이 되며, 매우 드물지만 유전성 췌장염의 경우도 췌장암으로 발전할 가능성이 있습니다. 따라서 만성 췌장염을 예방하고, 나아가 췌장암을 예방하기 위해서는 하루 한두잔의 소량 음주도 피하도록 합니다.

○ 췌장암 유발 직업적/환경적 유해물질

해외 연구에 의하면, 살균제나 제초제와 같은 농약 사용자에게 있어 췌장암 발생 위험이 높은것으로 보고되고 있습니다. 또한 염색약, 유기 염료,

유기 용매, 포름알데히드를 취급하는 직업에 종사하는 경우에도 췌장암 발생 위험이 높은 것으로 나타났습니다. 염화탄화수소 용제를 사용하는 금속 세정과 드라이클리닝 업종 종사자에서도 췌장암 발생 위험이 증가합니다. 따라서 췌장암 예방을 위해서는 발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙을 지켜야 합니다. 유해 물질을 취급하는 작업 종사자는 본인이 어떤 물질에 노출되는지 알아야 하며, 발암성 물질을 취급하는 근로자는 반드시 보호구를 착용하여야 합니다.

○ 가족력

유전성 췌장암은 전체 췌장암의 약 3%를 차지한다고 알려져 있으므로, 췌장암의 일부는 유전에 의한 것이라 할 수 있습니다. 췌장암과 관련된 유전적 요인에 대해서는 밝혀진 바가 많지 않으나, 일부 유전자 변형이 관련되어 있는 것으로 알려져 있습니다. 현재 우리나라에서는 일반인을 대상으로 췌장암 검진을 권고하지 않으나, 유전성 췌장암 가족력이 있는 고위험군에 대해서는 암검진을 할 수 있습니다.

○ 기타 췌장암 발생 위험요인

음주와 췌장암의 직접적인 연관성은 아직 명확하지 않습니다. 그러나 췌장암의 주요 위험 요인 중 하나인 만성 췌장염은 과도한 음주가 원인이 되므로, 금주를 하는 것이 좋습니다. 활동량 부족이나 특정 병원체의 감염은 췌장암과의 연관성이 입증된 바 없습니다.

취장암 예방

 흡연은 체장암의 강력한 발암 원인 중 하나이므로, 담배를 피우지 말고, 남이 피운 담배 연기도 피합니다.

 과체중 또는 비만한 경우 **췌장암** 발생 위험이 높으므로, 식이 조절과 적절한 운동을 통하여 건강 체중을 유지합니다.

 당뇨병이 있는 경우 체장암 발생 위험이 높으므로, 당뇨병에 걸리지 않도록 건강한 식생활, 꾸준한 운동, 건강 체중을 유지하도록 노력합니다. 만일 당뇨병이 있는 경우 당뇨 치료 및 식이요법을 철저히 지키도록 합니다.

만성 궤양염이 있는 경우에도 궤양암 발생 위험이 높으므로, 적절한 궤양염 치료를 받습니다.

 술을 많이 마시면 당뇨병 및 만성 췌장염을 유발할 수 있으므로, 하루 한두잔 음주도 피하도록 합니다.

16 채소와 과일을 충분히 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사를 합니다



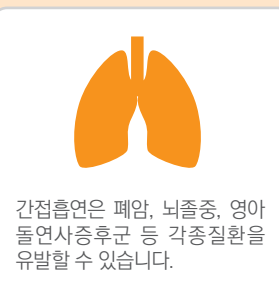
6



▶ 간접흡연



법정 금연구역으로 정부지방청사, 의료기관, 사회복지시설, 도서관, 학교, 학원, 어린이 관련 시설, 청소년 이용시설, 대형건물, 대규모점포, 교통시설, 관광숙박업소, 공연장, 체육시설, 음식점, 목욕장, 만화방, PC방 등이 지정되어 있습니다. 이외의 장소라도 흡연을 하는 사람이 있으면 담배를 꺼줄 것을 요구하십시오.



▶ **둘!** 건강 체중 유지하기

첫번째 | 체중 감량을 위한 식사요법

1단계 칼로리 섭취 줄이기

1주일에 0.5~1kg의 체중을 감소시키기 위하여 하루에 500~1000 칼로리의 에너지 섭취를 줄이는 것이 장기적인 체중 관리에 적합합니다. 이는 보편적으로 하루에 1200~1500 칼로리를 섭취하는 저열량 식사에 해당됩니다. 칼로리를 줄이는 다이어트의 효과는 신체활동 증가와 동반될 때 가장 좋습니다.

2단계 영양소 균형 맞추기

체중 감량의 목표를 이루기 위해서 칼로리를 줄이더라도 단백질, 탄수화물, 지방과 같은 에너지를 내는 영양소의 균형을 잘 맞추는 것이 필요합니다. 비만은 일반적으로 지방과 탄수화물의 과다 섭취와 관련이 있습니다. 따라서 탄수화물이 적고 포화지방산이 적은 음식을 섭취해야 합니다.

두번째 | 체중 감량과 건강 체중 유지를 위한 좋은 식사 습관 유지

1단계 잘못된 식사 습관 교정

자신이 무의식적으로 어떤 것을 어떻게 먹고 있는지 알게 되면 고치기가 쉽습니다. 자신의 잘못된 식사 습관을 알아보기 위해서는 식사일기를 적어보는 것이 좋습니다. 잘못된 식사습관을 찾아서 새로운 식사 습관을 갖는 것이 중요하지만 하루 아침에 이루어지는 것이 아니므로 꾸준히 실천해 나가야 합니다.

2단계 식사 환경 정비

식품 구입 요령	배가 고플 때 장을 보러 가지 않습니다. 집에서 미리 어떤 음식을 살 것인지 계획하고 항목을 적어서 갑니다. 인스턴트 음식, 조리된 냉동식품 등을 피하고, 시간을 들여 조리하는 식품을 구입합니다.
식품 보관 방법	음식을 주방에만 둡니다. 고열량 식품을 구입했다면, 내용물이 보이지 않고 열기 어려운 용기에 담아 보이지 않는 곳에 둡니다. 저열량 건강식품은 잘 보이는 곳에 둡니다. 냉장고에 언제나 쉽게 먹을 수 있는 형태로 신선한 채소를 넣어둡니다.
상차리기와 정리	음식은 먹을 만큼만 식탁에 내 놓습니다. 음식은 작은 용기에 담습니다. 반찬은 작은 개인접시에 미리 덜어서 그 만큼만 먹습니다. 남은 음식은 식탁에서 빨리 치웁니다.

세번째 | 건강 체중을 위한 신체활동

1단계 가벼운 신체활동 시작하기

텔레비전을 보거나 이유없이 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간을 줄이도록 합니다.
천천히 걷거나 계단을 이용합니다.
완만한 언덕, 낮은 산을 이용한 가벼운 등산을 합니다.
버스를 이용할 경우, 한 정거장 먼저 내려서 걷도록 합니다.

2단계 신체활동 증가시키기 (주 5회이상으로 목표잡기)

빠르게 자전거 타기
빠르게 걷기
아이와 적극적으로 놀아주기
조깅
힘든 집안 청소나 마당 청소

네번째 | 건강 체중을 위한 운동요법

운동시작 전에

기본적으로 심혈관계 질환, 폐질환, 관절 문제, 급성 질환 등의 유무를 파악하여야 합니다. 40대 미만의 평소 건강하고 문제가 없던 사람의 경우 특별한 검사를 받을 필요는 없으나 이보다 젊더라도 심혈관계 질환이 있거나, 폐질환, 당뇨병, 고지혈증 등의 위험요인을 가지고 있다면 운동 전에 전문의와 상담 하여 자세한 방법을 결정하시는 것이 좋습니다.

운동의 종류

유산소운동
걷기 / 조깅 / 자전거 타기 / 수영 / 물속에서 걷기 / 테니스 / 등산 / 줄넘기 / 에어로빅
무산소운동
단거리 전력 질주 / 중량 들기 / 벽 밀기 / 역도 / 점프
혼합형운동
축구 / 계단 오르내리기 / 배구 / 농구

올바른 운동법

하루에 30분 이상, 거의 매일(주 5회 이상) 땀이 맺히거나 숨이 가쁠 정도의 유산소 운동을 근력운동 및 유연성 강화운동(스트레칭)과 병행하여 시행합니다.
1. 스트레칭
2. 준비운동 - 낮은 강도의 운동
3. 유산소운동(+ 근력운동)
4. 스트레칭 - 정리운동

다섯번째 | 장애 요인 극복하기

체중 조절의 목표는 실천 가능하게 정하도록 합니다.
식사요법과 신체활동증가를 위한 구체적인 방법을 가지도록 합니다.
목표달성 실패보다 성공에 중점을 두고 부족한 부분을 개선시키도록 합니다.
건강 체중에 도달하는 것이 끝이 아니고 유지하는 것이 목표가 되도록 합니다.
식사량, 활동량, 체중변화 등을 기록하여 변화를 살펴보도록 합니다.

여섯번째 | 비만의 약물 치료

체중 감량을 목적으로 하는 약물치료는 식사요법과 운동요법의 보조 치료수단으로 이용할 수 있습니다. 약물은 크게 중추신경에 작용하여 식욕을 억제시키는 것과 포만감을 유발하는 것, 장에서 지방의 흡수를 억제하는 것으로 나뉩니다. 비만 약물 치료는 이점과 부작용을 잘 고려하여 선택하여야 하며 전문의의 처방을 받아야 합니다.

▶ 셋! 하루 한두잔의 소량 음주도 피하기

음주로 인해 발생할 수 있는 위험성과 술 줄이기의 필요성을 느끼셨다면, 다음과 같이 준비하고 실천해 봅시다.



술을 줄이기 위한 자신만의 동기를 만들고 주변에 알립니다.

- 음주하지 않겠다는 결심을 주변에 알리고, 결심을 지키려고 노력합니다.
- 본인의 건강 챙기기, 가족에게 미안한 일 만들지 않기, 자녀에게 좋은 부모 되기 등 자신이 금주 권고를 잘 지킬 수 있도록 동기를 부여해 봅니다.
- 가족, 친구, 동료와 같은 주변 사람들에게 “앞으로 술을 마시지 않겠다.”고 공표를 하여 지속적인 도움을 받을 수 있도록 합니다.
- 금주를 위한 결심과 공표의 시기는 기념일, 이삿날, 새해 등으로 선택하여 자신감을 가질 수 있도록 합니다.



음주를 권하는 환경에 대비해 방안을 마련해 둡니다.

- 자신의 음주 습관을 돌이켜 봅니다. 언제, 누구와 함께 하는 술자리에서 음주를 하게 되는지 파악해 봅니다.
- '오늘까지만 마시자', 혹은 '딱 한 잔만 더 하자'와 같은 생각이 계속적인 음주로 이어져 결국 폭음을 하게 된다는 점을 인식합니다.
- 휴대폰, 지갑, 컴퓨터 바탕 화면 등 자주 눈에 띄는 곳에 결심을 적어 두는 것도 좋은 방법이 됩니다.



필요한 경우, 지역 보건소나 알코올 상담 전문가의 도움을 받도록 합니다.



금주의 목표를 세워 봅니다.

- 암예방을 위한 적정 음주는 없음을 알고, 금주를 위한 목표를 정해봅니다.
- 필요한 경우 의사와 본인의 음주량을 의논해 봅니다.



스스로 계획 수립이 어려운 경우, 도움을 요청합니다.

- 음주 자가진단에서 고도 음주자나 알코올 의존성이 있는 것으로 결과가 나온 경우, 전문가의 도움을 받도록 합니다.



금주 환경을 조성합니다.

- 집안에 술을 놓아두지 않는 것이 좋습니다.
- 술 대신 음료, 과일 등의 간식을 준비하여 술 생각이 날 때 먹을 수 있도록 합니다.
- 스트레스로 인한 음주의 경우 과음으로 이어질 우려가 있으므로, 스트레스를 많이 받는 자리를 가급적 피하도록 합니다. 운동, 여가활동 등 술을 대신하여 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 찾아 봅니다.



술자리에서의 대처 방안을 마련하고 실천합니다.

- 음주를 권유받는 경우, 자신이 이제 음주를 하지 않음을 단호히 밝힙니다.
- 금주하되, 꼭 마셔야 하는 상황이라면 안주로는 지방질이 많은 음식을 삼가고, 동물성 단백질과 식물성 단백질이 적절히 혼합된 탕이나 채소를 선택하는 것이 좋습니다.



음주 대신 할 수 있는 일을 생각해 봅니다.

- 술 마시기에 사용하던 시간과 돈을 가족과 재미있게 보내는 일에 투자할 수 있다고 생각합니다.
- 맛있는 것 먹기, 영화 관람, 스포츠 등 다른 취미생활을 즐깁니다.



음주 일지를 작성해 봅니다.

- 목표를 달성할 때까지 1주일 간의 음주 일지를 기록해 봅니다.
- 3-4 주 동안 계속해서 기록하여 언제, 얼마나 마셨는지를 알아봅니다.
- 처음에 정한 목표와 실제로 마신 양을 비교해 봅니다.

▶ 음주일지

	()월 ()일 ~ ()월 ()일						
	월	화	수	목	금	토	일
장소							
술의 종류							
잔의 수							
잔의 크기							

▶ **넷!** 건강한 식생활을 실천하려면?

한꺼번에 식생활 습관을 바꾸는 것은 위험합니다.

다음의 내용을 숙지하면서 식생활 개선을 시작하세요.

식생활을 한꺼번에 바꾸려고 하지 말고 내가 할 수 있는 것들을 확인하여 서서히 단계적으로 변화시킬 수 있는 계획표를 작성해 보십시오.

식단 작성 시 다양한 종류의 식품을 섭취할 수 있도록 계획해 보십시오.

(파프리카, 피망, 시금치, 토마토, 당근, 양배추 등 식품이 지닌 색상을 고려하여 다양한 종류의 색상이 포함되도록 식품을 선택해 보십시오.)

가능한 지방 함량이 높은 식품이나 짠 음식 섭취를 줄이겠다는 생각을 가지며, 신선한 채소와 과일, 곡류 등을 자주 드시기 바랍니다.

(가능한 제철 과일, 채소를 구입하십시오. 곰팡이 핀 음식은 피하시기 바랍니다.)

건강을 생각해서 규칙적인 식생활과 더불어 즐거운 마음으로 식사를 하시기 바랍니다.



※ 식생활 실천 지침에 관한 더 자세한 사항은 국가암정보센터 (www.cancer.go.kr, 1577-8899) 사이트를 참고

암예방을 위한 식단의 예입니다. 다음에 제시된 식단을 다양하게 활용하시기 바랍니다.

기본원칙 : 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사 / 채소, 과일을 충분히 섭취 / 짠음식 및 탄음식 섭취 제한 / 붉은고기, 육류가공품 섭취 제한 / 단음식 섭취 제한

기준 : 30~49세 비활동적인 성인 남자 (키 : 170cm, 체중 : 72kg) (에너지 : 2,400kcal 기준)

	일반식단	수정식단	수정이유
아침	쌀밥 갈비탕 깍두기 시금치나물 탕평채 어리굴젓	검정콩밥 동태국 깍두기 시금치나물 탕평채 버섯채소볶음	• 쌀밥 → 검정콩밥 : 식이섬유 및 단백질 섭취 증가 • 갈비탕 → 동태국 : 붉은 고기 섭취량 감소 • 어리굴젓 → 버섯채소볶음 : 채소섭취량 증가 및 소금 섭취량 감소
간식	콜라 모나카	저지방우유 사과	• 콜라 → 저지방우유 : 당음료 섭취량 감소 및 우유 섭취량 증가 • 모나카 → 사과 : 단음식 섭취 감소 및 과일 섭취량 증가
점심	쌀밥 단배추된장국 깍두기 콩치구이 양상추샐러드 오이숙장아찌	잡곡밥 단배추된장국 깍두기 콩치구이 양상추샐러드 오이숙장아찌	• 쌀밥 → 잡곡밥 : 식이섬유 섭취량 증가 • 단배추된장국 : 된장 사용량 1/3 감소시킴(소금 섭취량 감소) • 양상추샐러드 : 샐러드드레싱으로 프렌치드레싱을 사용(지방섭취량 감소)
간식	녹차 엿강정	녹차 찐 고구마(중간크기 1개)	• 엿강정 → 찐고구마 : 단순당 섭취량 감소, 식이섬유 섭취량 증가
저녁	흑미밥 대합미역국 열무김치 돈가스 김튀김 근대볶음	흑미밥 대합미역국 열무김치 닭도리탕 김구이 근대볶음	• 돈가스 → 닭도리탕 : 붉은 고기 섭취량 감소 • 김튀김 → 김구이 : 지방섭취량 감소
영양성분 (1인분 기준)	일반식단 : 에너지 2373.9kcal, 탄수화물 341.8g, 단백질 89.5g, 지방 70.6g(식물성 : 35.2g, 동물성 : 35.4g), 비타민 A 1514.9μgRE, 비타민 C 140.0mg, 식이섬유 24.7g, 나트륨 6866.1mg (소금량으로 환산 17.2g) 수정식단 : 에너지 2331.5kcal, 탄수화물 358.5g, 단백질 99.6g, 지방 56.0g(식물성 : 28.6g, 동물성 : 27.4g), 비타민 A 2129.5μgRE, 비타민 C 214.5mg, 식이섬유 39.9g, 나트륨 4930.0mg (소금량으로 환산 12.3g)		

※ 국 또는 찌개의 국물은 다 드시기 마십시오.

※ 직장 또는 학교에서 그리고 외식 시 식생활 지침을 어떻게 생활에서 실천할 수 있는지에 대한 구체적인 사항은 국가암정보센터 (www.cancer.go.kr, 1577-8899) 홈페이지 참고