



# 지역사회 자원



암 검진에 대한 더 많은 정보를 알아 보세요.



# 유방암 검진

## 위험을 알고 대비하세요 암 검진이 필요한 이유를 확인하세요

암 검진은 세포가 암으로 변하기 전에 비 정상적인 세포 변화를 발견하거나, 치료 결과가 더 좋은 초기 단계의 암을 발견할 수 있게 해줍니다.

네일 기술자들은 건강에 위험한 환경에서 일합니다. 그들은 네일 제품에서 발생하는 유해 화학물질을 흡입하고 섭취 할 뿐 아니라 피부로 흡수도 하게 됩니다. 이 화학물질 들은 피부, 호흡기 및 생식기에 부정적인 영향을 줄 뿐 아니라 암에 걸릴 위험을 더 높입니다.

연구에 따르면 네일 기술자들은 노출 정도에 따라 높은 수치의 유해하고 발암성이 있는 화학물질을 가지고 있는 것으로 나타났습니다.

이 팸플릿은 유방암과 자궁경부암 검진에 대한 정보를 제공합니다.

- Wechat 647-636-6292
- IG @nail.technicians.network
- facebook.com/nailtechnetwork
- pqwchc.ca/nails
- 750 Dundas St W, Toronto  
2<sup>nd</sup> Floor, Suite #280



네일 기술자 네트워크

[www.pqwchc.org/nails](http://www.pqwchc.org/nails)

이 자료는 Parkdale Queen West Community Health Centre (PQWCHC)의 네일 기술자 네트워크 (NTN)에서 2025년 9월에 개발하였으며, Dragonfly Ventures의 지원으로 제작되었습니다.



# 유방암 검진

## 유방암이란 무엇인가요?

유방암은 유방에서 발견되며, 젖을 운반하는 관(유관)이나 젖을 생성하는 소엽의 세포에서 시작됩니다.

## 유방촬영술(맘모그램)이란 무엇인가요?

맘모그램은 유방을 X선으로 촬영하는 것으로, 만져지거나 눈에 보이지 않을 정도로 작은 유방의 이상 변화를 발견할 수 있습니다.

## 누가 검진을 받아야 하나요?

- 온타리오 유방검진 프로그램(OBSP) 대상자인 대부분의 40세에서 74세 여성은 2년에 한 번씩 맘모그램을 받을 수 있습니다.
- 40세에서 49세는 의사와 상담하거나 Health811(전화 811)을 통해 정보를 얻고, 검진 여부에 대해 스스로 결정해야 합니다.

참고: 혹시 유방에서 멍울, 사라지지 않는 붉은 반점, 유두의 변화 등을 발견하면 의사에게 연락하세요. 이러한 변화가 반드시 암 때문은 아니지만, 즉시 확인이 필요합니다.

## 유방암 위험 낮추기

- 나이, 키, 유전적 요인, 치밀 유방, 호르몬 변화 등 당신이 바꿀 수 없는 위험 요인들이 있습니다:
- 하지만 당신이 유방암의 발병율을 낮출 수 있는 생활습관 요인도 있습니다.
  - 알코올 섭취 줄이기/하지 않기
  - 금연/흡연하지 않기
  - 신체 활동 늘리기
  - 성인 이후 체중 증가 피하기

## 유방암 위험 낮추기 CancerIQ

발병율을 낮출 수 있는 더 많은 정보들을 원하신다면 My CancerIQ 를 방문해보세요. [www.mycanceriq.ca/About/BreastCancer](http://www.mycanceriq.ca/About/BreastCancer).

- 만약 개인 맞춤형 위험 평가를 받고 싶다면 페이지 아래로 스크롤 해서 Take Our Breast Cancer Assessment 를 클릭하세요.

## 맘모그램 예약하기

- 본인이 직접 온타리오 유방검진 프로그램(OBSP) 센터에 전화해 예약할 수 있습니다.
  - 1-800-668-9304로 전화하여 OBSP 센터의 위치를 찾을 수 있습니다.
  - 온타리오 보건청 웹사이트 → “Breast Screening (Mammogram) Wait Times”를 클릭하고 집이나 직장의 우편번호를 입력하세요. 입력하신 집이나 직장으로부터 가까운 맘모그램 검진 장소 목록을 확인할 수 있습니다.
- 또는 의사에게 예약을 요청할 수도 있습니다.

## 맘모그램 검사 시 유의사항

- 검사 당일에는 데오드란트, 땀 억제제, 바디로션, 파우더를 사용하지 마세요.
- 검사는 한쪽 유방씩 진행됩니다. 플레이트가 천천히 내려와 유방 조직을 몇 초간 압박하여 고정합니다. 검사 전체 소요 시간은 약 15분입니다.

## 맘모그램 검사 후

- 정상 결과: 우편으로 결과 통지서를 받게 되며, 다음 검진 시기가 안내됩니다.
- 비정상 결과: 검진을 받은 OBSP 센터에서 당신의 패밀리 닥터에게 알리고 추가 검사를 위한 후속 조치를 도와줄 수 있습니다.
- 패밀리 닥터가 없는 경우 OBSP에서 다음 단계로 진행할 수 있도록 의사를 한 명 연결해줄 것입니다.

## 네일 기술자로서 직장에서 자신을 돌보는 방법

- 작업할 때 반드시 마스크와 니트릴 장갑을 착용하세요.
- 살롱 밖에서 휴식을 취하거나 공기가 더 신선한 곳으로 이동하세요.
- 작업대에서 음식이나 음료를 섭취하지 마세요.
- 네일 제품의 화학물질 증발을 줄이기 위해 디스펜서 용기를 사용하세요.
- 항상 쓰레기통 뚜껑을 닫아 두세요.
- 잠시 시간이 날때마다 근육 긴장을 풀기 위해 스트레칭을 하세요.
- 건강 문제가 생기면 가능한 한 빨리 의사를 찾으세요.

암 검진 예약 및 암 검진 관련 정보 접근에 도움이 필요하다면, NTN (416-779-7666) 으로 연락하세요.

