

소아청소년 암생존자를 위한 스스로 하는 건강관리



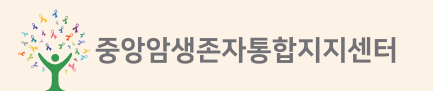
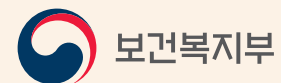
소아청소년 암생존자를 위한 스스로 하는 건강관리

중앙암생존자통합지원센터

누리집: www.cancer.go.kr/survivor

기획 및 배포: 중앙암생존자통합지원센터

버전: 1.1(2022.10)



소 아 청 소 년
암 생존자를 위한
스스로 하는
건강 관리

건강한 신체 · 마음 · 생활

신체역량과 체력향상을 위한 운동하기	06
바른 자세와 유지를 위한 몸통 단단 운동하기	12
바른 성장과 발달을 위한 건강한 식생활 배우기	18
나의 마음 돌보기	28
흡연 없는 건강한 생활하기	34
즐거운 학교생활하기	38
내 마음 이지(easy) *부모용	44
맛있는 요리 레시피	52



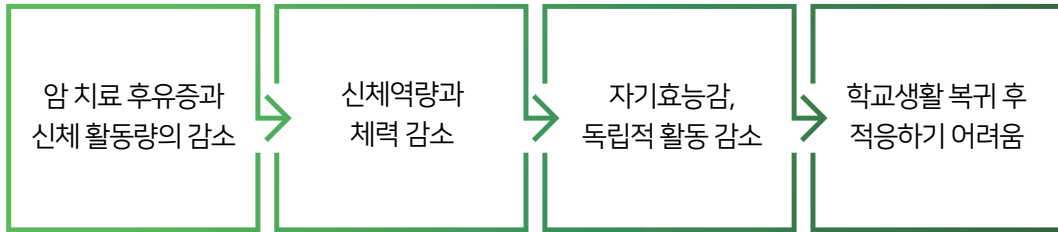
건강한 신체



신체역량과 체력향상을 위한 운동하기 ▶	06
바른 자세와 유지를 위한 몸통 단단 운동하기 ▶	12
바른 성장과 발달을 위한 건강한 식생활 배우기	18

▶ 영상을 보며 동작을 따라하실 수 있습니다.

1 신체역량과 체력의 중요성



01 신체역량을 길러
운동과 학교체육 참여 증진

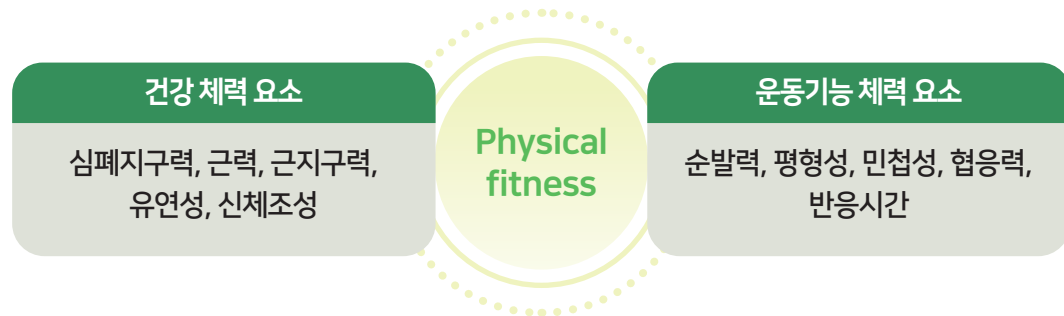
02 규칙적이고 체계적인
운동을 통한 체력향상

✓ 신체역량 (Physical literacy)이란?

자신의 신체를 상황에 따라 적절하게 움직일 수 있는 능력을 말합니다. 움직임의 기본이 되는 달리기, 던지기, 라켓을 이용한 공 치기, 공 차기, 수영하기, 균형잡기 등이 포함됩니다.

✓ 체력 (Physical fitness)이란?

신체활동뿐만 아니라 일상생활을 할 때 쉽게 지치지 않고 잘 해낼 수 있는 능력을 말합니다.



2 소아청소년 신체활동 권장 사항

- 하루에 60분 이상 중강도 이상의 유산소 신체활동을 하고, 최소한 일주일에 3일 이상은 고강도 신체활동을 해야합니다.
- 일주일에 3일 이상은 근력 운동을 해야합니다.

* 중강도 신체활동: 심장 박동이 조금 빨라지거나 호흡이 약간 가쁜 상태
예) 빨리 걷기, 자전거 타기, 배드민턴 연습, 축구 연습, 농구 연습, 활동적인 놀이 등

* 고강도 신체활동: 심장 박동이 많이 빨라지거나 호흡이 많이 가쁜 상태
예) 배드민턴 시합, 달리기, 줄넘기, 인라인스케이트, 농구 시합, 축구 시합 등

출처: 한국인을 위한 신체활동 지침서

유산소 운동

- 걷기, 달리기, 자전거타기, 축구, 농구 등
- 최소 10분 이상 지속



유연성 운동

- 상체, 몸통, 하체 스트레칭
- 매일, 자주 시행
- 준비운동, 정리운동으로 활용



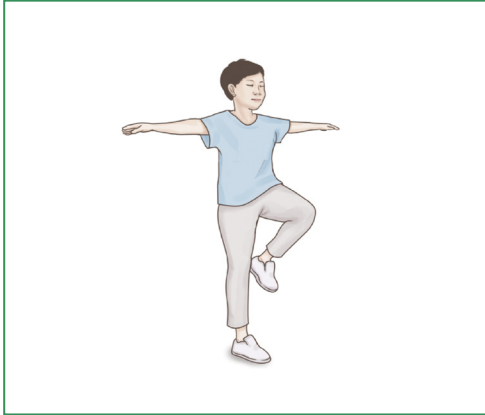
근력 운동

- 전신 대근육을 포함한 근력운동
- 일주일에 3일 이상
- 놀이터 정글짐, 철봉 매달리기 등



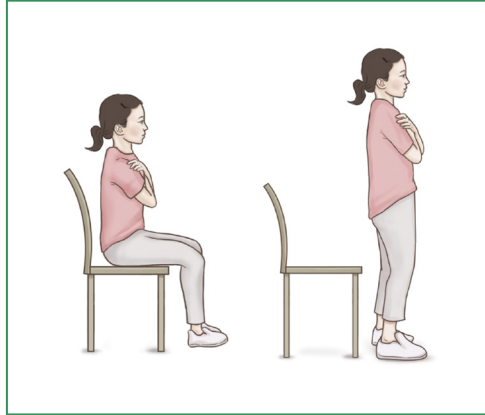
3 자신의 신체 능력을 측정해보고, 지속적으로 연습해보세요.

1 눈 감고 한 발로 서기



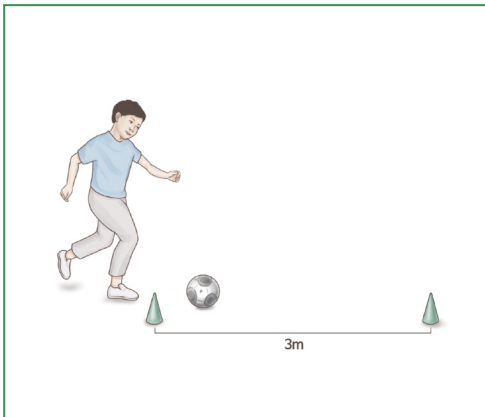
- 눈을 감고 한 발로 서서 중심잡기
- 오른발과 왼발 각각 한 발로 서기
- 넘어지지 않도록 주의함

2 의자에 앉았다 일어서기



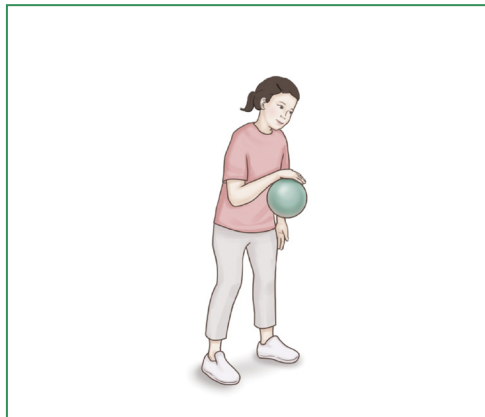
- 최대한 빠르게 30초 동안 의자에 앉았다 일어서기
- 앉을 때 허벅지와 엉덩이를 의자에 완전히 닿았다가 일어남
- 넘어지지 않도록 주의함

3 공 드리블하기



- 공을 발로 몰아가며 3m 떨어진 반환점을 돌아 출발 지점으로 오기

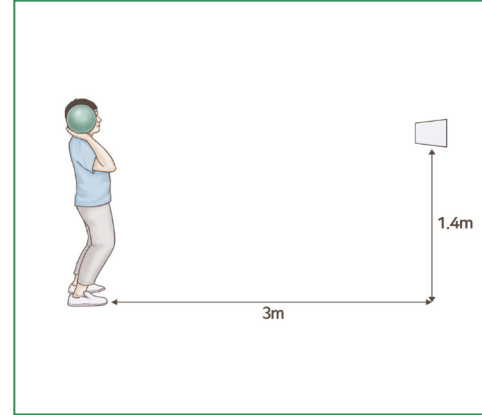
4 제자리 공 튀기기



- 제자리에 서서 손가락과 손바닥을 이용하여 오른손과 왼손 각각 공 튀기기

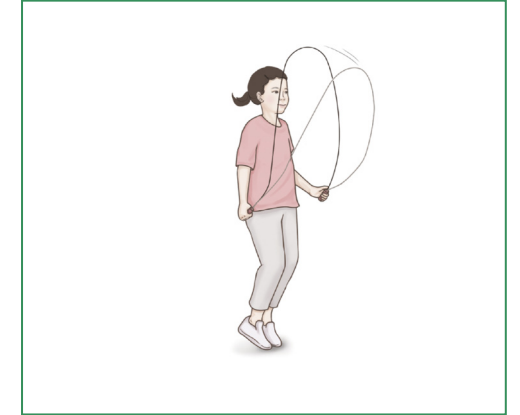


5 공 던지기



- 1.4m 높이에 A4종이 2장을 붙여 표적판을 만들고, 3m 뒤에서 공을 던져 표적을 맞힘
- 오른손과 왼손 각각 공 던지기

6 줄넘기



- 30초간 두발 모아 뛰기

4 탑(TOP) 운동

- 탑(TOP: Taekwondo, boxing, Physical literacy) 운동은 태권도 동작과 복싱 동작을 조합하여 만든 운동으로 신체역량과 체력을 향상하는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- 탑 익히기, 탑 즐기기, 탑 누리기 3가지 강도로 나누어져 있습니다.
 - '탑 익히기'와 '탑 즐기기'의 동작 구성은 같지만 '탑 즐기기'가 좀 더 빠른 리듬으로 반복 횟수가 많습니다.
 - '탑 누리기'는 밴드를 활용하여 근력과 근지구력 향상에 도움이 될 수 있습니다. 밴드가 없으면 덤벨 또는 물병에 물을 담아 대체하여 사용할 수 있습니다.



탑운동 익히기



탑운동 즐기기

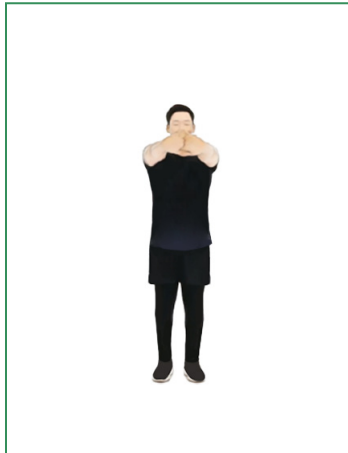


탑운동 누리기

5 스트레칭

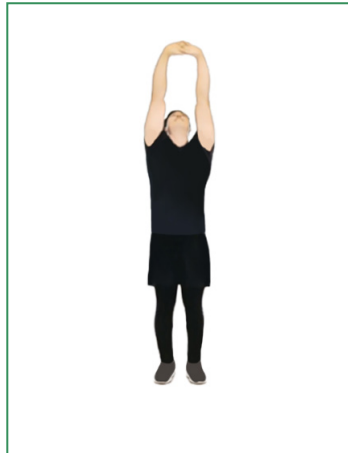


1 어깨 스트레칭



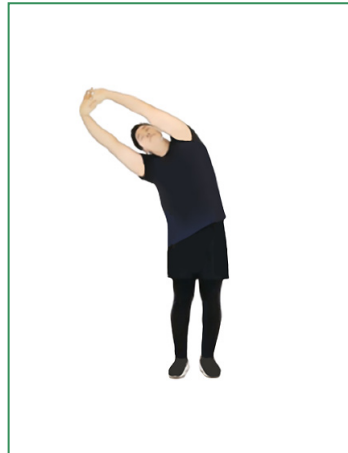
- 두 손으로 깍지를 끼고 손바닥이 앞을 보도록 밀기

2 어깨 스트레칭



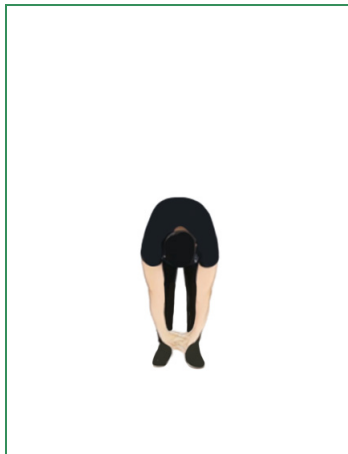
- 두 손으로 깍지를 끼고 손바닥이 위를 보도록 밀기

3 옆구리 스트레칭



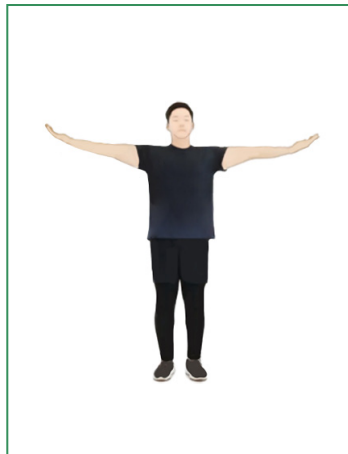
- 두 손으로 깍지를 끼고 손바닥이 위를 보도록 민 뒤 허리를 옆으로 굽히기

4 몸 뒷면 스트레칭



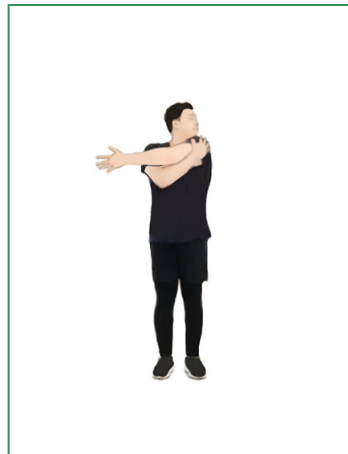
- 두 손으로 깍지를 끼고 손바닥이 아래를 보도록 뺀으며 허리를 앞으로 굽히기

5 가슴 스트레칭



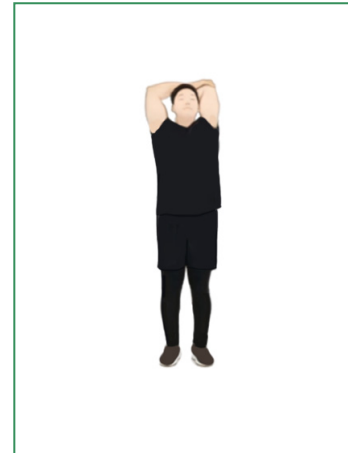
- 양 손바닥이 하늘을 보도록 젖히고 양팔을 옆으로 뺀 채, 팔을 뒤쪽 위로 젖히기

6 어깨 스트레칭



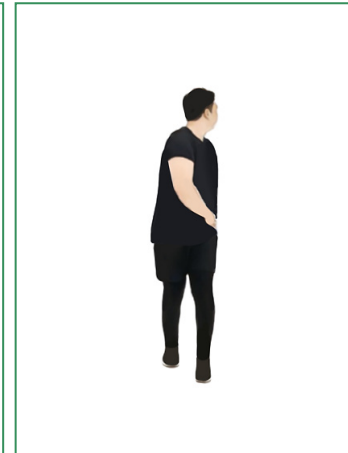
- 한쪽 팔을 반대편 어깨 쪽으로 곧게 뺀 뒤, 반대 손으로 어깨를 몸쪽으로 당기기

7 어깨 스트레칭



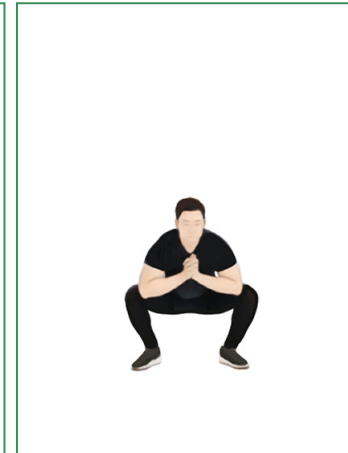
- 한쪽 팔꿈치를 머리 뒤통수에 대고 접은 뒤 반대 손으로 팔꿈치를 아래로 당기기

8 몸통 비틀기



- 두 손으로 한쪽 엉덩이를 감싼 뒤 몸통을 그 엉덩이 쪽으로 돌리기

9 다리 스트레칭



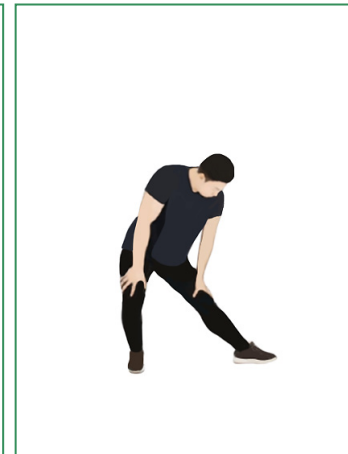
- 어깨 너비보다 넓게 서서 기마 자세를 한 뒤 팔꿈치로 무릎을 바깥쪽으로 밀기

10 다리, 어깨 스트레칭



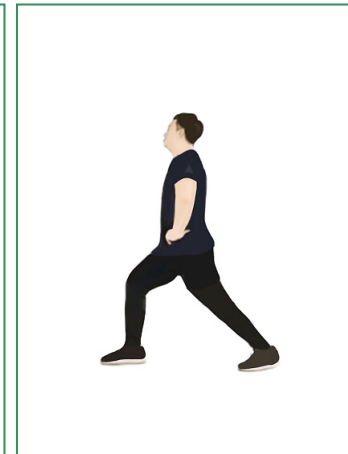
- 어깨 너비보다 넓게 서서 기마 자세를 한 뒤 두 손으로 무릎 안쪽을 잡고 한쪽 어깨를 몸 안쪽으로 누르면서 밀기

11 다리 스트레칭



- 어깨 너비보다 넓게 서서 손으로 한쪽 무릎을 누르며 다리를 펴고 반대쪽 무릎을 굽히기

12 종아리 스트레칭



- 서서 한 발을 크게 앞으로 나간 뒤 뒤쪽 다리의 발을 바닥에 붙인 채 다리를 펴고 앞쪽 무릎을 굽히기

| 연세대학교 전공관 교수 연구팀과 함께 했습니다. |

1 건강한 몸을 유지하려면 어떻게 해야 할까요?

나쁜 자세, 나쁜 동작, 나쁜 운동은 신체 통증의 원인이 될 수 있습니다.
매일 꾸준히 좋은 자세, 좋은 동작, 적절한 운동을 지속적으로 해 나간다면 대부분의 통증은 우리 스스로가 조절할 수 있게 됩니다.

❌ 나쁜 자세
나쁜 동작
나쁜 운동

습관의 변화

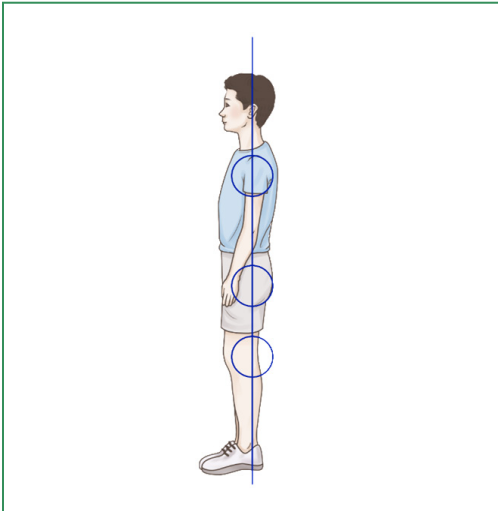
✅ 좋은 자세
좋은 동작
좋은 운동

바른 자세란?
“최소의 스트레스와 긴장으로 최고의 신체 효율성이 가능한 자세”입니다.

2 일상생활 속 바른 자세

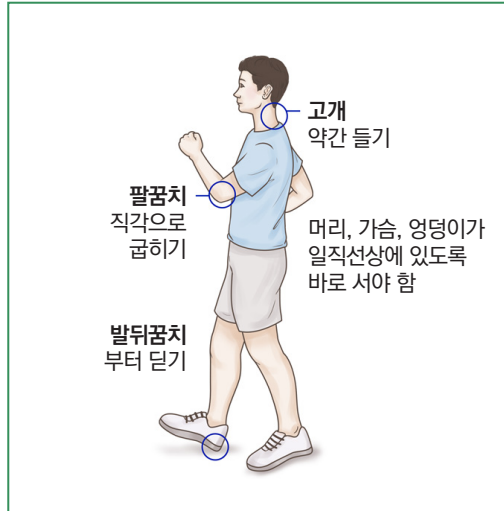


1 바르게 선 자세



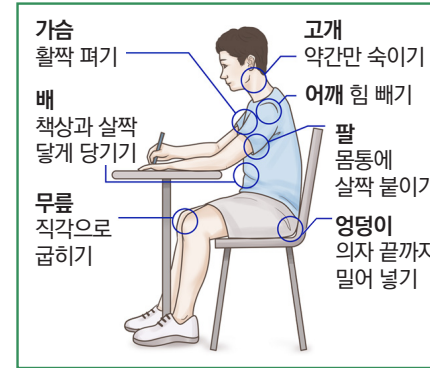
- 머리, 어깨, 허리, 엉덩이, 무릎이 일직선이 되는 자세가 가장 좋은 자세이다.
- 허리, 등, 허벅지 근육에 힘이 있어야 한다.

2 걸을 때



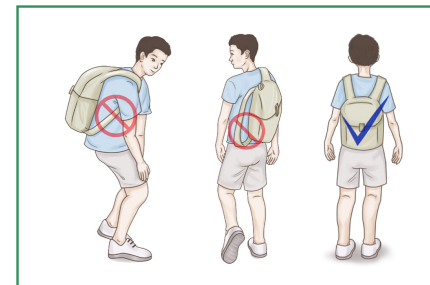
- 바르게 선 자세에서 고개는 약간 들고 팔꿈치는 직각으로 굽힌다.
- 걸을 때에는 항상 발뒤꿈치부터 디딤서 허리의 부담을 줄인다.

3 의자에 앉을 때



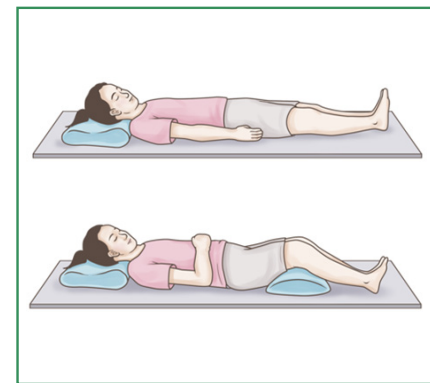
- 엉덩이를 의자 끝까지 밀어 넣어 앉는다.
- 무릎이 직각으로 구부러질 정도로 의자 높이를 조절한다.
- 고개는 약간 숙이고 가슴과 허리는 편 상태로 앉아야 한다. 또한 어깨의 힘을 빼고 배는 책상과 살짝 닿을 정도로 당겨 앉는 것이 좋다.

4 가방을 멜 때



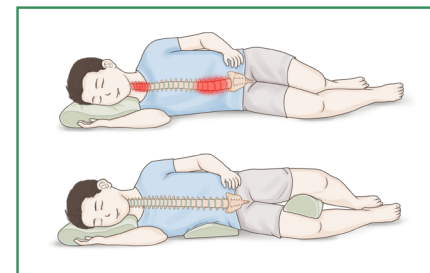
- 가방 무게는 너무 무겁지 않게 한다.
- 척추와 척추 주변 근육에 압력이 골고루 분산되도록 가방 끈을 조절하고 양쪽 어깨에 메도록 한다.

5 잠을 잘 때



- 척추가 구부러지지 않고 에스(S)자 곡선을 유지할 수 있도록 등을 펴고 눕고, 베개는 너무 높지 않은 것이 좋다.
- 허리가 아플 때는 낮은 베개를 무릎 아래에 놓아서 척추 근육에 힘이 들어가는 것을 덜어준다.

6 옆으로 누워서 잘 때



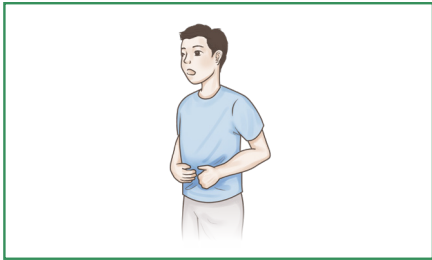
- 척추의 에스(S) 곡선이 유지될 수 있도록 등을 펴고 자는 것이 좋으며 어깨 높이의 베개를 베는 것이 좋다.
- 옆구리 밑과 무릎 사이에 베개를 끼워서 척추가 비틀리지 않도록 한다.

3 바른 자세 유지를 위한 몸통 단단 운동



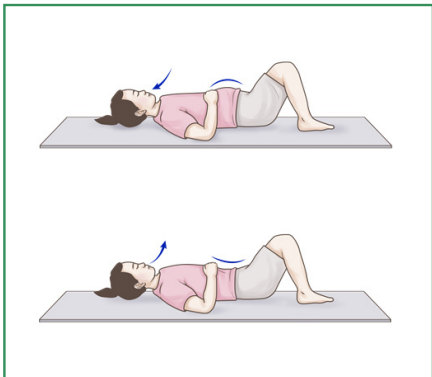
몸통 단단 운동은 통증은 줄이고 근육은 강화하여 몸의 기능을 향상시키는 운동입니다.

1 배에 힘주기 자세



- 몸통 단단 운동의 기본 자세이다.
- 바른 자세로 서서, 배에 손을 대고 소리를 내면서 배 근육에 얼마나 힘이 들어갔는지 느껴 본다.
- 걸을 때에 배에 힘을 준 상태로 걸으면 좋다.

2 바른 자세를 위한 숨쉬기 운동

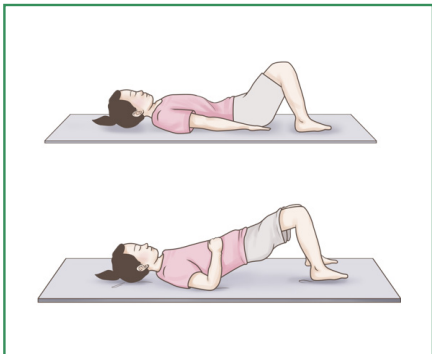


- (1) 위쪽을 보고 누워 무릎을 세운다.
- (2) 천천히코로 깊게 숨을 들이마시고 입으로 천천히 숨을 내쉬면서 배를 등쪽으로 끌어당긴다. 숨을 들이마실 때에는 배를 볼록하게 한다.
- (3) 숨을 내쉬는 상태로 5초간 유지한 후 원래 자세로 돌아온다. 3회 반복한다.

주의할 점

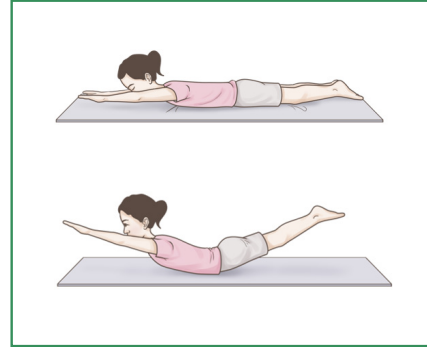
- 숨을 내쉴 때 최소한의 힘으로 아랫배가 등쪽으로 끌어당겨지도록 한다.

3 허리 올리기 운동



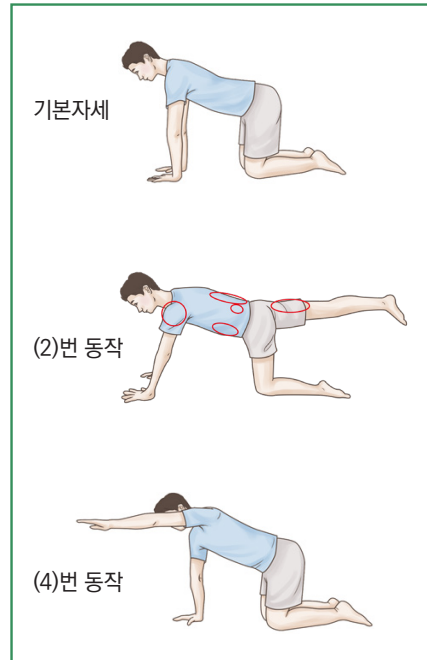
- (1) 위쪽을 보고 누워 발을 골반 너비로 벌리고 양쪽 무릎을 세운다.
- (2) 배에 힘주기 자세를 유지하면서 엉덩이를 바닥으로부터 5cm정도 들어올린다.
- (3) 5초간 유지 후 배에 힘주기 자세를 유지하면서 원래 자세로 돌아온다.
- (4) (1)번~(3)번 동작을 3회 반복한다. 이 자세가 잘 된다면 엉덩이를 몸통과 일직선이 될 때까지 들어 올려도 좋다.

4 슈퍼맨 되기 운동



- (1) 바닥에 배를 대고 엎드려 팔과 다리를 쭉 뻗는다.
- (2) 팔, 가슴과 다리를 쭉 편 상태로 바닥과 떨어지도록 들어 올린다.
- (3) 5초간 유지 후 원래 자세로 돌아온다.
- (4) (2)번, (3)번 동작을 3회 반복한다. 만약 이 동작이 힘들다면 엎드린 상태에서 팔만 들어 올리는 동작을 해도 좋다.

5 팔다리 쪽쪽 운동



- (1) 양쪽 손바닥과 무릎을 바닥에 대고 무릎과 바닥이 90도 각도를 이루도록 엎드린다.
- (2) 고개는 등과 수평이 되도록 하고 한쪽 다리가 등과 수평을 이루도록 든다. 골반이 틀어지지 않게 주의하며 5초간 자세를 유지한다.
- (3) 무릎을 천천히 바닥에 닿게 한다. (기본자세를 취한다.)
- (4) 기본자세를 그대로 유지하면서 한쪽 팔을 든다. 어깨가 틀어지지 않게 주의하며 5초간 자세를 유지한다.
- (5) 팔을 천천히 제자리로 내려놓는다. (기본자세를 취한다.)
- (6) 반대쪽 다리와 팔도 동일한 자세로 동작을 시행한다. 총 3회 반복한다.

주의할 점

- 동작 시 허리, 배, 허벅지(동그라미 부분)에 힘이 들어가도록 한다.

소아청소년 여러분, 암 치료를 잘 마쳤나요?

앞으로 여러분이 암생존자로서 건강하게 성장하려면 건강한 식생활 습관을 유지하는 것이 좋습니다.

1 나의 비만도 평가하기

성별, 나이에 따른 체질량지수(BMI) 백분위수로 비만도를 평가해보세요.

• 만 나이 계산

$$\text{만 나이} = \text{현재연도} - \text{출생연도}$$

예) 2005년 8월 23일에 태어났고, 오늘이 2022년 6월 2일이라고 가정 했을 때 만 나이는 2022-2005-1=16살

* 생일이 지나지 않았을 경우 추가로 -1

• 체질량지수(BMI, Body Mass Index) 계산

$$\text{BMI} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{키(m)} \times \text{키(m)}}$$

예) 키가 150cm, 몸무게 45kg 일때

$$\text{BMI} = \frac{45}{1.5 \times 1.5} = 20$$

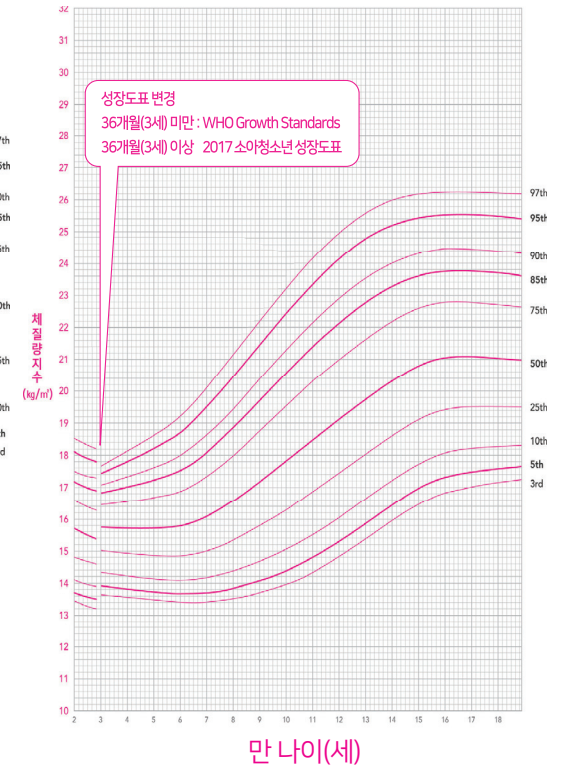
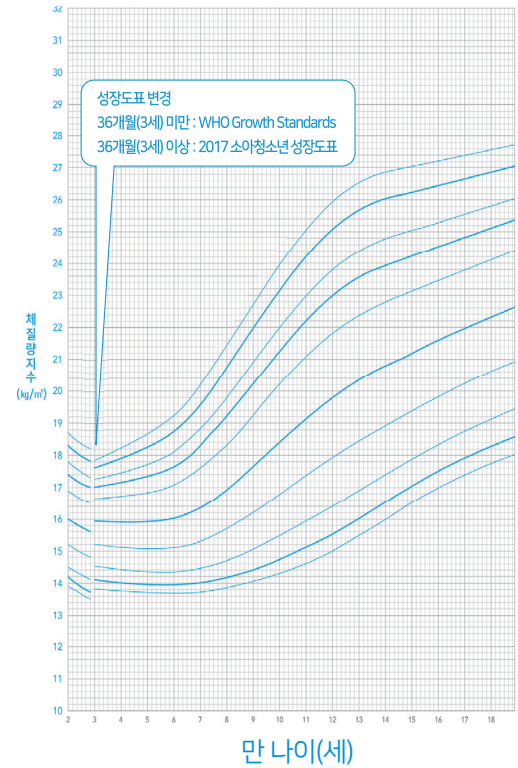
• 2017년 소아청소년 성장 도표(남자, 여자)를 이용하여 체질량지수 백분위수로 비만도 확인하기

구분	BMI 백분위수
저체중	체질량지수 5백분위수 미만
건강체중	체질량지수 5백분위수 이상이면서 85백분위수 미만
과체중	체질량지수 85백분위수 이상이면서 95백분위수 미만
비만	체질량지수 95백분위수 이상



성장기의 소아청소년은 체중 감량을 위해 무조건 식사를 제한하기 보다는 평소의 식습관을 평가한 후 자신에게 알맞은 식사 계획을 세워 실천하는 것이 좋습니다.

2 2017년 소아청소년 성장도표



(참고) 비만도 평가

질병관리청 국민건강영양조사 홈페이지

성장도표 > 측정계산기 이용

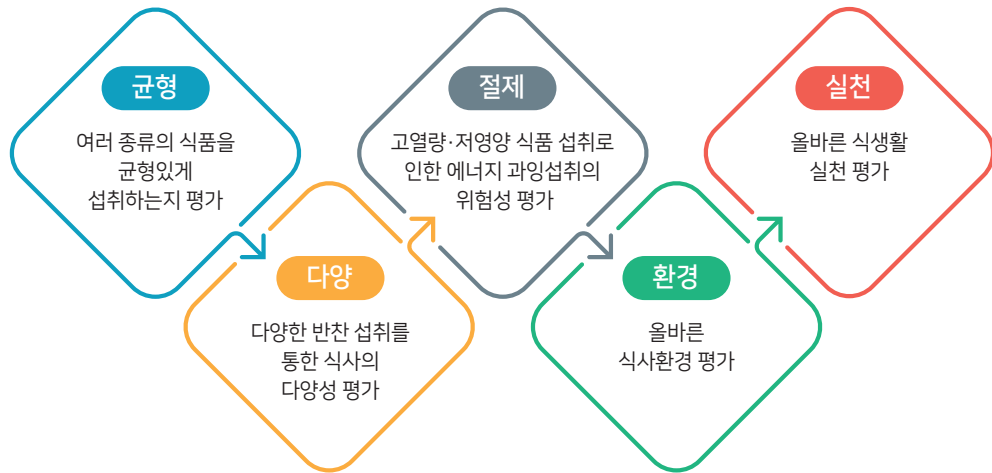
<https://knhanes.kdca.go.kr>



3 나의 식생활 평가 : 나는 잘 먹고 있을까?

어린이 영양지수 (NQ, Nutrition Quotient)

우리나라 어린이의 식사의 질과 식행동을 종합적으로 측정할 수 있는 체크리스트로 5가지 영역으로 나눠 건강한 식생활을 종합적으로 평가합니다.



균형

질문 문항	답변 항목
과일을 얼마나 자주 먹나요?	① 먹지 않는다(일주일에 1번도 먹지 않음) ② 일주일에 1번 ③ 일주일에 3~4번 ④ 하루에 1번 ⑤ 하루에 2번 이상
흰 우유를 얼마나 자주 먹나요?	① 먹지 않는다(일주일에 1번도 먹지 않음) ② 일주일에 1번 ③ 일주일에 3~4번 ④ 하루에 1번 ⑤ 하루에 2번 이상
콩이나 두부(두유 포함)는 얼마나 자주 먹나요?	① 먹지 않는다 ② 한 달에 1번 ③ 2주일에 1번 ④ 일주일에 1번 ⑤ 일주일에 3~4번 ⑥ 하루에 1번 이상
육류(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등)를 얼마나 자주 먹나요?	① 먹지 않는다 ② 한 달에 1번 ③ 2주일에 1번 ④ 일주일에 1번 ⑤ 일주일에 3~4번 ⑥ 하루에 1번 이상
생선을 얼마나 자주 먹나요?	① 먹지 않는다 ② 한 달에 1번 ③ 2주일에 1번 ④ 일주일에 1번 ⑤ 일주일에 3~4번 ⑥ 하루에 1번 이상
각 항목에 해당하는 동그라미 개수	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
개수 X 항목점수	x1점 x2점 x3점 x4점 x5점 x6점

▶ 나의 **균형** 점수는 총 28점 중 점입니다.

다양

질문 문항	답변 항목
한 번 식사할 때 채소류 반찬(김치 제외)은 몇 가지나 먹나요?	① 1가지 이하 ② 2가지 ③ 3가지 ④ 4가지 ⑤ 5가지 이상
식사할 때 반찬을 골고루 먹나요?	① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
특별히 먹지 않는 식품이 있나요?	① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
각 항목에 해당하는 동그라미 개수	① ② ③ ④ ⑤
개수 X 항목점수	x1점 x2점 x3점 x4점 x5점

▶ 나의 **다양** 점수는 총 15점 중 점입니다.

절제

질문 문항	답변 항목
햄, 소시지 등의 가공육류를 얼마나 자주 먹나요?	① 하루에 1번 이상 ② 일주일에 3~4번 ③ 일주일에 1번 ④ 2주일에 1번 ⑤ 한 달에 1번 ⑥ 먹지 않는다
라면(컵라면 포함)은 얼마나 자주 먹나요?	① 하루에 1번 이상 ② 일주일에 3~4번 ③ 일주일에 1번 ④ 2주일에 1번 ⑤ 한 달에 1번 ⑥ 먹지 않는다
과자(초콜릿, 사탕 포함) 또는 달거나 기름진 빵(케이크, 도넛, 단팥빵 등)을 얼마나 자주 먹나요?	① 하루에 2번 이상 ② 하루에 1번 ③ 일주일에 3~4번 ④ 일주일에 1번 ⑤ 먹지 않는다
가공음료를 얼마나 자주 먹나요? (가공된 과일음료, 비타민 음료 등)	① 하루에 1번 이상 ② 일주일에 3~4번 ③ 일주일에 1번 ④ 2주일에 1번 ⑤ 한 달에 1번 ⑥ 먹지 않는다
카페인 음료(커피, 에너지 드링크 등)를 얼마나 자주 먹나요?	① 하루에 1번 이상 ② 일주일에 3~4번 ③ 일주일에 1번 ④ 2주일에 1번 ⑤ 한 달에 1번 ⑥ 먹지 않는다
편의점, 분식점, 문구점, 학교매점 등에서 음식을 얼마나 자주 사 먹나요?	① 매일 ② 일주일에 3~4번 ③ 일주일에 1번 ④ 2주일에 1번 ⑤ 사 먹지 않는다(2주일에 1번도 먹지 않음)
각 항목에 해당하는 동그라미 개수	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
개수 X 항목점수	x1점 x2점 x3점 x4점 x5점 x6점

▶ 나의 **절제** 점수는 총 34점 중 점입니다.

환경

질문 문항	답변 항목
아침식사는 얼마나 자주 하나요?	① 먹지 않는다 ② 일주일에 1~2번 ③ 일주일에 3~4번 ④ 일주일에 5~6번 ⑤ 매일
식사할 때 돌아다니지 않고 식탁(밥상)에서 먹나요?	① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
평일에 얼마나 자주 가족과 함께 식사하나요?	① 함께 먹지 않는다 ② 일주일에 1번 ③ 일주일에 3~4번 ④ 하루에 1번 ⑤ 하루에 2번 이상
각 항목에 해당하는 동그라미 개수	① ② ③ ④ ⑤
개수 X 항목점수	= + + + + x1점 x2점 x3점 x4점 x5점

▶ 나의 **환경** 점수는 총 15점 중 점입니다.

실천

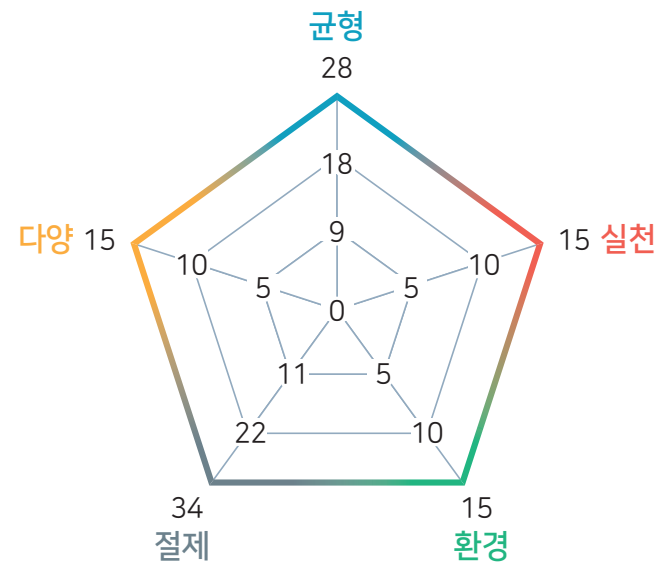
질문 문항	답변 항목
가공식품을 살 때 영양성분표시를 확인하나요?	① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
음식을 먹기 전에 손을 씻나요?	① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
운동을 얼마나 자주 하나요?	① 하지 않는다 ② 일주일에 1~2번 ③ 일주일에 3~4번 ④ 일주일에 5~6번 ⑤ 매일
각 항목에 해당하는 동그라미 개수	① ② ③ ④ ⑤
개수 X 항목점수	= + + + + x1점 x2점 x3점 x4점 x5점

▶ 나의 **실천** 점수는 총 15점 중 점입니다.

영양지수 점수

영역	총점	나의 점수
균형	28	
다양	15	
절제	34	
환경	15	
실천	15	
합계		

5가지 영역의 합계



[균형·다양·절제·환경·실천] 5가지 영역의 점수를 골고루 높이도록 노력합니다.

4 건강한 식생활 습관 기르기

2020 한국인 영양소 섭취기준 식품구성자전거

식품구성자전거는 균형있는 **식사**, 충분한 **물** 섭취, 규칙적인 **운동**으로 건강을 지켜나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다!

- **앞바퀴** : 물을 충분히 섭취하자
- **뒷바퀴** : 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형있게 섭취하자
- **자전거 타는 사람** : 규칙적인 운동으로 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자



- 나의 연령과 성별에 맞는 식품군별 하루 섭취 횟수를 확인해보세요.
- 나에게 필요한 식품군별 섭취 횟수에 맞는 분량을 하루 세 끼니에 골고루 나눠서 섭취하는 것이 중요합니다.
※ 유지·당류의 경우 가능한 적게 먹는 것을 추천하며, 별도로 섭취하지 않고 자연스럽게 조리 시 포함되는 양으로 계산해주세요.

식품군	1인 1회 분량 예시	하루 총 섭취 분량					
		영아 (만 1~2세)	유아 (만 3~5세)	아동(만 6~11세)		청소년(만 12~18세)	
				남자	여자	남자	여자
곡 류	밥 1공기(210g)	1회	2회	3회	2.5회	3.5회	3회
고기·생선 달걀·콩류	달걀 1개(60g)	1.5회	2회	3.5회	3회	5.5회	3.5회
채 소 류	당근 1/3~1/4개(70g)	4회	6회	7회	6회	8회	7회
과 일 류	사과 반 개(100g)	1회	1회	1회		4회	2회
우 유 유 제 품 류	우유 한 잔(200ml)	2회	2회	2회		2회	
유 지·당 류	콩기름 1작은술 (5g)	2회	4회	5회		8회	6회

균형을 높이기 위한 변화

- 매일 여섯 가지 식품군을 필요한 만큼 골고루 먹습니다.
- 매끼 나에게 맞는 적당한 양으로 곡류와 고기·생선·달걀·콩류 중 1~2가지, 그리고 2가지 이상의 채소류를 포함한 식사를 합니다.
- 간식으로는 하루에 2번 이상 우유나 유제품을 먹거나, 1~2번 이상 과일류를 먹습니다.

다양을 높이기 위한 변화

- 같은 식품군에 속하는 식품이라도 들어 있는 영양소의 종류와 양이 다르므로, 편식하지 않고 다양한 식품을 골고루 먹습니다.
- 과일과 채소에는 비타민, 무기질, 섬유소, 파이토케미컬 등 우리 몸을 건강하게 하고 암 예방에 도움을 주는 성분들이 다양하게 들어 있습니다. 다양한 색깔의 과일과 채소를 많이 먹습니다.

절제를 높이기 위한 변화

- 가공식품, 즉석 음식(패스트푸드), 라면 등의 고열량·저영양 식품을 주의해서 먹습니다.
- 설탕이 많이 들어간 간식이나 음료를 주의해서 먹습니다.
- 카페인 많이 들어간 간식이나 음료를 주의해서 먹습니다.

환경을 높이기 위한 변화

- 가능하면 아침을 먹도록 합니다.
- 식사를 하는 동안 돌아다니거나 휴대전화, 텔레비전 등을 보지 말고, 정해진 장소에서 식사를 합니다.
- 가족과 함께 식사하도록 노력합니다.

실천을 높이기 위한 변화

- 식품을 선택할 때에는 영양 표시, 제조 일자, 유통기한 등 식품표시사항을 확인합니다.
- 음식을 먹기 전에는 손을 씻습니다.
- 바른 성장과 발달을 위해 매일 한 시간 이상 신체활동을 합니다.

5 영양 표시를 보고 무엇을 알 수 있을까?

영양정보		총 내용량 200ml
1		497kal
2 총 내용량당	3 1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 5	860mg	4 43%
탄수화물	70g	22%
당류	12g	12%
지방	13g	24%
트랜스지방	0g	
포화지방	7g	47%
콜레스테롤	55g	18%
단백질	25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)
2,000kal 기준이므로 개인의 필요 에너지에 따라 다를 수 있습니다.

* 출처: 식품의약품안전처

1 제품의 영양정보 기준

제품의 총 내용량은 200ml,
모두 섭취하면 에너지는 497kal

2 제품의 영양정보는 총 내용량당

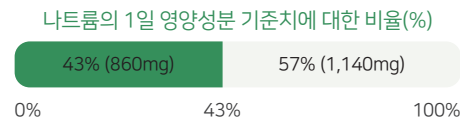
* 1포장 당 제품의 영양정보

3 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)

식품에 함유된 영양성분의 함량이 높은지,
낮은지 알려줄 뿐만 아니라 하루 기준치에서
얼마나 많이 차지하는지 확인 가능

4 제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치 (2,000mg)의 43%를 섭취한다는 의미

예: 이 식품을 다 먹으면, 나트륨을 1일
기준치의 43% 섭취하게 되어 다른 식품을
통해서 57%만 섭취하면 됨



5 제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량



1 나의 마음은 여러 가지 모습을 갖고 있어요.

기쁠 때도 있고,



슬플 때도 있고,



즐거울 때도 있고,



화가 날 때도 있고,



불안할 때도 있고,



짜증이 날 때도 있고,



속상하고 실망스러울 때도 있고,



이 밖에도 여러 가지 감정을 느껴요.

다양한 감정은 누구나 느낄 수 있는 자연스러운 것이에요.
감정들은 잠깐 느끼고 사라지기도 하지만, 오래 마음에 머물러 있기도 해요.

2 지금, 나의 마음을 한번 바라 볼까요?

온도계에 나의 마음의 온도를 체크해볼게요.
오늘을 포함하여 지난 7일 동안 경험한 괴로움(힘듦)
정도를 가장 잘 표현하는 숫자까지 색칠해보세요.



마음 온도계에서 4점보다 높을 때,
나의 마음을 점검할 필요가 있어요.
필요시 부모님 또는 주치의와 상의하세요.



3 소아청소년 암생존자는 어려움을 겪기도 해요.

암 치료가 끝난 소아청소년 암생존자들은 일상으로 돌아가 대부분 건강하게 잘 지냅니다.
하지만 때때로 다음과 같은 어려움을 겪기도 해요.



이러한 어려움이 지속되면, 나의 마음이 힘들어져요.

4 내 마음이 힘든 것을 어떻게 아나요?

- 나의 마음은 감정, 생각, 행동, 신체적 증상을 통해 알 수 있어요.
- 내 마음이 힘들 때 어떤 느낌과 생각이 나타나는지 아는게 필요해요.

기분

- 쉽게 짜증이 나요.
- 불안하거나 우울한 기분이 들어요.

행동

- 자꾸 눈물이 나요.
- 아무 것도 하기 싫고, 집에만 있고 싶어요.
- 사람을 피하게 돼요.
- 화가 나서 무언가를 던지고 싶어요.

생각

- 안 좋은 일들이 자꾸 떠올라요.
- '역시 난 안돼' 와 같이 부정적인 말을 자꾸 해요.
- 걱정이 많아져요.

신체반응

- 잠이 잘 안 오거나, 자꾸 잠만 자고 싶어져요.
- 소화가 잘 안되거나 머리가 아파오는 등 몸이 불편해져요.
- 가슴이 답답해요.



5 나는 내 마음의 주인! 나의 마음 돌보기

마음을 즐겁게 할 수 있는 활동을 해요.

- 거창하지 않아도 좋아요.
- 퍼즐 맞추기, 비즈 만들기, 종이접기, 악기 연주 등 나에게 즐거움을 주는 활동을 매일 해보아요.

내 마음을 알아주는 사람과 대화해요.

- 가족, 친구, 선생님 등과 내 마음을 이야기해요.

마음이 불안하다고 할 때에는, 내 마음을 편하게 해주는 장면을 상상해요.

- 가족의 따뜻한 품, 귀여운 강아지 등 나에게 편안함을 주는 장면을 생각해 보아요.

규칙적인 생활로 몸과 마음을 지켜요.

- 규칙적인 운동, 정해진 시간에 잠자기 등 규칙적인 생활을 해보아요.

마음이 힘들면 어른들께 도움을 요청해요.

- 가족, 선생님, 의사선생님 등에게 힘든 나의 마음을 이야기해요.



| 한국정신종양학회와 함께 했습니다. |

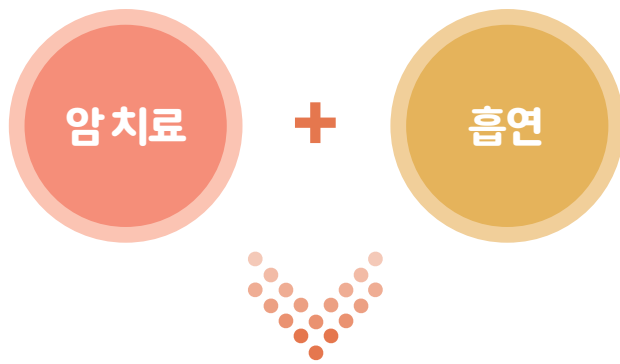


건강한 생활

흡연 없는 건강한 생활하기	34
즐거운 학교생활하기	38

1 소아청소년 암생존자 흡연의 영향

- 암 치료를 받은 소아청소년 암생존자들이 흡연을 하면 후기 합병증과 이차암 발생 위험이 높아집니다.
 - * 후기 합병증: 시간이 지나 나타날 수 있는 질환들
 - * 이차암: 다른 부위에 새로 생길 수 있는 암
- 질병을 예방하고 평생 건강을 유지하기 위해서는 흡연을 하지 않아야 하며, 좋은 생활습관을 형성하는 것이 중요합니다.



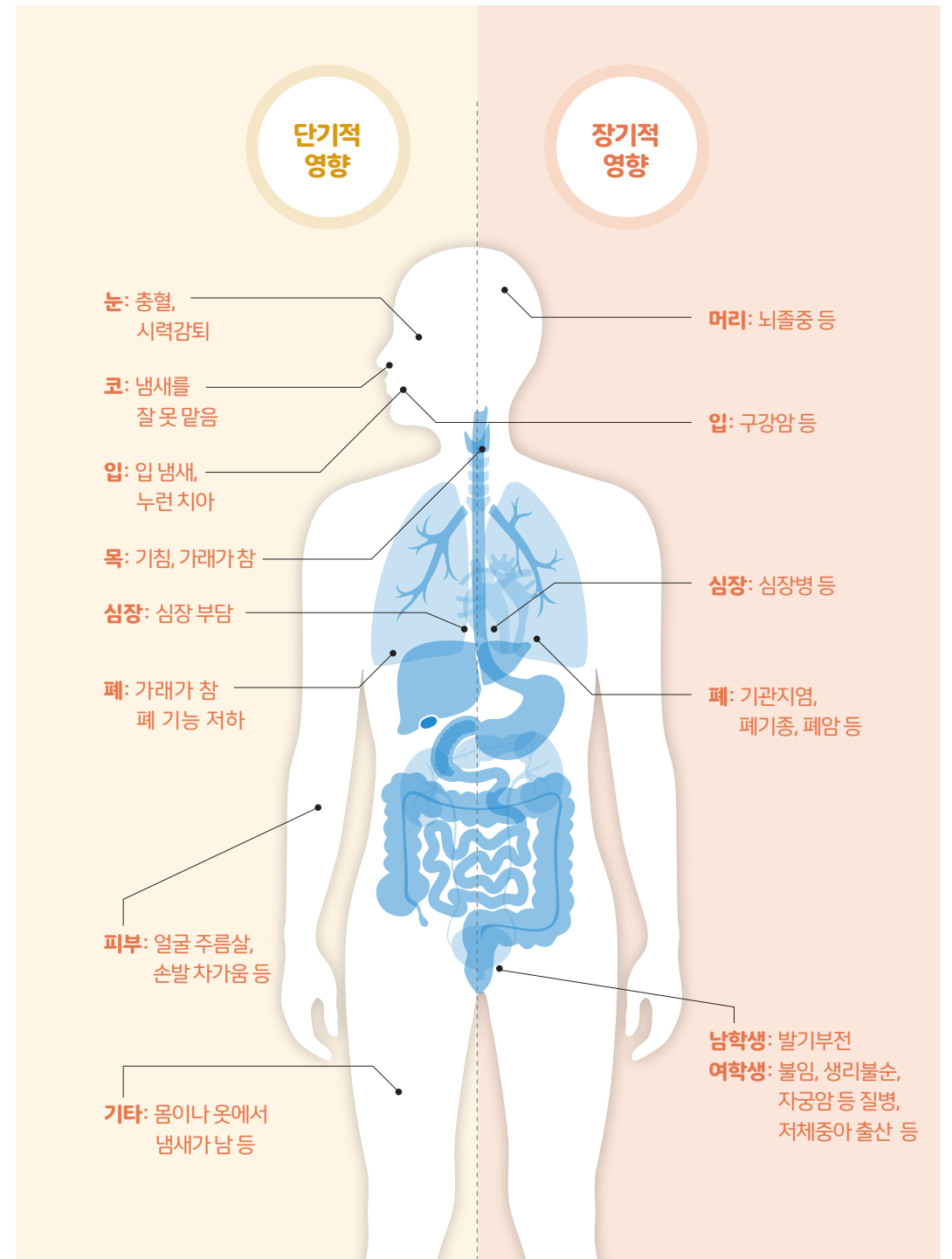
후기 합병증

- 심 폐 - 심근병증, 울혈성 심부전증, 폐기능 장애 등
- 근골격 - 성장 장애, 성장 불균형 등
- 내분비 - 호르몬 분비 이상, 갑상선 질환 등
- 신 경 - 신경인지력 결핍 등

이 차 암

- 폐암, 위암, 후두암 등

2 담배가 인체에 미치는 영향



출처: 소아청소년 흡연예방 워크북 2020 개정판

3 소아청소년의 흡연, 오해와 진실

- 신체적 성장이 완성되지 않아 모든 세포나 조직이 미약하여 담배 연기에 노출되면 성인보다 크게 영향을 받는다.
- 흡연을 하는 학생은 일반학생보다 평균 키가 작다.



- 담배를 피우면 살이 빠진다.
- 담배를 피우면 스트레스를 해소할 수 있다.
- 전자담배는 해롭지 않다.



4 친구가 흡연을 권유할 때

1. 단호하게 거절하기

- "난 담배 냄새가 싫더라."
- "난 담배 절대 안 피우기로 했어."
- "아파서 치료를 받은 적이 있어. 담배를 피우면 안된다고 했어."
- "난 싫어, 너도 피우지마."



2. 설득하기

- "우리는 자라는 중이기 때문에 어른보다 우리에게 담배가 더 해롭대"
- "담배에는 발암물질이 엄청 많대. 난 피우고 싶지 않아"
- "나는 아파서 병원에 오래 입원 했었어. 그래서 담배는 피우지 않을 거야."
- "담배는 한번 피우면 끊기 어렵대. 그래서 난 시작도 안 할 거야."



3. 대안 제시하기

- "담배 대신 아이스크림 먹으러 가자."
- "같이 게임 하자. 꼭 담배를 피워야 할 필요는 없는 것 같아."



4. 대화의 주제 바꾸기

- "아니아~! 근데 너 어제 집에서 뭐했어?"



5. 상황 피하기

- 담배를 피우는 상황을 피한다.
- 담배 연기가 있는 곳을 피한다.



| 국립암센터 소아청소년암센터와 함께 했습니다. |

1 암 치료 후, 소아청소년 암생존자의 학교복귀는 중요해요!

치료가 끝나고 학교에 복귀하는 소아청소년 암생존자는 새로운 생활에 적응하는 과정에서 혼자 부딪히며 고민할 것들이 많아집니다. 동시에 부모, 담당교사, 학교친구들도 다양한 어려움(건강, 교사·친구 관계, 학교생활 적응 등)을 겪을 수 있습니다.

소아청소년 암생존자가 고민하는 문제가 아무리 작은 것이라도, 해결 방법을 같이 의논하고, 의사소통을 원활하게 하기 위해서는 의료진, 부모 및 보호자, 학교선생님, 친구들 모두 함께 노력하는 것이 중요합니다.

안정적인 학교적응을 위해 부모님과 함께 '학교가기 전 확인해야 할 사항'에 대해 생각해보는 시간을 가지세요. 주치의, 담임선생님과 상의해보는 것도 좋습니다.



2 학교생활을 안정적이고 즐겁게 하기 위해서 암생존자 본인과 부모(보호자)가 미리 확인해야 할 사항에 대해 알아보까요?

스스로 학교복귀 준비하기

문항	내용	
1	치료로 인해 생긴 내 몸의 변화를 알고 있나요?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
2	현재 나의 건강상태에 관해 얼마나 만족하나요? * 0점(매우 낮음) ~10점(매우 높음)으로 표시	점
3	학교 친구들이 내 병에 대해 알기를 원하나요?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
3-1	알기를 원한다면, 누가 알기를 원하나요? (중복체크 가능) <input type="checkbox"/> 친구 <input type="checkbox"/> 담임교사 <input type="checkbox"/> 체육교사 <input type="checkbox"/> 보건교사 <input type="checkbox"/> 기타:	
3-2	알기를 원한다면, 누가 친구에게 내 병에 대해 설명하기를 원하나요? <input type="checkbox"/> 학생자신 <input type="checkbox"/> 부모 <input type="checkbox"/> 담임교사 <input type="checkbox"/> 권역센터 전문인력(간호사 등) <input type="checkbox"/> 기타:	
4	학교 친구들이 내 병을 궁금해 할 때 스스로 설명할 수 있나요?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
5	학교에서 도움이 필요할 때 친구들한테 도움을 요청할 수 있나요?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
6	학교에서 친구를 사귀거나 사이좋게 지내는데 얼마나 자신감이 있나요? * 0점(매우 낮음) ~10점(매우 높음)으로 표시	점
7	학교에서 수행하는 교과활동(국어, 영어, 수학, 과학, 체육, 도덕 등)에 얼마나 자신감이 있나요? * 0점(매우 낮음) ~10점(매우 높음)으로 표시	점
8	학교에서 도움이 필요할 때 선생님께 도움을 요청할 수 있나요?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
9	학교에서 응급상황이 발생했을 때 어떻게 행동해야 하는지 알고 있나요?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
10	학교생활에 관하여 부모님이 얼마나 걱정하고 있나요? <input type="checkbox"/> 매우 걱정함 <input type="checkbox"/> 조금 걱정함 <input type="checkbox"/> 거의 걱정하지 않음 <input type="checkbox"/> 전혀 걱정하지 않음	
11	학교생활에 관해 부모님과의 의사소통에 대해 얼마나 만족하나요? * 0점(매우 낮음)~10점(매우 높음)으로 표시	점
12	학교복귀 준비를 할 때 누구에게 도움을 요청할 건가요? (우선순위 3개 번호 쓰기) ()부모 ()담임교사 ()친구 ()권역센터 전문인력(간호사, 사회복지사) ()기타:	
13	학교생활이 얼마나 즐거울 것 같나요? * 0점(매우 낮음) ~10점(매우 높음)으로 표시	점
14	학교생활 중 가장 기대되는 것이 무엇인지 표시해 보세요. (우선순위 3개 번호 쓰기) ()공부 ()선생님과 대화 ()친구 사귀기 ()놀이 ()체험학습 ()운동회, 학예회 등 교내 활동 ()기타: _____	

부모 및 보호자가 학교복귀 준비하기

문항	내용	
1	자녀의 진단명과 치료에 대해 알고 있나요?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
2	자녀의 건강을 위해 지켜야 할 일을 알고 있나요?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
3	현재 자녀의 건강상태에 관해 얼마나 만족하나요? * 0점(매우 낮음) ~10점(매우 높음)으로 표시	점
4	학교 친구들이 자녀의 병에 대해 아는 것이 자녀의 학교생활에 도움이 된다고 생각하나요?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
4-1	알기를 원한다면, 누가 친구에게 병에 대해 설명하기를 원하나요? <input type="checkbox"/> 학생자신 <input type="checkbox"/> 담임교사 <input type="checkbox"/> 부모 <input type="checkbox"/> 권역센터 전문인력(간호사 등) <input type="checkbox"/> 기타:	
5	자녀가 친구들과의 관계에서 어려움을 겪을 때, 누구와 의논하시겠습니까? <input type="checkbox"/> 담임교사 <input type="checkbox"/> 권역센터 전문인력(간호사, 사회복지사) <input type="checkbox"/> 기타:	
6	자녀의 학업수행능력이 어느 정도라고 생각하나요? * 0점(매우 낮음) ~10점(매우 높음)으로 표시	점
7	학교생활에서 자녀가 도움이 필요할 때 선생님께 도움을 요청할 수 있나요?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
8	자녀에게 응급상황이 발생했을 때 어떻게 행동해야 하는지 알고 있나요?	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
9	학교생활에 관하여 자녀가 얼마나 걱정하고 있나요? <input type="checkbox"/> 매우 걱정함 <input type="checkbox"/> 조금 걱정함 <input type="checkbox"/> 거의 걱정하지 않음 <input type="checkbox"/> 전혀 걱정하지 않음	
10	학교생활에 관해 자녀와의 의사소통에 대해 얼마나 만족하나요? * 0점(매우 낮음) ~10점(매우 높음)으로 표시	점
11	자녀가 학교생활을 얼마나 즐거워 할 것이라고 생각하나요? * 0점(매우 낮음) ~10점(매우 높음)으로 표시	점
12	담임교사와 학교에서 자녀에게 어떤 점에 대해 관심을 가졌으면 하나요?(우선순위 번호 쓰기) () 학습지도 () 생활습관지도(위생, 식사, 결석, 안전 등) () 교우관계 () 상담(보건, 상담 교사 등) () 체육활동 () 기타:	

3 자주하는 질문

Q. 학교복귀는 꼭 해야 하나요?

학교복귀는 학생들에게 아주 중요합니다. 일상으로 돌아가 학생으로서 자신의 목표 의식과 이미지를 긍정적으로 바꿀 수 있습니다. 학교를 다닌다는 것은 학교친구와의 관계를 통해 정서적 안정감을 얻고 중요한 학업적, 사회적 기술, 공동체의식, 대인관계 능력 등을 발전시킬 기회입니다.

Q. 학교복귀는 언제 할 수 있나요?

암 치료가 끝난 후 대부분의 학생은 학교복귀를 할 수 있습니다. 학교복귀 전 주치의와의 상담이 필요합니다.

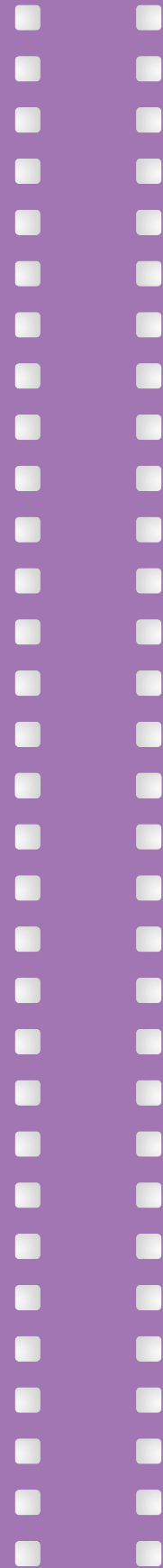
Q. 학교복귀 후 체육활동, 현장학습, 수학여행 등 학교활동에 참여할 수 있나요?

학생들의 학교활동 참여 정도는 학생의 개인별 상황에 따라 다릅니다. 학교활동의 참여정도는 학생, 부모, 주치의의 의견을 최대한 존중하여 결정합니다. 정상적으로 수업을 다 수행하는 것은 어렵기 때문에 참여수준을 조절해 주어야 합니다. 그러나 기본적으로 건강상의 특별한 어려움이 없다면 가능한 모든 활동에 참여하도록 해주는 것이 바람직합니다. 일부 학생들의 경우 오히려 배려해 준다는 의미로 학교활동에서 제외될 때 더 많은 소외감을 느낄 수 있습니다.

Q. 학교복귀 후 학교생활에서 어려운 점이 있을 때 어떻게 해야 하나요?

부모나 원격학교 담임교사에게 어떠한 어려움이 있는지 알리고 보완할 수 있는 방법을 함께 찾아야 합니다. 암생존자통합지지센터 내 필요한 프로그램이 있다면 연계 가능합니다.

| 국립암센터 소아청소년암센터와 함께 했습니다. |



건강한 부모

1 소아청소년 암생존자 부모(보호자)가 겪는 어려움

- 아이의 치료가 끝나도 불안하고 걱정되고 우울한 마음 등이 드는 것은 자연스러운 현상입니다.
- 그래서 소아청소년 암생존자의 부모 중 절반이상은 높은 수준의 스트레스를 가지고 있습니다.
- 우울감이 높은 부모의 경우 돌봄 스트레스도 더 높습니다.
- 또한 과잉 보호로 인해 아이와 갈등이 생기기도 합니다.



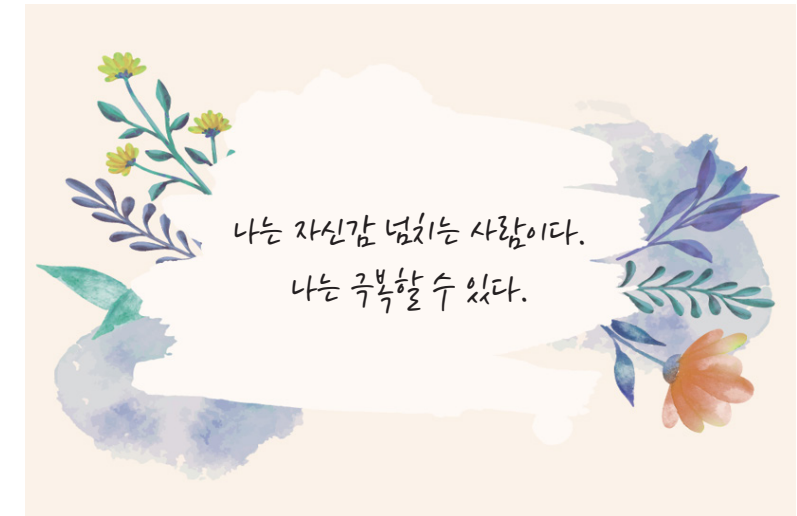
참고문헌:

1. Patistea E, Makrodimitri P, Panteli V. Greek parents' reactions, difficulties and resources in childhood leukaemia at the time of diagnosis. Eur J Cancer Care. 2000;9(2):86-96
2. Norberg AL, Boman KK. Parent distress in childhood cancer: A comparative evaluation of posttraumatic stress symptoms, depression and anxiety. Acta Oncol. 2008; 47(2):267-274

2 내 마음이 힘들 때 어떻게 대처하는 것이 좋을까요?

• 마음 디딤돌 찾기

스트레스나 어려움을 극복하는데 도움이 될 수 있는 단어를 찾아보세요.
 찾은 단어를 이용하여 self-talk 엽서를 만들어 보세요.
 예) 용감한, 지혜로움, 책임감, 절제, 성실, 헌신, 희망, 사랑, 이해, 결단, 자신감 등



• 힘든 마음 대처법

마음이 힘든 순간에 타인이나 나(본인) 자신을 비난하지 않고 보듬어줄 수 있도록 나에게 힘이 되는 말을 작성해보세요.

힘든 마음 대처법

내 마음이 힘들 때...

1. 다른 사람이나 나 자신을 탓하거나 비난하지 말고 일단 멈춘다.
2. "아, 내가 지금 힘들구나." 하고 나의 마음에서 어떤 감정과 생각이 드는지 알아차려본다.
3. 어떠한 생각이나 감정이든 있는 그대로 받아준다. "그래.. 그럴 수도 있지"
4. 그 상태에서 벗어나려고 애쓰거나 나를 다그치지 않는다.
5. 힘든 나를 다독여준다.

나에게 힘이 되는 말

마음 디딤돌 카드

용감한

열린마음

인내

지혜로움

배우는 자세

적극성

포용

책임감

감사

열정

사랑

유머

자신감

알아차림

여유

믿음

용서

통찰

도전

결단

강건함

긍정

마음
알아주기

당당함

이타심

절제

존중

성실

부지런함

헌신

3 소아청소년 암생존자 부모(보호자)의 마음 상태를 확인해볼까요?

우울(PHQ-9), 불안(GAD-7) 측정 도구를 이용하여 보호자의 현재 마음 상태를 확인할 수 있습니다.

우울 평가하기(PHQ-9)

지난 2주 동안 다음과 같은 문제를 얼마나 자주 겪었는지 해당되는 란에 표시해 주십시오.

내용	전혀 없음	며칠 동안	1주일 이상	거의 매일
1. 매사에 흥미나 즐거움이 거의 없다	0	1	2	3
2. 기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없다고 느낀다	0	1	2	3
3. 잠들기 어렵거나 자주 깬다/혹은 잠을 너무 많이 잔다	0	1	2	3
4. 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없다	0	1	2	3
5. 식욕이 줄었다/혹은 너무 많이 먹는다	0	1	2	3
6. 내 자신이 실패자로 여겨지거나 자신과 가족을 실망시켰다고 느낀다	0	1	2	3
7. 신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에 집중하기 어렵다	0	1	2	3
8. 다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느리다/혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없다	0	1	2	3
9. 차라리 죽는 것이 낫겠다고 생각하거나 어떻게든 자해를 하려고 생각한다	0	1	2	3

각 문항의 점수를 더하여 총점을 계산하세요. () 점

PHQ-9 우울척도

- 9점 미만 : 크게 우울하지 않은 상태입니다. 지금의 상태를 유지하십시오.
- 9점~17점 : 높은 수준의 우울감을 보고합니다. 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받으시기를 권합니다.
- 18점 이상 : 심한 우울증을 보고합니다. 반드시 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보십시오.

불안 평가하기(GAD-7)

다음 문항을 읽고 지난 2주일을 기준으로 당신의 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 문항을 골라 표시해 주십시오. 얼마나 자주 다음과 같은 문제를 느꼈습니까?

내용	전혀 방해받지 않았다	며칠동안 방해 받았다	2주 중 절반이상 방해 받았다	거의 매일 방해 받았다
1. 초조하거나 불안하거나 조마조마하게 느낀다	0	1	2	3
2. 걱정하는 것을 멈추거나 조절할 수가 없다	0	1	2	3
3. 여러 가지 것들에 대해 걱정을 너무 많이 한다	0	1	2	3
4. 편하게 있기가 어렵다	0	1	2	3
5. 너무 안절부절 못해서 가만히 있기가 힘들다	0	1	2	3
6. 쉽게 짜증이 나거나 쉽게 성을 내게 된다	0	1	2	3
7. 마치 끔찍한 일이 생길 것처럼 두렵게 느껴진다	0	1	2	3

각 문항의 점수를 더하여 총점을 계산하세요. () 점

GAD-7 일반화된 불안척도

- 4점 이하 : 주의가 필요할 정도로 과도한 불안과 걱정을 보고하지 않습니다.
- 5점~9점 : 경미한 수준의 불안과 걱정을 보고합니다. 주의 깊은 관찰과 관심이 필요합니다.
- 10점~14점 : 주의가 필요한 수준의 과도한 걱정과 불안을 보고합니다. 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받으시기를 권합니다.
- 15점~21점 : 일상생활에 지장을 초래할 정도로 과도하고 심한 걱정과 불안을 보고합니다. 반드시 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보십시오.

| 고려사이버대학교 유은승 교수님, 서울여자대학교 김민정 교수님과 함께 했습니다. |

맛있는
요리 레시피





애호박 하트 동태전

재 료 애호박 1개, 계란 2개, 동태살 100g, 당근1/4개, 빨간 파프리카 1/3개, 올리브유

조리도구 하트모양틀, 칼, 도마, 프라이팬, 주걱, 믹서기, 키친타올, 볼, 젓가락, 접시

조리과정

- ① 애호박은 약 7~8mm의 균일한 두께로 썰어주고, 모양틀을 사용해 애호박 가운데 부분을 찍어준다.
- ② 동태살은 잔가시를 제거해 준 뒤 다진다.
키친타올로 물기를 제거하고 당근, 빨간 파프리카를 잘게 다져서 섞는다.
*믹서기가 있다면 모두 넣어 갈아준다.
- ③ 구멍 난 애호박에 ②재료를 넣고 꼭꼭 눌러준 후 흰자를 묻혀준다.
*흰자만 묻혀야 색감이 더 선명하게 완성된다.
- ④ 살짝 달궈진 팬에 올리브유를 두르고 중약불에 굽다가 애호박이 선명한 초록빛으로 변하면 꺼내준다.
*애호박이 너무 익으면 크기가 줄고 수분이 나와 질척해지므로 주의한다.



단호박 호두 롤까스

재 료 등심 2장(100g), 단호박 1/5개(110g), 연두부 1팩(80g), 마요네즈 1숟가락, 볶은 호두 분태 1컵, 볶은 호두 10알, 올리브유 900ml, 밀가루 2숟가락, 계란 1개, 빵가루 2컵, 파슬리 1숟가락

밑 간 양파 간 것(간 양파 1/4개 사용), 우유 50ml(종이컵 1/3), 맛술, 후추, 소금 약간

조리도구 유산지, 프라이팬(오븐, 에어프라이어 대체 가능), 칼, 도마, 위생비닐, 돈가스용망치, 큰 접시, 그릇 3개, 볼, 기름 바르는 솔, 숟가락, 젓가락

조리과정

- ① 단호박을 찌서 연두부와 마요네즈를 넣고 섞는다.
- ② 얇게 저민 뒤 칼집을 내고, 밑간을 해서 10분간 재워둔다.
등심을 펼쳐 단호박 무스를 넓게 바른 뒤 볶은 호두 4알을 올리고 돌돌 말아준다.
*도마 위에 위생비닐을 깔고 등심을 눌러주면 튀지 않게 만들 수 있다.
- ③ 남은 호두를 으깨 빵가루와 파슬리를 넣고 섞어준다. ②를 밀가루, 계란물, 빵가루&파슬리 순으로 꼭꼭 눌러 튀김옷을 묻혀준다.
- ④ 올리브유를 골고루 발라준 뒤 오븐에 유산지를 깔고 12~15분 익혀준다.
중간중간 굴리면서 구워 주면 노릇한 색감을 낼 수 있다.

암너머 새로운 시작 “암생존자통합지지센터”와 함께해요!

암생존자가 암 치료 후 생기는 신체·심리·사회적 문제를 스스로 극복할 수 있도록 다양한 프로그램을 제공합니다.

◦ 대상자

암 진단 후 완치 목적의 주요 치료(수술, 항암화학요법, 방사선치료 등)를 마친 **암생존자와 가족**

◦ 참여방법

거주지역 내 권역암생존자통합지지센터에 방문 또는 전화 신청

◦ 문의처

- 중앙암생존자통합지지센터
- 각 지역내 권역암생존자통합지지센터
(대표번호 1577-9740)



<https://www.youtube.com/암생존자통합지지센터>



<http://www.cancer.go.kr>

✓ 문의처

권역센터명	연락처
경남권역암생존자통합지지센터 소아청소년팀 경상남도 진주시 강남로 79 경상국립대학교병원	055-750-9038
제주권역암생존자통합지지센터 소아청소년팀 제주특별자치도 제주시 아란13길 15 제주대학교병원	064-717-2353 064-717-1964
국립암센터 암생존자통합지지실 소아청소년팀 경기도 고양시 일산동구 일산로 323	031-920-1243 031-920-1240

