

## < 국민암예방수칙 및 심볼 소개 >



### [암예방 작은 실천이 만드는 기적]

\* 10개 심볼이 합쳐져 암 없는 세상에 대한 희망을 키우는 나무로 형상화



담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기

\* 담배가 폐를 침습하는 모습으로 흡연의 위해를 보여주며 금연할 것을 권고



채소와 과일을 충분하게 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사하기

\* 흔히 즐겨 먹는 신선한 채소와 과일 이미지로 충분한 채소와 과일 섭취 권고



음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기

\* 음식 조리시 하루 5g 미만 소금 섭취가 되도록 소금 사용 줄일 것을 권고



술은 하루 두 잔 이내로만 마시기

\* 절주의 필요성과 하루 2잔 이상의 술은 스스로 삼가는 의지를 가질 것을 권고



주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기

\* 달리는 모습과 1530이라는 수치로 1주일 5회 하루 30분 이상 운동 할 것을 권고



자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기

\* 체중계 눈금을 왼쪽으로 하는 화살표로 비만을 피하고 적정체중 유지를 권고



예방접종 지침에 따라 B형 간염 예방접종 받기

\* 예방접종하는 주사기 모양으로 B형 간염 예방접종 권고



성 매개 감염병에 걸리지 않도록 안전한 성생활 하기

\* 겹쳐진 하트모양의 남녀 성표시와 이를 받쳐든 양손 모양으로 안전한 성생활 권고



발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기

\* 보호구로 안전모, 방독마스크를 착용한 사람의 미소를 통해 작업장 안전 보건 수칙의 중요성을 제시하고 이를 지킬 것을 권고



암 조기 검진 지침에 따라 검진을 빠짐없이 받기

\* 청진기 안에 감싸여 보호 받는 위, 자궁, 대장의 모습을 통해 암 조기 검진 권고