

K | CASCADE

K-케스케이드 연구 - 유전성 암 가족 연계 유전자 조기검진

2022 K-케스케이드 소식지

안녕하세요?

K-케스케이드 연구팀입니다.

연구에 참여해주셔서 다시 한 번 감사드립니다.

지금까지 5개 협력병원에서 273명의 BRCA(브라카) 보인자와
혈연가족들이 참여하였고 지속적으로 등록 중입니다.

1차 설문지를 통해 BRCA 보인자와 가족들의 경험, 심리상태, 필요사항을
확인하고 있습니다.

문의사항 또는 혈연가족 초청을 원하시는 경우 언제든지 아래 연락처로
연락주십시오.

2022년 새해 복 많이 받으시고 늘 건강하고 행복하시길 기원합니다!
다음 소식지로 찾아 뵙겠습니다.

K-케스케이드 연구팀 일동

010-5838-1885 (연구전용 번호) / hboc.dialogue@gmail.com

곧 온라인 설문 시스템이 시작될 예정입니다!

온라인 참여를 신청하신 분들께 빠른 시일내 연락 드리겠습니다 ☺

K-케스케이드 홈페이지: <https://kascade.kr/>

카카오톡 채널: http://pf.kakao.com/_sPnXb

카카오톡 문의하기: http://pf.kakao.com/_sPnXb/chat



카톡 채널 QR



2022년 임인년에도 항상 건강하시고
편안한 한 해 되시길 바랍니다.



K | CASCADE

연구진 소개



연세대학교



연세의료원 세브란스병원



김수 교수
(연구책임자)



박상현 교수



박형석 교수



남은지 교수



박지수 교수



강남세브란스



국립암센터



정준 교수



임명철 교수



정소연 교수



서울아산병원 **SAMC** 삼성서울병원

박상윤 교수



김지선 교수
유태경 교수



유재민 교수
이정언 교수



University of Basel



Maria C. Katapodi 교수
(스위스 연구책임자)



대림성모병원



충남대학교



김성원 원장



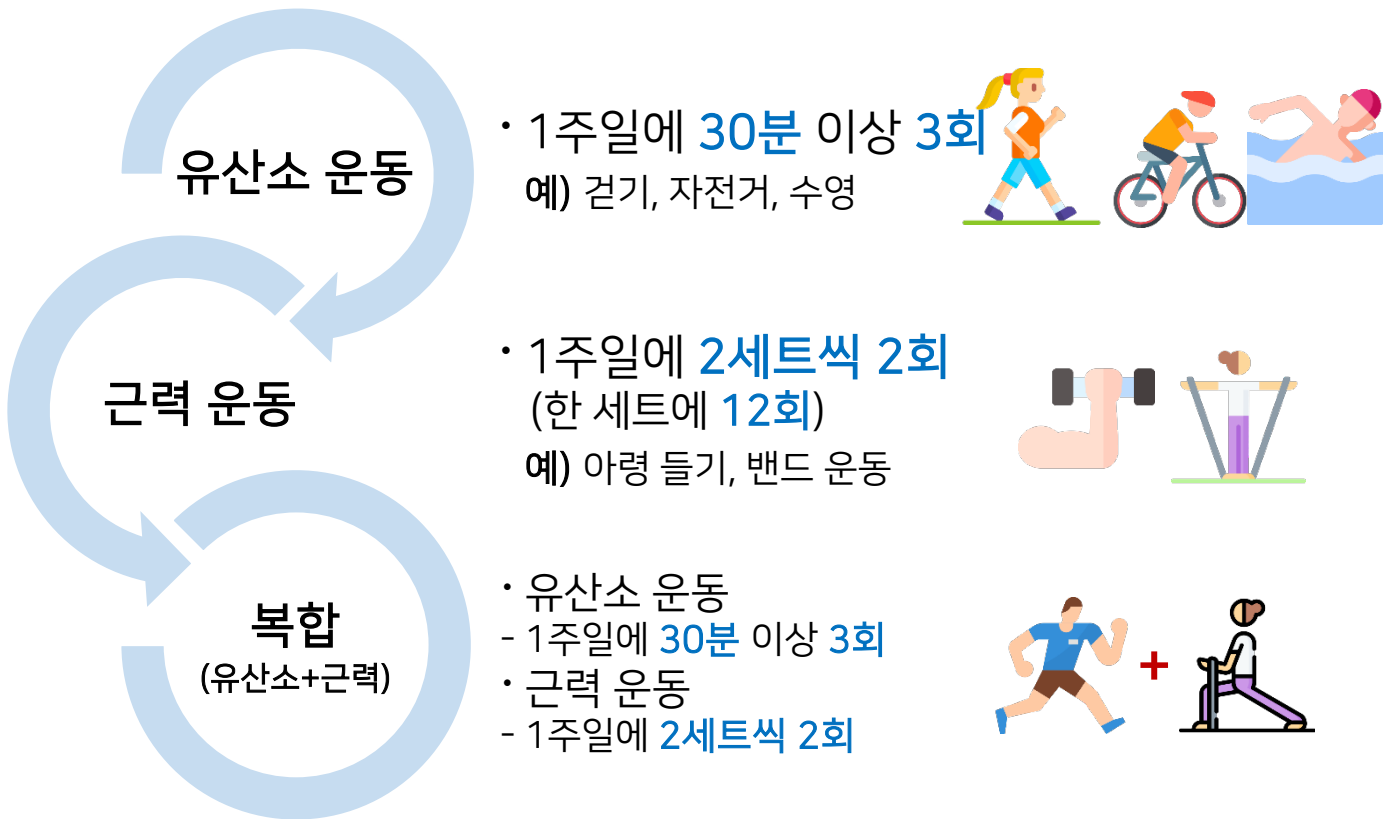
정미숙 교수



운동(運動): 암 관련 건강 문제에 얼마나 효과적일까요?

운동은 방광암, 유방암, 결장암, 자궁내막암, 위암 등을 예방할 수 있을 뿐만 아니라 생존율 역시 향상시키는 것으로 여러 연구에서 보고되었습니다. 특히 암 경험자에서 **암성 피로 개선, 건강 관련 삶의 질 향상, 신체기능 향상, 우울 및 불안 완화**에 효과가 있습니다. 이에 세계보건기구와 여러 학술단체에서는 **1주일에 150-300분(2시간 30분-3시간) 중간 강도 유산소 운동**을 권고합니다.

“ 그렇다면 어떻게 운동해야 할까요? ”



참고문헌

• Bull FC et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462.

• Campbell KL et al. (2019). Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(11), 2375.

• Segal R et al. (2017). Exercise for people with cancer: a clinical practice guideline. *Current oncology*, 24(1), 40-46.