

의사나 간호사에게 여러분의 감정에 대해 이야기하세요. 적절한 치료가 조기에 이루어진다면 우울이 일상생활에 미치는 부정적인 영향을 최소화할 수 있습니다.

또한 치료와 관련된 부작용이나 불편함을 말씀해주세요. 부작용에 대한 적극적인 치료는 증상을 완화하여 기분에 영향을 미치거나 우울 증상이 커지는 것을 예방합니다.

66 여러분은 결코 혼자가 아닙니다. 99

할 수 있는 일

이렇게 해보세요

- 야외 활동을 추천드립니다. 몸을 움직이거나 가벼운 운동을 통해 부정적인 생각에서 멀어질 수 있습니다. 평소 즐겨하는 활동에 집중해보세요.
- 긍정적이고 지지적인 사람들과의 만남은 도움이 될 수 있습니다.
- 평소 당신이 좋아하던 활동들을 해보세요. (예, 목욕, 낮잠, 좋아하는 음식 먹기)
- 체력적으로 무리가 되지 않는 선에서 요리나 청소와 같은 일상적인 일을 유지해 보세요.

이것은 피하세요

- 혼자 해결하려고 애쓰지 마세요.
- 술은 자제하세요. 우울한 감정을 악화시킬 수 있습니다.
- 암 치료로 인해 힘든 감정을 느끼는 것은 당연할 수 있습니다. 늘 행복해야 한다고 자신에게 강요하지 마세요.
- 하루에 너무 많은 것을 하려 하지 마세요.

추가적인 자원들

- ‘정신건강 자가검진’ 어플리케이션을 통해 다양한 정신장애에 대한 기본적인 선별 검사를 실시하고 대처 방안을 확인할 수 있습니다.
- 말하기 어려운 고민이 있거나 주변에 이런 어려움을 겪는 가족·지인이 있을 경우 24시간 상담이 가능합니다.

자살 예방 핫라인	☎1577-0199
희망의 전화	☎129
생명의 전화	☎1588-9191
청소년 전화	☎1388

감수 및 참고자료

- 감수: 국립암센터 정신건강의학과 이현정
- National Cancer Centre Singapore “Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors(ACCESS)”
- American Cancer Society “Adjusting to Life with Cancer”
- 국가암정보센터 「암환자 생활백서」
www.cancer.go.kr
- 국가건강정보포털 의학정보 「우울증」
- 한글판 우울증 선별 도구(the Patient Health Questionnaire, PHQ-9), Pfizer Inc./홍진표 등

본 자료는 (재)국립암센터발전기금의 지원으로 제작되었습니다.



암과 우울

암과 우울

먼저, 내 마음을 알아볼까요?

암 치료가 신체적 건강에 영향을 주는 것처럼, 심리적 건강에도 영향을 줄 수 있습니다. 익숙하지 않은 다른 감정들이 생길 수 있으며 매일, 매시간, 심지어 매분마다 바뀔 수 있습니다. 이와 같은 감정기복은 치료 중이거나 치료가 끝난 환자 모두 경험할 수 있는 자연스러운 현상이지만 부정적인 감정으로부터 최소한의 영향을 받으며 일상생활을 유지하기 위해서는 이런 감정을 알아차리고 관리하는 것이 좋습니다.

암환자가 경험하는 대표적인 감정인 '우울'의 원인은 다양하며, 암으로 인한 것일 수도 있고 다른 원인 때문일 수도 있습니다. 하지만 우울증은 치료를 통해 극복할 수 있습니다.

우울증은 암 치료에 부정적인 영향을 줄 수 있기에, 자기 자신 또는 사랑하는 사람에게 우울증상이 있다면(특히 2주 이상 지속된다면) 조기에 도움을 청하는 것이 좋습니다.

우울의 대표적인 증상

- 인생을 즐기거나 기쁨, 즐거움을 느낄 수 없음
- 식욕 저하, 수면 장애, 활기 집중력 변화, 가슴 두근거림 (암 치료 부작용과 직접적 관련이 없는)
- 부적절한 죄책감, 처벌받는 느낌
- 심한 체중 저하
- 성욕 저하
- 무력감, 무가치감(쓸모 없다고 느껴짐)
- 지속되는 절망감, 슬픔, 자해/자살 사고

지난 2주 간 아래의 증상들을 얼마나 자주 겪었나요?

문항	없음	7일 미만	7일 이상	거의 매일
1. 매사에 흥미나 즐거움을 느끼지 못 한다.	0	1	2	3
2. 기분이 가라앉고 우울하다. 희망이 없다.	0	1	2	3
3. 잠들기 어렵거나 자주 깬다. 또는 잠을 너무 많이 잔다.	0	1	2	3
4. 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없다.	0	1	2	3
5. 식욕이 줄었다. 또는 너무 많이 먹는다.	0	1	2	3
6. 내 자신이 실패자로 여겨진다. 또는 자신 혹은 가족을 실망시켰다고 느낀다.	0	1	2	3
7. 책 읽기 또는 TV보기 등 일상적인 일에 집중하기 어렵다.	0	1	2	3
8. 다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느리다. 또는 안절부절해서 가만히 있을 수 없다.	0	1	2	3
9. 차라리 죽는 것이 낫겠다고 생각한다. 또는 자해할 생각을 했다.	0	1	2	3
총 점	점			

해당되는 점수에 표시한 뒤 점수들을 모두 합산해보세요.

총 점	0-4	5-9	10-19	20-27
분 류	우울 아님	가벼운 우울	중간정도 우울	심한 우울

“위 증상들로 인해 주관적 고통을 느끼고 일상생활에 지장이 큰 경우 정신건강의학과 진료나 심리상담 서비스를 통해 도움을 받을 수 있습니다.”

치료가 반드시 필요한 경우

- 우울 증상으로 일상생활에 불편이 지속되는 경우
- 직업, 학업 기능의 저하가 지속되는 경우
- 자살의 위험성이 있는 경우
- 암 치료에 부정적인 영향을 주는 경우

우울증의 위험요인

다음과 같은 경우 우울증을 경험할 가능성이 더 높습니다.

- 우울장애의 과거력 또는 가족력
- 사회적 지지체계의 부족
- 경제적인 어려움
- 통제되지 않는 신체적 증상 (특히 통증)
- 특정한 암 (예, 뇌 기능에 영향을 미치는 암)

우울증의 치료

우울증은 치료가 가능한 질환입니다. 정신건강의학과 의사는 환자의 증상과 진행 정도, 선호 등을 종합적으로 검토하여 적절한 치료법을 환자와 선택합니다.

• 약물치료 (항우울제 복용)

우울증에서 약물치료는 핵심입니다. 복용 후 대개 1-2주 후 효과가 나타나며 8주 이내에 80% 가량의 증상은 호전됩니다. 그러나 재발 방지를 위해 급성기 치료 이후에도 4-6개월 간 유지요법을 시행할 수 있습니다.

• 심리치료

필요에 따라 지지치료, 인지행동치료 등 다양한 정신건강 의학적 치료를 할 수 있으며, 이를 통해 우울증의 부정적 사고를 감소시키고 스트레스에 대처하는 능력을 향상시킬 수 있습니다. 심리치료는 약물치료와 병행될 때 더욱 효과적입니다.

약물치료, 심리치료가 우울증의 대표적인 치료법이며, 진료 받고 계신 병원의 정신건강의학과 또는 심리상담 서비스 제공기관을 이용할 수 있습니다.

디스트레스 관리하기

디스트레스를 잘 관리하기 위해 이미 잘하고 있거나 나에게 도움이 되는 것들을 활용할 수 있습니다.

디스트레스 관리를 위해 나에게 도움이 되는, 소중한 것들이 무엇인지 찾아볼까요? 당신이 힘들 때 지지해 주는 가치 있고 소중한 것들을 알 수 있습니다.

아래의 내용 중 해당하는 것에 체크 후 내용을 적어 보세요.

▶ 주변 사람들

가족: _____

친구들: _____

동료: _____

기타(사랑하는 누군가): _____

▶ 힘을 얻는 나만의 활동

즐기는 활동(_____)을 하는 것

좋아하는 모임(_____)에 참여하는 것

혼자 조용히 시간을 보내는 것

기타: _____

▶ 신앙/영적인 도움

즐기는 활동(_____)을 하는 것

좋아하는 모임(_____)에 참여하는 것

혼자 조용히 시간을 보내는 것

기타: _____

▶ 이 외에도 나를 돕는 것은 무엇이 있나요?

이 외에도 디스트레스를 관리하는데 몇 가지 유용한 방법들이 있으니 참고해보세요.

- 가까운 친구와 가족에게 솔직한 감정과 생각을 이야기하기
- 긍정적인 마음을 갖기 위해 좋아하는 일을 하기
- 건강한 생활(충분한 수면, 규칙적인 운동과 식사 등) 유지하기
- 종교 생활을 통해 마음의 안정 찾기

그럼에도 불구하고 디스트레스 관리에 어려움을 겪고 있다면, 필요시 정신건강의학과 진료나 의료사회복지사와의 상담을 통해 디스트레스를 완화하는데 도움을 받을 수 있습니다.

감수 및 참고자료

- 감수: 국립암센터 정신건강의학과 이현정
- NCCN Guidelines for Patients : Distress During Cancer Care, 2020
- 대한의료사회복지사협회 암 담당 사회복지사연구회, 암환자 디스트레스케어 안내서, 2018
- National Cancer Centre Singapore, NCCS Distress Screening, 2018
- West London Cancer Network, Coping with Stress: The Distress Thermometer.
- 국립암센터 암 환자 삶의 질 향상을 위한 디스트레스(Distress) 관리 권고안 개발



디스트레스 슬기롭게 관리하기

디스트레스 슬기롭게 관리하기

디스트레스(Distress)란 무엇인가요?

암이 진행되면 이전의 상태로 회복하는 것은 어렵습니다. 임종기 환자에게 연명치료를 하는 것은 환자에게 매우 고통스러울 수 있기에 사전연명의료의향서 또는 연명의료계획서를 작성함으로써 치료에 관한 사전 계획을 세울 수 있습니다.

디스트레스(Distress)

- “정신적, 신체적, 사회적 또는 영적으로 불편한 경험” (NCCN, 2017)

스트레스와 디스트레스 구별



나쁜 스트레스 (Distress)



좋은 스트레스 (Eustress)

사람마다 경험하는 정도는 다르지만, 암을 진단 받은 사람은 누구나 디스트레스를 경험할 수 있습니다.

디스트레스는 사람마다 다양한 양상으로 나타날 수 있는데, 디스트레스를 방치하고 적절히 관리하지 않으면 더 큰 어려움을 겪을 수 있습니다.

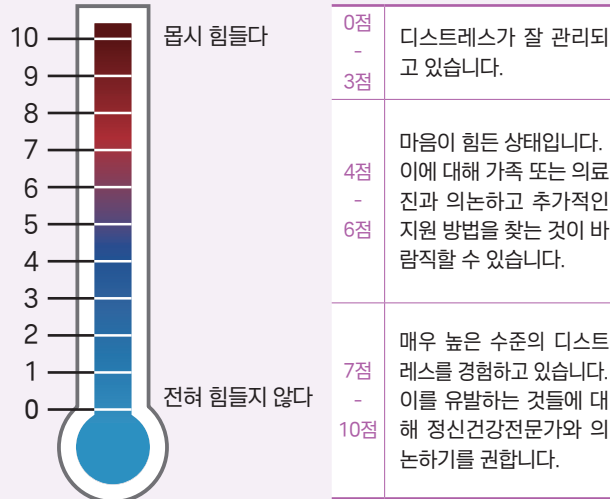
마음의 변화와 어려움을 알고 잘 관리하는 것이 치료 과정에서 큰 도움이 되며, 더 나아가 삶의 질을 높이는 데도 중요한 역할을 합니다.

나의 디스트레스는 지금 어떠한가요?

지금 내가 경험하고 있는 디스트레스가 어느 수준인지, 이에 영향을 주는 신체, 정신, 사회, 영적 요인은 무엇인지 아는 것이 필요합니다.

1. 나의 디스트레스는 어느 정도일까요?

지난 일주일 동안 암으로 인한 정신적 고통의 경험, 불편한 감정의 정도를 나타내는 점수를 표시해보세요.



- 디스트레스가 4점 이상인 경우에는 적극적인 디스트레스 관리가 권유됩니다.
- 리플릿의 뒷면을 참조하여 디스트레스를 관리하고, 스스로 관리하기가 어려울 때에는 혼자 고민하지 말고 의료진과 상의하세요.

2. 디스트레스에 영향을 미치는 요인은 무엇인가요?

여러분이 지난 일주일 동안 경험한 어려운 문제에 해당하는 것을 모두 체크해 보세요.

실생활 문제	정서적 문제
<input type="checkbox"/> 돌봄부담(자녀, 부모)	<input type="checkbox"/> 우울
<input type="checkbox"/> 음식	<input type="checkbox"/> 두려움
<input type="checkbox"/> 주거	<input type="checkbox"/> 신경질
<input type="checkbox"/> 재정(보험)	<input type="checkbox"/> 슬픔
<input type="checkbox"/> 교통수단	<input type="checkbox"/> 걱정
<input type="checkbox"/> 직장/학교	<input type="checkbox"/> 일상 활동의 흥미 상실
<input type="checkbox"/> 치료결정	<input type="checkbox"/> 외로움/고립감
가족 문제	영적/종교적 문제
<input type="checkbox"/> 자녀들과의 관계	<input type="checkbox"/> 믿음의 상실감
<input type="checkbox"/> 배우자와의 관계	<input type="checkbox"/> 삶의 의미(목적) 상실감
<input type="checkbox"/> 가임능력	<input type="checkbox"/> 과거에 대한 후회
<input type="checkbox"/> 가족건강 문제들	
신체적 문제	
<input type="checkbox"/> 외모	<input type="checkbox"/> 소화불량
<input type="checkbox"/> 목욕/옷입기	<input type="checkbox"/> 기억력/집중력
<input type="checkbox"/> 숨쉬기	<input type="checkbox"/> 구강궤양
<input type="checkbox"/> 배뇨변화	<input type="checkbox"/> 메스꺼움
<input type="checkbox"/> 변비	<input type="checkbox"/> 코 건조/코 막힘
<input type="checkbox"/> 설사	<input type="checkbox"/> 통증
<input type="checkbox"/> 식욕	<input type="checkbox"/> 성생활
<input type="checkbox"/> 피로	<input type="checkbox"/> 피부건조/가려움
<input type="checkbox"/> 부은느낌	<input type="checkbox"/> 수면
<input type="checkbox"/> 열	<input type="checkbox"/> 술, 약물남용
<input type="checkbox"/> 움직이는데 불편함	<input type="checkbox"/> 손발저림

3. 가장 염려 되는 항목 3가지는 무엇일까요?

체크한 항목 중 가장 염려되는 순으로 3개를 적어보세요. 내가 가진 어려움들을 해결하는데 좋은 출발점이 됩니다.

우선순위

1) _____ 2) _____ 3) _____

진료정보

- 병원
- 진료과(센터)
- 주치의
- 진단명
- 진료과(센터) 전화번호

치료계획

1. 수술
 - 일자:
 - 수술명:
2. 항암
 - 항암제:
 - 기간(횟수):
3. 방사선
 - 기간(횟수):
4. 기타
 -

다음 진료일정

- 예약일시
- 예약장소
- 방문목적
- 준비사항 및 내용

병원 방문 하루 전 확인할 것들

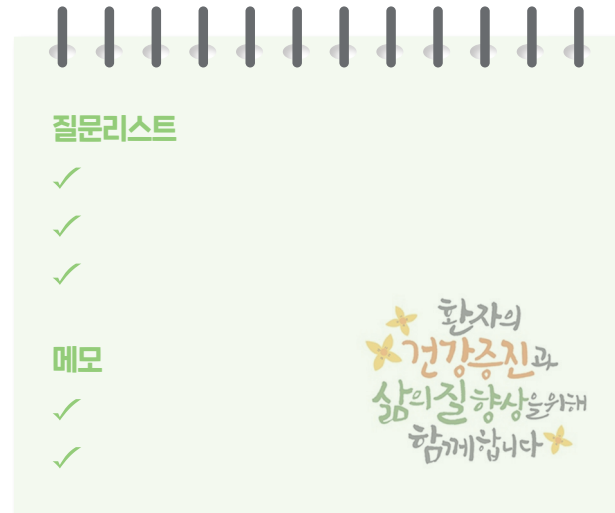
- 질문목록 정리
- 퇴원 후 나타난 증상 되짚어 보기
- 진료시간, 진료실 위치 확인
- 검사시간, 검사실 위치 확인
- 검사 전 금식여부와 시간

질문리스트 (예시)

- ✓ 집에서 열이 날 때 어떻게 해야 하나요?
- ✓ 이 항암제에는 어떤 부작용이 있나요?
- ✓ 회사에 복귀하는 것이 괜찮을까요?
- ✓ 반려동물을 키워도 되나요?
- ✓ 집 안에서 키우던 화분을 치워야 하나요?

메모 (예시)

- ✓ 익히지 않은 음식(회, 생균 등) 먹지 않기
- ✓ 금주, 금연



감수 및 참고자료

- 감수: 국립암센터 유방암센터 정소연
- National Cancer Centre Singapore "Talking to the Doctor"
- 윤슬케어 힐링 다이어리 "암보다 강한 당신"

본 자료는 (재)국립암센터발전기금의 지원으로 제작되었습니다.

의료진과의 즐기로운 의사소통

의료진과의 슬기로운 의사소통

환자와 의료진이 서로 대화를 하는 중요한 목적은 서로 정보를 교환하고 논의하여 적절한 치료방향을 결정하는 것입니다.

의료진과의 효과적인 의사소통을 통해, 의료진은 환자가 원하는 바를 정확히 파악할 수 있고, 환자는 자신의 질병과 치료과정에 대해 충분히 이해하고 심리적으로 안정을 느낄 수 있습니다.

하지만 환자와 보호자는 의료진과 대화하는 것이 어렵고 불편하게 느껴질 수 있고, 안내받은 설명을 이해하는 것이 어려울까 걱정할 수도 있습니다.

다음은 여러분이 치료를 준비하는데 도움이 되는 제안사항입니다.

진료시간 전 준비사항

- 암 치료와 관련해 걱정되는 부분이 있다면 공부를 해보세요. 미리 정보를 얻는 것은 치료 진행과 관련된 불확실성과 불안 극복하는데 도움이 될 수 있습니다. 정보를 얻는데 어려움이 있다면 다음의 웹사이트를 참고하세요.

- ① 국가암정보센터(www.cancer.go.kr)
: 암에 대한 바른 정보
- ② 국민건강보험공단(www.nhis.or.kr)
: 건강보험 관련 정보
- ③ 보건복지상담센터(www.129.go.kr) 또는 (☎129)
: 보건복지 관련정보 및 상담서비스 제공

- 의료진과 만날 때 환자를 대변할 수 있는 가족이나 보호자가 동행하는 것이 원활한 의사소통과 진료 내용을 기억하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 걱정되는 사항과 궁금한 점을 미리 정리해 메모해 보세요. 가족과 함께 정리하는 것도 좋습니다.
- 질문할 내용을 미리 준비해둡니다.

질문내용예시

- 어떤 종류의 암입니까? 정확한 병명이 무엇입니까?
- 암의 진행정도(병기)는 어떻게 됩니까?
- 다른 부위로 전이되었습니까?
- 어떤 목적으로 치료를 받나요? 완치인가요, 암을 관리하기 위한 건가요?
- 권장하는 치료법은 무엇입니까?
(치료 방법이 결정되었을 경우) 치료법에 대한 다른 선택사항이 있습니까?
- 얼마나 자주, 오랫동안 치료를 받아야 합니까?
(치료에 소요되는 시간과 횟수)
- 부작용은 무엇이며, 어떻게 관리할 수 있습니까?
- 언제 의료진에게 연락을 해야 합니까? 해야 한다면 어떻게 연락해야 합니까?



진료 시간에

- 궁금한 점이 있으면 의료진에게 질문이 있다고 먼저 이야기하세요. 의료진은 여러분의 질문에 대답할 시간을 미리 준비해 놓을 수 있습니다.
- 가장 중요한 질문을 먼저 하고, 의료진의 답변을 직접 메모하거나 보호자에게 부탁하세요. 만약 답변이 이해되지 않는다면 다시 설명을 요청하세요.
- 긴장되어 직접 질문을 하기 어렵다면 의료진에게 질문 목록을 보여줄 수도 있습니다.
- 통증, 메스꺼움, 식욕저하, 설사 등 불편한 증상을 구체적으로 설명해 주세요. 의사의 처방으로 힘들었던 증상들이 조절될 수도 있습니다.

진료 후에

- 여러분이 모았던 다른 의료 정보들과 함께 이 기록들을 서류철(폴더)에 보관하세요.

☑ 보관하는 서류 예시

- | | |
|--------------|-----------|
| ① 진단서(의사소견서) | ② 진료비 영수증 |
| ③ 퇴원요약지 | ④ 초진기록지 |

- 각 진료과 외래에 문의하거나 병원에서 제공하는 질병에 관한 정보를 활용할 수도 있습니다.

의사결정

암 진단 후 환자와 배우자는 근로, 재정, 육아, 가사 등 부부로서 고민해야 할 일들이 많습니다. 그렇기에 대화를 통한 의사결정이 필요하며, 열린 마음으로 서로의 의견을 듣고 존중해야 합니다.

아래 예시와 같이 결정해야 할 문제와 누가 도움을 줄 수 있는지 정리하는 것도 좋은 방법입니다.

결정해야 하는 것들	도와줄 수 있는 사람	최종 결정을 내리는 사람
(예) 자녀 돌봄	부모님	나와 배우자

서로 도움되기

'내가 암 진단을 받았다면':

나에게 중요한 것, 나를 도울 수 있는 방법에 대해 이야기해보세요. 배우자는 당신을 돕고 싶지만 어떻게 도와야할지 몰라 확신이 서지 않을 수 있습니다.

- 내가 할 수 있는 것
- 내가 하고 싶은 것
- 배우자가 나를 도와줬으면 하는 것

나에게 중요한 것	나를 돕기 위한 방법

취미 생활, 음식, 좋아하는 것 등 무엇이든 좋습니다.

나를 위한 배우자의 노력에 대해 꼭 감사의 마음을 표현하세요.

'배우자가 암 진단을 받았다면':

- 가능한 평상시 모습 그대로 행동해 주세요.
- 배우자에게 어떤 도움을 원하는지 물어보세요. 이를 통해 배우자에게 가장 필요한 도움을 제공하고, 의사소통 과정에서 오해를 방지할 수 있습니다.
- 배우자가 암 진단으로 도움을 받고 있지만, 여전히 자신에 대한 돌봄, 자녀 돌봄, 경제적 사항 등에 대해 스스로 결정할 수 있다는 것을 말해주세요.

배우자와의 의사소통과 관계를 위한 팁!

첫째, 두 사람 모두 자신의 기분과 상황에 대해 함께 이야기해보세요.

둘째, 두 사람이 느끼는 힘든 감정은 누구나 경험 할 수 있는 정상적인 반응이라는 점을 기억하세요.

셋째, 암 외에 서로 이야기할 수 있는 둘만의 시간을 마련해 보세요(공통의 관심사 공유, 외식, 영화 관람, 휴식, 가족으로서 함께 할 수 있는 일 등).

넷째, 혼자가 아닙니다. 필요하다면 가족이나 친구, 의료사회복지사 등 주변에 도움을 요청하는 것도 좋습니다.

다섯째, 일상에 더욱 집중해보면 어떨까요? 암으로 인한 부담감을 잊는데 도움이 될 수 있습니다.

참고자료

- Macmillan Cancer support, 'Cancer, you and your partner'



배우자와의 즐기로운 의사소통

배우자와의 슬기로운 의사소통

나 혹은 배우자가 암을 진단받았을 때, 어떻게 대처하고 관계를 유지해야 할까요? 혹시, 암 진단으로 인해 감정이 격앙되어 있지는 않은가요? 암 환자의 배우자는 암환자를 위해 힘든 감정을 애써 외면하고, 부정하고 있지는 않은가요?

암을 진단 받으면 환자와 함께 배우자도 충격, 슬픔, 불안, 분노, 죄책감 등 여러 감정으로 혼란스러워할 수 있습니다. 이러한 감정은 부부 간 관계에 영향을 미치기도 하고, 각자에게 스트레스로 다가올 수 있어 오히려 의견 차이를 불러올 수 있습니다.

이 때, 전문가에게 조언을 요청하는 것이 도움이 될 수 있으며, 암 치료와 회복과정에서 서로를 향한 배려와 관심, 원활한 의사소통은 부부 간 관계를 더욱 돈독하게 만들어 줄 수 있습니다.

본 안내서는 암 진단을 받고 치료를 시작하는 시기에 환자와 배우자가 원활히 의사소통하는데 도움을 제공하고자 제작되었습니다.



의사소통: 이렇게 해보면 어떨까요?

암환자와 배우자는 서로를 어떻게 도와야할지 몰라 대화를 시작하는 것을 어려워할 수 있습니다. 다음 내용을 활용해서 서로 대화하고 감정을 나눠보시기 바랍니다.

- ▶ 방해받지 않고 대화할 수 있는 시간과 장소를 정해보세요. 만약, 여러분 중 한 명이 바쁘거나 피곤할 때는 잠시 미뤄두어 괜찮습니다.
- ▶ 배우자가 말할 때에는 귀 기울여주세요.
- ▶ 배우자가 대화를 계속할 수 있도록 반응해 주세요. 예를 들어, 고개를 끄덕이고 눈을 맞추거나 ‘음..’, ‘응’, ‘그 다음에 무슨 일이 일어났을까?’와 같은 말을 해보세요.
- ▶ 대화 후 서로 이야기하고자 하는 것이 잘 전달되었는지 확인하는 과정도 도움이 될 수 있습니다.
- ▶ 때론 포옹과 같이 스킨십을 하는 것, 요리나 집안일처럼 실용적인 일을 함께 하는 것, 배우자를 위해 선물을 준비해보는 것이 의사소통의 방법이 될 수 있습니다.
- ▶ 감정을 글로 표현하여 배우자가 읽을 수 있게 전달할 수도 있습니다. 아래의 도구를 활용해 보세요.

구분	예시
내가 이 행동을 할 땐	내가 울 때
행동의 의미	정말 기분이 나쁘고 감당할 수 없는 느낌
당신에게 바라는 점	내 기분을 바꾸려고 하지 말고 잠깐 저를 내버려 두세요. 혹은 나를 조용히 안아주는 것이 도움이 될 것 같아요.

의견 차이가 있을 때, 어려움 다루기

- ▶ 서로의 입장과 감정을 이해하려고 노력해보세요.
- ▶ 상대가 무엇을 생각하고 원하는지 안다고 설불리 가정하지 말고 서로에게 진솔하게 물어보세요.
- ▶ 받아들이는 게 힘들 수 있지만, 상대가 자신의 기분을 이야기할 수 있도록 해주세요.
- ▶ 어떤 사안에 대해 동의할 수 없는 경우, 동의하지 않는다고 의사를 표현할 수도 있습니다.
- ▶ ‘항상’, ‘절대’, ‘전혀’와 같은 단어는 자제해주세요. 예를 들어, ‘너는 내 말을 절대(항상) 듣지 않아.’와 같은 말은 배우자에게 공격적인 느낌을 줄 수 있습니다. 대신, ‘내 기분은’, ‘내 생각은’과 같은 말을 활용해 이야기해보세요.
- ▶ 배우자의 성격(인격)을 비판하지는 마세요. 대신 배우자의 행동으로 인해 자신의 기분이 어떻게 변화하였는지 이야기해보세요. 예를 들어 ‘너는 생각이 짧아서 내가 모든 것을 기억해야 해.’라고 말하는 대신에, ‘나는 내가 기억할 것이 많을 때 스트레스를 받아.’라고 말해보세요.
- ▶ 현재 느끼는 감정을 글로 적어 보는 것도 서로의 생각을 이해하는데 도움이 될 수 있습니다.

이렇게 해보세요

[신체상, 정서적 어려움 관리]

- 파트너 또는 친한 친구와 당신의 걱정과 두려움에 대해 터놓고 솔직하게 이야기할 수 있는 시간을 가져보세요. 원활한 의사소통은 치료과정 혹은 성생활을 일상화하는데 필요한 열쇠가 될 수 있습니다.
- 자신감을 높일 수 있는 방법을 찾아보세요. 가발이나 멋진 옷을 입으며 기분 좋게 멋을 내보세요. 외모를 가꾸면서 기분이 좋아질 수 있습니다.
- 기운을 차리기 위해 건강한 식사를 하고 규칙적으로 운동을 하세요. 심호흡, 음악 감상과 같은 취미를 통해 편안함을 느낄 수도 있습니다.
- 약, 보조 도구, 장치 등의 도움을 받을 수 있습니다.

이것은 피하세요

[신체적/정서적 친밀감을 방해하는 것들]

- 파트너와의 갈등을 오랜 기간 동안 유지하거나 반복하는 것을 피하세요. 파트너와의 정서적, 신체적 거리감이 생길 수 있습니다.
- 파트너의 생각과 감정을 추측하거나 가정하지 말고, 진솔한 대화를 통해 파트너의 생각을 확인하세요.

[성생활에 대한 우려]

- 파트너에게 통증을 숨기지 마세요. 파트너가 통증을 유발하거나 악화시킬 수 있는 행위를 하지 않을 수 있도록 진솔한 대화를 나누세요.
- 언제 성관계를 갖는 것이 안전한지 또는 피임의 필요 여부 등을 의료진에게 물어보는 것을 부끄러워하지 마세요.

[신체상, 정서적 어려움 관리]

- 문제를 혼자서 해결하려는 것을 피하세요. 만약 성 관련 문제를 사랑하는 사람(파트너, 가족 등)과 대화하는 것이 어렵다면 의사, 간호사 또는 관련 전문가와 상의하세요.

[현실적인 문제]

- 도움을 요청하는 것에 부끄러움을 느끼지 말고, 문제를 혼자서 해결하려는 것을 피하세요. 성 관련 문제를 사랑하는 사람(파트너, 가족 등)과 대화하는 것이 어렵다면 의료진 또는 관련 전문가와 상의하세요.



암과 성생활

-남성 편-

감수 및 참고자료

- 감수: 국립암센터 비뇨기암센터 김성한
- National Cancer Center Singapore "Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors"(ACCESS)

임과 성생활 (남성 편)

성생활은 삶에서 매우 중요한 부분입니다. 성생활은 감정, 생각, 자아, 매력, 타인을 향한 행동, 성적 욕구와 성적 기능을 포함하는 개념입니다. 이러한 성생활은 암 진단과 치료로 인해 부정적인 영향을 받기도 합니다. 예를 들어, 항암화학 요법으로 인한 메스꺼움과 구토는 불편함과 피로를 유발할 수 있고, 이는 성욕 상실로 이어질 수 있습니다. 또한 탈모와 체중 변화 등의 외모 변화는 성적인 친밀감을 느끼기 어렵게 만들 수도 있습니다.

성생활은 선뜻 꺼내기 어려운 주제이며, 보통 암을 진단받고 치료와 증상 완화에 집중하기 때문에 성생활 측면은 소홀히 생각하는 경우가 많습니다. 하지만 성생활은 암 진단과 치료 이후의 삶의 질과 행복감에 중요한 영향을 미칩니다.

암 치료가 성생활에 미칠 수 있는 영향에 대해 알고 있음으로써 이와 관련한 문제를 경험했을 때 적절히 대처할 수 있으며, 더 나아가 치료와 회복 과정에 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

일반적인 문제는 무엇인가요?

남녀 모두에게 성생활과 관련된 문제가 발생할 수 있지만, 단순히 남녀의 신체적 차이 이외에도 고려해야 할 부분들이 있습니다. 예를 들어, 남성의 주된 문제는 신체적 건강 및 성 기능(예: 발기, 사정)과 관련이 있으며, 여성은 심리적 건강 및 파트너와의 관계와 밀접한 관련이 있습니다.

성생활과 관련한 일반적인 문제는 다음과 같습니다.

- 성기능 감소 (예: 발기 부전, 질 분비물 감소)
- 성욕 또는 흥분 감소
(예: 발기 유지 저하, 지루증, 성교통, 피로)
- 오르가즘의 어려움 및 조루증
(예: 성교통, 불안함으로 인해)
- 수술로 인한 신체적 변화
(예: 고환 제거, 난소/유방/질 제거술)
- 신체 이미지에 대한 우려
(예: 수술 상처, 탈모, 장루/요루 유무)

어떻게 치료할 수 있나요?

성생활에 대한 고민을 표현하는 것이 쉽지는 않지만, 의료진과의 의사소통은 성생활 개선을 위한 중요한 첫 걸음입니다. 의료진은 당신이 이미 경험했거나 향후 예상되는 문제에 대해 그 원인에 따라 적절한 조언을 줄 수 있을 것입니다.

예를 들어 발기 부전으로 이어질 수 있는 수술이나 성 호르몬 기관인 고환/난소 수술 치료를 받은 경우, 약물이나 보조적 도구 및 장치와 같은 치료 방법 등에 대해 의료진과 상의할 수 있습니다.

뿐만 아니라 성생활과 관련한 문제로 인해 발생하는 스트레스와 불안을 의료진과 공유하고 조언에 따라 관리함으로써 심리적인 문제 또한 해결할 수 있습니다.

할 수 있는 일

암 치료 중에도 성생활을 지속할 수 있으며, 다음의 몇 가지 조언을 참고할 수 있습니다.

이렇게 해보세요

[신체적/정서적 친밀감 높이기]

- 손잡고 껴안기 및 키스와 같은 행동을 통해 파트너에게 자신의 감정을 보여주세요.
- 정서적 친밀감을 유지하기 위해 서로 소통하고 적극적으로 경청하는 데 많은 시간을 보내세요. 여러분의 생각과 감정에 대해 솔직하고 개방적인 대화를 나누도록 하세요.

[성생활에 대한 우려]

- 서로 인내심을 가지세요. 암 발생 전에 나눈 것과 같은 수준의 친밀감을 유지하거나 회복하려면 더 많은 시간과 노력이 필요할 수 있습니다. 만약 당신이 너무 피곤해서 성관계를 할 수 없다면 파트너에게 알리고, 필요에 따라 성적 쾌감을 느낄 수 있는 다른 방법을 찾아볼 수도 있습니다.
- 걷기와 같은 가벼운 운동을 하면 활기와 성적인 활력을 증가시킬 수 있습니다.
- 파트너와의 관계 회복을 위해 이완 운동을 함께 연습하고, 충분한 전희를 느낄 수 있는 방법을 찾아보세요.
- 암은 전염되지 않으며, 당신의 파트너가 당신과의 키스, 신체 접촉 또는 성관계로 인해 암에 걸리지 않는다는 것을 명심하세요.
- 성관계로 인해 암이 빨리 자라거나, 재발할 확률이 높아지는 것은 아닙니다.

- 암은 전염되지 않으며, 당신의 파트너가 당신과의 키스, 신체 접촉 또는 성관계로 인해 암에 걸리지 않는다는 것을 명심하세요.
- 성관계로 인해 암이 빨리 자라거나, 재발할 확률이 높아지는 것도 아닙니다.

[신체상, 정서적 어려움 관리]

- 파트너 또는 친한 친구와 당신의 걱정과 두려움에 대해 터놓고 솔직하게 이야기할 수 있는 시간을 가져보세요. 원활한 의사소통은 치료과정 혹은 성생활을 일상화하는데 필요한 열쇠가 될 수 있습니다.
- 자신감을 높일 수 있는 방법을 찾아보세요. 가발이나 멋진 옷을 입으며 기분 좋게 멋을 내보세요. 외모를 가꾸면서 기분이 좋아질 수 있습니다.
- 기운을 차리기 위해 건강한 식사를 하고 규칙적으로 운동을 하세요. 심호흡, 음악 감상과 같은 취미를 통해 편안함을 느낄 수도 있습니다.
- 약, 보조 도구, 장치 등의 도움을 받을 수 있습니다.

이것은 피하세요

[신체적/정서적 친밀감을 방해하는 것들]

- 파트너와의 갈등을 오랜 기간 동안 유지하거나 반복하는 것을 피하세요. 파트너와의 정서적, 신체적 거리감이 생길 수 있습니다.
- 파트너의 생각과 감정을 추측하거나 가정하지 말고, 진솔한 대화를 통해 파트너의 생각을 확인하세요.

[성생활에 대한 우려]

- 파트너에게 통증을 숨기지 마세요. 파트너가 통증을 유발하거나 악화시킬 수 있는 행위를 하지 않을 수 있도록 진솔한 대화를 나누세요.
- 언제 성관계를 갖는 것이 안전한지 또는 피임의 필요 여부를 의료진에게 물어보는 것을 부끄러워하지 마세요.

[걱정과 두려움]

- 도움을 요청하는 것에 부끄러움을 느끼지 말고, 문제를 혼자서 해결하려는 것을 피하세요. 성 관련 문제를 사랑하는 사람(파트너, 가족 등)과 대화하는 것이 어렵다면 의료진 또는 관련 전문가와 상의하세요.



암과 성생활

-여성 편-

감수 및 참고자료

- 감수: 국립암센터 자궁암센터 정연경
- National Cancer Center Singapore "Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors"(ACCESS)

암과 성생활 (여성편)

성생활은 삶에서 매우 중요한 부분입니다. 성생활은 감정, 생각, 자아, 매력, 타인을 향한 행동, 성적 욕구와 성적 기능을 포함하는 개념입니다. 이러한 성생활은 암 진단과 치료로 인해 부정적인 영향을 받기도 합니다. 예를 들어, 항암화학요법으로 인한 메스꺼움과 구토는 불편함과 피로를 유발할 수 있고, 이는 성욕 상실로 이어질 수 있습니다. 또한 탈모와 체중 변화 등의 외모 변화는 성적 친밀감을 느끼기 어렵게 만들 수도 있습니다.

성생활은 선뜻 꺼내기 어려운 주제이며, 보통 암을 진단받고 치료와 증상 완화에 집중하기 때문에 성생활 측면은 소홀히 생각하는 경우가 많습니다. 하지만 성생활은 암 진단과 치료 이후의 삶의 질과 행복감에 중요한 영향을 미칩니다.

암 치료가 성생활에 미칠 수 있는 영향에 대해 알고 있음으로써 이와 관련한 문제를 경험했을 때 적절히 대처할 수 있으며, 더 나아가 치료와 회복 과정에 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

일반적인 문제는 무엇인가요?

남녀 모두에게 성생활과 관련한 문제가 발생할 수 있지만, 단순히 남녀의 신체적 차이 이외에도 고려해야 할 부분들이 있습니다. 예를 들어, 남성의 주된 문제는 신체적 건강 및 성기능(예: 발기, 사정)과 관련이 있으며, 여성은 심리적 건강 및 파트너와의 관계와 밀접한 관련이 있습니다. 나아가 성기능뿐만 아니라 요로 감염 등의 문제는 특히 여성과 관련이 있습니다.

성생활과 관련한 일반적인 문제는 다음과 같습니다.

- 성기능 감소 (예: 발기 부전, 질 분비물 감소)
- 성욕 또는 흥분 감소(예: 성교통, 호르몬 변화, 피로)
- 윤활 문제(예: 골반 측 방사선 치료로 인해)
- 고통스러운 성교(예: 질 벽의 좁아짐)
- 감각의 변화, 상실(예: 유방재건술 후 유방과 유두)
- 수술로 인한 신체적 변화
(예: 질관 축소, 난소/유방/질 제거술)
- 신체 이미지에 대한 우려
(예: 수술 상처, 탈모, 흉터, 장루/요루)
- 정서적 변화(예: 불안, 두려움, 스트레스)
- 관계의 문제와 갈등

어떻게 치료할 수 있나요?

성생활에 대한 고민을 표현하는 것이 쉽지는 않지만, 의료진과의 의사소통은 성생활 개선을 위한 중요한 첫 걸음입니다. 의료진은 당신이 이미 경험했거나 향후 예상되는 문제에 대해 그 원인에 따라 적절한 조언을 줄 수 있을 것입니다.

예를 들어, 환자가 자궁이나 질 부위에 방사선 치료를 받는 경우 질벽이 좁아지는 것을 예방하기 위해 의료진은 여성호르몬 질정제, 질확대기 등을 사용하도록 권유하고 있습니다. 또한 질 윤활이 감소된 경우, 성관계 시 편안함을 증진시키기 위해 질 윤활제 등을 사용하는 것을 권장할 수 있습니다.

할 수 있는 일

암 치료 중에도 성생활을 지속할 수 있으며, 다음의 몇 가지 조언을 참고할 수 있습니다.

이렇게 해보세요

[신체적/정서적 친밀감 향상]

- 손잡고 껴안기 및 키스와 같은 행동을 통해 파트너에게 자신의 감정을 보여주세요.
- 정서적 친밀감을 유지하기 위해 서로 소통하고 적극적으로 경청하는 데 많은 시간을 보내세요. 여러분의 생각과 감정에 대해 솔직하고 개방적인 대화를 나누도록 하세요.

[성생활에 대한 우려]

- 서로 인내심을 가지세요. 암 발생 전에 나눈 것과 같은 수준의 친밀감을 유지하거나 회복하려면 더 많은 시간과 노력이 필요할 수 있습니다. 만약 당신이 너무 피곤해서 성관계를 할 수 없다면 파트너에게 알리고, 필요에 따라 성적 쾌감을 느낄 수 있는 다른 방법을 찾아볼 수도 있습니다.
- 골반 근육 운동을 해보세요. 이는 골반 근육을 이완시키고 강화함으로써 성관계 중 고통을 줄이는데 도움을 줄 수 있습니다.
- 활기와 성적 활력을 증가시키기 위해 걷기, 춤, 부드러운 요가 같은 운동을 해보세요.
- 의사나 간호사의 지시에 따라 질 확장기를 정기적으로 사용해 보세요. 질 조직이 탄력성을 유지하고 팽팽함을 줄일 수 있어 성관계 시 통증이 줄어들 수 있습니다.
- 질 윤활제를 사용해 보세요. 성관계 시 마찰을 줄이고 편안함을 높입니다.
- 파트너와의 관계 회복을 위해 이완 운동을 함께 연습하고, 전희를 충분히 할 수 있는 방법을 찾아보세요.

연로하신 부모님께 소식 전하기

연로하신 부모님이 계신다면, 그 분들께 환자의 상태를 자세히 전하는 것이 어려울 수 있습니다. 여러분도 보호자로서 부모님과 같은 슬픔을 느낄지도 모릅니다.

하지만 부모님과 환자의 상태에 대하여 솔직하게 이야기 나누는 것은 중요합니다. 부모님이 아픈 자녀의 고통을 마주하는 것이 결코 쉬운 일은 아니지만 가족의 어른으로 존중받는 느낌을 받으며 자신들의 생각과 감정을 전할 수 있는 기회에 감사할 것입니다.

필요하다면, 소식을 전하기 전에 듣기 어려운 내용일 수 있다고 귀뜸해 주세요. 받아들일 수 있는 충분한 시간을 드리고, 질문에는 명확하고 솔직하게 대답해드리는 것이 좋습니다.

어린 자녀에게 알리기

마찬가지로, 암환자는 자녀에게 암 진단에 대한 사실을 비밀로 하려고 합니다. 환자와 보호자가 부모인 경우 나쁜 소식으로부터 자녀들을 보호하기 위해 환자의 암 진단이나 상태에 대해 최대한 늦게 알리고 싶어 합니다. 하지만 아무리 어린 자녀라도 부모의 작은 변화, 가족 분위기의 변화에 민감하게 반응할 수 있습니다. 따라서 자녀가 부모의 암에 잘 대처할 수 있도록 정확한 정보를 알려 주는 것은 매우 중요합니다.

자녀에게 환자의 상황을 알리는 주제와 관련해서는 국가 암정보센터(www.cancer.go.kr)에 있는 “암환자와 자녀 간 의사소통(암 진단 및 치료과정에서 자녀와의 소통방법)” 안내서를 참고하여 대화를 시작해보시기 바랍니다.

유용한 정보

암환자는 아래에 나열된 몇 가지 문제에 대한 도움이 필요할 수 있습니다. 자세한 내용을 보려면 각 사이트에 접속해보세요.

- 암관련 정보
: 국가암정보센터 www.cancer.go.kr
- 사회복지 지원 제도
: 복지포 사이트 www.bokjiro.go.kr
- 사전연명의료의향서 작성정보
: 국립연명의료관리기관 www.lst.go.kr
- 호스피스완화의료 정보
: 중앙호스피스센터 www.hospice.go.kr

참고자료

- NCCS “Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors(ACCESS)”
- 분당서울대병원 암정보교육센터 “진행암을 가지고 살아가기”Support for Survivors”(ACCESS)
- 분당서울대병원 “암 꼭 알아야 할 치료-영양가이드”for Survivors”(ACCESS)

본 자료는 (재)국립암센터발전기금의 지원으로 제작되었습니다.



진행암환자 돌보기 -보호자용-

진행암환자를 돌본다는 것

최선의 치료와 돌봄에도 불구하고 어쩌면 환자의 암이 완치 되기가 어려울 수도 있습니다. 이는 주로 암이 처음 발생한 곳에서 벗어나 다른 부위로 전이되거나 재발한 경우이며 이런 경우를 진행암이라고 합니다. 완치 가능성은 낮지만, 증상 관리와 삶의 연장을 위해 치료는 필요할 수 있습니다. 모든 큰 결정과 마찬가지로, 환자와 여러분은 치료의 이점과 위험에 대해 의료진과 충분히 상의해야 합니다.

이 시점에서 여러분은 간병으로 인해 삶의 변화를 겪을 수 있고, 이로 인한 신체적, 정서적, 재정적 문제들 때문에 환자를 돌보는 것에 어려움을 느낄 수 있습니다. 사랑하는 사람을 돌보는 것은 참 중요한 일이지만, 환자를 돌보는 나 자신을 돌보는 것 또한 매우 중요합니다.

환자가 원하는 치료방향에 대하여 의논하기

보호자가 되어 환자를 돌볼 때, 환자가 원하는 치료방향에 대하여 의논하는 것은 중요합니다. 예를 들어, 어떤 환자는 삶을 최대한 연장하기를 원하는 반면, 어떤 환자는 편안함과 삶의 질, 가족들과 의미 있는 시간을 보내는 것을 더 중요하게 생각 할 수도 있습니다. 또 어떤 환자는 둘 다 원할 수도 있습니다. 이와 같은 치료의 방향성은 환자가 치료를 받는 과정 중에도 자주 바뀝니다.

어느 시점에서는 더 이상의 항암치료가 가능하지 않거나 환자가 원하지 않을 수도 있습니다. 어려운 일이지만, 만일 환자가 죽음이 가까워지는 상황에서 선호하는 돌봄이 무엇인지 미리 상의하는 것이 도움이 됩니다. 호스피스완화의료나 사전연명의료의향서 작성에 대한 상담을 원하시는 경우 담당 의료진에게 문의하시기 바랍니다.

Q. 치료를 더 받아야 하나요?

현재 환자가 받고 있는 치료가 효과가 없다고 판단될 때, 앞으로 또 다른 치료를 얼마나 더 시도할 것인가 고민해야 합니다. 결정을 내리는 과정에는 얼마나 더 오래 살 수 있는지에 대한 의문과 슬픔, 분노 같은 많은 감정들이 동반될 수 있으며 이는 자연스러운 반응입니다. 치료 결정을 내릴 때 다음 사항을 고려하면 도움이 됩니다.

- 이 치료의 목적은 무엇일까요? 암의 성장을 늦추기 위해서인가요, 아니면 증상을 완화하기 위해서인가요?
- 이 치료의 단점(예: 부작용)은 무엇일까요? 치료를 통해 얻을 수 있는 점(장점)이 잃게 되는 것(단점)보다 더 많은가요?

치료결정을 내리는 동안 보호자로서 의료진과 함께 환자와 지속적으로 원활한 의사소통을 하는 것이 중요합니다. 환자가 원하는 것을 이해한다면 치료결정을 더 쉽게 내릴 수 있을 것입니다.

보호자로서 자기 자신을 잘 돌보기

사랑하는 사람의 암 치료가 어렵다는 것은 너무나도 마음 아픈 일입니다. 그리고 병세가 악화될수록 환자의 몸은 더 약해져 여러분에게 더 많은 보살핌을 필요로 할 수 있습니다. 환자와 마찬가지로 보호자인 여러분도 다음과 같은 감정들을 경험할 수 있습니다.

- 분노
- 슬픔
- 무력감
- 걱정
- 두려움

보호자들은 환자를 간병하고 격려하는 역할뿐 아니라 과거 의료진이 맡았던 역할까지 담당하는 등 점점 많은 역할을 맡고 있습니다.

환자의 복약을 돕고 증상 조절과 부작용 조절을 위해 필요한 조치를 취하며 진료예약 및 검사 일정 관리, 운전, 식사 준비, 집안일, 재정 관리에 이르기까지 해야 할 일이 한 두 가지가 아닙니다.

중요한 의학적 결정과 관련하여 보호자들 간에 의견을 조정하는 일에도 갈등과 스트레스가 따르곤 합니다. 이 때문에 보호자들은 육체적, 감정적으로 많은 스트레스를 받고 개인의 생활이 줄어들며 직장생활에도 지장이 생기는 경우가 많습니다.

66 좋은 보호자가 되려면 먼저 자기 자신을 잘 돌보아야 합니다. 99

- ① 스트레스, 불안, 분노, 죄책감, 고립감, 슬픔 등의 감정을 의지할 수 있는 다른 가족이나 친구와 나누는 것이 좋습니다.
- ② 모든 일을 도맡아 하려하지 말고 가족, 친구, 이웃에게 구체적으로 도움을 요청하시기 바랍니다. 보호자는 한 사람이 아닙니다. 환자를 중심으로 여러 사람이 이루어진 팀이라는 생각을 가지고, 중심이 되는 보호자는 가족, 친구, 이웃, 고용인에게 해야 할 일을 잘 분배해주어야 합니다.
- ③ 식사와 수면을 최대한 규칙적으로 취하도록 노력하고, 단 한 두 시간이라도 병원이나 환자 곁을 떠나 본인을 위한 시간을 갖도록 노력해야 합니다.

[치료를 결정하는데 도움이 되는 몇 가지 질문]

- 지금도 이 치료가 나에게 도움이 되고 있나요?
 - 그렇다면 얼마나 더 치료를 받을 수 있나요?
 - 치료의 잠재적인 이익보다 부작용이 더 큰가요?
 - 이 치료 방법 이외의 다른 치료 방법이 있나요?
- 치료를 지속하지 않기로 결정하면 어떻게 되나요?
- 기대할 수 있는 것은 무엇인가요?
- 직면할 수 있는 최악의 상황은 무엇인가요?
- 같은 상황에서 다른 사람들이 겪는 일반적인 합병증은 무엇인가요?

완화의료 알아보기

적극적인 항암치료를 했을 때 환자가 얻을 수 있는 것보다 고통이 더 클 수 있다는 판단이 내려지는 시기에는 완화의료 서비스를 고려해볼 수 있습니다.

완화의료라는 말이 다소 생소할 수 있겠지만 완화의료란, 환자중심의 전인적 보살핌을 목표로 하는 의료의 분야로서 완치 불가능한 질환을 가진 환자의 신체적 증상을 적극적으로 완화시키고 정신적, 영적 보살핌을 제공하며 환자에게 고통을 줄 수 있는 대인관계나 경제적 문제에 이르기까지 도움을 제공하는 의료의 한 분야입니다. 완화의료는 우리가 흔히 알고 있는 호스피스에 비해 보다 포괄적인 의미를 지니고 있습니다.

적극적인 치료가 불가능하다고 해서 치료와 멀어지거나 환자가 포기되어지는 것은 아닙니다. 완치나 생명의 연장을 목표로 하는 치료가 어렵더라도 최선의 돌봄을 제공하는 것은 모든 의료진의 목표이므로 완화의료는 의료서비스의 연속선상에 있는 것입니다. 완화의료전문기관에서 이와 같은 서비스를 받는다면 환자와 가족 모두 질적인 돌봄을 받을 수 있습니다.

Q. 완화의료에서는 환자와 가족의 삶의 질 향상을 위해 어떤 노력을 하나요?

- 치료 중 발생할 수 있는 부작용을 포함한 신체적 증상을 예방하고 해결합니다.
- 심각한 질병의 진단과 치료 후 함께 오는 감정들을 잘 다룰 수 있도록 지지하고 도움이 될 수 있는 자원들을 제공합니다.
- 돌봄 과정에서 실제로 도움이 될 만한 조언과 자원들을 제공합니다.

Q. 언제부터 완화의료서비스를 받을 수 있나요?

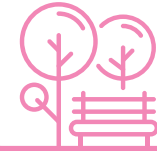
진행암으로 진단을 받고, 적극적인 치료를 계속하는 것이 어렵다는 것을 알게 되거나, 이로 인한 부정적인 감정들로 고통스럽다면 담당 의료진과 완화의료에 대해 의논해 보시기 바랍니다. 완화의료상담이 가능한 부서와 연계될 수 있습니다.

유용한 정보

- 중앙호스피스센터: www.hospice.go.kr

참고자료

- 중앙호스피스센터 홈페이지
- 분당서울대병원 암정보교육센터 "진행암을 가지고 살아가기"
- 분당서울대병원 의료사회복지팀 "진행성 및 말기암환자 완화의료상담 매뉴얼"
- NCCS "Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors(ACCESS)"



진행암을 가지고 살아가기

진행암을 가지고 살아가기

암이 전이되거나 재발했다고 들었을 때, 많은 사람들은 처음 암 진단을 받았을 때보다 더 심한 충격과 상실감을 느낄 수 있습니다. 진행암이란 전이성 암이거나 완치를 목표로 한 후 재발한 경우를 말합니다. 하지만 진행암의 경우에도 보다 적극적인 치료가 가능한 경우가 있고, 대부분의 경우 항암 치료로 생명연장을 기대할 수 있습니다.

따라서 완치가 어렵더라도 암으로 인해 생기는 증상을 적극적으로 조절하고 지금의 삶을 지속하기 위해 치료는 여전히 필요합니다. 개인의 상황에 따라 치료의 장단점이 있을 수 있기에 치료에 대한 최선의 결정을 내리기 위해서는 치료의 다양한 이점과 위험성에 대해 의료진과 함께 논의하는 과정이 필요합니다.

희망 찾기

조금은 이상하고 어렵게 들릴 수도 있겠지만 완치될 수 없다는 실망스러운 소식 속에서 희망을 발견하려고 노력하는 태도는 중요합니다.

작지만 가장 먼저 생각해볼 수 있는 것은 암으로 인한 통증과 증상을 조절하여 지금의 삶을 지속하는 것에 대한 희망을 가지는 것입니다. 암으로 인한 통증과 증상을 줄이는 것은 치료기간 내내 중요합니다. 예를 들면, 진통제를 통해 통증을 줄이는 것인데, 통증이 잘 조절되면 기분이 편안해지고 무언가 해보고 싶거나 할 수 있다는 마음이 들고 이전과 같은 일상을 유지할 수 있습니다.

일상의 삶이 지속된다는 것은 사랑하는 이들과 더 많은 시간을 보낼 수 있도록 할 뿐만 아니라 삶의 목표를 세울 수 있도록 합니다. 비록 앞으로 다양한 상황들을 마주하게 되겠지만 그때마다 희망을 찾기 위해 노력하는 것은 여러분의 삶의 질에 큰 영향을 줄 수 있습니다.

'진행암'-불확실한 상황 받아들이기

진행암 진단을 받으면 갑자기 모든 것이 불확실해 보이고 혼란스러운 감정이 듭니다. 미래 삶에 대한 계획, 앞으로의 치료가 효과가 있을지, 어떤 치료를 선택해야 할지, 심지어 죽음에 대한 질문이 생길 수도 있습니다. 또한 불확실성으로 인해 불안하고, 슬프고, 통제력을 상실하게 될 수도 있습니다. 불확실한 미래나 죽음이라는 주제에 직면하는 것은 쉽지 않은 일하기에 이러한 모습은 당연한 반응입니다.

이와 같은 감정의 소용돌이에 지혜롭게 대처하기 위한 첫걸음은 내가 바꿀 수 있는 것과 없는 것을 구별하는 것부터 시작됩니다. 매우 어려운 일이지만 통제할 수 없는 것들은 그대로 두고 통제할 수 있는 것에 집중하는 것이 도움이 됩니다. 또한 '이전의 일상으로 돌아가는 것'이 아닌 나 자신과 사랑하는 사람들과 함께 '새로운 일상'을 만들어 나가는 것에 더 관심을 가져보시기 바랍니다.

[불확실함을 다룰 때 생각을 정리하는데 도움이 되는 질문]

- 지금 내게 중요하고 의미 있는 것은 무엇인가요?
- 즐기는 활동은 무엇이 있나요?
- 감사하다고 느끼는 것은 무엇이 있나요?
- 내가 바꿀 수 있는 것은 무엇이고, 바꿀 수 없는 것은 무엇인가요?
- 두려운 점이 있다면, 무엇인가요?
그 두려움에 어떻게 대처하면 좋을까요?
- 나의 걱정을 누구와 나눌 수 있을까요?
- 어떤 위로와 지지, 격려를 받으면 도움이 되나요?
- 어떤 것들이 내 마음에 안정을 주나요?
- 나와 내 가족에게 도움을 줄 수 있는 주변 자원이나 지지 체계, 서비스는 어떤 것들이 있나요?

또 내가 느끼는 불확실함에 대해 마음을 나눌 수 있는 주변 사람들(가족, 친구, 의료진, 정신종양전문, 의료사회복지사 및 전문상담가 등)과 함께 공유하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 다른 사람에게 내 마음을 이야기하는 과정에서 생각이 정리되기도 하고, 내가 어떤 것들을 하면 좋을지 아이디어를 얻을 수 있습니다.

감정에 대처하기

암이 진행되거나 재발했을 때 무수한 감정 속에 있는 자신을 발견할 것입니다. 치료에 최선을 다했지만 암이 사라지지 않았다는 것을 알게 되었을 때 슬프고, 화가 나고, 패배감을 느낄 수도 있습니다. 많은 사람들은 과거에 할 수 있었던 일을 하지 못한 것에 대해 후회하고, 꿈꾸던 미래가 물거품이 되어버린 것에 슬퍼합니다.

감정을 느낀다는 것은 당연한 일이지만 이 감정이 삶을 지배해 버리지 않도록 대처하는 것이 중요합니다. 내가 느끼는 감정을 사랑하는 사람들, 병원 의료진 또는 전문상담가와 공유하는 것이 감정을 잘 대처하는데 도움이 될 수 있습니다.

치료 결정하기

새로운 치료를 시작하든지, 치료를 지속 또는 중단하든지 치료에 대한 논의는 보통 의료진과 함께 이루어집니다. 선택은 환자가 무엇을 원하는지, 환자의 평소 가치관, 목표에 따라 달라집니다.

옳고 그른 결정은 없습니다. 여러분의 생각을 의료진과 사랑하는 사람들에게 숨김없이 표현하는 것이 도움이 됩니다.

자녀가 보일 수 있는 반응

자녀는 부모와의 이별을 준비하는 과정에서 다양한 반응을 보일 수 있습니다. 자녀의 반응은 감정적인 면뿐만 아니라, 신체 증상이나 행동 변화로도 나타날 수 있습니다. 대부분의 아이들은 어려운 이 시기를 잘 견뎌냅니다.

하지만 부모와의 이별은 심리적으로 매우 힘든 일이기 때문에 어떤 아이들은 도움이 필요하기도 합니다. 자녀가 다음과 같은 반응을 보이는 경우는 지금 도움이 필요하다는 신호일 수 있습니다. 자녀 학교의 상담선생님(위클래스, 학교 사회복지사) 또는 전문상담가에게 도움을 요청하시는 것을 조언드립니다.

- 표준에서 벗어난 행동을 합니다.
- 집착하거나 관심을 그리워합니다.
- 활동에 소극적인 모습을 보입니다.
- 집중하는 데 어려움이 있습니다.
- 집안일을 맡기면 화를 냅니다.
- 학교생활에 문제가 있습니다.
- 먹거나 자는데 어려움이 있습니다.
- 자해를 하거나 자살을 하려고 생각합니다.

도움이 필요할 때

당신과 당신의 가족들은 이별을 준비하는 과정에서 다양한 도움을 받을 수 있습니다.

[의료 전문가]

- 담당 의사, 간호사 등 당신의 의료진에게 이별 과정 준비에 대한 조언을 요청할 수 있습니다. 또, 당신과 가족이 소통하는 데 도움을 제공할 수 있는 의료사회복지사나 상담가 등 다른 전문가를 소개해줄 수 있습니다.

[호스피스완화의료]

- 호스피스완화의료실에서는 호스피스 이용에 동의한 말기 환자와 가족을 위해 심리·사회·영적 돌봄, 임종 돌봄, 사별 돌봄 서비스를 제공하고 있습니다. 병원 내에 호스피스 완화의료 관련 상담 업무를 하는 곳이 있는지 알아보셔도 좋습니다.

[유치원, 학교]

- 자녀의 담임선생님, 위클래스 상담선생님, 학교사회복지사 등에게 부모의 사별 준비 소식을 공유하는 것이 좋습니다. 선생님들은 아이들이 표현하는 요구나 변화를 민감하게 알아차릴 수 있고, 아이들에게 필요한 추가적인 도움을 제공할 수 있습니다.
- 단, 선생님들에게 암 소식을 공유하기에 앞서 자녀의 의사를 먼저 물어보고 동의를 얻어야 합니다.

[의료사회복지사]

- 의료사회복지사와의 상담을 통해 당신과 가족에게 필요한 사회적, 경제적, 심리적 지원 방안을 찾아보실 수 있습니다.

참고자료

- American Cancer Society, Winston's Wish
- Macmillan Cancer Support "Preparing a child for loss"
- NCCS "Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors(ACCESS)"



암환자와 자녀간 의사소통

-이별 준비 과정에서의 소통 방법-

암환자와 자녀 간 의사소통

어린 자녀에게 부모와의 이별을 준비시키는 것은 매우 힘들고 어려운 일이므로 조심스럽게 다가가는 것이 필요합니다. 이 주제를 가지고 자녀와 이야기를 잘 나누기 위해 가까운 가족과 친구, 병원의 의료진이나 의료사회복지사, 상담 전문가에게 도움을 청하는 것도 좋은 방법입니다.

이 안내서는 당신이 이별을 준비하는 과정에서 어린 자녀와 원활히 의사소통할 수 있도록 도움을 드리고자 제작되었습니다. 여기에서 소개하는 몇 가지 제안이 당신과 자녀가 서로를 이해하고 함께 이별을 준비해 나가는 데 도움이 되기를 바랍니다.

자녀와 대화를 시작하기에 앞서

가장 먼저 해야 할 일은 이 주제에 대해 자녀와 이야기를 할 수 있을 정도로 감정적인 준비가 되어 있는지 스스로 점검하는 것입니다. 자녀와의 헤어짐, 의료적 상태, 죽음에 대해 생각하는 것만으로도 눈물이 나고 감정이 격앙되어 주체하기 힘들다면 아직 준비되지 않은 것일 수 있습니다. 충분한 시간을 가지고 적당한 속도로 준비해 나가시기 바랍니다.

자녀와 단둘이 이 주제를 가지고 이야기할 필요는 없습니다. 당신이 의지하는 배우자, 당신과 자녀가 친밀하게 느끼는 친척 또는 친구나 의료진이 있다면 이 주제에 대해 이야기할 때 함께해 달라고 부탁해 보는 것도 좋은 방법입니다.

자녀와 이별에 대한 대화를 시작하는 방법

당신은 자녀에 대해 제일 잘 아는 사람으로 자녀와 어떻게 대화해야 할지 가장 잘 알고 있습니다. 또한 자녀가 어떤 질문을 하고 어떤 반응을 보일지 예측할 수 있습니다. 다음 내용을 활용하여 대화를 시작해보시기 바랍니다.

- ▶ 당신의 컨디션이 좋을 때와 방해받지 않을 수 있는 조용한 장소를 선택하세요.
- ▶ 자녀가 한 명 이상일 경우, 가능하면 다함께 이야기하는 것이 좋습니다.
- ▶ 어린 자녀에게 죽음에 대해 말할 때, “죽는다.”와 같이 명확한 단어를 사용하세요. “떠나겠다.”거나 “좋은 곳으로 간다.”와 같이 모호하게 말하는 것은 오히려 당신이 자녀를 버리고 떠난다는 느낌을 들게 할 수도 있습니다.
- ▶ 자녀의 질문에 대해 자세하고 솔직하게 대답하고 자녀의 질문과 반응에 맞춰 대화를 진행하세요.
- ▶ 자녀의 생각을 가족과 공유하도록 용기를 주고, 자녀가 이를 원치 않는다면 강요하지 않아야 합니다. 특히 청소년기 자녀는 생각과 감정을 표현하는 것을 더 어려워할 수 있습니다.
- ▶ 자녀가 학교생활이나 다른 활동, 친구 관계 등 일상을 유지할 수 있도록 격려해주세요.
- ▶ 청소년기 자녀는 부모의 죽음에 대해 듣게 되었을 때 아무런 반응을 하지 않거나, 신경 쓰지 않는 것처럼 보일 수 있습니다. 이때 부모는 아이라서 금방 잊어버리거나, 충격을 덜 받는다고 생각할 수 있습니다. 그러나 청소년에게도 충분한 격려와 지원이 필요합니다.

- ▶ 가족과 친척, 자녀의 학교 선생님 등에게 당신이 아이들에게 어떤 말을 했는지 알려줌으로써 자녀가 주변 사람으로부터 동일한 메시지를 받을 수 있도록 하는 것이 좋습니다.

기억상자 만들기

기억상자 만들기와 같은 활동으로 자녀와 편안하게 대화하며 자연스럽게 생각과 감정을 공유해볼 수 있습니다.

‘기억상자’는 당신과 자녀에게 특별한 물건들을 담을 수 있는 상자로, 소중한 시절의 추억을 자녀에게 전달하는 중요한 방법이 될 수 있습니다. 추억이 담긴 물건들을 자녀와 함께 기억상자에 모아봄으로써, 당신과 자녀가 함께해온 시간을 되짚어 보고 이를 소중히 보관할 수 있습니다.

- ▶ **1단계:** 알맞은 크기와 형태의 기억상자를 구합니다. 기억상자는 문구점에서 파는 상자, 직접 만든 상자, 운동화 상자 등 당신과 자녀가 선택하는 어떠한 종류의 상자라도 괜찮습니다.
- ▶ **2단계:** 추억을 떠올릴 수 있는 물건들로 상자를 채워 넣습니다. 시계, 스카프, 여권, 편지, 안경, 음악CD, 사진, 각종 소품 등 당신과 자녀의 추억이 담긴 소중한 것들을 모아보세요.
- ▶ **3단계:** 각 물건이 특별한 이유를 기록해둡니다. 기억상자에 담긴 각 물건에 어떠한 추억이 담겨있는지 메모로 남겨둔다면, 앞으로 오랜 시간이 지나도 그 추억을 기억할 수 있습니다.
- ▶ **4단계:** 만약 당신과 자녀가 원한다면, 다른 가족이나 가까운 친구들과 기억상자를 공유할 수 있습니다.

마지막 보살핌을 받고 싶은 장소 결정

- 마지막 며칠 동안 보살핌을 받고 싶은 장소를 정할 수 있습니다. 누군가는 편안한 집에서 보살핌을 받기를 원할 수 있고 다른 누군가는 의료 기관에 있는 것을 선호할 수 있습니다.
- 호스피스·완화의료는 환자가 선호하는 진료 장소 (가정, 일반병동, 호스피스 병동)에 맞게 당신과 당신이 사랑하는 사람이 지금 이 시간을 더 잘 대처할 수 있도록 전인적 돌봄을 제공합니다.

재정적, 법적 문제 해결

유언장 작성, 재산정리, 그리고 가족들에게 당신의 계좌 비밀번호와 보험에 대해 알리는 것부터 시작하시기 바랍니다.

장례 준비

장례 준비는 이별을 준비하는 또 다른 계획입니다. 사후에 치러질 장례식의 종류, 장사 방법, 장지, 원하는 종교적 예식을 결정하는데 당신이 직접 관여할 수 있습니다. 장례 지도사와 상의할 수 있고, 가족들에게 이러한 결정을 위임하여도 괜찮습니다.

이별 준비를 생각하고 계시다면

이 안내서를 모두 읽으신 지금쯤 당신은 이별준비, 임종과 관련된 대화가 빨리 시작되는 것이 바람직하다는 생각을 하실 수 있습니다. 여기서 나온 주제들은 죽음에 관한 것만이 아니라, 끝까지 잘 살아가기 위한 것입니다. 삶과 죽음에 대해 좀 더 드러내놓고 이야기함으로써, 여러분의 남은 생애에 더 많은 의미를 간직하실 수 있으실 것입니다.

유용한 정보

1. 사전연명의료의향서 작성

- ① 국립암센터 의료사회복지팀 031-920-1158
- ② 국민건강보험공단 1577-1000
- ③ 국가생명윤리정책원 1855-0075
- ④ 지역별 등록기관 (보건소, 의료기관, 비영리기관)

2. 호스피스완화의료 정보 안내

홈페이지 : www.hospicecare.or.kr

참고자료

- NCCS "Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors(ACCESS)



삶의 마무리를 위한 준비

삶의 마무리를 위한 준비

암 진단 후 완치 판정을 받는 분들이 나날이 늘어가고 있지만 많은 분들은 여전히 죽음과 암을 따로 떨어뜨려 생각하는 쉽지 않다고 말합니다. 더욱이 더 이상 항암치료가 효과가 없거나, 사용할 수 있는 항암제가 없다는 말을 들었다면 막막한 감정에 낙담하게 됩니다.

사랑하는 가족, 친구, 대상들과 이별을 해야 한다는 것은 생각만 해도 매우 힘든 일입니다. 그래서 이별 준비를 시작하는 것이 혹시나 이별을 앞당기거나 사랑하는 사람과의 헤어짐을 재촉하게 될까봐 입 밖으로 꺼내기 힘들어합니다. 하지만 우리에게 남아 있는 시간을 더욱 의미 있게 보내기 위해서 이별 준비는 최선의 노력이 될 수 있습니다.

이별 준비를 구체적으로 시작하는 것이 삶을 포기한다는 의미는 아닙니다. 이를 준비하면서 환자와 함께하는 시간을 더욱 소중하게 보낼 수 있으며 편안한 임종을 위해 이 과정은 반드시 필요한 부분입니다.



계획세우기

앞에서 말한 것처럼 흔히들 임종에 대해 말할 때, 희망을 잃는 것이라 생각하여 죽음이 임박하지 않는 한 임종을 준비한다는 것에 대해 이야기하는 것이 어려울 수 있습니다.

하지만 죽음은 피할 수 없는 삶의 자연스러운 과정입니다. 사실 이러한 준비는 당신이 앞으로 어떻게 보살핌을 받기 원하는지에 대한 계획을 세우는 데 필수적인 첫 단계입니다.

또한 미리 계획을 세우는 것은 사랑하는 사람들을 위한 것이기도 합니다. 삶의 마무리에 대한 결정을 미리 해두면 당신을 대신해서 힘든 결정을 내려야 하는 순간에 가족이 평화롭게 결정할 수 있습니다.

해결되지 않은 감정(관계) 다루기

인생을 돌아보면 누구나 후회되는 순간, 아쉽고 안타까운 기억들이 있습니다. 우리나라 사람들은 이런 미해결된 감정을 한(限)이라고 표현하기도 합니다. 지나온 인생에서 해결되지 않은 감정이 있고, 이별 준비를 위해 이 감정이 다시 다루어져야 할 필요는 없는지 돌아보시기 바랍니다. 이 과정에서 어떤 사람들은 용서를 구하기도 하고, 용서하기도 하고, 못다한 말을 전하기도 합니다. 또한 소중한 추억을 새롭게 만들기 위해 특별한 행사를 하며 행복한 시간을 보내기도 합니다.

나의 흔적 남기기

사랑하는 사람들 곁을 떠나는 것은 참으로 힘든 일이며 떠나는 사람 역시 남은 가족이나 친구들을 생각하면 가슴이 아픕니다. 얼굴을 마주하며 나의 마음을 전하는 것도 좋지만 다른

매체를 사용하여 나의 이야기를 전할 수도 있습니다. 영화나 드라마에서 나온 것처럼 중요한 시기마다 편지를 전하게 하거나, 생일, 졸업식, 결혼식에 볼 수 있는 비디오 동영상을 만들어 전할 수도 있습니다. 고마운 마음을 전하기 위해 사진이나 음성 녹음, 작은 선물 등 그 어떤 방법도 좋습니다.

앞에서 이야기한 이 제안들은 반드시 해야 하는 것은 아니지만 당신과 당신이 사랑하는 사람에게 특별한 의미를 줄 수는 있습니다. 이 과정을 통해 사랑하는 이들과 더 친밀감을 느낄 수도 있고 삶의 의미를 찾을 수도 있습니다.

연명의료에 대한 결정

암이 진행되면 이전의 상태로 회복하는 것은 어렵습니다. 임종기 환자에게 연명치료를 하는 것은 환자에게 매우 고통스러울 수 있기에 사전연명의료의향서 또는 연명의료계획서를 작성함으로써 치료에 관한 사전 계획을 세울 수 있습니다.

- 사전연명의료의향서: 19세 이상의 성인은 임종 과정에 있는 환자가 되었을 때를 대비하여 자신의 연명의료 중단에 관한 의사를 미리 직접 문서로 남겨 놓을 수 있습니다.
- 연명의료계획서: 말기환자 또는 임종과정에 있는 환자는 연명의료 유보 또는 중단에 관한 자신의 의사를 담당 의사와 상의하여 문서로 남겨 놓을 수 있습니다.

담당 의료진에게 사전연명의료의향서 또는 연명의료계획서 작성을 문의하시면 상담을 받을 수 있는 원내 또는 원외 기관을 안내받을 수 있습니다.