

암 진단에 대처하기

암 환자를 위한 가이드

이 안내서는 암 진단 시 받게 되는 감정적 영향을 더 잘 이해하는 데 도움을 드리기 위해 마련되었습니다.

암이 있다는 걸 알게 되는 것은 삶의 전환점이 될 수 있습니다. 다양한 감정이 몰려올 수 있으며, 이는 정상적인 반응입니다. 사람들은 각자 자신만의 방식으로 대처합니다.

처음에는 믿기 어렵거나 이해하기 힘들 수 있습니다. “왜 나에게 이런 일이?”라고 묻거나, 슬픔, 분노, 미래에 대한 걱정 등에 휩싸일 수도 있습니다. 이런 감정을 느끼는 것은 정상입니다.

진단 결과가 어떤 의미인지에 대해 의사와 상의하세요. 암에 대해 더 자세히 알게 되면 두려움을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

앞으로의 과정 알아보기

암과 치료 방법에 대한 정보를 얻으면 결정을 내리고, 미리 계획을 세우고, 더 안심할 수 있게 됩니다. 더 자세한 정보를 원하시면:

- 담당 의료진과 상담하세요
- 주치의 (GP)와 상담하세요
- 13 11 20번으로 Cancer Council 에 전화하세요
- 한국어로 된 다른 안내서들을 참조하세요.

진료 시 통역사가 필요하거나 Cancer Council의 숙련된 의료 전문가와 상담을 원하시면 다음 페이지의 “도움과 정보를 얻을 수 있는 곳”을 참조하세요.

“세상을 보는 관점과 자신의 신념에 의문을 품게 되는 것은 흔한 일입니다. 그것이 얼마나 정상적인 일인지 아는 것이 큰 도움이 되었습니다.” DAVID

대처하는 데 도움이 되는 조언

암 진단을 받았을 때 대처하는 방법은 사람마다 다릅니다. 그 중 몇 가지는 다음과 같습니다:



활동적으로 지내세요

연구에 따르면 규칙적인 신체 활동은 스트레스, 불안, 우울감을 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 에너지 수준을 높여주고 수면의 질도 개선할 수 있습니다. 간단한 산책도 도움이 됩니다.



잘 드세요

건강한 음식을 섭취하고 물을 충분히 마시면 신체적, 정신적 스트레스에 대처하는 데 도움이 됩니다. 담당 의사와 상담해 보세요. 필요 시 의사가 영양사와의 상담을 권할 수도 있습니다.



즐거운 일을 하세요

편안함을 느끼고 기분이 좋아지면 될 하는 것이 좋을지 생각해 보세요. 음악을 듣거나, 자연 속에서 시간을 보내거나, 목욕을 하거나, 마사지를 받는 것 등이 될 수 있습니다. 좋아하는 일을 하면서 시간을 보내면 자신의 본래 모습을 느끼는 데 도움이 될 수 있습니다.



영성에 의지하세요

어떤 사람들은 신앙, 종교 또는 영성에서 의미와 위안을 찾습니다. 암 진단은 자신이 가졌던 깊은 신념에 대한 도전이 될 수 있습니다. 영적 상담가나 종교 지도자와 이야기를 나누는 것이 도움이 될 수 있습니다.



도움을 받으세요

심리학자나 상담사와 같은 의료 전문가와 상담해 보세요. Cancer Council도 여러분과 같은 언어를 구사하고 비슷한 경험을 했던 사람들과 연결해 드릴 수 있습니다.

다른 사람들에게 알리기

암이 있다는 사실을 다른 사람에게 알리는 것은 어려울 수 있습니다. 개인적인 이야기를 하는 것이 불편하거나 배우자, 가족 또는 친구들이 어떻게 반응할지 확신이 서지 않을 수 있습니다. 다른 사람에게 이런 정보로 부담을 주고 싶지 않을 수도 있습니다. 또는 가까운 가족에게만 알리기로 선택할 수도 있습니다. 여러분의 개인 정보를 누구와 공유할지는 여러분의 선택입니다.

일부 지역사회에서는 암 진단을 받았을 때 수치심이나 두려움을 느낄 수 있습니다. 이로 인해 고립감이나 외로움을 느낄 수 있습니다. 이런 경우 사회복지사, 심리학자 또는 상담사와 이야기하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

가족과 친구에게 알리는 방법에 대해 도움이 필요하시면 13 11 20번으로 Cancer Council에 전화하세요. Cancer Council과 통화할 때 통역사가 필요하시면 도움과 정보를 얻을 수 있는 곳 (오른쪽)을 참조하세요.

“상담사와 이야기를 나누면서 혼자서 모든 걸 감당할 필요는 없다는 것을 깨달았어요. 그냥 한 발짝 물러나서 여러가지 가능성을 생각해 볼 필요가 있었어요.” SANDRA

자녀에게 암에 대해 알리기

암 진단을 받으면, 부모들은 아이들에게는 알리지 않는 게 좋겠다고 생각할 수 있습니다. 부모들 스스로 두렵거나 걱정하고 있기 때문에, 아이들이 같은 감정을 느끼지 않도록 보호하고 싶어할 수 있습니다.

그러나 종종 아이들은 무언가 이상하다는 것을 직감합니다. 아이들과 솔직하고 허심탄회하게 이야기하면 아이들이 안정감을 느끼고 혼란도 줄일 수 있습니다. 또한 아이들이 질문을 하고 그들의 감정을 표현할 기회도 줄 수 있습니다.

암에 대해 아이들과 이야기하는 것이 불편하다면, 주치의, 가족, 친구 또는 학교 상담 선생님께 도움을 요청할 수도 있습니다.

한국어로 도움과 정보를 얻을 수 있는 곳



- Cancer Council에 13 11 20번으로 전화하세요. 저희가 통역 서비스로 연결해 드리고 한국어로 된 자료를 제공해 드립니다.
- TIS National에 131 450번으로 전화하세요. 이 서비스는 무료 통역서비스이며 의료 관련 예약이나 Cancer Council에 연락할 때 통역사를 연결해 드립니다.

▶ How to find this resource in English and other languages. Visit our multilingual hub at cancercouncil.com.au/multilingual or scan this QR code.



SCAN ME

감사의 말씀

본 안내서는 Cancer Council NSW에서 Cancer Council Australia의 ‘암 이해하기’ 시리즈 자료를 활용하여 개발된 자료입니다. 본 자료 제작에 참여해 주신 의료 전문가 및 환자분들께 감사드립니다.

본 안내서의 전문가 및 소비자 검토자 목록은 본 기관의 웹사이트에서 확인하실 수 있습니다.

이 번역본은 뉴사우스웨일즈 (NSW) 주민 분들의 재정 후원으로 제작되었습니다. Cancer Council을 후원하시려면 1300 780 113번으로 전화하시거나 cancercouncil.com.au 를 방문하십시오.

이 책자를 읽으실 때 유의사항

건강에 영향을 미치는 모든 사안은 항상 의사와 상담하십시오. 본 자료는 일반적인 정보 소개를 목적으로 하며 전문적인 의료, 법률 또는 재정 자문을 대체할 수 없습니다. 암 관련 정보는 의학 및 연구 커뮤니티에서 지속적으로 업데이트 및 수정되고 있습니다. 본 자료는 발행 시점에 정확성을 기하기 위해 모든 노력을 기울였지만, Cancer Council Australia와 소속 회원들은 본 자료가 제공하는 정보의 사용 또는 의존으로 인해 발생하는 어떤 종류의 부상, 손실 또는 손해에 대해서도 일체 책임을 지지 않습니다.



Cancer Council NSW는 호주 전역의 전통적인 토지 소유주들을 존중하며, 그들이 땅과 물, 그리고 공동체와 맺고 있는 지속적인 관계를 존중합니다. 저희는 호주 원주민 및 토레스 해협 제도 주민들의 문화 그리고 그들의 과거 및 현재 원로들에게 경의를 표합니다.

