

# 암 치료 후 건강하게 생활하기

암 환자를 위한 가이드

매년 많은 암 환자들이 성공적으로 치료를 받습니다. 이 안내서는 암 치료를 완료한 분들을 위한 것입니다.

## 치료 종료 후

암 치료 기간 동안 여러분은 자신의 삶이 보류된 것 같이 느꼈을 수 있고, 치료가 끝나면 곧 일상으로 돌아갈 수 있을 거라고 생각할 수 있습니다. 그러나 평소와 같이 활동하기가 어려울 수 있습니다. 또한, 여러분의 감정과 외모가 달라졌다는 느낌도 들 수 있습니다.

시간이 지나면서, 사람들은 암 치료 후 종종 새로운 삶의 방식을 찾게 됩니다. 이것을 흔히 '새로운 일상 찾기'라고 부르며, 이 과정은 몇 달 또는 몇 년이 걸릴 수 있습니다.



현재 호주에서는 120만 명이 넘는 사람들이 살아가는 동안 암 진단을 받습니다. 암이 조기에 발견되고 치료법이 발전함에 따라 이 수치는 계속 증가하고 있습니다.

## 감정

치료가 끝난 후 복잡한 감정을 느끼는 것은 흔한 일입니다. 미래에 대해 생각하기 전에 잠시 멈추고 지금까지 일어난 과정을 되돌아보는 시간이 필요할 수 있습니다.

흔히 느끼는 감정은 다음과 같습니다:

- 치료가 끝났다는 안도감
- 암이 돌아올거라는 (재발) 두려움
- 예전의 삶이 그리워서 느끼는 상실감 또는 슬픔
- 감정이 더 격해지거나 눈물이 자주 남
- 피로감이나 무기력감
- 암이 내 삶에 미친 영향에 대한 분노
- 미래에 대한 희망.

## 암 치료 완료 후 대처 방법



- 하루하루에 집중하세요. 좋은 날도 있고 나쁜 날도 있을 거라고 생각하세요.
- 여러분이 원하는 속도에 맞춰 생활하세요. 당장 결정을 내리거나 새로운 활동을 시작해야 한다는 압박감을 가지지 마세요.
- 가능하다면 자신이 느끼는 감정을 가족, 친구, 그리고 주변 사람들과 나누세요.
- 우울증이 의심되거나 심리 상담가와 이야기하고 싶다면 주치의에게 문의하세요.
- 명상, 요가, 태극권, 심호흡과 같은 이완 운동을 해보세요. 어떤 사람들은 정원 가꾸기, 독서, 요리, 음악 감상 등의 다른 활동을 통해 휴식을 취하기도 합니다.
- 자신의 감정을 일기에 적어보세요.
- 13 11 20번으로 Cancer Council에 전화하세요 (3페이지의 '도움과 정보를 얻을 수 있는 곳'을 참조하세요).

암 치료 후의 삶에 적응할 여유를 가지세요. 감정을 잘 다스리는 것은 암 치료 후 건강하게 살아가는 데 중요한 부분입니다.

**“치료 후, 심리학자가 저에게 ‘발밑의 땅이 꺼진 것 같은 기분을 느끼는 것은 흔한 일’이라고 설명해줬습니다. 세상을 보는 관점과 저의 신념에 의문을 품게 되는 것도 흔한 일이고요.”** DAVID

### 생활 습관 선택

암 치료 후에는 자신을 잘 돌보는 것이 중요합니다. 이는 생활 습관을 바꾸고 건강을 유지하는 새로운 방법을 받아들이는 것을 의미할 수 있습니다. 자신을 어떻게 돌볼지 계획하는 것은 삶에 대한 통제력을 되찾는 데 도움이 될 수 있습니다. 이 계획에는 다음이 포함될 수 있습니다:

#### 흡연 및 전자담배 끊기



흡연과 전자담배를 끊도록 노력하세요. 특히 불안감을 느낄 때는 금연이 어려울 수 있습니다. 도움이 필요하다면 주치의와 상담하거나 13 78 48번으로 Quitline (금연 상담 전화)에 문의하세요 (Quitline은 통역 서비스를 제공합니다).

#### 건강한 식습관



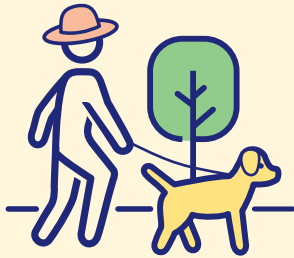
채소와 콩류, 과일, 통곡물, 육류 (또는 대체 식품), 유제품 등의 5대 식품군에서 균형 잡힌 식단을 골고루 섭취하세요. 포화지방, 첨가된 소금 및 설탕 섭취는 제한하세요.

#### 알코올 섭취 제한



알코올 섭취를 제한하거나 완전히 끊으면 암이 발생할 위험을 줄이고 전반적인 건강과 웰빙을 향상시킬 수 있습니다. 일주일에 표준 음료 10잔 이상은 마시지 마세요.

#### 신체 활동 유지



어떤 신체 활동이든 전혀 하지 않는 것보다 낫습니다. 과도한 운동을 피하기 위해 신체 활동을 천천히 시작하고 점차 강도를 높이세요. 담당 전문가나 주치의와 상담하여 본인에게 적용되는 주의 사항이나 적합한 운동량 및 운동 종류에 대해 알아보세요.

#### 자외선 차단



다음과 같은 방법으로 자외선으로부터 자신을 보호하세요:

- 어깨, 팔, 다리, 몸을 가리는 옷 착용
- SPF 50 또는 SPF 50+ 광범위 자외선 차단제 사용
- 야외 활동 시에는 항상 방수 자외선 차단제 사용
- 얼굴, 목, 귀를 가려주는 모자 착용
- 호주 표준을 충족하는 선글라스 착용
- 햇볕을 피하고 그늘 찾기

### 직장 복귀

자영업자든 직장인이든, 예전처럼 직무를 수행할 수 있을지 걱정이 될 수 있습니다. 어떤 사람들은 처음에는 근무 시간이나 업무량을 줄여 천천히 직장에 복귀하기도 합니다. 또 어떤 사람들은 곧바로 평소 업무에 복귀할 준비가 되었다고 느끼기도 합니다.

직장인의 경우, 직장 복귀 준비가 되면 서면으로 직장 복귀 계획서를 작성하는 것을 고려해 보세요. 이 문서는 본인, 담당 의사, 그리고 고용주가 함께 작성하며, 직장 복귀 계획을 간략하게 설명하는 문서입니다.

### 후속 관리

치료가 끝나면 정기적인 검진이 필요할 가능성이 높습니다. 검진을 통해 의사는 여러분의 건강과 웰빙을 모니터링하고, 치료로 인한 장기적인 부작용이 있다면 이를 관리하며, 암이 재발하거나 전이되지 않았는지 확인할 수 있습니다.

검진의 빈도는 암의 종류에 따라 다릅니다. 어떤 사람들은 치료 후 처음 몇 년 동안 3~6개월마다 검진을 받고, 그 후에는 검진 횟수가 줄어듭니다. 걱정되는 점이 있거나 검진 사이에 새로운 증상이 나타나면 즉시 여러분의 주치의 (GP)에게 연락하세요.

## 암 재발에 대한 두려움

암 치료 후 가장 흔하게 느끼는 두려움은 암이 재발할지도 모른다는 불안감과 공포입니다. 대부분의 사람들이 이런 두려움을 어느 정도 경험하게 되고 이러한 두려움은 수년에 걸쳐 반복적으로 나타날 수 있습니다.

### 암 재발에 대한 두려움을 극복하는 방법

- 담당 의사에게 암이 돌아올 (재발) 가능성에 대해 문의하세요.
- 정상적인 아픔, 통증, 질병과 암 증상을 구분하는 방법을 문의하세요.
- 생활 습관 개선이나 정기 검진과 같이 스스로 통제할 수 있는 것에 집중하세요.
- 명상, 호흡 운동, 산책과 같은 활동을 통해 스트레스와 불안 증상을 관리하는 방법을 배우세요.
- 재발에 대한 두려움이 심해진다면 상담사나 심리학자와 상담하세요.
- 여러분의 감정을 이해하는 다른 사람들과 이야기를 나눌 수 있는 지원 그룹에 참여하세요.
- 그림 그리기, 글쓰기와 같은 창의적인 활동을 해보세요. 이런 활동은 감정을 다스리는 데 도움이 되고, 긴장을 푸는 데에도 도움이 될 수 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](http://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](http://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.

