



# 다발성 골수종 진단 후



다발성 골수종은 형질 세포에서 시작되는 암입니다. 형질 세포는 골수(대부분의 뼈 중심에 있는 해면질 조직)에 있는 백혈구의 일종입니다. 형질 세포는 면역 체계의 일부이고 감염을 퇴치하는 데 도움을 줍니다. 다발성 골수종이 있다는 말을 들었다면, 아마도 이미 검사, 엑스레이와 영상 검사, 그리고 골수 생검(암 여부를 확인하기 위해 조직 일부를 채취하는 검사)을 받았을 것입니다. 특정 단백질 및 생체표지자라고 하는 유전자 변화를 확인하기 위해 암세포에 대한 다른 검사를 받았을 수도 있습니다. 이러한 검사는 담당 의사가 다발성 골수종의 병기가 어느 단계인지, 그리고 어떤 치료가 도움이 될 수 있는지를 파악하는 데 도움이 됩니다.

## 다발성 골수종 치료

다발성 골수종 치료는 암의 종류와 병기에 따라 결정됩니다. 치료 옵션은 암 세포에 대한 검사 결과, 건강 상태, 그리고 개인적인 선호도에 따라서도 결정됩니다.

몇 가지 유형의 골수종은 바로 치료하지 않습니다. 이러한 골수종은 저위험성, 비활성, 또는 잠복성 골수종이라고 불립니다. 이러한 골수종은 초기에 발견되고 보통 증상을 야기하지 않습니다. 이러한 유형의 골수종에 걸리는 경우, 악화되는 징후가 있는지 면밀한 관찰을 받을 수도 있습니다.

어떤 사람들은 활성 골수종이나 증상을 야기하는 유형의 다발성 골수종에 걸립니다. 이러한 유형의 다발성 골수종에 걸린 거의 모든 사람에게는 약물 치료가 주된 치료입니다. 대부분의 경우, 약효를 높이기 위해 2~4가지 종류의 약을 병용합니다.

시술할 수 있는 다른 치료에는 줄기세포 이식이나 방사선 치료가 포함될 수 있습니다. 낮은 혈구 수치 및 감염과 같은 다발성 골수종의 증상을 예방하거나 완화하는 데 도움이 되는 여러 가지 치료도 시술할 수 있습니다. 때로는, 이들 치료는 다른 치료들과 병행하여 시술합니다. 담당 의사는 귀하가 자신에게 가장 좋은 치료를 선택하는 데 도움을 줄 것입니다.

## 다음과 같이 물어보십시오:

- 다발성 골수종의 병기는 어떻게 되고, 그 의미는 무엇입니까?
- 더 많은 검사가 필요합니까?
- 저에게 어떤 치료가 가장 좋다고 생각하십니까?
- 치료의 목표는 무엇입니까?
- 다른 유형의 치료도 필요합니까?
- 줄기세포 이식이 저에게 효과가 있겠습니까?

## 치료 전과 치료 중에 예상되는 사항

담당 암 진료팀이 치료 계획을 설명할 것입니다. 이 팀에는 귀하에게 필요한 치료 유형에 따라 각기 다른 의사, 간호사, 및 기타 의료 종사자가 포함될 수 있습니다. 예를 들어, 귀하에게 화학 요법이 필요하다면, 치료 주기를 거치게 되며 그 사이에 검사 및 검진을 받습니다. 담당 암 진료팀은 귀하가 각각의 치료 전, 치료 중, 그리고 치료 후에 예상되는 사항을 이해하도록 도와줄 것입니다. 진료팀은 치료를 어떻게 시술하는지를 설명해 주고, 귀하가 치료를 받을 준비를 하도록 도움을 주며, 귀하의 경과 상태를 계속 파악하고, 귀하가 부작용이 있는 경우 관리하도록 도움을 줄 것입니다. 귀하는 치료 효과를 확인하기 위해 특정 시점에 검사도 또한 받을 것입니다.

다발성 골수종 치료를 받는 환자 모두가 동일한 부작용을 겪는 것은 아닙니다. 예를 들어, 어떤 사람은 화학 요법을 받을 수도 있습니다. 화학 요법의 부작용은 방사선 치료, 표적 요법, 또는 조혈모세포 이식의 부작용과 다릅니다. 그리고 같은 치료를 받는 환자들이라도 부작용은 서로 다를 수 있습니다.

## 꼭 다음과 같이 물어보십시오:

- 제가 겪을 수 있는 부작용은 무엇이며, 제가 그에 대해 무엇을 할 수 있습니까?
- 치료가 효과가 있는지 어떻게 압니까?
- 저는 얼마나 자주 치료를 받습니까? 치료는 얼마나 오래 지속됩니까?
- 저는 치료를 받으러 어디로 갑니까? 제가 직접 운전해도 됩니까?
- 일 및 운동 같은, 평소 활동을 계속할 수 있겠습니까?
- 줄기세포 이식에 대해 생각해 봐야 합니까? 그렇다면, 언제 해야 합니까?
- 저에게 적합할 수도 있는 임상시험이 있습니까?

## 치료 후 예상되는 사항

치료 후에, 담당 암 전문의에게 치료 개요와 추적 조사 계획에 대해 물어보십시오. 이를 생존자 진료 계획이라고 합니다. 담당 암 전문의는 가족이나 일차 진료 의사와 상담하여 치료로 인한 부작용을 관리하고 귀하의 전반적인 건강을 확인할 것입니다. 귀하는 암이 재발했는지, 또는 신체의 다른 부위에 새로운 암이 시작되었는지 확인하기 위해 정기 검사를 받을 것입니다.

다발성 골수종이 있었던 사람은 암이 다시 생기거나 특정한 다른 유형의 암이 발생할 위험이 있습니다. 치료를 마친 후에 몸 상태가 괜찮다고 느껴지더라도, 다발성 골수종이 재발했는지 확인하기 위해 담당 암 진료팀에 정기적인 추적 혈액검사 및 소변검사 일정에 대해 문의하는 것이 중요합니다.

어떤 환자들은 암이 완전히 사라지지 않을 수도 합니다. 이런 환자는 계속 치료를 받을 수도 있으며, 그 치료 효과를 확인하기 위해 계속 검사가 필요할 것입니다.

## 꼭 다음과 같이 물어보십시오:

- 치료 개요서 및 추적 조사 계획서 사본은 어디서 받습니까?
- 담당 암 진료팀을 얼마나 자주 찾아가야 하나요?
- 담당 암 진료팀에 언제, 어떻게 연락해야 하나요?
- 더 많은 혈액 검사와 골수 생검이 필요하니까? 얼마나 자주 필요하니까?
- 암이 재발했는지, 또는 치료로 인한 문제를 확인하기 위해 다른 검사가 필요하니까?
- 다른 암을 조기에 발견하기 위해, 유방조영술이나 대장내시경 같은, 선별 검사를 받아야 하나요?
- 제가 경계해야 하는 치료로 인한 후기 부작용이나 장기 부작용이 있습니까?
- 치료 후에 제 의료기록을 어디서 찾을 수 있습니까?



자세한 정보 및 지원은 미국 암학회 웹사이트([cancer.org/korean](http://cancer.org/korean))를 방문하거나 1-800-227-2345번으로 문의하십시오. 귀하에게 우리가 필요할 때 우리는 이 자리에 있습니다.

## 건강을 유지하기

치료 부작용이 사라지지 않거나 새로운 증상이 있으면, 담당 의사 또는 암 진료팀에게 꼭 알려 주십시오.

치료 중과 치료 후에 건강을 유지하기 위해 할 수 있는 일이 있습니다. 다발성 골수종과 그 치료로 인해 감염 위험이 증가할 수 있기 때문에, 아픈 사람들을 피해야 합니다. 금연은 다발성 골수종이 악화되거나 재발할 가능성을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 건강한 체중에 도달하고 그 체중을 유지하며, 잘 먹고, 활동적으로 생활하며, 음주를 피하는 것은 건강을 유지하는 데 도움이 될 수 있으며, 다른 암에 걸릴 위험을 낮출 수 있습니다.

## 감정을 다루기

다발성 골수종에 걸리면, 외로움, 두려움, 슬픔, 또는 불안을 느끼게 될 수도 있습니다. 이런 감정을 느끼는 것은 정상적인 것이고, 그런 감정을 다루는 데 도움이 되는 방법이 있습니다.

- 귀하의 감정을 혼자서 다루려고 하지 마십시오. 감정이 무엇이든, 그에 대해 이야기하십시오.
- 슬프거나 가라앉는 기분을 가끔 느끼는 것은 괜찮지만, 그런 감정이 며칠 넘게 지속되면 담당 암 진료팀에게 알려주십시오.
- 담당 의사가 괜찮다고 하면, 야외에서 시간을 보내거나 영화나 스포츠 경기를 보러 가거나 외식을 하는 등 좋아하는 일을 계속하십시오.
- 요리 및 청소와 같은 일은 도움을 받으십시오.

친구들과 가족 또는 종교 지도자나 단체에 손을 내밀고 싶어할 수도 있습니다. 상담 또는 지원 단체도 또한 도움이 될 수 있습니다. 담당 암 진료팀에게 어떻게 느끼는지 말해 주십시오. 그들은 귀하가 적합한 지원을 찾도록 도움을 줄 수 있습니다.