



## 간병인이 알아두어야 할 점

### For the Caregiver

암은 암이 있는 사람뿐만 아니라 그 사람의 간병인과 친지들에게도 영향을 미칩니다. 가정에서 당신을 돌보는 사람을 “간병인”이라고 합니다. 간병인은 종종 환자의 진료의 주요한 부분입니다.

대개 환자의 주 간병인은 한 사람입니다. 간병인은 흔히 배우자, 파트너 또는 성인 자녀입니다. 특히 가족이 없을 때에는, 때때로 친한 친구가 도움을 주기 시작할 것입니다.

간병인이 되는 것은 어떤 사람들에게는 자신의 친지가 암에 걸린 것을 알게 되어 겪는 슬픔과 충격을 극복하는 데 도움이 됩니다. 간병인이 됨으로써 그 자신의 사랑과 존중심을 보여주게 되며, 물론, 도움이 되고 필요한 사람이 된다는 것은 기분 좋은 일입니다.

그러나 어떤 사람들은 간병인이 되는 것을 싫어할 수도 있습니다. 여기에는 여러 가지 이유가 있습니다. 가족은 환자와 사이가 나쁘게 될 수도 있거나, 다른 할 일들이 너무 많은 경우가 흔히 있거나, 또는 간병을 잘못 할까 봐 두려워할 수도 있습니다. 간병인이 되지 않기로 선택한 가족이나 친지는, 설사 자신의 결정에 매우 합당한 이유가 있다고 하더라도, 압박감이나 죄책감이 들 수도 있습니다.

당신이 간병인이 되는 것을 생각하고 있는 자신을 보게 되는 경우, 당신은 자신의 기분에 대해 솔직해야 합니다. 뒤섞인 기분으로 이 역할을 맡을 경우에는 나중에 큰 좌절감으로 이어질 수 있습니다. 당신의 한계가 문제가 되기 전에, 가능한 한 조속히 당신의 한계를 알리십시오. 이런 방식으로, 당신과 환자는, 필요한 경우, 환자의 간병을 위한 다른 계획을 세울 수 있습니다.

# 당신 자신을 돌보는 일

암 환자를 돌본다는 것은 매우 스트레스가 많을 수 있습니다. 식사 준비, 청소하기 그리고 잡일 처리하기와 같은, 일상적인 일 외에, 간병인은 암 치료팀의 일원이 됩니다. 당신은 의료팀과 상담하고, 보험회사와 상대하고, 약을 투여하고, 치료 효과가 있는지를 판단하는 데 도움을 주고 있는 자신을 발견할 수도 있습니다. 이러한 바쁜 일정은 당신이 당신 자신만의 해야 할 일을 처리할 시간을 남겨두지 않을 수도 있습니다.

당신은 그것에 대해서는 많이 생각한 적이 없을 수도 있지만, 당신이 당신의 친지를 도와주고 있는 동안, 당신은 당신 자신도 돌봐야 합니다. 이것은 충분한 수면과 운동을 하고, 잘 먹고, 필요하면 담당 의사의 진찰을 받으며, 가능한 만큼 정상적인 일상 생활을 유지하는 것을 말합니다. 당신은 자신을 위한 시간을 사용하는 것에 대해 죄책감이나 이기적이라는 생각을 갖지 않아야 합니다. 그렇게 함으로써, 당신은 아끼는 사람을 돌보는 데 필요한 에너지가 생깁니다.

다음 요령들은 당신이 자신에게 필요한 것과 기분을 돌보는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 자신이 즐기는 것을 할 계획을 세우십시오. 당신 자신을 위해 당신에게 필요한 세 가지 유형의 활동이 있습니다.
  - 친구와 함께 식사하기와 같이 다른 사람과 함께 하는 활동
  - 운동을 하거나 계획한 일을 마치기와 같이 성취감을 주는 활동.
  - 재미있는 영화 보기 또는 산책하기와 같이 기분을 전환시키는 활동.
- “현실 세계”, 즉 암에서 멀리 떨어진 세상에서 일어나는 일들에 관심을 두려고 하십시오. 뉴스를 보십시오. 시간을 내어 아침 신문을 읽으십시오. 하루 중에서 식사시간과 같은 시간을 따로 떼어 두어, 병에 대한 얘기를 하지 않는 시간으로 정하십시오.
- 간병인 지원그룹에 가입하거나 상담 서비스를 받는 것을 고려해 보십시오. 간호사나 사회복지사의 조언을 받을 수 있거나, 또는 전화 1-800-227-2345번으로 미국 암 협회에 전화하여 가까운 곳에 어떤 서비스가 있는지 문의하십시오.
- 직장에서 휴가를 받아야 하는 경우에는, 상사나 직장의 복리후생 담당자에게 말하십시오. 휴직을 할 수 없거나 원하지 않을 때에는, 가족 및 의료 휴가법(Family and Medical Leave Act)에 따른 무급 휴가를 받을 수 있습니다.

- 직장에 직원 지원 프로그램(EAP: Employee Assistance Program)이 있는지 물어보십시오. 이 프로그램들은 당신이 금전, 스트레스 및 우울증과 같은 문제들에 대해 도움이 필요한 경우 상담사와 연결해 줄 수 있습니다.
- 모든 것을 혼자 해결하려고 하지 마십시오. 다른 사람들의 도움을 구하십시오. 그들을 당신의 삶과 환자를 위해 해야 되는 일들에 관여하게 하십시오.

## 다른 사람들이 돕고 싶어할 때

암환자를 돌보는 일은 힘들고 스트레스를 받는 일이지만, 간병인이 되는 것은 만족감을 줄 수도 있습니다. 그렇더라도, 때에 따라서는 한 사람이 감당하기에는 너무 벅할 때가 있습니다. 도움을 청하십시오! 그러면 일의 부담을 일부 덜 수 있고 당신 자신을 돌볼 시간을 가질 수 있습니다. 가족과 친지들이 종종 도와주고 싶어하지만 당신에게 필요한 도움이 무엇인지 모를 수가 있습니다. 이들에게 도움을 청할 때의 몇 가지 요령이 있습니다.

- 당신에게 도움이 필요한 분야들을 찾아보십시오. 목록을 만드십시오.
- 가족과 친지들에게 어떤 일을 할 수 있다고 생각하는지 그리고 언제 할 수 있는지 물어보십시오. 한 사람에게 연락해서 특정한 일을 부탁할 수도 있습니다. 필요한 도움이 무엇인지를 명확하게 말하십시오.
- 각각의 사람에게서 응답이 오면, 누가 필요한 그일을 맡아 처리하였는지를 확인하기 위해 목록에 적어 두십시오.

## 암환자를 돌보는 일

암을 앓고 있는 당신의 친지가 화가 나있거나, 말이 없고 풀이 죽어있거나, 슬퍼하고 있기만 한 모습을 볼 수도 있습니다. 그들을 위해 함께 있으려고 하십시오. 그리고 얘기해보라고 하십시오. 그들이 얘기하려고 하지 않으면, 억지로 시키려고 하지 마십시오. 그들이 당신에게 얘기를 할 수 있기 전에 그들은 자신의 생각을 정리하기 위한 조용한 시간이 필요할 수도 있습니다. 당신은 그들이 당신의 마음을 상하게 하고 싶지 않아서 당신에게 말을 하고 있지 않는다는 느낌이 들 수도 있습니다. 말하기 어려운 것이더라도 당신은 기꺼이 들을 수 있다는 것을 그들이 반드시 알게 하십시오.

당신과 당신의 친지는 간병인으로서의 당신과 환자로서의 그들에 대해 기대되는 것의 어떤 한계들에 대해 합의하기를 원할 수도 있을 것입니다. 예를 들면:

- 환자가 어떤 일들을 혼자 안전하게 할 수 있는지 알아내십시오. 그들이 할 수 있는 만큼 그들로 하여금 일을 하게 하십시오.
- 환자는 생각과 기분을 터놓고 나누어야 하지만, 당신은 때때로 암과 병이 아닌 다른 것들에 대해서도 말하도록 그 환자를 격려할 필요가 있을 수도 있습니다.
- 당신의 친지의 마음을 상하지 않게 하기 위해 나쁜 소식이나 기분 나쁜 정보를 감추려고 하지 마십시오. 이렇게 하면 의심과 분노로 이어질 수 있습니다. 환자로 하여금 가급적 많은 것을 선택하게 하십시오.

당신은 당신의 친지가 암을 겪는 동안 내내 그에게 도움을 주는 데 있어서 맡아야 할 중요한 역할이 있습니다. 저희는 당신에게 도움을 줄 수 있는 정보, 자원 및 지원책이 있습니다. 간병인 되는 것에 대해 더 자세히 알아보거나, 또는 자신이나 당신의 친지를 위해 도움이 필요하면 **1-800-227-2345**번으로 저희에게 문의하십시오.

Language: Korean

**Last Medical Review: 11/17/2015**

**Last Revised: 11/17/2015**

**2015 Copyright American Cancer Society**

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1-800-227-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)