

# 피로에 대해 도움을 받기

Getting Help for Fatigue - Korean

피로는 몸과 뇌가 피곤한 느낌이 들 때입니다. 그것은 원하거나 해야 할 일을 할 기운이 없다는 것을 의미합니다.

암에 수반되는 피로는 일상 생활의 피로와 다릅니다. 일상에서, 보통의 피로는 휴식을 취하면 나아지는 단기적 문제입니다. 암과 관련된 피로는 더 심하고, 더 많은 고통을 야기합니다. 휴식을 취해도 피로는 사라지지 않고, 조금만 활동해도 녹초가 될 수 있습니다.

암과 관련된 피로는 암과 그 치료에 수반되는 가장 흔하고 고통스러운 부작용들 중 하나입니다.

## 암에 걸린 사람에서 피로를 야기하는 것은 무엇입니까?

암이 피로를 야기할 수 있습니다. 그것은 화학 요법과 방사선 요법과 같은, 암 치료에서도 매우 흔합니다. 암에 따른 다른 증상들은 피로를 악화시킬 수 있으며, 다른 증상들의 예를 들면 낮은 혈구수, 통증 및 수면 문제와 같은 것들이 있습니다.

## 피로에 대해 상담하기

담당 의료팀이 도움을 줄 수 있기 전에, 그들은 피로가 얼마나 심한지 알아야 합니다. 가장 좋은 척도는 당신 자신이 작성한 피로 보고서에서 비롯됩니다. 그러나 피로는 말로 설명하기가 어려울 수 있습니다.

사람들은 많은 방식으로 피로를 말로 설명합니다. 어떤 사람들은 피곤하거나, 힘이 없거나, 녹초가

되거나, 지치거나, 고단하거나, 또는 활기가 없다는 느낌이 든다고 말합니다. 그들은 기운이 없고 집중할 수 없다고 말할 수도 있습니다. 어떤 사람들은 팔과 다리가 아주 무거운 느낌이 드는 것, 일할 의욕이 거의 없다는 것, 그리고 잠을 잘 수 없는 것 또는 너무 많이 자는 것에 대해서도 말합니다. 그들은 침울하거나, 슬프거나, 짜증이 나거나, 또는 좌절감이 든다고 말할 수도 있습니다. 피로가 어떤 느낌이 들게 만드는지를 설명하는 문구를 찾으려고 하십시오.

## 피로가 얼마나 심합니까?

피로 수준을 전혀 아님, 약간, 보통 또는 심함으로 설명할 수 있습니다. 또는 0~10의 척도를 사용할 수 있으며, 여기서 0은 전혀 피로하지 않다는 것을 의미하고, 10은 상상할 수 있는 가장 심한 피로를 의미합니다.

다음과 같은 질문을 받을 수도 있습니다.

- 피로는 언제 시작했습니까? 피로는 얼마나 오래 지속되었습니까?
- 피로는 시간이 경과하면서 변화했습니까? 어떤 방식으로?
- 무언가 피로를 풀어줍니까? 더 심하게 만듭니까?
- 피로가 매일 하는 일 또는 삶에 의미를 가져오는 일에 영향을 미쳤습니까?

# 피로를 관리하는 데 유용한 조언

## 기운을 아껴 두십시오.

- 어느 일을 하고 우선 그 작업에 집중하는 것이 가장 중요한지를 결정하십시오.
- 진행하면서 과도한 기운을 사용하지 않도록 천천히 일을 하십시오.
- 도움을 청하고, 가능한 경우 다른 사람들이 당신을 위해 일하게 하십시오.
- 자주 사용하는 물건들을 쉽게 닿을 수 있는 곳에 두십시오.
- 체계적인 일상 업무를 준비하고 따르면서, 할 수 있는 한 활동 수준을 보통으로 유지하십시오.

## 주의를 딴 데로 돌리십시오.

피로감은 의욕을 꺾을 수 있고 좌절감을 줄 수 있습니다. 피로감이 당신의 생각의 초점이 되게 하는 것은 쉽습니다. 음악 감상이나 독서와 같은, 다른 일로 주의를 딴 데로 돌리려고 해 보십시오. 이런 일들은 과도한 기운을 소진하지 않고서도 당신에게 피로에서 벗어나는 탈출구를 제공할 수 있습니다.

## 운동하십시오.

(담당의사의 허락이 있을 때에만 시작한) 에어로빅 운동 프로그램은 피로를 풀어줄 수 있고, 심장과 폐가 더 잘 작동하도록 도움을 줄 수 있으며, 기분이 좋아지게 할 수 있습니다. 당신이 지금 따를 수 있는 가장 좋은 운동 계획을 알아보려면 물리치료사의 진단을 받아야 할 수 있습니다.

## 잘 섭취하십시오.

- 식욕 부진, 설사, 오심 또는 구토와 같은 문제를 관리하는 방법에 대해 담당 의료팀과 상담하십시오.
- 달리 지시를 받지 않은 한, 단백질(살코기, 우유, 달걀 및 콩)이 포함된 균형잡힌 식사를 하고 하루에 약 8잔~10잔의 물을 마십시오.

## 잠을 잘 자십시오.

- (커피, 차, 또는 소다수와 같은) 음료에 함유되거나, 또는 (초코렛과 같은) 음식에도 함유된 카페인을 삼가하십시오.
- 너무 늦은 저녁에 운동하지 마십시오. 이것은 수면 문제를 야기할 수 있습니다.
- 낮잠이 필요할 수 있지만, 야간 수면을 잡쳐 놓지 않도록 낮잠을 짧게 (30분 미만) 그리고 이른 낮에 자는 패턴을 유지하려고 노력하십시오.
- 침대에서 과도한 시간을 보내는 것을 삼가려고 노력하십시오. 그것은 당신을 쇠약하게 만들 수 있습니다.

## 느긋이 쉬십시오.

- 걷기, 평화로운 환경에서 앉기, 정원 가꾸기, 또는 탐조 활동을 해 보십시오.
- 심호흡, 명상, 기도, 다른 사람들과 대화하기, 그림 그리기, 또는 하고 싶은 다른 일들과 같은 것들을 통해 스트레스를 줄이려고 하십시오.
- 매일 기분이 어떤지 기록하십시오. 담당 의사를 방문할 때 기록한 것을 가지고 가십시오.
- 통증, 오심 또는 있을 수 있는 우울증을 관리하는 방법에 대해 담당 의사와 상담하십시오.

**유념하십시오.** 고통을 진단하거나 치료하는 방법은 전혀 없습니다. 필요할 수 있는 도움을 얻을 수 있도록 기분이 어떤지를 담당 의사나 간호사에게 알려 주십시오.

암에 관한 정보, 일상적 도움 및 정서적 지원에 대해 알아보려면, **1-800-227-2345**번으로 미국 암 학회 (American Cancer Society)에 문의하십시오. 또는 **cancer.org**에서 온라인으로 당 학회를 방문하십시오. 당 학회가 필요할 때 당 학회는 항상 함께 합니다.

