



## 치료 후의 생활

치료가 끝나면 기분이 아주 좋을 수도 있지만 한편으로는 스트레스가 심할 수도 있습니다. 치료가 끝나서 안심이 되지만, 암이 재발하지는 않을까 하는 걱정을 억누를 수가 없기 때문입니다. 이런 마음은 암을 겪었던 사람들이 아주 흔히 경험합니다.

몇 년 동안의 치료가 끝난 후에도 추적조사를 위해 주치의를 방문해야 합니다. 병원을 방문하면 신체검사와 혈액검사를 할 수도 있으며, 이는 암이 재발했는지를 확인하는 데 도움이 됩니다. 또한 흉부 X 레이, CT 스캔 또는 MRI 과 같은 다른 검사가 필요할 수도 있습니다.

병원을 방문하면 주치의가 부작용에 대해 이야기하기도 할 것입니다. 거의 모든 암 치료는 부작용이 있을 수 있습니다. 몇 주에서 몇 달 동안 나타나는 부작용도 있지만, 어떤 부작용은 더 길게 끌기도 합니다. 문제가 있으면 반드시 주치의에게 말을 해야만 필요한 도움을 받을 수 있습니다.

## 다른 의사 찾아가기

암 치료 후 어느 시점에서 다른 의사를 찾아보아야 할 때도 있습니다. 이때 그 의사에게 본인의 암과 치료 과정에 대해 상세한 정보를 모두 알려주어야 합니다. 이런 정보를 이용하기 편하도록 늘 가까이 두시고, 본인의 의료 기록 전부를 따로 복사하여 보관하십시오. 이런 기록에는 다음이 포함됩니다:

- 즉, 본인이 받은 조직 검사 또는 수술에 대한 “경로 보고” 사본
- 수술을 받은 경우 수술 보고서 사본

- 병원에 입원한 적이 있다면 환자가 퇴원할 때 의사가 작성하는 퇴원 요약서의 사본
- 방사선 치료를 받은 경우 치료 요약서 사본
- 화학 치료를 받은 경우 약물, 약물 복용량, 약물 복용 시기를 적은 목록
- X 레이 및 기타 영상 검사의 사본 (이런 사본은 DVD 형태로 보관하실 수 있습니다)

이런 상세한 정보는 치료 기간 동안이나 직후에 입수하여 보관하시는 편이 그 이후에 모으는 것보다 수월하실 수 있습니다.

## 치료 기간 및 치료 후의 생활 방식 변화

암에 걸려 치료를 받는 기간은 길었을 테지만, 이제는 새로운 방식으로 삶을 볼 수 있는 시간을 갖게 되었습니다. 건강을 증진하는 방법에 대해서 생각해보실 수도 있을 때입니다. 심지어 암 치료 중에 건강 증진 방법을 생각하시는 분도 있습니다.

### 건강한 선택을 하십시오.

암 이전의 삶을 생각해 보십시오. 본인이 하였던 것으로서 건강을 악화시켰을 법한 것이 있었습니까? 아마 과음을 하셨거나, 과식하는 습관이 있었거나, 흡연을 했거나, 운동을 자주 하지 않았을 것입니다. 아마 감정을 지나치게 억누르거나, 스트레스가 많은 상황을 오래 끌고 가기도 하였을 것입니다. 지금은 죄책감을 느끼거나 자신을 비난할 때가 아닙니다. 오늘부터 삶에 변화를 주면 남은 평생 동안 좋은 영향을 미칠 수 있습니다. 또한 기분이 나아지고 더 건강해질 수도 있습니다.

가장 마음에 걸리는 것부터 먼저 변화를 주어 보십시오. 혼자서 바꾸기 힘들다면 주변에 도움을 청하십시오. 예를 들어, 금연을 하고 싶은데 도움이 필요하시다면 저희에게 전화해 주십시오(1-800-227-2345).

### 건강에 좋게 먹기

암 치료 중이거나 치료 후에는 제대로 먹는 것이 힘들 수도 있습니다. 치료 때문에 입맛이 변할 수도 있습니다. 위가 아플 수도 있습니다. 식욕이 당기지 않을 수도 있습니다. 또는

원하지 않는데 체중이 줄어들 수도 있습니다. 반면 더 많이 먹지도 않는데 체중이 늘어나는 경우도 있습니다. 이 역시 좋지 않은 상황일 수도 있습니다.

체중이 줄거나 입맛에 문제가 있다면 먹을 수 있는 만큼 먹고, 이런 문제들이 나아질 수 있다는 확신을 가지십시오. 주치의나 간호사에게 이러한 부작용을 극복하도록 도와줄 영양사를 소개해 달라고 부탁하셔도 좋습니다. 또는 식욕이 돌아올 때까지 2~3 시간 간격으로 조금씩 음식을 먹는 방법도 도움이 될 수 있습니다.

암 치료 후에 실천할 수 있는 가장 좋은 방법 가운데 하나는, 건강에 좋은 식습관을 정착시키는 것입니다. 매일 최소한 2 컵 반 이상의 채소와 과일을 섭취하십시오. 정제된 흰 밀가루와 백설탕 대신 통곡물을 선택하십시오. 지방질이 많은 고기는 섭취를 제한하십시오. 핫도그, 소시지와 햄 및 베이컨 같은 가공육은 되도록 줄이십시오. 술을 마시는 경우 여성은 하루 1 잔, 남성은 하루 2 잔으로 양을 제한하십시오. 그리고 운동하는 것을 잊지 마십시오. 좋은 식습관과 정기적인 운동으로 건강한 체중을 유지하고 에너지를 더 얻을 수 있습니다.

## 휴식, 피로, 운동

몸이 노곤해지는 피로감은 암 환자가 아주 흔히 겪는 기분입니다. 완전히 “기력이 빠진 듯한 느낌”은 신다고 해서 나아지지 않습니다. 어떤 사람들은 암 치료 후에도 피로감이 오래 지속됩니다.

항상 이런 피로감을 느낀다면 활동적으로 행동하기가 힘들 수 있습니다. 하지만 활동적으로 행동하는 것이 피로감을 줄이는 데 도움이 됩니다. 연구에 따르면 운동 프로그램을 실천한 환자들이 기분이 더 나아지고 피로감도 더 잘 다스릴 수 있다고 합니다.

암 치료 기간 중에 계속 메스꺼웠거나 침대에 누워 지냈다면, 체력, 지구력 및 근력이 줄어들었기 마련입니다. 운동을 하면 근육이 강해지므로 피로감을 극복하는 데 도움이 됩니다. 또한 피로감과 함께 찾아오는 경우가 많은 우울한 감정을 다스릴 수도 있습니다.

운동 프로그램은 본인이 필요로 하는 바를 충족시켜야 합니다. 격렬한 운동을 해 본 적이 없는 나이든 사람이 40 세의 사람에게 맞는 운동을 해서는 안 됩니다. 몇 년 동안

활동적인 생활을 해보지는 않았으나 걸어 다닐 기력이 있다면 처음에는 짧은 산책부터 시작해 보십시오.

시작하기 전에 주치이나 간호사와 상의하십시오. 주치이나 간호사에게 운동 계획을 알려야 합니다. 그리고 운동은 혼자 하지 마시고 같이 운동할 사람을 구하십시오. 가족이나 친구와 같이 새로운 운동 프로그램을 시작하면 지원을 받는다는 든든한 느낌 때문에 운동을 지속할 수 있을 것입니다. 하지만 피로감이 너무 심하다면 휴식을 취하는 것이 중요합니다. 암 치료 전에 하루 종일 일을 했거나 가족의 생계를 책임졌던 경우, 휴식을 취하는 것 자체를 꺼려하는 사람도 있습니다. 필요하다면 휴식을 취하는 것도 좋다고 긍정적으로 생각하십시오.

## 정서적 건강은 어떻게 개선해야 할까요?

치료가 끝나면 온갖 감정이 머릿속에 가득 차 있을 수 있습니다. 이는 아주 흔한 현상입니다. 암 진단을 받은 후 너무나 많은 일을 겪어서 치료를 마치는 것에만 집중했던 사람이라면, 치료가 끝난 지금 시점에 와서 자신의 죽음에 대해서, 또는 자신의 암이 가족에게 미친 영향을 돌아보는 경우가 많습니다. 또한 배우자나 같이 사는 사람과의 관계를 돌이켜보게 될 수도 있습니다.

지금은 주변 사람들이 주는 힘과 안락함이 절대적으로 필요한 시기입니다. 가족, 친구, 암환자 지원 단체, 교회나 종교 단체, 온라인 지원 단체, 또는 상담사에게서 그러한 지원을 받을 수 있습니다.

암 치료를 받은 사람들 거의 모두가 주변에서 어떤 형태로든 정신적 지원을 받을 경우 회복세가 빠릅니다. 지원 단체에 소속될 때 안정감을 느끼는 사람도 있고, 교회 같은 비공식적인 집단에서 숙내를 털어놓는 것을 좋아하는 사람도 있습니다. 또 어떤 사람들은 친한 친구나 상담사와 이야기하는 것을 더 선호하기도 합니다. 이 중에서 본인이 힘과 안락함을 가장 많이 느끼는 경우가 어떠하든, 근심걱정을 털어놓고 극복할 수 있는 관계가 반드시 있어야 합니다.

암과 싸우는 여정은 지극히 외로울 수 있습니다. 하지만 혼자서 싸울 필요는 없습니다. 본인이 먼저 마음의 문을 열어버린다면 가족이나 친구들이 다가오기가 어려워집니다. 가족과 친구에게 먼저 마음을 여십시오. 또한 도움을 줄 수 있을 다른 사람들에게도

마음을 여십시오. 누가 도움을 줄 수 있을지 확신이 서지 않는다면 밤이든 낮이든, 하루 중 언제든지 저희에게 전화해 주십시오(1-800-227-2345).

본인이 암에 걸렸었다는 사실은 바꿀 수 없습니다. 하지만 앞으로 남은 삶을 어떻게 살 것인지는 바꿀 수 있습니다.

**Last Medical Review: 10/8/2014**

**Last Revised: 10/8/2014**

**2014 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)