

## 암 진단과 정신 건강

알아야 할 것과 대처 방법



이 글을 읽고 계시다면, 아마도 당신이나 소중한 사람이 암 진단을 받으셨을 것입니다. 의료진이 치료 옵션과 예상되는 상황에 대해 안내해드리겠지만, 이 글은 그 과정에서 겪을 수 있는 정서적 어려움에 대한 지원과 이해를 제공합니다.

암은 여러 형태와 심각도가 있다는 점을 아는 것이 중요합니다. 일부 암은 치료가 잘 되며, 특히 조기 발견 시 높은 생존율을 보입니다. 다른 일부는 더 심각하고 예측하기 어렵습니다. 어떤 경우이든, 본인이나 소중한 사람이 암 진단을 받게 되면 큰 충격을 받게 되고 삶의 모든 부분이 영향을 받게 됩니다. 다음과 같은 감정을 느끼는 것은 자연스러운 일입니다.

- 충격과 불신
- 두려움과 불안
- 슬픔, 분노 또는 죄책감
- 외로움이나 고립감
- 통제력 상실과 좌절감

정신적 고통을 느끼고 다음과 같은 질문을 하는 것도 자연스러운 일입니다.

- ‘왜 하필 나지?’
- ‘내가 잘못된 게 있나?’
- ‘나와 내 가족은 어떻게 될까?’

정체성과 목적 의식의 변화를 경험하거나, 절망감과 외로움으로 힘들어할 수 있습니다. 상실감과 슬픔을 느낄 수도 있습니다.

암을 마주했을 때 느끼는 감정에는 옳고 그름이 없습니다. 모든 사람의 반응과 감정은 독특하기 때문입니다. 슬픔, 분노, 불안과 같은 강렬한 감정은 자연스러운 반응입니다. 예를 들어, 많은



**2월 4일.**

.....  
**세계 암의 날.**

사람들이 치료를 시작하기 전에 치료가 얼마나 효과적일지, 부작용에 어떻게 대처할지 걱정하며 불안을 느낍니다. 어떤 사람들은 치료와 회복 과정을 거치면서, 그리고 불확실성과 신체적 변화에 직면하면서 이러한 감정이 되돌아옵니다.

## 암에 대처하기

암 진단으로 인해 많은 것이 불확실하고 통제할 수 없다고 느낄 수 있지만, 자가 관리 전략을 가지면 더 많은 통제감을 느낄 수 있습니다. 치료 여정을 거치는 데 도움이 될 수 있는 다음과 같은 방법들을 고려해보세요.

### 할 수 있는 것만 통제

암으로 인해 무력감을 느낄 수 있지만, 치료에 대해 잘 알아보고, 질문하고, 일상적인 루틴을 유지하는 것과 같이 통제할 수 있는 일들에 집중하면 안정감을 얻을 수 있습니다.

자신에게 최선의 이익을 고려하여 결정을 내리는 것도 마찬가지입니다. 예를 들어, 사랑하는 사람들에게 진단 사실을 알리는 것은 매우 어려울 수 있습니다. 또한 선의로 하는 질문과 안부 확인에 응대하는 것도 스트레스가 되고 힘들 수 있습니다. 진단과 관련해서 자신이 원하는 만큼만 이야기하셔도 괜찮습니다. 또한 신뢰할 수 있는 가족이나 친구를 대리인으로 지정하여 가까운 사람들에게 소식을 전하고 당신을 대신해 질문에 답하도록 하는 것을 고려해보세요.

### 자신의 감정을 느끼기

일부 암 환자들은 특히 가족과 친구들을 위해 명랑하고 긍정적이어야 한다는 압박감을 느낍니다. 희망을 유지하는 것이 중요하지만, 억지로 가장하거나 현실을 미화할 필요는 없습니다. 그렇게 하면 오히려 더 지치고 기력이 소진될 수 있습니다.

감정이 올 때마다 느끼고 인정할 시간과 여유를 가지세요. 슬프고 피곤하다고 느껴도 괜찮습니다. 두렵고, 슬프고, 화나거나 다른 어떤 감정을 느끼는 것도 괜찮습니다.

감정을 처리하는 것이 중요합니다. 일기 쓰기, 신뢰할 수 있는 친구와 대화하기, 지지 그룹과 함께하기 등 감정을 표현하는 데 도움이 되는 방법들을 고려해보세요. 감정을 인정하고 이해함으로써, 더 효과적으로 감정을 관리하고 회복력을 기를 수 있습니다. 감정을 억누르면 스트레스, 불안, 우울증을 비롯한 다른 문제들이 증가할 수 있습니다.

어려운 감정을 처리하는 데 도움이 되는 경계를 설정하는 것도 고려해보세요. 예를 들어, 하루는 슬프거나 화나는 감정을 느끼도록 허용하고, 다음 날은 즐거운 일들을 하기로 약속하는 것이 도움될 수 있습니다. 또는 이메일과 전화 응답을 잠시 중단하고 대신 특정 시간에 응답하도록 정해두세요.

### 진정 기법 연습하기

깊은 호흡 운동, 명상, 마음챙김은 스트레스를 줄이고 평온함을 가져다줄 수 있습니다. 하루에 몇 분이라도 호흡에 집중하는 것이 평온함과 집중력을 찾는 데 도움이 될 수 있습니다. 마음에 떠오르는 부정적인 생각들을 재구성하는 것도 도움이 될 수 있습니다. 과거에

극복했던 어려움들을 상기시켜보세요. 사고방식의 전환은 회복력을 기르고 불안감과 절망감을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

가능하다면 걷기나 스트레칭과 같은 가벼운 신체 활동을 하세요. 운동은 기분을 개선하고 스트레스 관리에 도움이 될 수 있습니다.

### 지원 체계 구축하기

일부 암 환자들은 외로움을 경험합니다. 또한 일부는 취약함을 느끼거나 자신이 달라졌다고 느끼는 등 여러 이유로 다른 사람들과 거리를 두기도 합니다. 하지만 다른 사람들과 연결되는 것은 기분 개선, 스트레스 감소, 목적 의식과 소속감, 면역 기능 향상 등 여러 면에서 전반적인 건강과 웰빙에 도움이 될 수 있습니다.

사랑하는 사람들에게 둘러싸여 있더라도, 특히 아무도 이해하지 못한다고 느낄 때는 외로움을 느낄 수 있습니다. 이런 경우, 지원 그룹이나 팟캐스트 또는 다른 자원을 통해 같은 질병을 겪은 사람들과 연결해보는 것이 도움이 된다고 느끼는 사람들이 있습니다.

### 스스로에게 친절하세요

자신에게 친절하게 대하는 것은 새로운 일상에 적응하면서 인내심을 갖고 자신의 기대치를 조절하는 등 여러 형태로 나타날 수 있습니다. 많은 감정을 느끼는 것은 자연스러운 일이며, 때로는 포기하고 싶은 마음이 들 수도 있습니다. 하지만 대부분의 사람들에게 이런 감정은 지나가게 됩니다. 작은 성과와 이정표를 축하하는 것이 중심을 잡고 앞으로 나아가는 데 도움이 될 수 있습니다.

정보를 계속 얻는 것도 도움이 됩니다. 의료진과 선택할 수 있는 옵션들과 각 단계에서 예상되는 것들에 대해 이야기를 나누세요. 그들이 말하는 내용을 이해하고 있는지 확인하세요. 궁금한 점이 있으면 질문하고, 진료를 받을 때 믿을 수 있는 사람을 동반시키면 의사의 설명을 더 잘 이해하고 기억하는 데 도움이 됩니다.

충분한 양질의 수면, 영양가 있는 음식 섭취, 활동적인 생활 유지, 가능한 한 일과 삶의 균형 찾기 등 건강과 웰빙의 기본을 지키도록 최선을 다하세요.

### 다음 단계를 위한 준비하기

암 치료를 완료하는 것은 안도감과 동시에 새로운 불안의 원인이 될 수 있습니다. 많은 생존자들이 길을 잃은 것 같고, 불확실하거나, 암이 재발할까 봐 걱정합니다. '생존자' 단계에 들어서는 것은 종종 감사함에서 두려움까지 다양한 감정을 동반합니다. 정기적인 검진, 지원 그룹, 의료진과 후속 치료 계획에 대해 논의하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

## 정신 건강 위험과 신호 알기

암에 직면했을 때 다양한 강한 감정을 느끼는 것은 자연스럽지만, 때로는 이러한 경험이 더 심각한 정신 건강 문제로 이어질 수 있습니다. 암 진단을 받은 사람들은 불안, 우울증, 외상후 스트레스 장애(PTSD)의 위험이 더 높습니다.

- **불안** — 불안은 진단, 치료, 부작용 직면, 검사 결과를 기다리는 단계 등 다양한 원인에서 발생할 수 있습니다. 신경이 예민해지거나 긴장되는 느낌, 걱정을 통제하기 어려움, 안절부절, 신체적 긴장 등이 그 증상입니다.
- **우울증** — 약 25%의 암 환자가 우울증을 경험하며, 이는 진단 직후나 그 이후에 시작될 수 있습니다. 지속적인 슬픔, 절망감이나 죄책감, 수면과 식욕의 변화 등이 그 증상입니다.
- **PTSD** — 일부 사람들은 암과 관련된 PTSD 증상을 경험하는데, 계속 떠오르는 불쾌한 생각, 악몽, 감정적 무감각 등이 이에 해당합니다.

이러한 징후들을 조기에 인식하고 정신 건강 지원을 받는 것이 전반적인 웰빙과 삶의 질을 향상시킬 수 있습니다. 치료하지 않으면 정신 건강 문제는 악화될 수 있습니다. 또한 면역 체계 약화, 소화 문제, 치료 부작용 악화, 신체 회복 지연과 같은 다른 건강 문제로 이어질 수도 있습니다.



## 도움을 구해야 할 때

강렬한 감정이 2주 이상 지속되고 일상생활에 지장을 준다면, 도움을 요청하는 것이 중요합니다. 의료진이나 정신 건강 전문가와 상담하여 지원을 받으세요. 의료 전문가나 정신 건강 전문가는 증상의 근본 원인을 파악하고 이를 관리하는 단계를 밟는 데 도움을 줄 수 있습니다.

### 출처

- American Cancer Society. [Cancer and mental health | Anxiety, depression, distress](#). 2024년 7월 25일.
- Singapore Cancer Society. [Mental health](#).
- Cancer Council Victoria. [Adjusting to life after treatment](#).
- Cancer Council Victoria. [Coping with the emotional effects of cancer](#). 2024년 11월.
- Cancer Research UK. [Mental health during and after cancer treatment | Coping with cancer](#). 2022년 10월 31일.
- Cancer Research UK. [Dying with cancer](#). 2022년 3월 22일.
- National Cancer Centre Singapore. [Depression and cancer](#). 2023년 4월 13일.
- National Cancer Institute. [Coping — life after cancer treatment](#). 2024년 5월 1일.
- UICC. [World Cancer Day](#).

# Optum

optum.com

Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록 상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF15047674 333346-112024 OHC