

Cancer – how are you travelling?

암 - 어떤 여정을 보내고 계십니까?

암 - 어떤 여정을 보내고 계십니까? 암이 미치는 정서적 사회적 영향에 대한 이해

2007 년 초판 출판, 출판자: National Breast and Ovarian Cancer Centre (NBOCC)*.

2013 년 제 3 판 출판, 출판자:

Cancer Australia

Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012

전화: 61 2 9357 9400 팩스: 61 2 9357 9477 무료 전화: 1800 624 973

웹사이트: www.canceraustralia.gov.au

© Cancer Australia 2013

ISBN Print: 978-1-74127-250-5 Online: 978-1-74127-251-2 CIP: 616.994

이 출판물에는 저작권이 있습니다. 한 개인이 개인적인 용도로, 혹은 한 조직에 속한 개인이 해당 조직에서 내부적으로 사용하기 위하여, 본 출판물을 변형시키지 않고 전체나 일부를 복제할 수 있습니다. 그러나, 그 개인이나 조직은 복제물을 상업적인 목적으로 사용해서는 아니되며, 본 저작권 경고문과 모든 법적 책임 면제 경고문을 복제물의 일부로 포함시켜야 합니다. Copyright Act 1968 (저작권법)이나 본 저작권 경고문이 허용하는 사용권 이외의 다른 모든 권리를 저작권자가 보유하며, 따라서 사전에 Cancer Australia 의 특정한 서면허가를 받지 아니하고 본 출판물의 전체나 일부를 복제할 수 없습니다 (전자식 복제 혹은 다른 유형의 복제 포함). 복제 및 저작권에 대한 요청과 문의는 다음 주소로 발송되어야 합니다. 담당자: Publications and Copyright contact officer, 주소: Cancer Australia, Locked Bag 3, Strawberry Hills NSW 2012.

참조 인용 권고

Cancer Australia. 암 - 어떤 여정을 보내고 계십니까? 암이 미치는 정서적 사회적 영향에 대한 이해. National Breast and Ovarian Cancer Centre, Sydney, NSW, 2008.

법적 책임 면제 조항

Cancer Australia 는 본 정보를 이용하거나 의지해서 발생된 어떠한 부상, 손실 혹은 손해에 대해 전혀 책임을 지지 않습니다. Cancer Australia 는 이용 가능한 최상의 근거를 바탕으로 자료를 개발하지만, 정보의 현재성이나 완전성을 보장할 수 없으며 이에 대한 법적인 의무나 책임을 지지 아니합니다.

* 호주의 암관리를 주도하고 암으로 인해 고통받는 분들을 위한 성과를 증진시키기 위한 목적으로, 2011 년 6 월 30 일에 국립 유방암 및 자궁암 센터 (National Breast and Ovarian Cancer Centre: NBOCC)가 Cancer Australia 에 통합되어 단일 국립 기관인 Cancer Australia 가 형성되었습니다.



목차

Cancer – how are you travelling?	1
암 - 어떤 여정을 보내고 계십니까?.....	1
암이 미치는 정서적 사회적 영향에 대한 이해	1
목차.....	2
감사의 글	4
서론	5
암의 여정	5
정서적 문제	5
심리적 문제	6
신체적 문제	7
현실적 문제	7
여행의 동반자	8
험한 길을 만났을 때	8
지금 느끼는 감정이 정상인지 어떻게 알 수 있나요?	9
도로 지원.....	9
당신의 정비 요원	10
누가 도울 수 있나요?	10
정비를 위한 정차	11
누가 도울 수 있나요?	11
여행자들을 위한 유용한 팁	12
올바른 방향 선정	12
누구와 상의할 수 있나요?.....	12
어떻게 도움을 요청하나요?	12
가까이 있는 도움	13
앞으로 전진	13
연락처 목록	14
주 및 준주 암 기관	14
활동 및 지원 단체	15
기타 조직	16
제가 해야 할 일은 무엇인가요?.....	17
상세 정보 알아보기.....	17
진단, 예후 혹은 치료에 대한 논의	17
자신의 감정에 대해 말하기	18



가족, 친구, 간병인들을 위한 지원 요청.....	18
암으로 인한 부가적인 문제에 대한 대처	18
불안과 우울증에 대한 대처	18
필요한 현실적 지원.....	18
종교적 조언	18
질문 프롬프트 목록	19
진단.....	19
케어.....	19
치료 정보 및 선택안.....	19
제가 어떻게 도울 수 있나요?.....	20
미래.....	20
지원 정보	21



감사의 글

이 책자는 여러 전문 분야에서 모인 실무그룹에 의해 개발되었습니다.

Dr Jane Turner (의장)

Professor Phyllis Butow

Ms Diana Grivas

Ms Jane Fletcher

Dr Linda Forearm

Ms Kim Hobbs

Ms Suzanne Mullen

Ms Gabrielle Prest

Ms Katrina Read

Dr Suzanne Steginga

Mr John Stubbs

Professor Martin Tattersall AO

Dr Momo Tin

NBOCC 직원*

Dr Alison Evans

Ms Caroline Nehill

Ms Bree Stevens

Ms Thea Kremser

Ms Holly Goodwin

Dr Helen Zorbas

Dr Karen Luxford

일러스트레이션을 담당해주신 Blue Bug Designs 사의 Alex Frampton 씨에게 감사드립니다.

시간을 내서 이 책자의 초본을 감수하고 의견을 제시해주신 많은 소비자들과 보건의료 전문가들에게도 감사를 드립니다.

독자를 위한 노트

개인의 상황과 필요는 각각 다릅니다.



이 책자의 모든 정보가 귀하와 귀하의 상황과 관련되지는 않을 것입니다.

이 책자를 처음부터 끝까지 모두 읽을 필요는 없습니다.

암의 여정에 있어서 어떤 단계를 지나고 있는지에 따라 유용한 장이 달라질 것입니다.

* 호주의 암관리를 주도하고 암으로 인해 고통받는 분들을 위한 성과를 증진시키기 위한 목적으로, 2011년 6월 30일에 국립 유방암 및 자궁암 센터 (National Breast and Ovarian Cancer Centre: NBOCC)가 Cancer Australia에 통합되어 단일 국립 기관인 Cancer Australia가 형성되었습니다.

서론

이 책자는 암이 미치는 정서적 사회적 영향에 대한 정보를 제공합니다. 이 책자는 암을 진단받은 환자들, 그리고 그들의 가족과 친구들을 위해 집필되었습니다.

이 책자는 최근에 암을 진단받은 분들이나 현재 치료를 받고 계신 분들에게 가장 유용할 것입니다. 그러나 암 여정의 다른 시기에 적용되는 일부 문제들도 논의됩니다.

이 책자는 암을 진단받은 환자들 직면하는 정서적 신체적 현실적 어려움들을 소개합니다. 이 책자는 상세한 안내서로 의도되지는 않았지만 암 환자들 직면하는 일부 문제들을 파악하도록 돕고, 이용할 수 있는 지원의 종류에 대한 정보를 제공합니다.

이 책자는 성인 암 환자들의 심리사회적 케어를 위한 임상실무 지침서 (2003)에 근거하여 집필되었습니다. 상기 지침서들은 보건 의료 전문가들을 위해 National Breast and Ovarian Cancer Centre* 및 National Cancer Control Initiative에 의해 개발되었습니다. 상기 지침서들과 이 책자에 담긴 권고사항들은 암 환자들의 경험과 유용한 치료에 대한 연구에 근거를 두고 있습니다.

이 책자 전반에 걸쳐 '치료팀'이라는 용어를 접하게 될 것입니다. 이는 환자의 케어에 참여하는 보건 의료 전문가들을 집합적으로 지칭하는 용어이며, 이 팀에는 전문의, 간호사, 사회복지사, 물리치료사, 일반의 (GP) 등이 포함됩니다. 환자가 가장 많이 만나게 될 치료팀의 구성원은 암 여정의 단계에 따라 달라질 것입니다.

암의 여정

암 진단으로 정서적, 심리적, 신체적, 현실적 문제들로 가득찬 여정이 시작됩니다. 많은 암 환자들 공통적으로 겪는 문제들이 있는 반면, 특정한 암을 진단 받은 환자들만 직면하는 문제들도 있습니다.

이런 어려움들은 암 진단으로 받는 충격과 미래에 대한 두려움과 관련됩니다. 혹은 메스꺼움, 피로 등 신체에 미치는 치료 부작용으로 인한 것일 수 있습니다. 실제적인 치료비 부담과 일을 쉬어야 하기 때문에 생기는 재정적인 어려움도 있습니다. 치료 후 바뀌는 신체 이미지에 대한 걱정부터 불안감이나 우울증을 겪는 시기까지, 좀 더 특정한 정서적인 어려움들이 다양하게 생길 수 있습니다.

어떤 경우에는 암이 재발했을 때 정서적, 신체적, 현실적 여정의 방향을 완전히 선회할 수도 있습니다. 어떤 경우에는 암을 이겨낸 후에도 이런 어려움들을 감당해야 합니다.

정서적 문제

많은 분들은 암을 처음 진단 받을 때 분노, 충격, 고통을 느끼거나 믿지 못하거나 미래에 대한 두려움을 갖게 됩니다. 어떤 경우에는 슬픔, 절망 혹은 상실감을 느낍니다.



“의사가 저에게 ‘암’이라는 단어를 말하자마자 저는 멍해졌습니다. 의사는 저에게 말을 하는 것이 아니라, 완전히 다른 사람이 된 저에게 말을 하고 있었습니다.”

어떤 분들은 치료가 끝난 후에야 지금까지 벌어졌던 일들에 대해 생각해 볼 시간과 여유가 생겼고, 그때 감정이 한꺼번에 밀려들었다고 합니다.

모든 이들이 암 진단과 치료에 대해 똑같이 느끼지는 않습니다. 많은 분들이 자신의 감정에 대해 말하는 것이 어렵다고 합니다.

모든 이들이 인생을 살면서 다양한 시기에 여러가지 감정을 경험합니다. 그러나 암과 관련된 감정들은 더 오랜 시간동안 지속되며 삶의 다른 부분에도 영향을 미칩니다.

많은 분들의 경우, 시간이 지남에 따라 이런 감정들이 줄어듭니다. 하지만 암의 여정을 지날 때 몸을 돌보는 것만큼 정서적 케어도 중요합니다.

심리적 문제

암 투병은 전반적인 정서 건강에 영향을 줄 뿐만 아니라, 자기 스스로에 대해 그리고 삶에서 갖는 다른 사람들과의 관계에 대해 다르게 느끼게 합니다.

아마도 여러분은,

- 암 치료 후에 자신의 신체에 대해 다르게 느낄 수 있습니다. 이는 수술 후에 남은 흉터나 신체 변화 때문일 수도 있고, 혹은 체중 증가와 탈모 등의 치료 부작용 때문일 수도 있습니다.
- 자신의 성적특질과 성적 친밀감에 대해 다르게 느낄 수 있습니다. 이는 자신의 신체이미지, 자존감, 기분, 스스로 느끼는 건강상태와 밀접하게 연관됩니다.
- 가까운 사람들과의 관계, 특히 배우자와의 관계에서 갈등을 겪을 수 있습니다. 암 진단을 받은 당사자들 뿐만 아니라, 배우자와 다른 가족들에게도 견디기 어렵고 고통스러운 일입니다.
- 새로운 인간관계를 형성하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 많은 분들이 새로 만난 사람에게 자신의 암에 대해 어떻게, 언제, 얼마나 자세히 말할 해야하는 건지 잘 모르겠다고 합니다. 또한 많은 분들이 치료 후에 나타나는 신체 변화에 대해서도 예민하게 느낀다고 합니다.
- 많은 분들이 때때로 괴로움을 느끼게 될 것입니다. 어떤 분들은 더 심한 정서 반응을 보이며, 이로 인해 높은 수준의 불안감과 우울증을 겪을 수 있습니다.

불안감

지속적으로 격앙된 감정이나 화가 난 감정이 지속되거나 잠을 잘 못자거나 집중을 잘 못하거나 결정을 내리지 못한다면, 높은 수준의 불안감을 경험하고 있는 것일 수도 있습니다. 불안감의 다른 증세로는 어려운 문제나 상황을 피하고, 계속 안심을 받고자 하는 욕구를 느끼는 것 등이 있습니다. 이런 불안감은 자신뿐만 아니라 주변 사람들의 삶의 질에 상당한 영향을 미칠 수 있습니다.

“주변의 많은 분들이 지원을 해주셨지만, 저는 정말로 진짜 우울했습니다. 저는 너무 괴로워서 죽을 것 같았습니다.”



우울증

우울증은 우리 사회에서 아주 일반적인 문제입니다. 암 환자들의 우울증 비율은 훨씬 더 높습니다. 암 환자들 중 약 3 명중 1 명은 어떤 시기에 우울증을 경험합니다.

우울증을 알리는 주요 징후로는 기분이 항상 저하되어 있거나 기분이 변하지 않고 좋아했던 일들에 대해 더 이상 관심을 보이지 않는 것 등이 있습니다. 잠을 잘 못자거나 식욕이 없는 것도 우울증의 징후일 수 있습니다. 그러나, 식욕 부진이 우울증의 증상인지 혹은 치료의 부작용인지를 판별하기가 어려운 경우도 간혹 있습니다. 우울증으로 인해 신체적 증상 관리와 암 투병 생활이 더욱 힘들어질 수도 있습니다.

어떤 분들은 자신의 정서적 우려에 대해 말하거나 도움을 구하는 것을 꺼리는데, 그 이유는 스스로 해결해야 한다고 생각하거나 다른 사람에게 짐이 되고 싶지 않기 때문입니다. 주변 사람들로 부터 강해지고 긍정적이 되라는 격려를 받는 경우도 있지만, 이런 격려로 인해 도움을 청하기가 더 어려워질 수도 있습니다.

직면하고 있는 어려움들을 헤쳐나가는 데 도움이 되는 많은 효과적인 치료법과 서비스가 있다는 사실을 아는 것이 중요합니다.

신체적 문제

암 환자들은 다양한 신체 증상과 치료 부작용을 겪습니다. 그 예로는 메스꺼움, 구토, 통증, 지속적인 피로, 불임 문제, 림프선종 (신체 부위가 붓는 증상) 등이 있습니다. 어떤 분들은 화학요법을 받는 동안에는 집중하거나 생각을 명료하게 하는 것이 어렵다고 합니다.

생명을 위협하는 증상만 삶의 질에 영향을 미치는 것은 아닙니다. 예를 들어, 치료 후에 겪는 구강 건조, 미각의 변화, 뜨거운 음식을 먹기 힘든 증상들은 사고 활동이나 일상적인 가족 생활에 상당한 영향을 미칠 수 있습니다.

"피곤해지기 시작하면 저는, '괜찮아, 조금 천천히 하자' 라고 생각합니다. 그리고 저는 '아니요, 오늘은 그 일을 하지 않을거예요. 제가 나중에 할게요, 혹은 누군가에게 도움을 청할게요'라고 말하는 법도 배우고 있습니다."

사람들은 다양한 신체적 문제들에 대해 다르게 반응할 것입니다. 그러나 신체적 문제들로 인한 고통은 불안감과 우울증을 겪게 될 가능성을 높인다는 사실을 아는 것이 중요합니다. 많은 증상들은 치료가 완료된 후에 사라질 것입니다. 그러나 신체 증상들이나 치료 부작용들이 삶의 질에 영향을 미친다면 담당 치료팀과 상의하십시오.

삶의 영역이나 '역할' 중에 암 진단으로 인해 더 큰 영향을 받는 것들이 있을 수도 있습니다. 예를 들어, 예전에 항상 해왔던 집안일을 할 수 없게 되었지만 직장 업무 능력은 변하지 않을 수 있습니다. 이와 반대로, 어떤 분들은 가정 생활에서는 큰 변화를 겪지 않지만, 휴식 기간을 더 연장해야 하거나 일을 완전히 중단해야 할 수도 있습니다. 암의 여정에서 거치는 단계에 따라, 암으로 인해 영향을 받는 역할들이 달라질 수 있습니다.

현실적 문제

암을 진단받은 후에는 생각해 보아야 할 현실적인 문제들이 많습니다. 그 예로는 치료, 지원 서비스, 교통, 숙소, 육아 또는 특정한 물품 (예: 가발이나 인공삽입물)에 대한 비용이 있습니다. 또한 치료 후에 일을 하는 것이 어려울 경우 계속되는 재정적 어려움도 있습니다.

"저는 환자 교통 지원 제도를 이용했습니다. 그 분들은 병원에서 멀지 않은 곳에 기준에 맞는 숙소를 찾아주셨고, 숙박료를 지원해주셨습니다."

현실적인 어려움들은 환자의 가족들에게도 영향을 미칠 수 있습니다. 환자들은 때때로 자신의 암 치료 때문에 다른 가족들이 익숙한 생활 방식을 바꿔야 한다는 사실에 죄책감을 느낍니다. 자녀들이 집안일을 더 많이 해야 할 수도 있고, 혹은 가게 예산이 더 빠듯해질 수도 있습니다.

"치료를 받는 동안 저는 아이를 봐줄 사람을 구하거나, 병원에 갈때 아들을 데리고 가야했습니다. 저는 도움을 받을 수 있다는 사실을 몰랐었습니다."

이런 현실적인 문제들에 대한 우려, 특히 일상 생활을 방해할 정도의 우려는 환자들이 느끼는 감정에 영향을 미칩니다.

암의 여정을 지날 때 신체를 돌보는 것만큼 정서적 케어와 사회적 지원도 중요하다는 점을 기억하십시오. 어려운 시기를 지날 때 다양한 보건 의료 전문가들과 지원 서비스로부터 도움을 받을 수 있습니다. 혼자서 헤쳐나갈 필요가 없습니다.

비용 및 실질적 지원을 위한 다양한 선택안에 관한 정보 (예: 재정 및 교통 지원)는 Cancer Council Helpline (13 11 20 번)에서 구할 수 있습니다.

여행의 동반자

암은 환자의 주변 사람들에게도 영향을 미칩니다 (가족, 친구, 동료).

배우자나 자녀들이 잘 감당하지 못할 수 있고, 이들에게도 지원이 필요할 수도 있습니다.

배우자들은 암 환자들 보다 스트레스를 더 많이 받을 수 있고, 암 환자와는 다른 정보가 필요합니다. 자녀들은 특히 부모님의 암에 대해 말할 수 없을 때 스트레스를 받을 수 있습니다.

"주변 사람들에게 정말 힘든 일이라고 생각합니다. 곁에 있어주는 일 말고는 할 수 있는 일이 별로 없기 때문에 좌절감을 느낍니다."

어떤 친구들과 동료들은 암에 대해서 어떻게 말을 해야할지 몰라서 거리를 두려고 합니다. 반대로 기대 이상으로 지원해주고 이해해주는 사람들도 있습니다.

"어떤 친구들은 잘 감당하지만, 다른 친구들은...무슨 말을 해야할지 모릅니다"

힘한 길을 만났을 때

처음으로 진단을 받을 때나 수술을 받을 때 처럼, 암의 여정을 지날 때 훨씬 더 괴롭거나 불안한 시기를 겪을 수도 있습니다. 어떤 분들은 호르몬 요법이나 화학 요법을 할 때나 치료가 완료될 때 상당한 스트레스를 받을 수 있습니다.

치료가 완료된 후에도 몇 년 동안은 암이 재발하지 않을까 걱정하고 불안해하는 것은 극히 정상입니다. 많은 분들이 정기 의료 검진일이 다가올 때 특히 걱정이 더 많이 된다고 합니다.

"검진일이 다가올수록 스트레스 수준도 높아집니다. 저는 검사 날짜가 다가오면 더 예민해지고 불안감이 더 높아지는 경향이 있습니다."



암이 재발되는 경우, 감당해야 할 완전히 새로운 어려움이 생기게 될 수도 있습니다. 많은 분들은 처음으로 암을 진단받을 때 보다 재발 소식을 듣는 것이 더 충격적이라고 합니다. 암의 재발은 환자와 가족 모두에게 새로운 불안감과 불확실성을 안겨줍니다. 이 책자는 진행암과 관련된 어려움들에 대해서 자세히 다루지는 않지만, 진행암 환자들을 지원해줄 수 있는 많은 사람들이 있습니다 (예: 치료팀, 지원 그룹, 종교 조연자).

환자들의 연령, 가족 상황이나 다른 어려움 등으로 인해, 암의 여정이 더 힘들 수도 있습니다.

- 젊은 암 환자들은 특히 암이 배우자와 자녀들에게 미치는 영향에 대해 우려할 수 있고, 고립감을 느낄 수도 있습니다.
- 결혼 생활이나 가족 관계에 어려움을 겪는 분들은 충분한 지원을 받지 못하고 있다고 느낄 수도 있습니다.
- 자녀가 있는 분들은 암이 자녀들에게 미치는 영향에 대해 종종 죄책감을 느끼고, 재정 및 육아와 관련된 부담이 가중될 수 있습니다.
- 미혼인 환자들은 소외감을 느끼거나, 새로운 관계를 시작하는 것에 대해 두려워합니다.
- 과거에 힘겨운 인생의 사건을 겪었던 분들은 암의 여정을 지날 때 더 큰 스트레스를 경험할 수도 있습니다.
- 경제적으로 어려운 분들은 치료비와 일을 쉬는 데 따르는 비용이 가중되는 현실에 직면할 수도 있습니다.
- 과거에 우울증이나 불안감을 겪었던 분들은 우울증을 갖게 될 위험이 더 높아질 수 있습니다.
- 과거나 현재에 술이나 약물과 관련된 문제가 있는 분들은 정서적인 고통을 더 많이 겪을 수 있습니다.
- 남성들보다 여성들이 불안감이나 우울증, 혹은 성적특질이나 신체이미지와 관련된 문제를 겪을 가능성이 더 큽니다.

상기에 언급된 문제가 전부는 아닙니다. 그 외에도 개인적인 상황 때문에 여정이 더 힘들게 느껴지는 분들이 많습니다. 문화적 언어적으로 다양한 배경을 가진 분들은 고립감을 느낄 수 있고, 개인의 문화적인 신념 때문에 친구와 가족에게 암에 대해 말하는 것이 어려울 수도 있습니다.

지금 느끼는 감정이 정상인지 어떻게 알 수 있나요?

지금 느끼는 감정을 말로 표현하는 것이 때때로 어려울 수 있습니다. 고통온도계 (distress thermometer) 등과 같은 도구가 현재 겪는 감정을 설명하는 데 매우 유용할 수 있습니다.

도로 지원

진단 및 치료 기간에 지원을 받는 것이 매우 중요합니다. 가족과 친구들, 보건의료 전문가나 특별 지원 서비스로부터 좋은 지원을 받으면 암 투병 생활이 훨씬 좀 더 쉬워집니다.

배우자, 친구 혹은 자신이 편하게 느끼는 가족과 상의하면 도움이 될 것입니다. 보건의료 전문가나 비슷한 경험을 겪었던 사람에게 도움을 구하는 것을 더 선호하는 분들도 있습니다. 건디기 어려운 불안감이나 고통을 느끼는 경우에 도움이 되는 다양한 종류의 기법과 요법들이 있습니다.



암의 여정을 지날 때 항상 곧은 길만 있는 것은 아니며, 험한 길과 굴곡을 항상 예측할 수 있는 것도 아닙니다. 자신의 감정과 우려에 대해 말하면, 여정이 한층 더 순조로워질 수 있으며, 직면하고 있는 정서적 문제들을 인식하는 데 도움이 될 수도 있습니다. 삶의 질을 상당히 증진시켜주는 도움과 다양한 치료법을 이용할 수 있다는 사실을 아는 것이 중요합니다.

당신의 정비 요원

암의 여정을 지날 때 가족과 친구들뿐만 아니라, 치료팀의 구성원들도 환자를 지원해 줄 수 있습니다. 치료팀의 구성원들이 환자의 정서적 케어 및 현실적 지원을 '심리사회 케어'라고 하는 것을 듣게 될 것입니다. 심리사회 케어는 환자의 사회적 상황, 종교적 신념, 개인적인 우려 등을 고려하여, 암 여정의 정서적 측면에 초점을 둡니다.

누가 도울 수 있나요?

일반의 (GP)는 정서적 케어와 현실적 지원 서비스를 제공해 줄 수 있는 다양한 보건의료 전문가들과 연결해줍니다. 많은 경우에 환자들은 담당 GP 와 이미 관계가 형성되어 있고 GP 가 환자의 가족까지 알고 있는 경우도 있기 때문에, GP 는 적절한 지원과 정보를 제공할 수 있습니다.

간호사들은 암의 여정을 지나는 동안 지속적인 지원을 제공합니다. 간호사들은 다른 보건의료 전문가들에게 자문을 제공하여, 그들이 환자가 겪는 문제를 지원할 수 있도록 합니다. 일반적으로 간호사들은 환자들이 신체적 증상을 이겨내도록 돕는데 있어서 경험이 풍부하고, 암 환자들이 직면하는 정서적 문제들을 잘 알고 있습니다.

- 사회복지사들은 재정 및 현실적 지원에 대해 조언해 줄 수 있습니다. 이들은 상담도 제공하며, 필요한 경우에는 환자의 가족들도 상담에 참여시킬 수 있습니다.
- 심리학자들은 상담을 하고, 환자에게 도움이 되는 특정한 요법도 제공할 수 있습니다.
- 정신과 전문의는 정신 건강 및 뇌 기능 방식을 전문으로 하는 의사들입니다. 정신과 전문의는 상담뿐만 아니라, 우울증과 불안감 등과 같은 질환을 치료하고 필요한 경우에는 약을 처방해줄 수 있습니다.
- 상담사들은 환자의 말을 경청하고, 환자가 직면하고 있는 문제들과 환자가 향후 대책을 파악할 수 있도록 돕습니다.
- 작업치료사들은 환자가 집이나 직장에서 신체적 문제나 장애를 극복하는 데 도움이 되는 실제적인 지원을 제공합니다. 일부 작업치료사들은 림프선종 마사지 등의 특정 치료를 실시할 수 있는 자격을 갖추고 있습니다.
- 물리치료사들은 환자의 거동을 돕고 통증을 줄이며 림프선종 등의 문제들을 완화해주는 신체 지지, 마사지 및 지압을 제공합니다.
- 언어치료사들은 말하기, 섭취, 삼키기 등에 어려움을 겪는 환자들을 도와줍니다.
- 영양학자나 영양사들은 환자들이 섭취곤란을 극복하고 건강한 식단을 유지하도록 도와줍니다.
- 종교 조언자는 신앙과 관련된 문제에 대해 환자와 상의할 수 있습니다.

"저는 병원에서 한 시간 가량 상담사와 이야기를 했습니다. 저는 그냥 앉아 있었는데 속에 있던 말들이 쏟아져 나왔습니다. 앉아서 경청해주었던 상담사 덕분에 정말 좋은 시간이 되었습니다."



담당 치료팀뿐만 아니라, 지원 그룹도 환자의 소중한 정비 요원이 될 수 있습니다. 지원 그룹에 대한 자세한 정보는 다음 장을 참고하십시오.

정비를 위한 정차

누가 도울 수 있나요?

특정한 요법과 치료법이 암 투병의 정서적, 현실적, 신체적 문제들을 헤쳐나가는 데 도움이 될 수 있습니다.

자신의 암에 대해 그리고 자신이 느끼는 감정에 대해 말할 수 있는 기회는 고통을 경감시키는 데 도움이 됩니다. 환우 지원 그룹은 비슷한 경험을 이미 겪었거나 현재 겪고 있는 사람들을 만나서 상의할 수 있는 기회를 제공합니다. 종종 사람들은 지원 그룹을 만나고 나면 불안감과 고독감이 경감되고 미래에 대해 더욱 긍정적인 마음을 갖게 된다고 합니다.

“다른 사람들 앞에서는 긍정적인 모습을 보여줘야 하지만, 지원 그룹 내에서는 지난 한 주가 얼마나 괴로웠는지 말할 수 있습니다.”

그러나 모든 사람이 지원 그룹을 좋아하는 것은 아니기 때문에, 가입에 부담을 느낄 필요는 없습니다. 단체에 속하는 것이 불편하다면, 비슷한 경험을 겪은 사람으로부터 일대일로 지원을 받는 것을 선호할 수도 있습니다.

환우 그룹 지원 및 일대일 지원을 받기 위해 직접 만날 필요는 없고, 전화나 인터넷 상으로도 지원을 받을 수 있습니다.

13 11 20 번으로 전화하시면 Cancer Council Helpline 이 해당 지역 내 지원 그룹에 연결시켜 드릴 수 있습니다.

많은 병원이나 암센터에서도 환자와 가족이 단체로 암에 대한 정보를 듣고 투병 생활에 대해 상의할 수 있는 프로그램을 제공합니다.

가족이나 커플 상담치료도 가족들이 각자 느끼는 감정에 대해 서로 소통하는 능력을 증진하는 데 도움이 될 것입니다.

높은 수준의 고통을 겪는 경우, 심리학자나 정신과 전문의가 삶의 질 증진, 불안감 저하, 신체 증상 완화에 도움이 되는 특정한 요법이나 치료법을 통해 환자를 도울 수 있습니다. 그 예로는 도움이 되지 않는 생각들이나 행동을 바꾸고, 특정한 대응 요령이나 이완 기법을 배우는 요법 등이 있습니다.

특정 문제들에 도움이 된다고 증명된 몇 가지 기법이 있습니다. 이러한 기법에 대해 치료팀과 상의하거나, 자신에게 도움이 될 만한 다른 기법들이 있는지 물어볼 수 있습니다.

- 이완 요법은 통증 조절에 도움이 됩니다.
- 근육 이완 기법 및 유도 영상법은 불안감에 도움이 됩니다.
- 근육 이완 기법, 영상법, 운동, 교육 등의 다양한 기법들은 메스꺼움과 구토를 완화시키는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 호흡 조절 운동과 이완 기법은 호흡 곤란에 도움이 될 수 있습니다.



- 우울증이나 자살 충동을 겪는 분들에게는 전문 케어가 중요할 것입니다. 일반적으로 전문 케어에는 생각과 행동을 바꾸는 요법들과 항우울제 등의 약물이 병용됩니다.

여행자들을 위한 유용한 팁

다음 중 몇 가지 팁이 암 여정에 도움이 될 수 있습니다.

자신의 암에 대해 알아야 할 모든 정보를 알면 불안감과 무기력감에 도움이 됩니다. 의사와의 상담 내용을 녹음하거나 진료 시간에 질문을 적어가거나 가족이나 친구를 동반하면, 정보를 기억하는 데 도움이 될 것입니다. 의사에게 물어보기 원하는 질문 목록은 35 페이지에서 볼 수 있습니다.

- 정보가 더 필요하다고 생각되거나 자신의 우려가 인정되지 않는다고 느껴지면 다른 의사의 의견을 구하는 것도 좋습니다.
- 일반적으로, 문제가 생길 때마다 그 문제를 인정하고 대처하면 도움이 될 수 있습니다. 자신의 감정이나 다른 문제들에 대해 말하는 것을 피하면 고통이 더 커질 수 있습니다. 암의 여정에 유연한 자세로 임하면 그 여정이 좀 더 쉬워질 수 있습니다. 상황을 통제해야 한다고 생각하는 분들은 종종 정서적 고통을 겪을 가능성이 더 큽니다.
- 운동 및 건강하고 균형잡힌 식단 (신선한 과일과 채소가 풍부하게 포함된 식단)도 환자의 웰빙에 매우 중요합니다.

여러분의 연료탱크를 삶의 좋은 연료로 재충전 하십시오.

올바른 방향 선정

누구와 상의할 수 있나요?

직면하고 있는 정서적, 신체적 혹은 현실적 어려움을 치료팀의 구성원들과 상의할 수 있습니다. 자신이 편안하게 느끼고 신뢰하는 사람을 선택하십시오 - 간호사, 의사, 사회복지사 등. 치료팀의 구성원들은 환자를 도울 수 있는 책임자와 연결시켜 줄 수 있습니다.

GP는 암의 여정이 시작될 때 부터 동행하며, 정서적 케어 및 현실적 지원 서비스를 제공하는 다양한 서비스로 연결해 줄 수 있습니다.

"저의 GP는 지원을 잘 해주셨습니다. 치료가 시작된 후 저는 연락처를 받아 지원 서비스에 연락할 수 있었습니다. 비슷한 일을 겪었던 사람과 대화를 나누며 큰 도움을 받았습니다."

어떻게 도움을 요청하나요?

어떤 분들에게는 자신의 투병 생활에 대해 말하는 것이 어려울 수도 있습니다. 자신이 느끼는 감정을 말로 표현할 수 없다고 생각할 수도 있습니다. 그렇게 하는 것이 부끄럽다고 생각하거나, 남에게 짐이 되고 싶지 않거나, 의사가 너무 바쁘다고 생각할 수도 있습니다. 다음은 정서적, 현실적 케어와 관련된 문제를 제기하는 방법에 관한 몇 가지 제안입니다.

- "저는 잠을 잘 못자고/ 기분이 다운되고/ 최근에 잘 견뎌내지 못하는 것 같아요. 이런 증세에 도움이 되는 치료법이 있다고 들었는데, 이에 대해 상의해도 될까요?"



- "제가 원하는 만큼 잘 견뎌내지 못하고 있어요, 관리에 도움이 필요한 것 같아요. 저에게 도움이 될 수 있는 서비스를 알고 계신가요?"
- "암 환자를 위한 정서적 케어에 대해 읽어본 후, 저도 견디기가 힘들 때가 있다는 점을 깨달았어요. 이 점에 대해서 누군가와 상의했으면 좋겠어요."

도움을 청하는 것이 어려울 수도 있지만, 많은 사람들이 살아가면서 다양한 이유로 정서적인 지원을 구한다는 점을 기억하십시오.

자신이 느끼는 감정에 대해 보건 의료 전문가와 상의한다고 해서 '미쳤거나' 연약하다는 의미는 아닙니다. 이는 정상입니다 - 상처나 통증을 위해 전문가의 도움을 구하는 것과 같습니다.

견디기가 힘들지만 반드시 전문가의 도움을 구하고 싶지는 않을 수도 있습니다. 어쩌면 의사와의 상담 후에 의사가 알려준 팁을 활용하면 혼자서도 잘 해낼 수 있다는 생각이 들 수도 있습니다. 필요할 때 도움을 청하는 것이 좋지만, 가족과 친구들의 지원을 받아 스스로 해내는 것도 괜찮습니다. 비슷한 경험을 겪은 사람과 상의하는 것을 더 선호할 수도 있습니다. 환우 지원을 통해 그렇게 할 수 있습니다.

스트레스가 많은 사건에 대한 자신의 반응과 자신의 기분, 감정, 활동력의 변화를 지속적으로 인식하는 것이 중요합니다. 상황이 변하면, 언젠가는 전문적인 지원이 유용할 수도 있겠다고 판단할 수도 있습니다.

가까이 있는 도움

환자가 도움을 청하기로 결정한다면, GP 나 치료팀의 구성원이 환자의 개인적인 상황을 고려하여 환자를 지원할 수 있는 책임자(들)과 연결해 줄 것입니다. 사회복지사, 상담사, 심리학자 등 다양한 보건 의료 전문가들 중 한 명이 될 수도 있고, 환우 지원이 될 수도 있습니다. 보건 의료 전문가와 만나보라는 권유를 받았다면, 환자가 직접 그 전문가의 사무실에 전화를 걸어 예약을 할 수 있습니다.

환자의 우려에 관심을 갖고, 환자가 속마음을 표현할 수 있도록 능숙하게 격려해주는 사람과 이야기를 나누면 큰 도움이 됩니다. 또한, 환자가 자신의 우려와 두려움을 더욱 확실히 알고 이에 대한 새로운 대처 방안을 찾는 데 도움이 될 수 있습니다. 많은 분들은 상담을 받으면 마음이 상당히 편해지고, 상담을 마친 후에는 안심이 되고 희망을 갖게 된다고 합니다.

많은 분들은 암 여정에서 긍정적인 측면을 찾습니다. 이를 통해 종종 자신의 삶을 되돌아 보고, 자신에게 소중한 것들을 생각해보게 됩니다. 어떤 분들은 삶의 우선순위에 대해 새롭게 이해하게 되었고, 소중하게 여기는 것들에 대해 감사하는 마음이 새로 생겼다고 합니다. 많은 분들이 자신의 암을 '삶을 변화시키는 경험'이라고 묘사합니다.

앞으로 전진

"저는 암을 통해 그냥 존재하기 보다는 나의 인생을 사는 것을 배웠습니다"

"저는 암을 선물이나 인생 최고의 사건이라고 생각하지는 않습니다. 저는 제 자신에 대해 배웠습니다. 저는 강하고 회복력이 있습니다. 저의 이런 모습에 기분이 좋지만, 저는 삶의 연약함과 불완전성에 대해서도 배웠습니다. 저는 이제 제 자신의 약점과 타인의 약점을 더 잘 받아들이게 되었습니다."



지금 느끼는 불안, 슬픔, 두려움 혹은 염려가 영원히 지속되지 않을 것이라는 사실을 기억하십시오. 대부분의 사람들은 이용가능한 지원을 통해 상황이 좋아지고, 어떤 감정들은 시간이 지나면서 자연스럽게 점차 사라진다고 합니다.

암으로 인해 이 책자에 설명된 정서적, 신체적, 현실적 문제를 겪고 있으며 그 문제 때문에 낙담이 되거나 일상 생활이 어려워졌다면, 도움을 받을 수 있습니다.

필요할 때는 도움을 청하는 것도 괜찮습니다.

연락처 목록

Cancer Council Helpline 전화: 13 11 20

Cancer Council Helpline 은 일반적인 정보 뿐만 아니라 지역에서 이용할 수 있는 자료에 대한 정보도 제공합니다. 이 서비스는 호주 어디에서나 시내전화 요금으로 이용할 수 있습니다.

Cancer Australia 전화: 1800 624 973

이메일: enquiries@canceraustralia.gov.au

웹사이트: www.canceraustralia.gov.au

주 및 준주 암 기관

주와 준주의 Cancer Council (암 협회)는 모든 유형의 암에 대한 정보와 교육을 제공합니다. 암 지원 그룹 및 기타 지역 서비스에 대해 자세한 정보를 알아보시려면, Cancer Council Helpline 전화 13 11 20 번을 통해 해당 주나 준주의 암 기관에 연락하십시오.

Cancer Council Australia

www.cancer.org.au

Cancer Council ACT 전화: (02) 6257 9999

이메일: reception@actcancer.org

웹사이트: www.actcancer.org

Cancer Council NSW

전화: (02) 9334 1900

이메일: feedback@nswcc.org.au

웹사이트: www.cancercouncil.com.au

Cancer Council NT

전화: (08) 8927 4888

이메일: admin@cancernt.org.au

웹사이트: www.cancercouncilnt.com.au



Cancer Council QLD

전화: (07) 3634 5100

이메일: info@qldcancer.com.au

웹사이트: www.cancerqld.org.au

Cancer Council SA

전화: (08) 8291 4111

이메일: tcc@cancersa.org.au

웹사이트: www.cancersa.org.au

Cancer Council TAS

전화: (03) 6212 5700

이메일: infotas@cancertas.org.au

웹사이트: www.cancertas.org.au

Cancer Council VIC

전화: (03) 9635 5000

이메일: enquiries@cancervic.org.au

웹사이트: www.cancervic.org.au

Cancer Council WA

전화: (08) 9212 4333

웹사이트: www.cancerwa.asn.au

Cancer Institute NSW

전화: (02) 8374 5600

이메일: information@cancerinstitute.org.au

웹사이트: www.cancerinstitute.org.au

활동 및 지원 단체

주의사항 - 이 목록에 모든 단체가 소개된 것은 아닙니다. 자신의 암과 관련된 조직의 상세정보는 담당 치료팀에게 문의하십시오.

Breast Cancer Network Australia

전화: 1800 500 258

이메일: beacon@bcna.org.au



웹사이트: www.bcna.org.au

Cancer Voices Australia

전화: (02) 8063 4191

웹사이트: www.cancervoicesaustralia.org.au

Leukaemia Foundation

전화: 1800 620 420

이메일: info@leukaemia.org.au

웹사이트: www.leukaemia.org.au

OvCa Australia

전화: 1300 660 334

이메일: info@ovca.org.au

웹사이트: www.ovca.org

Prostate Cancer Foundation of Australia

전화: 1800 220 099

웹사이트: www.prostate.org.au

기타 조직

Australian Council of Stoma Associations (ACSA)

이메일: info@australianstoma.com.au

웹사이트: www.australianstoma.com.au

CanTeen (부모, 형제 자매, 자녀들을 위한 프로그램 포함)

전화: 1800 226 833

이메일: admin@canteen.org.au

웹사이트: www.canteen.org.au

Continence Foundation of Australia

이메일: info@continence.org.au

웹사이트: www.continence.org.au

Look good...feel better

전화: 1800 650 960



웹사이트: www.lgfb.org.au

National Continence Helpline

전화: 1800 33 00 66

Palliative Care Australia

전화: (02) 6232 4433

이메일: pcainc@pallcare.org.au

웹사이트: www.pallcare.org.au

The Lymphoedema Association of Australia

웹사이트: www.lymphoedema.org.au

통번역 서비스

전화: 13 14 50 (연중무휴 24 시간 운영, 시내전화 요금)

제가 해야 할 일은 무엇인가요?

자신이 현재 느끼는 감정에 따라, 다음 중 몇 가지 아이디어를 실천해 보는 것도 좋을 것입니다. 자신의 상황에 적용된다고 생각되는 아이디어에 체크를 하는 것도 좋습니다. 이용 방법에 대해 잘 모를 때에는 담당 치료팀의 구성원에게 문의하거나 Cancer Council Helpline 에 13 11 20 번으로 연락하십시오.

상세 정보 알아보기

- 의사에게 잘 이해하지 못하는 용어에 대해 설명해 달라고 요청하십시오.
- 상담 내용을 녹음하십시오.
- 더 많은 질문이 있을 때에는 추가 예약을 하십시오.
- 자신의 암에 대한 정보 안내서를 요청하십시오.
- 인터넷을 검색하십시오. 담당 치료팀에게 믿을 만한 웹사이트 추천 목록을 달라고 요청하십시오.
- 의사에게 인터넷에서 찾은 정보를 쉽게 설명해달라고 요청하거나 그 정보를 확인해달라고 요청하십시오.

진단, 예후 혹은 치료에 대한 논의

- 자신이 얼마나 많은 정보를 알고 싶어하는지를 의사에게 알려십시오.
- 의사에게 다시 말해달라고 하거나, 다른 방식으로 설명을 해달라고 하거나, 했던 말을 적어달라고 하는 방법을 통해 의사가 하는 말을 확실히 이해하도록 하십시오.
- 각 치료법의 장점과 부작용에 대해 질문하십시오.



- 의사에게 치료에 수반되는 일을 정확하게 설명해 달라고 요청하십시오 (예: 단계별 치료 과정 및 치료의 느낌).

자신의 감정에 대해 말하기

- 배우자나 다른 가족 혹은 친구에게 자신의 감정을 말하십시오.
- 치료와 관련된 두려움이나 걱정을 의사나 간호사에게 말하십시오.
- 암 지원 그룹에 참가해서 자신의 경험을 나누십시오.
- 상담사나 사회복지사에게 자신의 감정이나 걱정되는 일들에 대해 말하십시오.
- 해당 주나 준주의 Cancer Council 을 통해 전화 상담을 받으십시오.

가족, 친구, 간병인들을 위한 지원 요청

- 가족이나 친구에게 여러분의 진단이나 치료에 대해 설명해달라고 치료팀의 구성원에게 요청하십시오.
- 가족과 친구들을 위한 지원 그룹을 알아보십시오.
- 배우자와 함께 커플 상담을 계획하십시오.

암으로 인한 부가적인 문제에 대한 대처

- 신체 변화에 대한 대처 방안에 관해 치료팀의 구성원과 상의하십시오.
- 암이 자신의 성격특질에 미친 영향에 대해 상담사와 상의하십시오.
- 불임 문제에 대해 의사와 상의하십시오.
- 신체적인 문제가 있으면 의사에게 알려하십시오.

불안과 우울증에 대한 대처

- 우울증이나 불안감에 대한 대처 방안에 관해서는 보건의료 전문가 (예: 심리학자나 정신과 의사)를 만나십시오.

필요한 현실적 지원

- 재정적 도움을 받으려면 사회복지사를 만나십시오.
- 간호사에게 인공삽입물에 대한 정보를 요청하십시오.
- 해당 주나 준주의 Cancer Council 에 연락해서 교통 및 숙박 비용 지원에 대한 정보를 요청하십시오.
- 일을 할 수 없는 동안의 재정 지원에 대한 정보는 Centrelink 에 연락하십시오.

종교적 조언

- 병원의 목사와 상의하십시오.
- 종교적인 조언을 구하십시오.



정보 출처: Butow, P 및 Grivas, D, 2004 The psychosocial impact of cancer – a guide for adults with cancer, their family and friends (암의 심리사회적 영향 - 성인 암환자 및 가족과 친구들을 위한 안내서), School of Psychology, University of Sydney.

질문 프롬프트 목록

의사와 상담하는 대부분의 환자들은, 특히 첫 진료 시간에, 질문과 우려사항을 가지고 있습니다. 하지만 실제로는 정신이 없어서 그 질문들을 잊어버리고, 상담이 끝난 후에야 기억이 나는 경우가 종종 있습니다. 의사와의 상담시간을 최대한 이용하는 데 도움을 드리고자, 저희가 사람들이 자주 묻는 질문들을 모아 목록을 만들었습니다.

자신이 물어보고자 하는 질문에 체크를 하고, 별도 공란에 기타 질문들을 적으십시오. 의사에게 잘 모르는 용어들의 의미를 물어볼 수도 있습니다.

진단

- 저의 암은 어떤 종류인가요?
- 암이 저의 몸에 어떤 영향을 미칠까요?

케어

- 선생님은 제가 진단받은 암 치료를 전문으로 하시나요?
- 저와 비슷한 환자들을 치료한 경험이 얼마나 있으신가요?
- 여러 전문 분야에 걸친 팀에서 다른 전문가들과 함께 협력하시나요?
- 제가 만나야 할 다른 팀원들이 있나요?
- 저를 위한 케어를 주도하시는 분이 누구인가요?
- 추천하시는 치료가 얼마나 입증되었나요?
- 제가 다른 견해를 들을 수 있도록, 이런 종류의 암을 치료하는 다른 전문의를 추천해 주실 수 있나요?

치료 정보 및 선택안

- 치료가 필요한가요?
- 제가 가진 선택안은 무엇인가요?
- 치료의 장단점은 무엇인가요?
- 치료 중에 정확히 어떤 일들이 수행되나요? 그리고 그 치료가 단기적으로 저에게 어떤 영향을 미칠까요?
- 치료로 인한 장기 부작용이 있나요?
- 저에게 해당될 수도 있는 임상 실험이 있나요?



- 제가 임상 실험에 참여하면 제가 받는 대우가 달라지나요?
- 저에게 가장 좋은 치료가 무엇이라고 생각하십니까?
- 치료 일정이 어떻게 되나요 (예: 치료가 얼마나 많이, 자주 시행되나요)?
- 제가 생각해 볼 시간이 얼마나 있나요?
- 제가 오늘 결정 해야 하나요?
- 제가 상충되는 정보를 받으면 어떻게 해야 하나요?
- 저의 장기 후속 계획은 무엇입니까?

제가 어떻게 도울 수 있나요?

- 치료의 효과를 더 높이기 위해 제가 치료 전이나 후에 할 수 있는 일이 있나요?
- '해야 할 일'과 '하지 말아야 할 일'이 무엇입니까?
- 제가 식단, 일, 운동 등을 바꿔야 하나요?

미래

많은 환자들이 암 전문의들과 상의하고자 하는 문제들 중 하나는 자신의 미래입니다. 그러나 이 문제를 꺼내기가 어려울 수도 있습니다. 예후는 (암과 관련해서) 앞으로 어떤 일이 벌어질지를 설명하는 데 사용되는 용어입니다. 많은 분들이 예후는 예상 생존 기간만을 의미한다고 생각하지만, 사실은 광범위한 문제들을 포함합니다 (예: 암과 암 치료가 생활방식이나 특정 목표 성취 능력에 주는 영향 등). 암 전문의에게 물어볼 수 있는 몇 가지 질문들을 소개하면 다음과 같습니다.

- 현재 저의 암은 어떤 상태입니까?
- 암이 다른 신체 부위로 전이되거나 옮겨갔습니까?
- 암이 다른 신체 부위로 퍼질 가능성이 얼마나 됩니까?
- 암으로 인해 생기는 증상이 무엇입니까?
- 치료를 통해 증상이 개선될 가능성이 어느정도입니까?
- 제가 미리 준비해야 하는 일반적인 치료 부작용은 무엇입니까?
- 일반적이지는 않지만 저에게 영향을 미칠 수도 있는 부작용이 있습니까?
- 부작용을 치료하기 위한 조치가 있습니까?
- 저의 치료의 목적이 무엇입니까? 암을 치료하기 위해서, 암을 억제하기 위해서, 혹은 증상 관리/해소를 위한 것입니까?
- 증상이 나타나지 않을 수도 있는 기간이 있습니까?
- 치료가 성공했을 때, 암이 재발할 가능성은 어느정도입니까?
- 제가 치료를 받지 않기로 결정한다면 어떤 일이 생길까요?



- 저와 같은 암을 가진 사람들의 예상 생존율은 어느정도입니까?
- 저에게 남은 시간을 알려주실 수 있습니까? 제가 얼마나 살 수 있을까요?
- 평균적인 환자와 비교했을 때 저에게 다른 예후가 생길 요인이 있나요?
- 제가 일을 하는 데 어떤 영향을 미칠까요?
- 저의 생활방식에 어떤 영향을 미칠까요? (예: 일상적인 활동, 성생활 등)
- 최선의 시나리오는 무엇인가요? 최악의 시나리오는 무엇인가요?
- 저의 암을 위해 어떤 치료를 할 수 있는지 간략히 설명해 주실 수 있나요?

지원 정보

- 저의 암과 치료와 관련해 이용할 수 있는 정보가 무엇인가요? (예: 도서, 비디오, 웹사이트)
- 사립과 공립 보건 시스템을 비교했을 때 저에게 해당되는 장단점은 무엇인가요?
- 치료로 인해 생기는 비용이 얼마나 되나요? (예: 약물, 화학 요법)
- 제가 일을 못하게 되면 복지혜택을 받을 자격이 될까요?
- 더 좋은 대처 방안에 대해 조언해 주실 수 있나요?
- 제가 이 치료를 받았던 사람과 이야기를 나눌 수 있을까요?
- 저와 가족이 투병 생활을 할 때 도움을 줄 수 있는 서비스/ 지원 그룹이 있나요?
- 제가 문제를 겪을 때 누구에게 연락해야 하나요?

참고문헌: 정보 출처: Butow, P 및 Grivas, D, 2004 The psychosocial impact of cancer – a guide for adults with cancer, their family and friends (암의 심리사회적 영향 - 성인 암환자 및 가족과 친구들을 위한 안내서), School of Psychology, University of Sydney.

© Cancer Australia 2013

PCAC(k)

