

피로(피곤) 관리

Managing Fatigue (Tiredness)

피로란? What is fatigue?

피로는 피곤하거나 기운이 없는 느낌입니다. 암 환자에게서 가장 일반적인 증상입니다. 피로는 사람마다 다릅니다.

암 관련 만성 피로는 쉬어도 호전되지 않을 수 있으며, 기능력에 영향을 줄 수 있습니다. 신체적, 정서적, 사회적, 영적으로 영향을 줄 수 있습니다.

피로의 징후 Signs of fatigue

- 지치거나 탈진한 느낌이 듭니다.
- 몸이, 특히 팔과 다리가 무겁게 느껴집니다.
- 음식 섭취나 쇼핑 같은 정상 활동을 하고 싶지 않습니다.
- 집중하거나 명료하게 생각하는 것이 힘듭니다.



암 관련 피로의 원인 또는 악화 원인 Cancer-related fatigue can be caused by (or made worse by):

- 암 및 암 치료
- 암 또는 치료와 관련한 의학적 문제(예: 탈수(물 부족), 감염, 메스꺼움(느글거리는 느낌), 통증)
- 일부 약물
- 수면이나 운동 부족
- 우울증 또는 슬픔
- 노령

피로는 암과 암 치료의 일부로 흔히 나타납니다. 피로를 느낀다고 해서 반드시 암이 악화하고 있거나 치료가 효과가 없다는 뜻은 아닙니다.

진료팀에 언제 이야기해야 하나요? When should I talk to my health care team?

컨디션이 어떠신지 진료팀에 알려주세요. 피로는 어쩔 수 없는 것이라고 믿는 환자가 많습니다. 이는 사실이 아닙니다.

더 피로한 이유가 어느 약 때문일 수도 있다고 생각하시면 진료팀에 알려주세요. 어느 약이든 상담 전에 복용을 중단하지 마세요.

피로 탓에 일하기 힘들시면 진료팀에 알려주세요.

다음 경우 진료팀에 즉시 연락하세요. Call your health care team right away if:

- 너무 피곤해 24시간 이상 침대에서 나올 수 없었음.
- 헛갈리는 느낌이거나 명료하게 생각할 수 없음.
- 피로가 갑자기 훨씬 악화됨.

자가 대처 방법 What can I do for myself?

피로는 여러 방식으로 영향을 줄 수 있습니다. 다음은 피로 관리에 도움이 되는 몇 가지 방법입니다.

주의 집중 Attention and Concentration

집중하고, 주의를 기울이고, 이해하고, 생각하는 데 어려움이 있을 수 있습니다. 주의 집중 문제는 암 치료 도중과 후에 아주 흔하게 나타납니다.

주의 집중에 도움이 되는 다음 방법을 시도해보세요.

Try these tips to help your attention and concentration:

- 머리가 맑아야 하거나 집중이 필요한 활동은 피로가 가장 많이 풀렸을 때 계획합니다.
- 할 일 목록을 만듭니다
- 일기를 써서 일정을 기록하고 활동을 계획합니다.

수면과 휴식 Sleep and Rest

흔히 더 쉬면 피곤함이 사라지리라고 생각하는 것은 오산입니다. 이런 생각은 급성(단기) 피로에는 맞지만, 지속적(만성)이거나 암 관련인 피로에는 맞지 않습니다.

밤에 숙면을 취하면 컨디션이 좋아질 수 있습니다. 그러나 낮에 너무 많이 쉬면 밤에 잠을 자기 어려울 수 있습니다. 하루 중 가장 긴 잠은 밤에 자야 합니다.

밤에 숙면을 취하도록 다음 방법을 시도해보세요. Try these tips to get a good sleep at night:

- 잘 때만 침대에 누워 있습니다.
- 자기 전에 마음을 달래거나 긴장을 완화하는 활동을 합니다. 따뜻한 음료 마시기나 따뜻한 목욕, 명상, 음악 청취를 시도해보세요.
- 낮잠은 한 번에 20분 이내로 합니다.
- 자기 전에 '화면 보는 시간'을 갖지 않습니다. 여기에는 컴퓨터, 스마트폰, 비디오 게임, 전자책이 포함됩니다. 화면에서 나오는 빛이 수면을 방해할 수 있습니다.
- 저녁에는 가벼운 간식만 먹습니다. 잠자리에 들기 직전에 과식하지 마세요. 소화 불량('가슴쓰림')이 생길 수 있습니다.
- 집 안의 다른 방에서 TV를 보거나 책을 읽습니다.
- 자기 전에 흡연이나 음주, 카페인 음료를 마시지 않습니다.
- 자기 전에 운동 등 힘든 활동을 하지 않습니다.

음식과 음료 Food and drink

- 컨디션이 매일 양을 더 많게 3~4회 식사하면 더 좋은지 간식을 소량 1~2시간마다 먹으면 더 좋은지 알아보세요. 배가 고프기 시작할 때마다 음식을 드세요.
- 부드러운 음식이나 액체로 된 음식이 먹는

에너지가 덜 듭니다. 수프, 스튜, 스크램블드에그, 스무디를 드셔보세요.

- 견과류, 씨앗류, 생과일이나 말린 과일, 요구르트 등 바로 먹을 수 있고 영양분이 풍부한 식품을 많이 마련해 둡니다.
- 탈수는 피로를 악화시킬 수 있습니다. 하루에 마셔야 하는 음료의 양은 진료팀에 확인하세요.

운동 Exercise

피곤할 때 운동하는 것은 어려울 수 있습니다. 그러나 너무 많이 쉬면 사실 만성 피로가 더 심해질 수 있습니다. 운동은 기운을 차리게 해주고, 기분을 좋게 하며, 피로감을 덜어줄 수 있습니다.



- 가벼운 운동에서 중간 정도의 운동을 규칙적으로 합니다. 운동을 간간히 하거나 강도 높게 하지 마세요.
- 천천히 시작하고 시간이 지나면서 활동을 늘립니다. 예를 들면, 하루 5~10분 걷기부터 주 2~3회 시작하세요. 그런 다음 하루 20~30분씩 주 3~4회로 서서히 늘리세요.
- 감당할 수 있는 만큼 하세요.

몸이 안 좋은 것 같거나 통증, 심장 박동 수 변화, 호흡의 변화가 있으면 운동을 중단하고 상태가 좋아지면 다시 시작하세요. 이런 증상이 나타나면 진료팀에 말씀하세요.

정서적 스트레스 Emotional Stress

암에 걸리면 스트레스를 많이 받습니다. 기분, 신념, 태도, 스트레스에 대한 반응도 피로에 영향을 줄 수 있습니다.

- 감정이 예민해지는 것은 "정상"입니다. 자신에게 일어나고 있는 일에 속상해하거나 화가 나도 괜찮습니다.
- 암 치료가 끝나면 바로 "정상을 되찾는다"고 기대하지 않습니다.
- 신뢰하는 사람에게 자신의 감정을 이야기합니다.
- BC Cancer 환자/가족 상담 서비스를 예약하거나 BC Cancer 지원 그룹(www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/emotional-support)에 가입합니다.
- 명상이나 심호흡, 긴장 완화 기법을 배웁니다.
- 감정과 경험에 관한 일기를 씁니다.

사회적 지원 Social Supports

가족, 친구, 지역 사회 그룹은 피로 관리에 다음과 같이 도움을 줄 수 있습니다.

- 환자로서의 기분을 주변 사람들에게 설명합니다. 환자가 정말 얼마나 피곤한지 다른 사람들은 이해하기 어려울 수 있습니다. 도움이 된다면 이 안내지를 주세요.
- 사람들의 도움을 받습니다. 도와달라고 하세요.
- 본인이 해야 할 과제와 가사를 다른 사람에게 맡깁니다(일시 '부탁').
- 다른 사람에게 예약 방문에 함께 가서 중요한 내용을 기록해 달라고 합니다.

기운을 아끼는 방법 Ways to Save Your Energy

자기 페이스에 맞추고 쉬면서 활동이 균형을 이루게 하세요. 일과를 유지하고 기운이 가장 많을 때와 적을 때가 언제인지 생각하세요. 그런 시간에 맞게 하루를 계획하세요.

목욕과 옷 갈아입기 Bathing and Dressing

- 앉아서 목욕하고 몸을 말립니다.
- 몸을 말리는 대신 목욕 가운을 입습니다.
- 화장실에 의자를 놓으면 앉아서 세수하고 이를 닦을 수 있습니다.
- 옷 입고 신발 신을 때 몸을 숙이지 않도록 합니다. 한 발을 반대편 무릎에 올리고 양말과 신발을 신으세요.

집에서 Around the House

- 복도에 의자를 놓아 잠깐 앉아 쉽니다.
- 집안일을 하루에 다하지 않습니다.
- 물건은 들어 올리는 대신 끌거나 밀니다.
- 물건은 무릎을 굽히고 등이 아닌 다리 근육을 이용하여 들어 올립니다.
- 하던 일을 피곤해지기 전에 중단합니다.

자녀 돌보기 Child Care

암 관련 피로가 있을 때는 가족에게 실망을 주고 있는 것 같은 느낌이 들 수 있습니다. 부모라면 적응하기가 특히 더 어려울 수 있습니다.

- 피곤해서 평소처럼 할 수 없음을 자녀에게 설명합니다. 자녀의 제안이 도움이 될 수 있습니다.
- 앉아서 할 수 있는 활동을 자녀와 함께 계획합니다.



- 어린 자녀를 들어 올리려 하지 않습니다. 자녀에게 무릎이나 의자에 올라앉는 것을 가르치세요. 어려울 수 있지만 최선을 다해보세요.

- 자녀에게 나이에 맞는 집안일을 시킵니다.
- 친구와 가족에게 자녀를 돌보거나 활동, 학교, 데이케어에 데리고 다녀달라고 합니다.
- 육아를 도울 사람이 없으면 진료팀과 상의합니다.

식사 준비 Making Meals

- 가족과 친구에게 장보기와 식사 준비를 도와달라고 합니다.
- 간편식을 구매하거나 식료품 또는 식사 배달 서비스를 이용합니다.
- 식사를 앉아서 준비합니다.
- 두 끼 분량을 만들고 남은 냉동 보관합니다.
- 한 그릇 음식을 선택합니다.

암 환자 돌보미를 위한 정보 Tips for Caregivers of People with Cancer

자신의 건강을 돌보는 것도 중요합니다. 그래야 사랑하는 사람을 더욱 잘 돌볼 수 있습니다. 피로감이 있으면 다른 사람을 돌보기 어렵습니다.

- 자기만을 위한 시간을 냅니다. 집에서 하루 쉬거나 조용히 보낼 시간을 계획하세요.
- 스트레스 징후(예: 조급함, 식욕 상실, 수면 장애)가 있는지 살핍니다.
- 두려워하지 말고 다른 사람에게 도움을 구하거나 받습니다. 그들이 도울 수 있는 일을 부탁하세요.
- 돌보는 환자의 병을 반드시 알고 있어야 합니다. 그래야 돌보는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 교통편 서비스, 방문 간호 서비스, 지원 그룹을 활용합니다.
- 가족과 친구에게 자신의 감정을 이야기합니다. 지원과 교육을 받아 돌보면 가족 사이가 더 가까워질 수 있습니다.
- 돌봄이 변화를 가져온다는 것을 유념합니다.
- BC Cancer 환자/가족 상담 서비스를 받습니다.



추가 정보 Where can I learn more?

- BC Cancer 도서관 권장 피로 정보 웹 사이트: bccancer.libguides.com/pathfinder-fatigue-sleep
- BC Cancer 도서관 피로와 수면 길잡이: www.bccancer.bc.ca/library-site/documents/pathfinder_Fatigue-General.pdf
- 유튜브 동영상 - 암 관련 피로: 마이크 에반스(Mike Evans) 박사: <https://www.youtube.com/watch?v=YTFPMYGe86s>
- BC Cancer 지지 요법 서비스: www.bccancer.bc.ca/supportivecare

