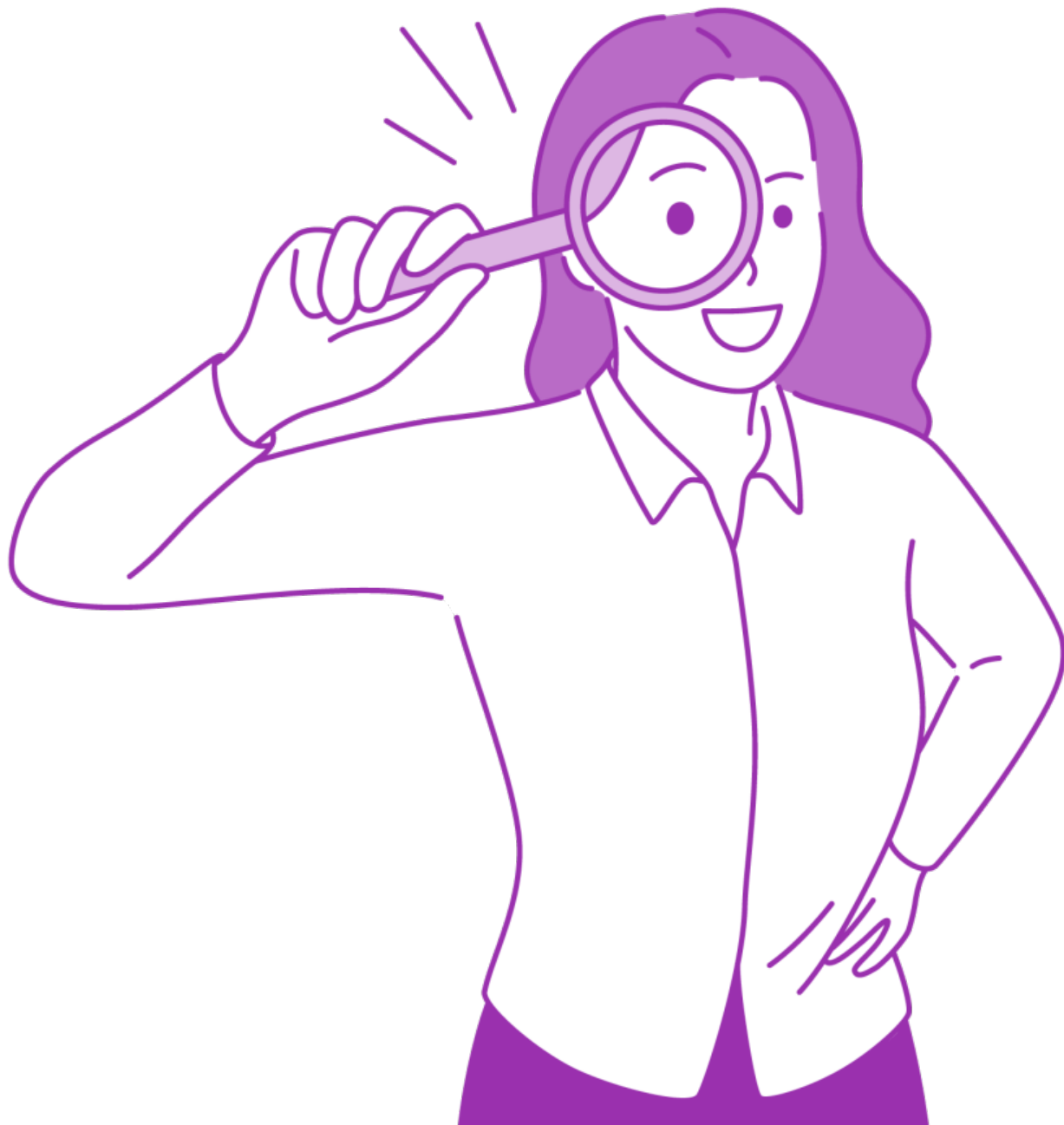


# 암 관련 피로는 어떻게 관리하나요?



# 암 치료가 끝난 후 일상으로 돌아왔지만, 기운이 없고 더 피곤해요. 왜 그럴까요?

## ☑ 암 관련 피로 때문입니다.

암 관련 피로란, 암 발생과 치료 과정에서 주관적으로 경험하는 것으로 일반적인 피로와 달리 적절한 휴식을 취해도 쉽게 나아지지 않습니다.

암 자체로 또는 치료 과정에서 생긴 합병증이나 후유증으로 생길 수 있으며 영양 부족, 만성 통증 등의 신체적 상태뿐만 아니라 우울, 불안, 스트레스 등 심리적 요인도 원인이 됩니다.



많은 사람들이 피곤하면 활동을 줄이고 더 쉬거나 잠을 자려고 합니다. 그러나 지나친 휴식은 수면의 질을 떨어뜨려 오히려 피로를 더 느끼게 됩니다. 피로가 지속되면, '혹시 몸이 안 좋은 건가?' 하는 걱정으로 더 많이 쉬며 우울해질 수 있습니다. 휴식을 늘리고, 활동을 줄이는 것이 계속되면 오히려 더 피로해지는 악순환을 겪게 됩니다.

✔ 피로는 근본적인 원인에 따라 관리 방법이 다르므로, 스스로 관리하기 전에 먼저 전문 의사와 상의할 수 있습니다.



**이러한 악순환의 고리를 끊으려면,  
적극적인 피로 관리가 중요합니다.**

# 피로 관리에 도움이 되는 다섯 가지 방법



## ✔ 첫째, 건강한 수면 습관 기르기

건강한 수면 습관을 잘 지키는 것은 수면제만큼의 효과가 있습니다.

전날 밤에 잠을 충분히 자지 못했더라도 이와 상관없이 정해진 시간에

일어나고 잠드는 것이 좋습니다. 낮잠은 되도록 피하는 것이 좋지만 졸음을

견디기 힘든 경우 밤에 자는 것을 방해하지 않도록 30분 이내로 짧게 잡니다.

## ✔ 둘째, 규칙적인 운동하기

스트레칭, 유산소 운동, 근력 운동 등 적당한 운동을 매일 하는 것이 도움이 됩니다.

규칙적으로 운동을 하면 오히려 피로도가 낮아지고, 우울이나 불안과 같은 심리적 증상 완화에도 도움이 되어 삶의 질이 높아집니다.

이때, 가벼운 운동으로 시작해서 나에게 맞게 조금씩 강도를 높이는 것이 중요합니다.



## ☑ 셋째, 할 일 우선순위 정하기

나에게 주어지는 에너지의 양은 매일 다를 수 있습니다.

오늘따라 에너지가 충분하게 느껴진다고 평소보다 더 많이 활동하면  
다음 날 더 심한 피로를 느끼게 됩니다.

에너지를 효율적으로 사용하기 위해 우선순위를 정해서 중요한 일 위주로  
차근차근 수행하는 것이 바람직합니다.



## ✔ 넷째, 활력이 생기는 활동 자주 하기

취미활동, 친구와의 만남 등 소소한 것이라도 내가 좋아하는 활동을 하면 긍정적인 정서를 경험하게 됩니다.

즐겁고 활기찬 기분을 자주 경험하면 활력이 생겨 피로를 덜 느끼게 됩니다.

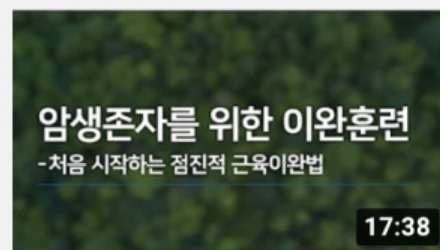


## ✔ 다섯째, 이완훈련 하기

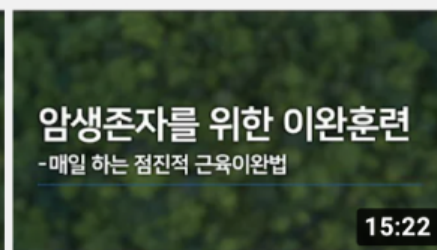


복식호흡이나 근육 이완과 같은 이완훈련을 통해 몸과 마음의 긴장을 풀어 편안하게 하면 스트레스와 불안을 줄일 수 있고, 피로 완화에 도움이 됩니다.

[암생존자] 이완 훈련 ▶ 모두 재생



처음 시작하는 점진적 근육 이완법  
암생존자통합지지센터  
조희수 2.3천회 · 2년 전



매일 하는 점진적 근육 이완법  
암생존자통합지지센터  
조희수 2.7천회 · 2년 전



처음 시작하는 복식 호흡  
암생존자통합지지센터  
조희수 2.2천회 · 2년 전





# 피로를 내 몸이 균형을 잡으라고 보내는 신호라고 생각해보세요

암 치료 이후 지속적으로 피로를 느낀다면, 일상의 어떤 부분에서 균형이 깨졌는지 확인해봐야 합니다.

고무줄을 계속 당기기만 하면 끊어지듯 일상을 되찾고 싶은 마음에 너무 무리하게 많은 활동을 하는 것은 아닌지 반대로 피로를 풀기 위해 과도하게 쉬고 있는 것은 아닌지 점검해 봐야 합니다.



# 암 관련 피로, 일상 속 작은 습관들을 통해 스스로 관리할 수 있습니다.



암생존자통합지지센터 유튜브 채널 : <http://www.youtube.com/암생존자통합지지센터>

국가암정보센터 : [www.cancer.go.kr/survivor](http://www.cancer.go.kr/survivor)