

암 관련 피로 증상에는 어떤 것들이 있나요?

지난 2주 동안 다음의 증상 중 5가지 이상이 매일 혹은 거의 매일 지속되었다면 암 관련 피로를 의심해 볼 수 있습니다.

- 팔·다리가 무겁고, 전반적으로 무기력함
- 집중력이 감소됨
- 일상생활 활동에 대한 흥미나 동기가 낮아짐
- 불면 혹은 과수면
- 잠을 자도 개운하지 않거나 충분히 쉬지 않음
- 무기력함을 이겨내기 위해 노력이 필요하다고 느낌
- 피로함에 대한 정서적 반응 (슬픔, 좌절감, 짜증)이 증가함
- 피로 때문에 일상 활동을 끝마치는데 어려움
- 단기 기억에 문제가 있다고 느낌
- 어떤 일을 하고 나서 피로 증상이 수 시간 동안 지속됨

출처: 암 관련 피로 ICD-10 진단기준

어디로 연락하면 되나요?

☎1577-9740으로 전화하거나 암생존자통합지지센터로 방문하시면, 참여 절차와 서비스에 대한 안내를 받으실 수 있습니다.

| 권역 | 주소 |
|-------|------------------------------|
| 강원 | 강원 춘천시 백령로 156 강원대학교병원 |
| 경기 | 경기 수원시 영통구 월드컵로 164 아주대학교병원 |
| 경남 | 경남 진주시 강남로 79 경상국립대학교병원 |
| 광주전남 | 전남 화순군 화순읍 서양로 322 화순전남대학교병원 |
| 대구경북 | 대구 북구 호국로 807 칠곡경북대학교병원 |
| 대전 | 대전 중구 문화로 282 충남대학교병원 |
| 부산 | 부산 서구 구덕로 179 부산대학교병원 |
| 울산 | 울산 동구 대학병원로 30 울산대학교병원 |
| 인천 | 인천 남동구 남동대로 783 가천대학교길병원 |
| 전북 | 전북 전주 덕진구 건지로 20 전북대학교병원 |
| 제주 | 제주 제주시 아란13길 15 제주대학교병원 |
| 충북 | 충북 청주시 서원구 1순환로 776 충북대학교병원 |
| 국립암센터 | 경기 고양시 일산동구 일산로 323 국립암센터 |



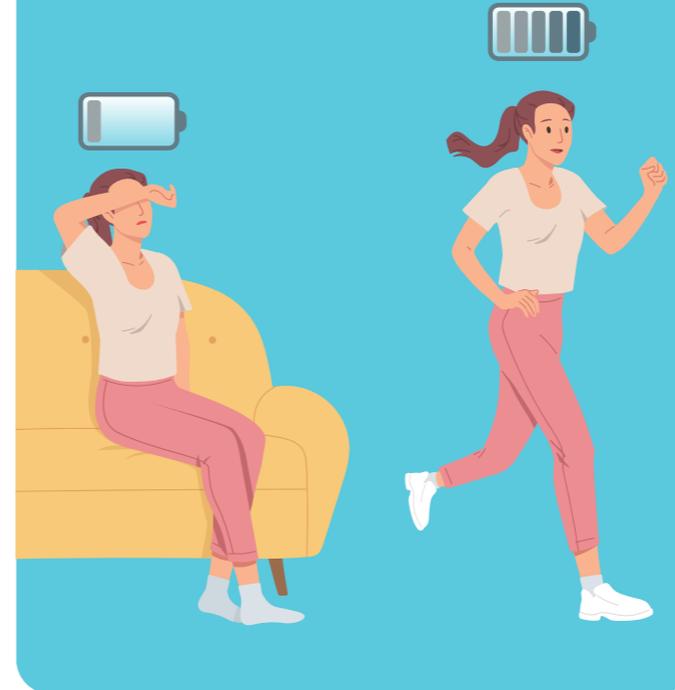
<http://www.youtube.com/암생존자통합지지센터>



<http://www.cancer.go.kr/survivor>

기획: 중앙암생존자통합지지센터
 버전: ver 2.0(2022.11.)
 개발 및 제작: 국립암센터 정신건강의학과 및 재활의학과, 중앙암생존자통합지지센터

암생존자의 피로관리



보건복지부



중앙암생존자통합지지센터

암 관련 피로란 무엇인가요?

암 발생과 치료 과정에서 주관적으로 경험하는 것으로, 일반적인 피로와 달리 적절한 휴식을 취해도 쉽게 나아지지 않습니다. 신체적, 정서적 또는 인지적으로 지친 느낌이 지속적으로 나타날 수 있습니다.



암 관련 피로의 원인은 무엇인가요?

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



피로는 왜 지속되나요?

많은 사람들이 피곤하면 활동을 줄이고, 더 쉬거나 잠을 자려고 합니다. 그러나 지나친 휴식은 수면의 질을 떨어뜨려 오히려 피로를 더 느끼게 합니다. 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. 악순환의 고리를 끊으려면 적극적인 피로 관리가 중요합니다.



피로는 어떻게 관리하나요?

첫째, 할 일의 우선순위 정하기

오늘따라 에너지가 충분하게 느껴진다고 평소 보다 더 많이 활동하면 다음 날 더 심한 피로를 느낄 수 있습니다. 에너지를 효율적으로 사용하기 위해 우선순위를 정해서 중요한 일들을 위주로 차근차근 수행하는 것이 바람직합니다.

셋째, 규칙적인 운동 하기

스트레칭, 유산소 운동, 근력 운동 등 매일 적당한 운동을 하는 것이 도움이 됩니다. 규칙적으로 운동을 하면 오히려 피로도가 낮아지고, 우울이나 불안과 같은 심리적 증상 완화에도 도움이 되어 삶의 질이 높아집니다. 운동은 몸상태에 따라 저강도부터 시작하여 중강도 이상으로 강도를 높입니다. 낮은 강도로 운동하기보다는 중강도 이상으로 운동하는 것이 효과적입니다.

매주 150분 이상 중강도 운동 또는 75분 이상의 고강도 운동을 권장합니다.

| | 저강도 | 중강도 | 고강도 |
|--------|---|---|---|
| 운동 자각도 | 운동 중 노래를 부를 수 있음 | 운동 중 옆 사람과 대화를 할 수 있음 | 운동 중 숨이 매우 가빠지고 대화하기 어려움 |
| 운동 예시 | 천천히 걷기 | 빨리 걷기, 수영, 자전거 타기 | 조깅, 등산, 에어로빅, 배드민턴, 축구 |
| 운동 영상 |  |  |  |

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 피로 극복에 도움이 됩니다.

둘째, 건강한 수면습관 기르기

건강한 수면 습관을 잘 지키는 것은 수면제만큼의 효과가 있습니다. 전날 밤에 잠을 충분히 자지 못했더라도, 정해진 시간에 일어나고 잠드는 것이 좋습니다. 낮잠은 되도록 피하는 것이 좋지만, 졸음을 견디기 힘든 경우 30분 이내로 짧게 잡니다.

다섯째, 이완훈련 하기

복식호흡이나 근육이완과 같은 이완훈련을 통해 신체의 긴장감을 낮추면 피로회복에 도움이 되고 몸과 마음의 스트레스와 불안을 줄일 수 있습니다.

암 관련 피로 자주 묻는 질문

- Q** 피로가 심하다는 것은 내 몸에 심각한 이상이 있거나 암이 재발한다는 것을 의미하나요?

A 아닙니다. 암 관련 피로는 암 재발 이외에 다양한 신체적, 심리적, 인지적 요인으로 인해 발생할 수 있습니다.
- Q** 암 관련 피로는 언제까지 지속되나요?

A 피로가 개선되는 시기는 사람마다 다릅니다. 대개는 치료가 끝나면 개선되지만, 수개월에서 수년간 지속되는 경우도 있습니다.
- Q** 운동을 하면 더 피곤하지 않나요?

A 아닙니다. 적절한 운동은 피로를 감소시킵니다. 하지만 통증이 생길 정도로 과도한 운동은 문제가 되기도 합니다. 나에게 맞는 강도로 조절하여 운동합니다.
- Q** 에너지를 계획적으로 사용하려면 어떻게 해야 하나요?

A 일의 우선순위를 정하여 중요한 일부터 하는 것이 중요합니다. 도움을 받을 수 있는 일은 다른 사람의 도움을 받도록 하며, 보조기, 이동용 카트, 청소기, 식기세척기와 같은 도구를 사용하도록 합니다.