

암 재발 두려움의 특징

- 암 재발과 관련한 상상
- 죽음과 관련된 생각
- 암이 재발할 것이라는 믿음
- 불확실성에 대한 불안
- 30분 이상 지속되는 생각
- 매일 반복되는 통제할 수 없는 생각
- 생각하는 빈도의 증가
- 정서적 고통
- 혼자인 것 같은 느낌
- 일상생활의 지장

“ 암 재발 두려움은 암환자 뿐 아니라 가족, 가까운 지인 등 암을 경험한 사람이라면 누구나 느낄 수 있습니다. ”

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 방어진순환도로 877 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>

암생존자를 위한

재발 두려움에 대처하기

두려움에 더하는 지혜



암 재발 두려움이란?

암이 재발하거나 진행될 것에 대한 두려움, 걱정, 염려를 말합니다.

한 달 전에 암 치료를 모두 마친 A씨는 요즘 들어 문득 '정말 치료가 잘 된걸까?', '암세포가 몸에 남아 있으면 어쩌지..' 라는 생각에 불안해진다.



“ 암이 재발하면 어쩌나 하는 생각을 하면 치료 과정에서 힘들었던 기억들만 떠올라 두렵고, 괴롭기까지 해요.

이런 두려움이 시작되면 일도 손에 안잡히고, 생각이 꼬리에 꼬리를 물어 끊이지 않아요.

인터넷 카페에서 환우들의 글을 읽으면 마치 내 미래를 보는 것 같고, 이런 생각때문에 스트레스를 받아 면역력이 떨어질까봐 걱정되고...

다들 잘 지내는데 나만 그러지 못한 것 같아 자책도 하고..

가족들이 모두 잠든 밤이면 걱정스러운 생각들이 밀려오고 혼자 외롭게 싸우는 것 같아 더 힘이 들어요. ”

재발 두려움을 느끼는 사람들은 얼마나 될까요?

암 재발 두려움은 암생존자의 약 70%가 경험할 정도로 흔히 겪는 심리적 반응입니다.

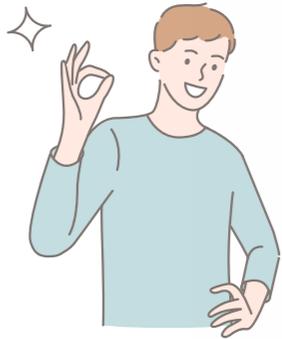
높은 수준의 두려움을 경험하는 사람은 약 50%, 일상생활에 지장을 줄 만큼 심각한 두려움을 경험하는 사람은 약 7%로 이러한 경우 전문적인 도움이 필요합니다.

재발 두려움은 늘 문제가 될까요?

두려움은 누구나 느낄 수 있는 자연스러운 감정입니다.

암 재발이나 전이를 예방하기 위해 건강한 일상을 유지하고, 정기적으로 추적 관찰을 하는 등 건강 관리를 위한 노력을 하는 것은 매우 중요합니다.

이 과정에서 느끼는 약간의 걱정이나 두려움은 '건강을 위한 행동의 원동력'이 될 수 있습니다.



어떤 경우에 도움을 받아야 할까요?

두려움이 과도하여 고통을 느끼고, 대인관계나 직업 활동을 비롯한 일상생활에 지장이 있다면 전문적인 도움이 필요할 수 있습니다.

지난 3개월 동안 암 재발 두려움과 관련하여 당신의 모습에 해당하는 것에 체크해 보세요

- 머릿속에 떠오르는 재발에 대한 상상이나 이미지, 걱정을 조절하기 힘들었다.
- 대부분의 날들 동안 걱정에 몰두하였다.
- 신체 감각을 반복적으로 걱정하고, 암이 재발한 것이라고 생각하였다.
- 과도하게 안심하고 싶어하며, 인터넷에서 정보를 찾는 데 많은 시간을 썼다.
- 일상생활에 영향이 있었다.

* 한 가지라도 해당된다면 정신건강전문가와 이야기를 나누어보세요.

두려움에 지혜를 더하는 방법

01

재발의 신호가 되는 증상 알아두기

모든 통증이나 증상을 재발의 징후로 여기지 않아요. 그럼에도 지속되는 증상이 있다면 진료를 통해 확인해보세요.

03

'지금 나는 건강해, 걱정은 나중에 해도 늦지 않아'라고 스스로에게 말해주기

'만일...'이라는 생각으로 두려울 때에는 지금 나는 '암 치료가 잘 끝난 상태'라는 것을 떠올리세요. 그리고 스스로에게 말해보세요. "생각이 멀리 갔네. 지금 나는 건강해. 걱정은 나중에 해도 늦지 않아."

05

걱정 시간(worry time) 갖기

하루 중 걱정을 하는 시간을 따로 정해두고 그 시간에만 걱정을 해보세요. 일과 중에 걱정이 떠오르면 메모를 해놓았다가 걱정 시간에만 꺼내어 보는 습관을 가지세요. 걱정하는 빈도가 차차 줄어들 수 있습니다.



02

두려움을 있는 그대로 느끼고 표현하기

두려움을 피하려 애쓰지 말고, '지금 내게 두려운 마음이 드는구나, 그럴 수도 있지' 라고 느껴보세요. 그리고 내 마음을 잘 알아주는 사람에게 지금의 마음을 표현해보세요.

04

오감을 통해 지금-이 순간에 집중하기

지금 내가 있는 '바로 이곳'에서 들리는 소리, 눈에 보이는 것들, 피부에서 느껴지는 감촉, 코끝에서 느껴지는 향기 등을 느껴보세요. 오감을 열어 '지금 이 순간'의 감각에 집중을 하다보면 두려운 감정도 서서히 사라지게 됩니다.