

암 재발 두려움에 지혜를 더하는 방법



암이 재발하거나 진행될 가능성에 대한 두려움, 걱정, 염려

“암 재발 두려움”

(Fear of Cancer Recurrence)

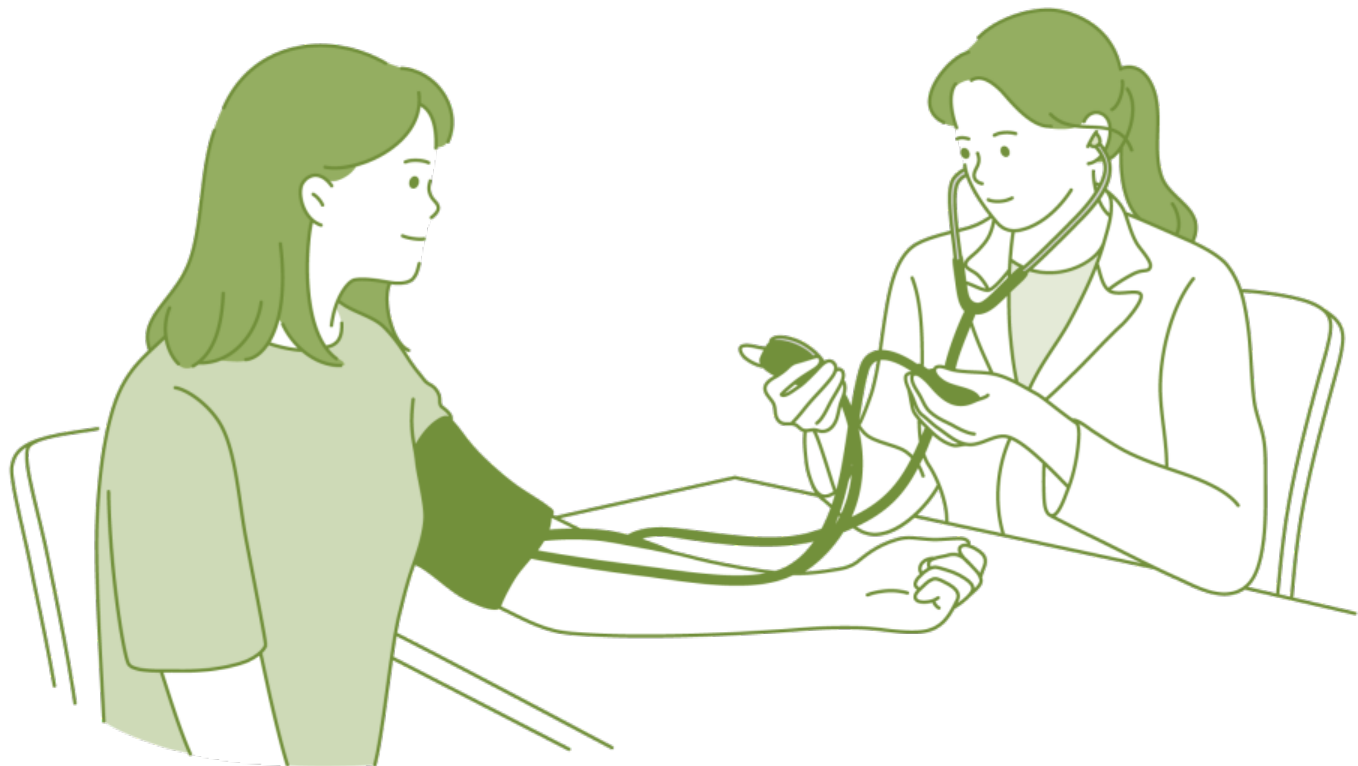
암 치료가 끝난 암생존자의 약 70%가 경험하는 매우 흔한 심리적 반응입니다. 높은 수준의 두려움을 경험하는 사람은 약 50%, 일상생활에 지장을 줄 만큼 심각한 두려움을 경험하는 사람은 약 70%로 이러한 경우 전문적인 도움이 필요합니다.



두려움에 지혜를 더하는 방법 1

✔ 재발의 신호가 되는 증상 알아두기

모든 통증이나 증상을 재발의 징후로 여기지 않아요.
지속되는 증상이 있다면 진료를 통해 확인해 보세요.



두려움에 지혜를 더하는 방법 2

✔ 두려움을 있는 그대로 느끼고 표현하기

두려움을 피하려 애쓰면 오히려 사라지지 않고 머물게 됩니다. 피하지 말고, **‘지금 내게 두려운 마음이 드는구나, 그럴 수도 있지’**라고 느껴보세요. 그리고 내 마음을 잘 알아주는 사람에게 지금의 마음을 표현해 보세요.

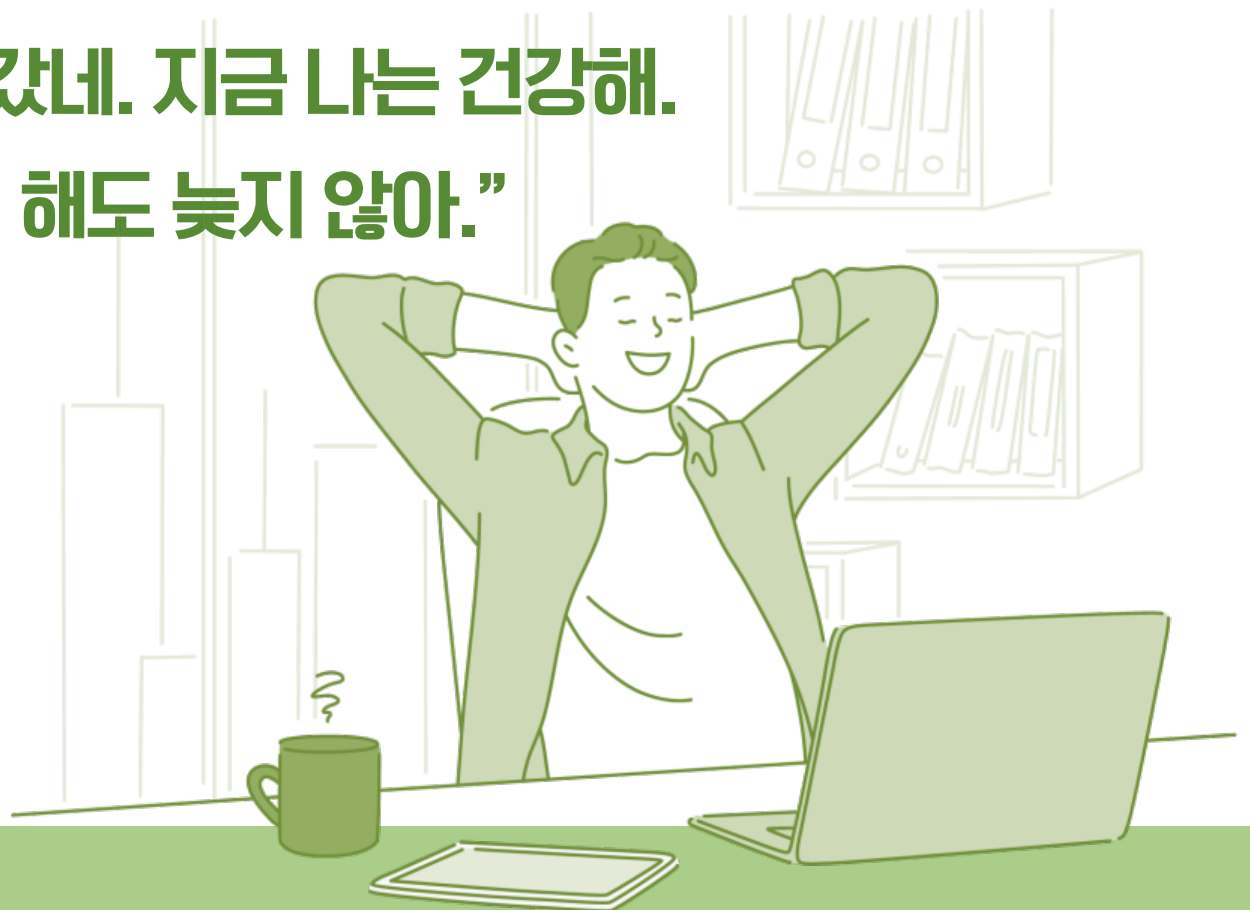


두려움에 지혜를 더하는 방법 3

☑ 현재 모습을 떠올리고 스스로 말해보기

‘만일...’이라는 생각으로 두려울 때는 지금 나는 ‘암 치료가 잘 끝난 상태’라는 것을 떠올리세요. 그리고 스스로에게 말해보세요.

**“생각이 멀리 갔네. 지금 나는 건강해.
걱정은 나중에 해도 늦지 않아.”**



두려움에 지혜를 더하는 방법 4

✔ 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 하다 보면 두려운 감정도 서서히 사라지게 됩니다.



두려움에 지혜를 더하는 방법 5

✔ 걱정 시간(Worry Time) 갖기

걱정을 떨칠 수 없어 일상에 방해가 된다면, 하루 중 걱정을 하는 시간을 따로 정해두고 그 시간에만 걱정해 보세요.

일과 중에 걱정이 떠오르면 메모를 해놓았다가 걱정 시간에만 꺼내어 보는 습관을 지켜보세요.

걱정하는 빈도가 차차 줄어들 수 있습니다.



두려움은 누구나 느낄 수 있는 자연스러운 감정입니다.

약간의 걱정이나 두려움은 건강관리를 위한 행동의 원동력이 되기도 합니다.

암 재발의 두려움은 언제나, 문득 느낄 수 있지만, 그에 얽매이지 않고 두려움과 마주하여 자유를 느껴보세요.

**소중한 당신의 하루가 두려움을 넘어
행복하고 의미 있기를 바랍니다.**





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

국가암정보센터 : www.cancer.go.kr/survivor