

암생존자 통합지지 서비스

대표전화: 1577-9740
누리집: www.cancer.go.kr/survivor
기획 및 배포: 중앙암생존자통합지지센터
버전: 3.0(2024. 6.)

암생존자 통합지지 서비스



보건복지부



국립암센터
NATIONAL CANCER CENTER



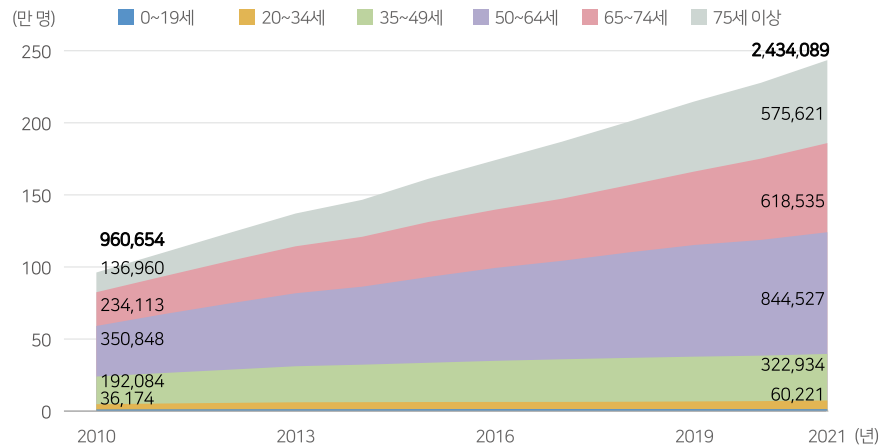
중앙암생존자통합지지센터

암생존자란?

- 암 진단 이후 생존해 있는 모든 환자를 암생존자라고 하며, 넓은 의미로는 암환자 뿐만 아니라 그 가족, 돌봄 제공자까지 포함합니다.
- 우리나라 암관리법에는 '암환자 중 호스피스·완화의료 및 임종과정에 있는 환자(말기환자)에 해당하지 않는 사람'으로 정의하고 있습니다.

암생존자 현황은?

- 암생존자는 약 243만 명(2021년 기준)으로, 전 국민 21명당 1명(전체 인구 대비 4.7%)에 해당합니다.



<연도별 연령구간별 암생존자>

출처: 중앙암등록본부, 국가암등록사업 연례 보고서(2010~2021년 암등록통계), 보건복지부, 2012~2024

암생존자가 겪는 어려움은?

- 암 치료 후 암생존자(암 진단을 받고 적극적인 치료가 끝난 자)는 신체·심리에서 후유증 및 합병증, 일상생활·사회복귀 등에서 다양한 어려움을 가지고 있습니다.

신체

- 피로
- 통증
- 림프부종
- 이차암
- 재발

심리

- 우울·불안
- 재발 두려움
- 불면
- 피로

생활

- 대인관계
- 가정에서의 역할 관계의 변화
- 직업복귀
- 건강한 식생활

<암생존자가 겪는 어려움의 영역 및 증상>

암생존자통합지지사업이란?

- 암생존자와 가족이 겪는 다양한 어려움을 스스로 극복할 수 있도록 「암관리법」에 의해 시행하고 있습니다.
- 암생존자가 자기관리 능력과 자기효능감 향상을 통해 건강증진 및 사회적 기능 복귀를 할 수 있도록 통합적으로 지원합니다.

참여 대상자는 누구인가요?

- 암을 진단 받고 완치 목적의 주요 치료(수술, 항암화학요법, 방사선치료 등)를 마친 암환자와 가족입니다.

※ 제외대상

- 수술, 항암화학요법, 방사선치료 등의 암 치료 중인 암환자
- 호스피스 및 완화의료 서비스 대상 암환자

암생존자 통합지지 서비스는 다양한 분야의 전문가와 함께합니다.



어떤 서비스가 있나요?

자가평가

암생존자는 건강행태, 삶의 질, 자기효능감 평가를 통해 신체, 심리 상태 등을 확인할 수 있습니다.

심층상담

신체·심리·사회적 어려움에 대해 간호사, 사회복지사 등 전문가들과 상담을 할 수 있습니다.

표준화 프로그램

신체(상지기능개선운동, 하복부기능개선운동, 근력강화운동, 바른 걷기, 피로관리, 림프부종 관리), 심리(심리지지, 수면위생교육, 이완훈련, 피로관리, 재발 두려움 관리), 생활(직업복귀 준비, 영양·식생활 관리) 등의 영역의 다양한 프로그램이 있습니다.

- 신체

상지기능개선운동	상지기능개선에 필요한 운동이론과 방법(상지기능개선을 위한 스트레칭, 근력운동, 심폐운동 으로 구성)
하복부기능개선운동	하복부기능개선에 필요한 운동이론과 방법(하복부기능개선을 위한 스트레칭, 근력운동, 심폐운동으로 구성)
근력강화운동	근력강화에 필요한 운동이론과 방법(신체 활동량 및 운동 권장량 교육, 스트레칭, 전신근력운동으로 구성)
바른 걷기	바른 걷기 정보, 걷기 자세, 근육 사용 및 걷기 운동 방법
피로관리	암 관련 피로에 대한 정보 및 피로 완화방법
림프부종 관리	림프부종 증상, 자가 진단 방법, 예방 수칙, 예방 운동방법

- 심리

심리지지	디스트레스에 대한 정보와 대처기법 등
수면위생교육	수면 습관 자가 진단 및 올바른 수면 정보
이완훈련	복식호흡 및 점진적 근육 이완법
피로관리	암 관련 피로에 대한 정보 및 피로 완화 방법
재발 두려움 관리	암 재발 두려움 인식 및 이해, 암 재발 두려움 대처 방법 등

- 생활

직업복귀 준비	직업복귀 준비 시 점검사항 확인 및 신체·심리적 지지 관련 정보
영양·식생활 관리	건강 증진을 위한 식습관 자가 진단 및 건강한 식생활 방법

자체 프로그램

권역암생존자통합지지센터마다 다양한 자체 프로그램도 운영하고 있습니다. 상세 내용은 가까운 권역암생존자통합지지센터에 문의하시기 바랍니다.

암생존자 클리닉(진료) 및 전문 진료과 연계

신체·심리적 어려움에 대해 진료가 필요한 경우 전문 진료과로 연계하고 있습니다.
※ 별도의 진료비가 청구될 수 있습니다.

지역사회 자원 연계

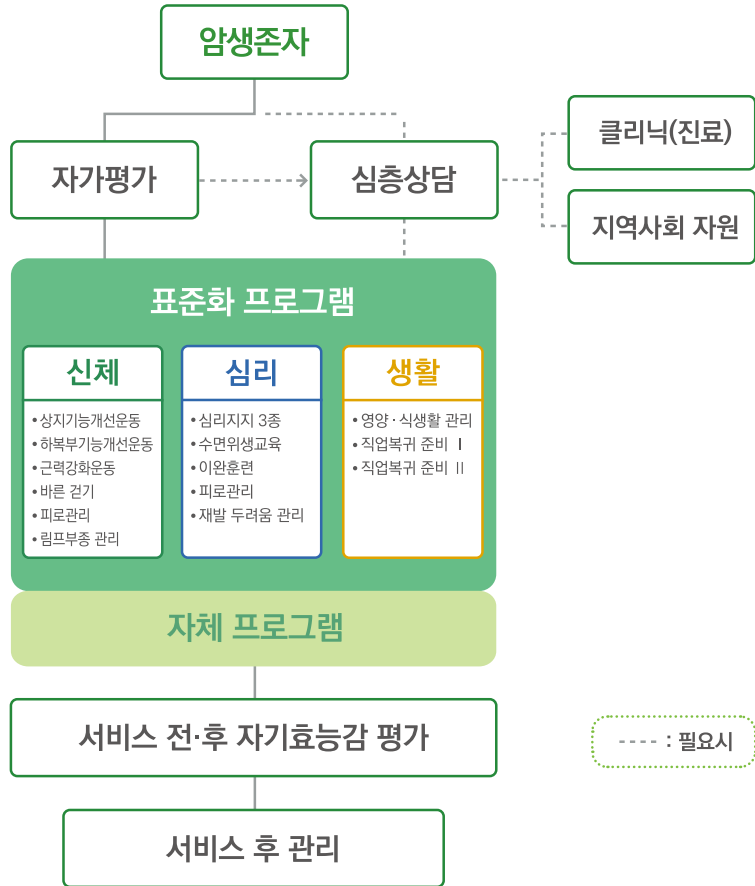
건강한 사회복귀를 위해 다양한 지역사회 기관(동 행정복지센터, 보건소, 고용복지플러스센터, 정신건강복지센터 등)과 연계하고 있습니다.

서비스 후 관리

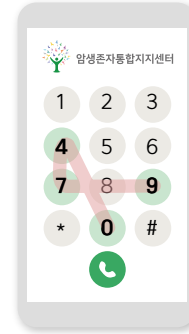
심층상담 및 프로그램에 참여 후 주요 변화에 대한 추적 조사(프로그램 이용 후 재평가, 프로그램 만족도)와 암생존자통합지지사업 참여 만족도 조사 등을 시행하고 있습니다.

* 암생존자 통합지지 서비스는 무료로 이용 가능합니다.

암생존자 통합지지 서비스는 어떻게 이루어지나요?



암생존자 통합지지 서비스는 어디서 받을 수 있나요?



1577-9740으로 전화하거나
권역암생존자통합지지센터에 방문하시면
 서비스에 대한 안내를 받으실 수 있습니다.

