

만성골수성백혈병을 관리하며 누리는 건강한 일상



만성골수성백혈병 환자 중 **4명 중 1명**이
취미 활동에 영향을 받는다고 답했습니다.¹

76%

에 해당하는 환자가 치료로 인한 피로감을 느낀다고 보고했습니다.¹



만성골수성백혈병은 일상 생활에 영향을 줄 수 있지만, 이는 올바른 치료를 통해 조절할 수 있습니다.²
취미와 여가 활동은 우리 삶에서 중요한 부분을 차지합니다. 만성골수성백혈병 진단 이후 이전과
기분이 달라질 수 있으며, 이로 인해 즐겨하던 활동에 참여하는 방식에도 영향을 줄 수 있습니다.^{3,4}

경험할 수 있는 변화⁴⁻⁶



피로감



통증



기분 변화



집중력 저하
(브레인 포그)

만성골수성백혈병 환자에게는 이러한 증상이 흔하게 나타날 수 있습니다. 하지만 여러분과 의료진이 함께 만들 수 있는 작은 변화들을 통해 여러분의 소중한 일들을 계속해 나갈 수 있으니 걱정하지 마세요.⁶

1

속도 조절하기⁷

한 번에 조금씩, 가능한 만큼 활동하기

2

적절한 시간대를 선택하기⁷

체력과 에너지가 있을 때 활동하고, 필요할 때는 휴식을 취하기

3

균형 잡힌 식사하기⁸

보다 많은 에너지를 제공하며, 부작용 완화, 감염 예방 및 회복에 도움

4

새로운 활동 시도해 보기

만약 이전 취미를 유지하기 어렵다면 새로운 활동을 시도해 보기

5

지원 체계의 도움 받기

가족, 친구 및 환자 단체가 함께 도움을 제공

6

의료진의 도움 받기^{3,7,8}

부작용 및 체력 관리, 정서적 지원, 추가 지원 방법 연계 등 도움 제공



여러분은 혼자가 아닙니다.

만성골수성백혈병은 삶에 변화를 가져올 수 있지만, 폭넓은 지원 체계를 통해 적응하는 방법을 찾고, 희망찬 삶을 이어가도록 도움을 받을 수 있습니다.

References

1. Hillis C, et al. Patient Prefer Adherence. 2023;17:331-347. 2. Macmillan Cancer Support. Chronic myeloid leukaemia (CML). Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/leukaemia/chronic-myeloid-leukaemia-cml> Last accessed June 2025. 3. Hewison A, et al. Eur J Oncol Nurs. 2020;45:101730. doi: 10.1016/j.ejon.2020.101730. 4. Cancer Research UK. Daily life and chronic myeloid leukaemia (CML). Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/chronic-myeloid-leukaemia-cml/living-with/daily-life> Last accessed June 2025. 5. Blood Cancer UK. Brain fog. Available at: <https://bloodcancer.org.uk/understanding-blood-cancer/treatment/side-effects/brain-fog> Last accessed June 2025. 6. Cancer Research UK. Symptoms of chronic myeloid leukaemia (CML). Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/chronic-myeloid-leukaemia-cml/symptoms> Last accessed June 2025. 7. Cancer Research UK. Managing and treating cancer fatigue. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/fatigue/managing-treating-cancer-fatigue> Last accessed June 2025. 8. Blood Cancer UK. Looking after yourself with CML. Available at: <https://bloodcancer.org.uk/understanding-blood-cancer/leukaemia/chronic-myeloid-leukaemia-cml/looking-after-yourself-cml/> Last accessed June 2025.