

# 만성골수성백혈병과 함께하는 일상을 어떻게 하면 더 편하게 보낼 수 있을까요?



만성골수성백혈병을 앓고 있지 않는 사람들에게도 일상적인 일을 해내는 것이 때로는 어려울 수 있습니다.<sup>1,2</sup>

사람은 가족 돌봄, 집안일, 직장, 자기 관리, 취미 활동만으로도 쉽게 지칠 수 있습니다. 여기에 진료 예약, 검사 결과, 치료, 증상 관리까지 더해지면 더욱 버거워질 수 있습니다.<sup>1-3</sup>



무언가 어려움을 겪고 계시다면, **혼자서 감당할 필요는 없다**는 걸 기억하세요. 친구, 가족, 다른 만성골수성백혈병 환자뿐만 아니라 의료진과 같은 전문가들로 이루어진 **나만의 지원 체계**를 만드는 것이 도움이 됩니다. **여러분을 가장 아끼는 사람들은 여러분에게 도움을 주고 싶어 하지만, 어떻게 해야 할지 방법을 모를 뿐입니다.**<sup>4,5</sup>

## 나만의 지원 체계 만들기

가족과 친구들의 작은 도움도 큰 변화를 만들 수 있습니다. 가까운 사람들에게 다음과 같은 도움 방법을 이야기해 보세요.<sup>4,6</sup>

- 진료 예약에 동행하여 메모를 하고, 의료진에게 물어볼 질문 상기시켜 주기
- 진료 예약에 데려다 주기
- 환자 본인 및 가족을 위한 식사 준비
- 심부름 돕기



## 일반적인 방법들

다음과 같은 생활 습관은 만성골수성백혈병이 일상 생활에 미치는 부담을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.<sup>1,4,6</sup>



### 충분한 수면 시간을 유지하기

규칙적인 생활 리듬을 유지하고, 잠들기 전 전자기기 사용을 줄이도록 합니다.



### 규칙적으로 운동하기

에너지를 높여 하루 일과 중 다른 일들을 더 쉽게 처리할 수 있도록 도와줍니다.



### 수분을 충분히 섭취하기

충분한 수분 상태를 유지하면 신체가 최적의 상태로 기능할 수 있습니다.



### 건강한 식단 유지하기

채소, 과일, 통곡물, 건강한 지방 등 영양이 풍부한 식품을 섭취하는 것은 피로를 줄이는 데 도움이 됩니다.



### 스트레스 관리

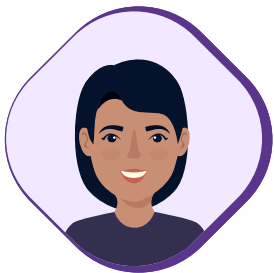
마음 챙김이나 명상, 심호흡 등의 방법이 스트레스 완화에 도움이 됩니다.

## 의료진 및 다른 만성골수성백혈병 환자와 대화하기

의료진은 치료 부작용 등 만성골수성백혈병으로 인해 일상 생활에 영향을 미치는 영향을 관리하는 데 도움을 드릴 수 있습니다. 의료진은 여러분에게 일상 생활 관리에 대한 가이드를 제공하며, 가족이나 사회 생활, 취미 및 여가 활동, 정신 건강 등 **일상 생활에서의 목표와 치료 사이에서 균형을 찾는 방법**을 함께 모색할 수 있습니다.<sup>4</sup> 언제나 상담해 볼 가치가 있죠.



‘CML 삶의 질 다이어리’를  
사용하시면 의료진과 대화할  
준비가 더 잘 되었다고  
느끼실 수 있습니다.



주변의 도움을 받으면 그들과 부담을 나누고  
**만성골수성백혈병과 함께하는 삶을 훨씬 더 관리하기 쉽게 만들 수 있습니다.**  
이를 통해 여러분은 가장 중요한 것에 집중할 수 있습니다.<sup>1,4,5,6</sup>

## References

1. Webmd. Living With Chronic Myeloid Leukemia. Available at: <https://www.webmd.com/cancer/lymphoma/living-with-chronic-myeloid-leukemia> Last accessed June 2025.
2. Hewison A, et al. Eur J Oncol Nurs. 2020 Apr;45:101730. doi: 10.1016/j.ejon.2020.101730.
3. Flynn K, Attalah E. Curr Hematol Malig Rep. 2016;11(2):80-85.
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. Leukemia Care. Newly diagnosed with Chronic Myeloid Leukaemia (CML). Available at: <https://media.leukaemiacare.org.uk/wp-content/uploads/Newly-Diagnosed-in-CML-Booklet-Web-Version.pdf> Last accessed June 2025.
6. Blood Cancer. 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.
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.

# 의료진이 여러분의 일상 생활 관리에 어떤 도움을 줄 수 있을까요?

여러분은 치료를 받으면서 만성골수성백혈병과 치료가 일상 생활에 미치는 영향을 조절하기 위한 본인만의 대처 방법을 찾았을 수도 있습니다. 하지만 의료진은 여러분이 소중하게 여기는 부분을 포기하지 않도록 도와주기 위한 다른 조언을 제공할 수 있습니다.<sup>1-3</sup>



때때로 어려움을 겪고 계시다면, **혼자서 감당할 필요는 없다**는 걸 기억하세요. 친구, 가족, 다른 만성골수성백혈병 환자뿐만 아니라 의료진으로 이루어진 **나만의 지원 체계**를 만드는 것이 도움이 될 수 있습니다.<sup>1,4</sup>

## 의료진과 상담하기

만약 일상 생활에서 질환으로 인해 너무 많은 타협을 하고 있다고 느끼신다면, 의사 혹은 간호사와 상담할 시간을 가지세요. 의료진은 만성골수성백혈병이 단순히 건강뿐만 아니라 전반적인 일상 생활에도 영향을 미칠 수 있다는 점을 이해하고 있습니다. 다음과 같은 사항에 대해 상담해 보세요.<sup>1</sup>



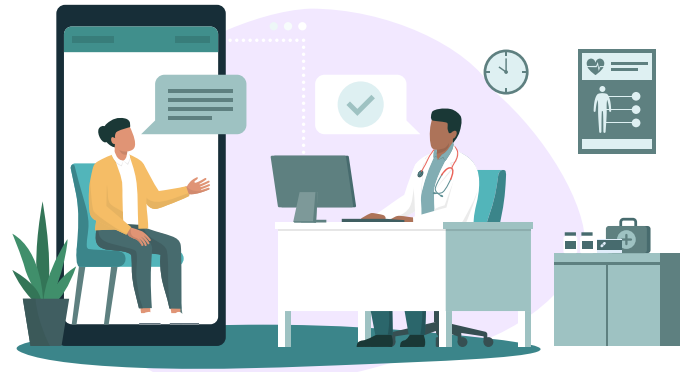
- **치료 부작용 관리하기:** 모든 약물은 부작용을 유발할 가능성이 있습니다. 의료진은 이러한 부작용을 줄이는 방법을 제안할 수 있습니다.<sup>1</sup>
- **감정에 대처하기:** 만성골수성백혈병 환자에게는 정서적으로 힘든 순간이 찾아올 수 있습니다. 의료진은 대처 방안을 제안하거나 상담사나 지원 단체를 소개해 드릴 수 있습니다. 여러분은 이를 통해 감정을 나누고, 스트레스를 관리하며, 같은 경험을 가진 다른 사람들과 교류할 수 있습니다.<sup>1</sup>
- **실질적 지원 제공:** 다시 해보고 싶은 취미 활동이 있으신가요? 여행을 가고 싶은 곳이 있나요? 아니면 가족과 더 많은 시간을 보내고 싶으신가요? 의료진은 이러한 목표를 이루는 데 도움이 되는 실질적인 조언과 지원을 드릴 수 있습니다.<sup>1</sup> 또한 다른 만성골수성백혈병 환자의 경험을 들어보는 것도 도움이 됩니다.
- **소통 방법 개선하기:** 의료진은 만성골수성백혈병이 여러분에게 미치는 영향을 가족에게 어떻게 이야기하면 좋을지에 대해서도 조언을 제공하여 든든한 지원 체계를 만들 수 있도록 도울 수 있습니다.<sup>1</sup>



시간이 지남에 따라 **만성골수성백혈병과 관련된 여러분의 경험이 어떻게 변화하는지** 추적하는 것이 좋습니다. 이는 중요한 정보를 기억하는 데 도움이 되며, 이러한 **일상 기록은 의료진과의 상담 시 활용**할 수 있습니다.<sup>5</sup>



‘**CML 삶의 질 다이어리**’를 사용하시면 의료진과 대화할 준비가 더 잘 되었다고 느끼실 수 있습니다.🔗

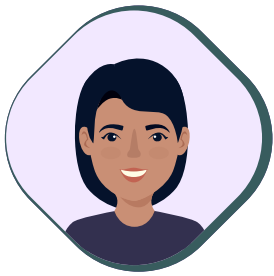


## 의료진과 상담하는 방법

의료진과의 상담이 처음에는 어렵게 느껴질 수 있고, 다소 불안할 수 있다는 점을 잘 알고 있습니다. 진료 시간 내에 모든 내용을 다 이야기할 수 있을지 걱정되실 수도 있어요. 하지만 시간을 들여 여러분의 걱정을 이야기하고 질문하는 것은 그만큼 가치가 있습니다. 만성골수성백혈병이 여러분의 일상에 어떤 영향을 주는지 더 많이 이야기할수록, 의료진은 더 많은 도움을 제공할 수 있습니다.<sup>1,4</sup>



편리한 **진료 체크리스트**를 통해 의료진과 효과적인 대화를 나누는 방법에 대해 더 자세히 알아보세요.🔗



진료 전, 꼭 다루고 싶은 질문이나 주제를 메모하세요. 가장 중요한 항목을 맨 위에 적어 먼저 이야기할 수 있도록 하고, 진료 중 이 리스트를 눈에 잘 보이도록 두어 참고하는 것이 좋습니다.<sup>7</sup>

새로운 ‘일상’을 만들고 싶다면, 의료진이 도움을 줄 수 있습니다.

— 지금 의료진에게 요청해 보세요!

## References

1. 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.
2. Blood Cancer. 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.
3. Cancer Council NSW. Life after treatment for CML. Available at <https://www.cancerCouncil.com.au/chronic-myeloid-leukaemia/after-treatment/> Last accessed June 2025.
4. Leukemia Care. Newly diagnosed with Chronic Myeloid Leukaemia (CML). Available at: <https://media.leukaemiacare.org.uk/wp-content/uploads/Newly-Diagnosed-in-CML-Booklet-Web-Version.pdf> Last accessed June 2025.
5. Leukaemia Foundation. Meaning and Purpose after a blood cancer diagnosis. Available at: <https://www.leukaemia.org.au/blood-cancer/living-well-with-blood-cancer/meaning-and-purpose-after-a-blood-cancer-diagnosis/> Last accessed June 2025.
6. CML advocates. Do you really know your CML? Available at: <https://www.cmladvocates.net/know-your-cml/> Last accessed June 2025.
7. Cancer Support Community. Preparing for your doctor's visit. Available at: [https://www.cancersupportcommunity.org/sites/default/files/fsac/CML\\_Preparing\\_for\\_Doctors\\_Visit.pdf](https://www.cancersupportcommunity.org/sites/default/files/fsac/CML_Preparing_for_Doctors_Visit.pdf) Last accessed June 2025.