

# 가족이나 친구와 더욱 의미 있는 시간을 보내려면 어떻게 해야 할까요?

만성골수성백혈병 진단으로 큰 충격을 받을 수도 있고, 감정을 정리할 시간이 필요할 수도 있습니다. 진단 후 사회생활 및 적응 과정에서 가족이나 친구와 거리가 멀어질 수도 있습니다.<sup>1,2</sup>

이러한 반응은 매우 자연스러운 일이지만, 사랑하는 사람들과 친밀한 관계를 유지하는 데 도움이 될 수 있는 방법들이 있습니다.<sup>1,2</sup>



사랑하는 사람들과 함께 시간을 보내는 것은 큰 위로와 힘이 되어줍니다. 이전처럼 활발히 교류하고 싶지 않더라도, 부담 없이 연락을 유지하는 것이 정서적 지지에 도움이 될 수 있습니다.<sup>1,2</sup>

## 의미 있는 시간 만들기

만약 사람들과 활발히 교류할 마음이 들지 않는다면無理하게 애쓸 필요는 없습니다. 대신, 간단한 전화 통화나 짧은 산책, 가까운 친구와 조용한 시간 보내기 등 자신에게 맞는 방법을 찾아볼 수 있습니다. 만성골수성백혈병 때문에 친구나 가족과 즐거운 시간을 보내기 어려울까 걱정이 된다면, 다음과 같은 방법들을 고려해 볼 수 있습니다.<sup>2,3</sup>



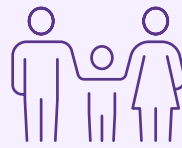
### 솔직하게 소통하기:

몸이 좋지 않을 때나 필요한 것이 있을 때, 사랑하는 사람들에게 솔직하게 알려주세요. 어떤 날은 기운이 넘칠 수 있지만, 또 어떤 날은 충분한 휴식이 필요할 수 있습니다. 자신의 한계를 솔직하게 표현하면, 주변 사람들이 상황을 더 잘 이해하고 배려할 수 있게 됩니다.<sup>2,3</sup>



### 치료에 대해 잘 알아두기:

만성골수성백혈병과 함께 살아가는 데 익숙해지고, 치료나 부작용에 대해 이해하게 되면 사람들을 언제 만나는 것이 가장 편한 지 알게 됩니다. 예를 들어, 오후보다 아침에 기운이 더 나는 편이라면 친구를 저녁 식사 대신 아침 커피에 초대하는 것이 좋을 수 있습니다.<sup>4</sup>



### 상황에 맞게 계획 조정하기:

많은 사람이 모이는 자리가 부담스럽게 느껴진다면, 소규모 모임이나 에너지가 덜 드는 활동(예: 영화 보기 등)을 제안해보세요. 사람들과 어울리는 일은 때로 피로감을 줄 수 있으니, 피곤함을 느낀다면 잠시 자리를 비우는 것도 괜찮습니다.<sup>2,3</sup>



### 나의 에너지 상태를 잘 살펴보기:

사람들과 함께 취미나 활동을 할 때는, 지금 내 에너지 상태에 대해 솔직하게 이야기하는 것이 좋아요. 무리하지 않고, 스스로 감당할 수 있는 활동을 선택하세요. 평소와는 다른 활동을 제안하게 될 수도 있지만, 그 덕분에 오히려 더 의미 있고 즐거운 시간을 보낼 수 있습니다.




친구와 가족들에게 지금 나의 기분이 어떤지, 어떤 도움이 필요한지 솔직하게 이야기해 보세요. 그들도 당신의 상황을 이해하고 배려해줄 것이며, 덕분에 더 의미 있는 시간을 함께 보낼 수 있을 거예요.<sup>2,3</sup>

## 의료진과 상담하세요

만성골수성백혈병으로 인해 사회활동이 어려울까 걱정된다면, 언제든지 의료진에게 도움을 요청할 수 있습니다. 그들은 에너지 수준에 맞춰 활동을 계획하고 정서적 지원을 받는 방법에 대해 조언해줄 수 있습니다. 또한, 피로감 등 일상 생활에 영향을 미치는 부작용이나 증상 관리에 대해서도 안내를 받을 수 있습니다.<sup>4</sup>



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

사회활동 유지에 크게 부담을 느낄 필요는 없습니다.  
— 가장 소중한 사람들과 함께하는 작은 순간들이 여러분의 행복에 큰 변화를 가져올 수 있습니다.<sup>2</sup>

## References

1. Nurseline. Social Withdrawal and Its Early Warning Signs. Available at: <https://nurselinecs.co.uk/blog/social-withdrawal-and-its-early-warning-signs> Last accessed June 2025. 2. Leukemia and Lymphoma Society. Staying Social after a Cancer Diagnosis. Available at: <https://www.lls.org/article/staying-social-after-cancer-diagnosis> Last accessed June 2025. 3. Macmillan Cancer Support. Your social life and cancer - easy read. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/stories-and-media/booklets/your-social-life-and-cancer-easy-read> Last accessed June 2025. 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.

# 가족 및 친구들과 함께하는 의미 있는 시간을 위한 도움 받기

만성골수성백혈병을 관리하는 동안 사랑하는 사람들과 함께 보내는 시간은 큰 위로와 힘이 되어 줍니다. 친구와 가족과의 소중한 시간은 기분을 북돋우고 일상의 평범함을 유지하는데 도움이 됩니다.<sup>1,2</sup>

하지만 만성골수성백혈병으로 인해 사회생활이 어려울 수도 있습니다. 다른 사람들과 함께하는 시간을 온전히 즐기기 힘들거나, 정서적인 어려움 때문에 집중하기 어려울 수도 있습니다. 특히 중요한 행사가 다가올 때는 이런 상황이 기분 변화나 불안으로 이어질 수 있습니다.<sup>1-3</sup>



만성골수성백혈병과 **사회생활, 가족생활**을 병행하는 것이 힘들다면, **지원 체계에 도움**을 요청해보세요.  
**의료진은 물론 가족, 친구들, 그리고 환자 커뮤니티를 통해 알게된 사람들까지** 여러분의 든든한 지원군이 될 수 있습니다.

## 사회활동에 대해 의료진과 상담하세요

가족 및 친구들과 더 의미 있는 시간을 보내는 것과 같은 개인적인 목표나 우선순위가 있다면, 의료진과 이러한 부분에 대해 상담해 보세요. 의료진은 다음과 같은 방법으로 도움을 줄 수 있습니다:



### 우선순위 이야기하기:

의료진은 이 과정을 통해 당신의 우선순위와 가장 중요한 부분을 파악하고, 이에 맞는 적절한 치료법이나 맞춤형 접근 방식을 제안할 수 있습니다.<sup>3</sup>



### 치료 부작용 관리:

의료진은 부작용을 관리하여 더 나은 컨디션을 유지할 수 있는 방법을 제안할 수 있습니다.<sup>3</sup>



### 에너지를 아끼는 방법 제안하기:

행사 전 휴식을 취하거나 일상 생활을 조정하는 방법은 에너지를 아껴, 보다 적극적으로 참여할 수 있도록 도와줍니다.<sup>1</sup>




### 활동 계획 도와주기:

의료진은 사회적 모임 중에 자신의 페이스를 조절하는 방법, 적절한 휴식 시기, 몸 상태가 좋지 않을 때 대처법 등에 대해 조언해줄 수 있습니다.<sup>3</sup>



만성골수성백혈병이 일상 생활에 미치는 영향을 기록해두면, 의료진과 우선순위에 대해 논의할 때 유용하게 활용될 수 있습니다.<sup>4</sup>



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

의료진과 협력하고 작은 변화를 실천함으로써,  
만성골수성백혈병의 방해 없이 가장 소중한 사람들과의  
시간을 계속해서 즐길 수 있습니다.<sup>3</sup>

## References

1. Leukemia and Lymphoma Society. Staying Social after a Cancer Diagnosis. Available at: <https://www.lls.org/article/staying-social-after-cancer-diagnosis> Last accessed June 2025. Last accessed June 2025. 2. Macmillan Cancer Support. Your social life and cancer - easy read. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/stories-and-media/booklets/your-social-life-and-cancer-easy-read> Last accessed June 2025. 3. 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. 4. CML advocates. Do you really know your CML? Available at: <https://www.cmladvocates.net/know-your-cml/> Last accessed June 2025.