

브레인 포그(Brain Fog; 집중력, 기억력 저하)란 무엇인가요?

브레인 포그는 만성골수성백혈병의 증상일 수 있으며, 일부 치료의 부작용으로 나타날 수도 있습니다.¹

“브레인 포그”라는 단어는 널리 쓰이고 있으며, 기억력이나 집중력 문제, 명확한 사고의 어려움, 평소보다 더 산만한 상태, 일상적인 일을 처리하는 데 더 오랜 시간이 걸리는 것 등을 포함할 수 있습니다.¹

브레인 포그가 있는 사람들은 여전히 일상적인 일을 해낼 수 있지만, 이전에 비해 시간이 더 오래 걸리거나 어렵게 느껴질 수 있습니다.¹



만성골수성백혈병 환자라면 누구나 브레인 포그를 겪을 수 있습니다. 하지만 브레인 포그는 눈에 보이지 않는 증상이기 때문에 주변 사람들은 여러분이 브레인 포그를 겪고 있다는 사실조차 알지 못할 수 있고, 삶의 질에 어떤 영향을 미치는 지도 이해하지 못할 수 있습니다. 다행히 브레인 포그를 조절하는 데 도움이 되는 방법들이 있습니다.¹

브레인 포그를 극복할 수 있는 방법들



좋은 수면 습관을 최우선으로 하기

규칙적인 생활 패턴을 유지하고, 잠들기 전 전자기기 사용을 줄이는 것이 브레인 포그를 감소시키는 데 필수적입니다.



규칙적으로 운동하기

운동은 여러분의 에너지와 집중력을 올리는 데 효과적이며, 수면의 질 향상에도 도움이 됩니다.



카페인과 알코올 피하기

충분한 수분 상태를 유지하면 신체가 최적의 상태로 기능할 수 있습니다.



수분을 충분히 섭취하기

뇌가 제 기능을 발휘하기 위해서는 충분한 수분이 필요합니다.



건강한 식단 유지하기

채소, 과일, 통곡물, 건강한 지방 등 영양이 풍부한 식품을 섭취해야 합니다.



스트레스 관리

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



할 일 목록을 단순화 하기

여러분이 중요한 일에만 집중할 수 있도록 가족이나 친구에게 도움을 요청하도록 합니다.




브레인 포그를 관리하는 방법 중 하나는 하루 동안의 활동을 적절히 분배하는 것입니다. 만약 오후 또는 저녁에 집중하는 것이 힘들다면, 복잡한 활동은 에너지가 더 많은 오전에 계획해 보세요.¹



의료진과 상담하는 방법

브레인 포그를 관리하는 방법에 대한 조언을 받기 위해 의사, 간호사 등 의료진과 상담해 보세요. 의료진과의 대화에 앞서 어떤 증상이 언제, 어떻게 나타나며 이러한 증상이 일상 생활에 어떤 영향을 주는지 기록해두면 여러분이 겪고 있는 어려움을 설명하는 데 큰 도움이 됩니다.



‘CML 삶의 질 다이어리’를 사용하여 브레인 포그를 기록하세요 



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

브레인 포그가 여러분의 일상이 되지 않도록 하세요.
— 의료진과의 상담을 통해 브레인 포그가 일상 생활에 미치는 영향을 줄일 수 있는 방법에 대해 논의해 보세요.¹

Reference

1. Blood Cancer UK. Brain fog. Available at: <https://bloodcancer.org.uk/understanding-blood-cancer/treatment/side-effects/brain-fog> Last accessed June 2025.

브레인 포그 관리를 위한 지원 방법



이제 여러분은 만성골수성백혈병 환자에게 브레인 포그가 나타날 수 있다는 점을 알고 계실 것입니다.¹ 만약 이런 증상을 이미 일상 생활에서 겪고 계시다면, 이미 나름대로 방법을 찾아 적응하고 계실 수도 있습니다. 하지만 그렇다고 해서 그대로 감내해야 한다는 뜻은 아닙니다.¹



누구나 브레인 포그를 겪을 수 있습니다. 하지만 브레인 포그는 눈에 보이지 않는 증상이기 때문에 주변 사람들은 여러분이 브레인 포그를 겪고 있다는 사실조차 알지 못할 수 있고, 삶의 질에 어떤 영향을 미치는지도 이해하지 못할 수 있습니다. 의료진과 다른 만성골수성 백혈병 환자의 조언을 얻는 것이 **브레인 포그를 조절하기 위한 첫 걸음**이 될 수 있습니다.¹

의료진과 상담하기

만약 브레인 포그를 겪고 계시다면, 의료진은 이를 조절하는 데 도움을 줄 수 있기 때문에 반드시 상담하세요. 'CML 삶의 질 다이어리'를 사용하거나 일기에 증상을 기록하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 진료 시 이 내용을 공유하세요.



- **경험한 브레인 포그 증상:** 기억력 및 집중력 저하, 명확하게 생각하는 데 어려움을 겪거나 일상 활동이 느려짐 등
- **증상이 특정 시간대에 발생하는지 여부:** 복잡한 일을 한 이후 등
- **증상이 좋아지거나 악화되는 요인:** 약 복용 등
- **브레인 포그가 일상 생활에 미치는 영향**

만약 의료진이 브레인 포그가 치료의 부작용 때문이라고 판단할 경우, 앞으로 이를 예방할 수 있는 방법을 제안할 수 있습니다. 또한 수면과 식습관 개선, 운동량 증가, 알코올 및 카페인 섭취 제한, 수분 섭취 유지 등 생활 습관 개선을 위한 조언을 제공할 수 있습니다.¹⁻³



의료진과의 진료 시간이 짧을 수 있기 때문에, 편리한 **진료 체크리스트**를 통해 의료진과 효과적인 대화를 나누는 방법에 대해 더 자세히 알아보세요.



시간이 지나면서 브레인 포그가 **서서히 심해졌다**면, 여러분은 이미 브레인 포그가 일상 생활에 미치는 영향을 완전히 인식하지 못하고 있을 수도 있습니다. **집중력 및 기억력 저하, 사고의 명확성과 속도 저하**로 인해 이미 어떤 변화를 겪었는지 잠시 생각해 보세요.

브레인 포그를 경험한 다른 만성골수성백혈병 환자와의 대화도 도움이 될 수 있습니다. 다른 환자들의 실제 경험과 일상 생활에서 브레인 포그의 영향을 줄이는 데 도움이 되었던 팁과 방법을 공유받을 수 있습니다. 다른 환자와의 교류를 위해 만성골수성백혈병 환자 커뮤니티에 참여해 보세요.

브레인 포그가 여러분의 일상이 되지 않도록 하세요.
— 친구, 가족, 의료진에게 도움을 요청하세요.¹



Reference

1. Blood Cancer UK. Brain fog. Available at: <https://bloodcancer.org.uk/understanding-blood-cancer/treatment/side-effects/brain-fog> Last accessed June 2025.