

만성골수성백혈병과 함께 살아가기 위해 필요한 정서적 지원은 어떻게 받을 수 있을까요?



만성골수성백혈병은 신체적뿐만 아니라 정서적으로도 큰 부담을 주어 일상 생활에서 다양한 어려움을 겪게 할 수 있습니다. 이러한 새로운 '일상'에 적응하려면 시간이 필요하며, 지금 느끼는 감정이 자연스럽다는 것과 여러분은 혼자가 아니라는 점을 인식하는 것이 중요합니다.^{1,2}



만성골수성백혈병 진단을 받아들이는 시간을 가지세요. 처음에는 긍정적인 마음을 유지하기 어려울 수 있지만, 언젠가 지원을 받을 수 있다는 점을 기억하세요. 친구, 가족, 그리고 의료진이 여러분의 모든 과정을 함께하며 도울 것입니다.^{2,3}

정신적 건강을 지키는 방법

만성골수성백혈병 진단 후, 여러분이 정신적 건강을 위해 할 수 있는 일들은 다음과 같습니다.¹⁻⁴



만성골수성백혈병 이해하기

만성골수성백혈병에 어떤 치료 방법이 가능한지, 또 그 치료 방법이 일상 생활에 어떤 영향을 줄 수 있는지 아는 것은 의료진과 함께 가장 적합한 치료 방법을 결정하는 데 도움이 될 수 있습니다.¹ 만성골수성백혈병에 관한 정보는 다양한 경로를 통해 얻을 수 있기 때문에 신뢰할 만한 정보를 어디서 얻을 수 있는지 의료진에게 문의하세요.



지원 체계 구축하기

가족과 친구는 큰 힘이 됩니다. 함께 무언가를 하는 동안 진단에 대한 생각에서 벗어날 수 있고, 두려움과 걱정을 털어놓으면 질환으로부터 압도되는 것을 막을 수 있습니다.³



진료 예약에 다른 사람과 동행하기

가족이나 친구에게 진료 예약에 동행해 달라고 부탁하세요. 이들은 진료 시 메모를 도와주고, 질문할 내용을 상기시켜 주며, 정서적 지원을 제공할 수 있습니다.¹



다른 만성골수성백혈병 환자와의 교류

소셜 미디어를 이용하거나 환자 커뮤니티에 참여하여 교류할 수 있습니다. 비슷한 경험을 겪고 있는 사람과 대화하면 상황을 이해하고 받아들이는 데 도움이 될 수 있습니다.



나를 위한 시간 만들기

취미 활동처럼 즐기는 일들을 계속하세요. 이러한 활동들은 긴장을 푸는데 도움이 됩니다.



활동적으로 지내기

걷기, 춤추기, 자전거 타기, 정원 가꾸기 등의 야외 활동은 정신 건강에 도움이 됩니다.¹

미래에 대한 두려움 관리하기

만성골수성백혈병 진단을 받았을 때 미래에 대한 불안감을 느낄 수 있습니다. 이런 경우, 일부 환자들은 가족 및 친구들과 질병에 대한 불안을 이야기하며 완화하기도 합니다.⁴ 또 다른 환자들은 마음 챙김이나 명상과 같은 방법을 통해 미래에 대한 걱정을 관리하기도 합니다. 의료진과 두려움에 대해 이야기를 나누는 것도 도움이 될 수 있으며, 의료진이 마음을 편안하게 해줄 수 있습니다.⁴

의료진 및 다른 만성골수성백혈병 환자와 대화하기

여러분의 감정 상태에 대해 의료진과 이야기를 나누는 것은 도움이 될 수 있습니다.



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



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

여러분의 정신 건강은 신체적 건강만큼이나 중요합니다.
— 오늘 바로 의료진과 상담하여 조언을 구해보세요.

References

1. CML Life. Simple ways to feel more positive. Available at: <https://www.cml-life.com/articles/simple-ways-to-feel-more-positive/> Last accessed June 2025. 2. Leukaemia Care. Your feelings and emotions. Available at <https://www.leukaemiacare.org.uk/support-and-information/information-about-blood-cancer/living-well-with-leukaemia/emotional-support/your-feelings-and-emotions/> Last accessed June 2025. 3. My Leukemia Team. Depression, Anxiety, and Leukemia. Available at <https://www.myleukemiateam.com/resources/depression-anxiety-and-leukemia> Last accessed June 2025. 4. Healthline. Meet Anticipatory Anxiety, The Reason You Worry About Things That Haven't Happened Yet. Available from: <https://www.healthline.com/health/anticipatory-anxiety#coping-tips> Last accessed June 2025.

의료진이 여러분의 정서적 지원을 어떻게 도와줄 수 있나요?



만성골수성백혈병 진단 이후, 이것이 정서에 미치는 영향을 깨닫는데 시간이 걸릴 수도 있습니다. 이미 여러 치료를 받으면서 때로는 성공적이고, 때로는 부작용을 경험했을 수도 있습니다. 우리는 모두 다르기 때문에 모든 사람들은 만성골수성백혈병과 함께하는 일상을 다른 방식으로 느낄 수 있습니다.¹

의료진 뿐만 아니라, 친구, 가족들도 여러분이 만성골수성백혈병 치료 과정에서 겪는 정서적 어려움을 완전히 이해하지 못해 도움을 주지 못할 수도 있습니다.^{1,2}



충격, 분노, 무력감, 스트레스, 위축, 불안... 만성골수성백혈병을 진단받은 환자들은 이러한 감정을 롤러코스터처럼 빠르게 경험할 수 있습니다. 자신의 감정을 기록하거나 일기를 써서 의료진과 공유하는 방법은 정서적 안정에 도움이 될 수 있습니다.^{1,3}

의료진과 대화하기

의료진은 만성골수성백혈병 환자의 신체적 치료뿐만 아니라 정서적인 부분에서도 중요한 지원자가 될 수 있습니다.^{1,2} 의료진에게 현재 자신의 기분이나 감정을 공유하는 것은, 정서적 웰빙을 돌보고 필요한 지원을 받을 수 있습니다. 의료진은 환자의 정서적 지원을 위해 다음과 같은 방법들을 제시하여 도움을 줄 수 있습니다:



부작용 관리:

정신적(브레인포그) 또는 신체적(피로, 메스꺼움 등) 부작용이 있다면 의료진과 상의하세요. 의료진은 부작용 관리 방법을 제시해줄 수 있습니다.²



상담 권유:

의료진은 정신건강의학 전문이나 심리상담사와의 상담을 권유할 수 있습니다.^{2,3}



환자 커뮤니티 참여 제안:

당신과 비슷한 어려움을 겪었거나 현재 겪고 있는 사람들도 있습니다. 이들과 연결되어 경험을 나누는 것은 정서적 지원을 얻는 데 큰 도움이 될 수 있습니다.³



도움이 되는 자료를 제공:

리플렛, 책, 웹사이트 등의 자료들은 만성골수성백혈병이나 다른 암을 앓고 있는 환자들이 질병과 자신의 감정을 더 잘 이해할 수 있도록 도움을 줄 수 있습니다.



정서적 지원은 의료진 뿐만 아니라 친구, 가족, 그리고 같은 만성골수성백혈병을 앓고 있는 다른 환자들에게도 받을 수 있다는 사실을 잊지 마세요. 그들은 여러분이 어떤 기분인지, 어떻게 도울 수 있을지 알고 싶어 하며 기꺼이 도움을 줄 것입니다.^{1,2}

여러분의 현재 기분이나 만성골수성백혈병로 인한 삶과 일, 치료 부작용 등 우려되는 사항을 의료진과 공유하는 것이 중요합니다.²

의료진은 여러분의 걱정을 바로 풀어줄 수도 있습니다. 하지만 진료 시간이 짧게 느껴질 수 있으므로, 진료 전 상담하고 싶은 내용을 미리 정리하고, 가장 중요한 항목을 맨 위에 적어두는 것이 도움이 될 수 있습니다.



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



신체 건강만큼 정신 건강도 중요합니다.
— 정서적 지원이 필요하다면 담당 의료진에 조언을 구해보세요.

References

1. Leukaemia Care. Your feelings and emotions. Available at <https://www.leukaemiacare.org.uk/support-and-information/information-about-blood-cancer/living-well-with-leukaemia/emotional-support/your-feelings-and-emotions/> Last accessed June 2025. 2. CML Life. Simple ways to feel more positive. Available at: <https://www.cml-life.com/articles/simple-ways-to-feel-more-positive/> Last accessed June 2025. 3. Leukaemia Care. The Emotional Impact of a Blood Cancer. Available at <https://media.leukaemiacare.org.uk/wp-content/uploads/The-Emotional-Impact-of-a-Blood-Cancer-Web-Version-1.pdf> Last accessed June 2025.