

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.

만성골수성백혈병과 함께하는 일상을 어떻게 하면 더 편하게 보낼 수 있을까요?



만성골수성백혈병을 앓고 있지 않는 사람들에게도 일상적인 일을 해내는 것이 때로는 어려울 수 있습니다.^{1,2}

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.¹⁻³



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.**^{4,5}

나만의 지원 체계 만들기

가족과 친구들의 작은 도움도 큰 변화를 만들 수 있습니다. 가까운 사람들에게 다음과 같은 도움 방법을 이야기해 보세요.^{4,6}

- 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.^{1,4,6}



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

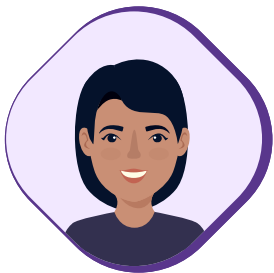
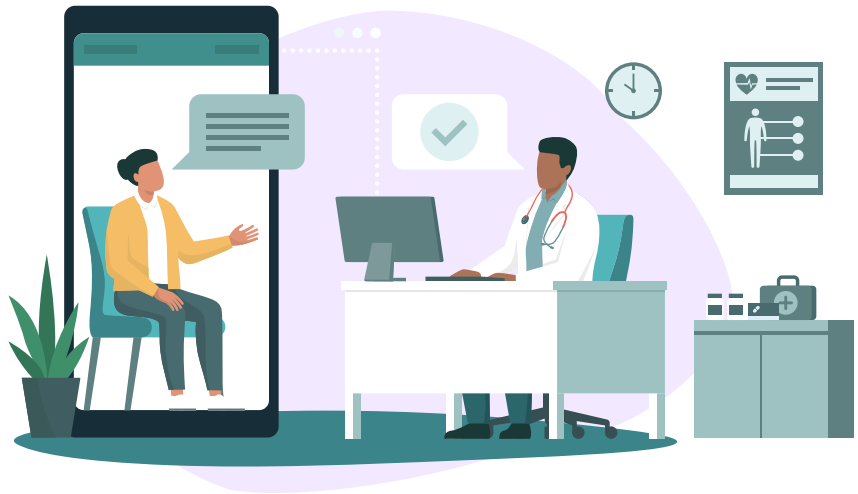
마음 챙김이나 명상, 심호흡 등의 방법이 스트레스 완화에 도움이 됩니다.

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.⁴ 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.^{1,4,5,6}

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.¹⁻³



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.^{1,4}

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.¹



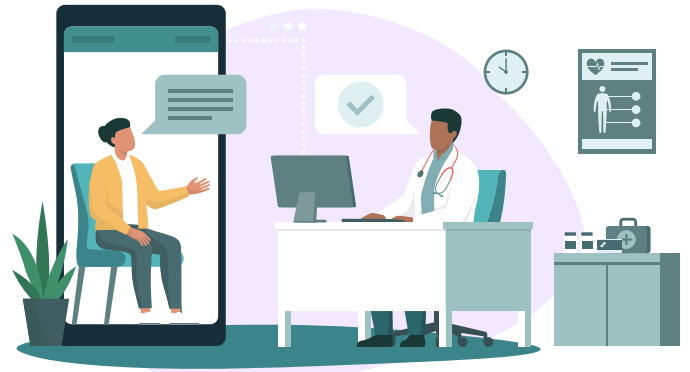
- **치료 부작용 관리하기:** 모든 약물은 부작용을 유발할 가능성이 있습니다. 의료진은 이러한 부작용을 줄이는 방법을 제안할 수 있습니다.¹
- **감정에 대처하기:** 만성골수성백혈병 환자에게는 정서적으로 힘든 순간이 찾아올 수 있습니다. 의료진은 대처 방안을 제안하거나 상담사나 지원 단체를 소개해 드릴 수 있습니다. 여러분은 이를 통해 감정을 나누고, 스트레스를 관리하며, 같은 경험을 가진 다른 사람들과 교류할 수 있습니다.¹
- **실질적 지원 제공:** 다시 해보고 싶은 취미 활동이 있으신가요? 여행을 가고 싶은 곳이 있나요? 아니면 가족과 더 많은 시간을 보내고 싶으신가요? 의료진은 이러한 목표를 이루는 데 도움이 되는 실질적인 조언과 지원을 드릴 수 있습니다.¹ 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.¹



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 활용할 수** 있습니다.⁵



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

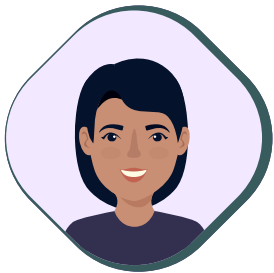


의료진과 상담하는 방법

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.^{1,4}



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.⁷

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 Last accessed June 2025.

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.^{1,2}

이러한 반응은 매우 자연스러운 일이지만, 사랑하는 사람들과 친밀한 관계를 유지하는 데 도움이 될 수 있는 방법들이 있습니다.^{1,2}



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.^{1,2}

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.^{2,3}



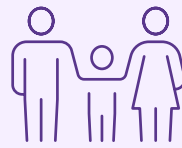
솔직하게 소통하기:

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.^{2,3}



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.⁴



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.^{2,3}



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.^{2,3}

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.⁴



‘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.²

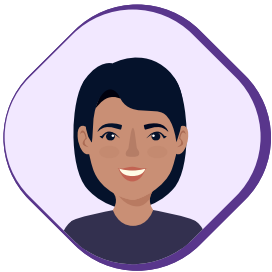
References

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.^{1,2}

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.¹⁻³



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.³



치료 부작용 관리:

의료진은 부작용을 관리하여 더 나은 컨디션을 유지할 수 있는 방법을 제안할 수 있습니다.³



에너지를 아끼는 방법 제안하기:

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




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.³



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



‘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.³

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.

만성골수성백혈병과 일 사이의 균형을 어떻게 맞출 수 있을까요?

만성골수성백혈병 환자들은 치료를 시작한 후에도 이전과 같은 생활 방식과 직장 생활을 유지할 수 있을지 걱정합니다.^{1,2} 치료를 받으면서도 계속 일하거나 학업을 이어갈 수 있지만, 만성골수성백혈병은 장기적인 관리가 필요한 질환이므로, 현재의 생활 방식과 업무 능력을 최대한 유지할 수 있는 방법을 찾아보는 것이 도움이 됩니다.^{1,2}



만성골수성백혈병 치료 중에도 일을 계속할 수 있습니다. 일을 하면서 규칙적인 생활을 유지하고 평소의 일상을 느낄 수 있으며, **친구나 동료와의 관계**를 이어가는 데도 도움이 됩니다.¹

고용주에게 이야기하기

만성골수성백혈병 진단을 받은 직후, 질환과 치료가 일상 생활에 미치는 영향에 대해 궁금한 점이 생길 수 있으며, 이는 업무에 영향을 줄 수도 있습니다.

예를 들어, 정기 검진 방문, 매일 약 복용, 겪을 수 있는 스트레스나 부작용 등에 대해 이야기할 필요가 있을 수 있습니다. 이런 상황에서 긴장할 수 있으므로, 미리 다음과 같은 주제에 대해 준비해두는 것이 도움이 될 수 있습니다.^{1,2}



- 진단과 관련한 정보를 누구와 이야기해야 하는지
- 회사에서 제공하는 병가 및 지원에는 어떤 것들이 있는지
- 필요한 휴가 기간
- 고용주가 요청하는 사항 (예. 의사 소견서)
- 근무일정에서 합리적으로 조정 가능한 부분이 무엇인지




만성골수성백혈병이 직장 생활에 미칠 영향이나 진단 사실을 고용주에게 어떻게 전달해야 할 지 막막할 수 있습니다. 하지만 걱정하지 마세요. 의료진이 여러분을 도와드릴 준비가 되어 있습니다.

의료진과 직장 생활에 대해 상담하기

의료진은 여러분이 기대할 수 있는 사항을 설명하고, 고용주와 만성골수성백혈병에 대해 이야기할 수 있도록 도와드립니다. 누구에게도 부담감을 느끼지 않는 것이 중요하며, 여러분이 내리는 결정이 자신에게 가장 적합한 것인지가 중요합니다. 계속 일을 할지, 근무 시간을 줄일지, 잠시 일을 중단할 지는 다음과 같은 요인에 따라 달라질 수 있습니다.^{1,3}

- 치료의 종류
- 겪을 수 있는 부작용
- 받을 수 있는 지원
- 환자의 재정 상태
- 환자의 정신 건강 상태
- 전반적인 감정과 걱정
(예. 일이 걱정을 분산시키는 데 도움이 될 지 여부)



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

의료진과 솔직하게 소통함으로써,
여러분에게 맞춘 치료 계획을 함께 세우고,
더 나은 일과 삶의 균형을 찾아갈 수 있습니다.

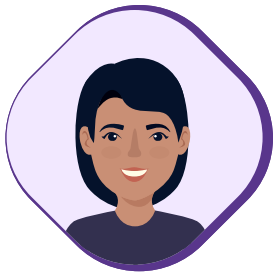
References

1. Leukemia Care. Being or becoming employed. Available at: <https://www.leukaemiacare.org.uk/support-and-information/information-about-blood-cancer/living-well-with-leukaemia/employment/being-or-becoming-employed/> Last accessed June 2025. 2. Macmillan Cancer Support. Talking to your employer. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/work-and-cancer/talking-to-your-employer> Last accessed June 2025. 3. Macmillan Cancer Support. Work and cancer. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/work-and-cancer> Last accessed June 2025.

의료진은 제 업무 경력과 만성골수성백혈병을 조화롭게 관리할 수 있도록 어떻게 도와줄 수 있나요?

지금쯤 만성골수성백혈병이 여러분의 삶에 어떤 영향을 미치는지 어느 정도 이해하고 계실 것입니다. 또한, 할 수 있는 업무량, 근무 시간, 근무 장소(예. 재택 근무 또는 사무실 근무)에 대해 고용주 및 여러분과 조율했을 수도 있습니다.

조율한 내용에 만족하지 못할 경우, 의료진이 도움을 주거나 적절한 지원을 받을 수 있는 사람과 연결해 줄 수 있습니다.¹⁻³



만성골수성백혈병 치료 중에도 일을 계속할 수 있습니다. 일을 하면서 규칙적인 생활을 유지하고 평소의 일상을 느낄 수 있으며, **친구나 동료와의 관계**를 이어가는 데도 도움이 됩니다.¹

의료진과 업무에 대해 상담하기

의료진은 만성골수성백혈병과 치료가 업무에 미치는 영향을 최소화할 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

누구에게도 부담감을 느끼지 않고 본인에게 맞는 결정을 내리는 것이 중요합니다. 의료진은 다음과 같은 여러 방식으로 도움을 줄 수 있습니다.



1. 부작용 관리

일부 환자들은 업무에 영향을 줄 수 있는 브레인 포그나 피로감 같은 부작용을 경험할 수 있습니다. 의료진은 이러한 부작용을 관리하는 데 도움을 주며, 증상이나 부작용이 나타났을 때 대처할 수 있는 실질적인 조언도 제공합니다.^{4,5}

2. 이용 가능한 지원에 대해 논의하기

진단으로 인해 고용주와 문제가 있거나 추가 조언이 필요할 경우, 의료진이 직장 내 문제를 전문으로 하는 종양전문 사회복지사나 작업치료사와 연결해 줄 수 있습니다.⁶

이들은 암 환자와 그 가족을 상담하는 자격을 갖춘 전문가들로, 경제적 문제 해결을 위한 지원과 정보 제공, 환자들이 직장 생활과 관련된 도움을 받을 수 있도록 연결해 줍니다.⁶

예를 들어, 합리적인 근무 환경 조성, 장애인 혜택 신청, 치료 일정 등 환자가 직장에서 필요한 지원을 요청할 수 있도록 도와줄 수 있습니다.⁶

또한, 유연 근무나 재택 근무와 같은 직장 내 조정을 권고하는 서류를 작성해줄 수도 있습니다.³

3. 정서적 실질적 지원 제공


만성골수성백혈병과 함께 생활하고 일하는 것은 정서적으로 큰 부담이 될 수 있습니다. 의료진은 효과적인 대처 방법을 제안하고, 상담사나 지원 단체를 연결해주어 자신의 감정을 나누고 스트레스를 관리하며 비슷한 상황에 있는 사람들과 소통할 수 있도록 도와줍니다.⁵



의료진과 업무에 대해 이야기할 때 긴장하는 것은 자연스러운 일입니다. 하지만 자신의 걱정과 감정을 솔직하게 나누는 것이 어려움을 극복하는 첫걸음이 될 수 있습니다.

의료진과 솔직하게 소통함으로써, 본인에게 맞는 치료 계획을 함께 세우고 더 나은 일과 삶의 균형을 찾을 수 있습니다.



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

만성골수성백혈병 환자도 계속해서 일을 할 수 있습니다.
만성골수성백혈병이 당신의 업무 경력에 지장이 되지 않도록
의료진과 상담해 보세요.¹⁻³

References

1. Leukemia Care. Being or becoming employed. Available at: <https://www.leukaemiacare.org.uk/support-and-information/information-about-blood-cancer/living-well-with-leukaemia/employment/being-or-becoming-employed/> Last accessed June 2025.
2. Macmillan Cancer Support. Talking to your employer. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/work-and-cancer/talking-to-your-employer> Last accessed June 2025.
3. Macmillan Cancer Support. Work and cancer. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/work-and-cancer> Last accessed June 2025.
4. Association of European Cancer Leagues. Tips for employees diagnosed with cancer. Available at: https://www.cancer.eu/wp-content/uploads/Digital_ECL-Cancer-at-Work-Leaflet-Employees_November-2021.pdf Last accessed June 2025.
5. CML Life. Coping with fatigue. Available at: <https://www.cml-life.com/articles/coping-with-fatigue/> Last accessed June 2025.
6. MD Cancer Centre. 6 ways a social work counselor can help during cancer treatment. Available at: <https://www.mdanderson.org/cancerwise/6-ways-a-social-work-counselor-can-help-during-cancer-treatment.h00-159537378.html> Last accessed June 2025.

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.

만성골수성백혈병 치료 중에도 성생활을 어떻게 유지할 수 있을까요?



만성골수성백혈병 진단 후에는 만성골수성백혈병과 그 치료가 일상 생활에 미치는 신체적, 정서적 영향에 대해 궁금해질 수 있습니다. 그 중에서도 가장 흔한 고민은 친밀감, 인간관계, 성생활에 어떤 영향을 줄 수 있는지에 관한 것입니다.^{1,2}



만성골수성백혈병 진단을 받았을 때 성생활이나 친밀감은 우선순위에서 밀릴 수 있지만, 만성골수성백혈병이 친밀한 관계에 어떤 영향을 줄 수 있는지 인식하는 것은 도움이 될 수 있습니다.³



만성골수성백혈병 치료와 친밀감

만성골수성백혈병과 치료의 부작용은 누군가와 가까이 지내는 것부터 성생활에 이르기까지 다양하게 영향을 미칠 수 있습니다. 예를 들어 다음과 같은 변화가 나타날 수 있습니다:^{1,3}

- 신체 건강 (예. 발기부전, 질 건조증, 근육통, 메스꺼움)
- 자신감
- 신체에 대한 감정 (예. 자의식)
- 에너지 수준 (예. 피로감)
- 정신 건강 (예. 불안)
- 성욕과 성생활 우선순위

하지만 이러한 어려움을 겪고 있다면 도움을 받을 수 있습니다. 처음에는 불편하더라도 파트너나 가까운 친구처럼 신뢰할 수 있는 사람과 이 문제에 대해 이야기하는 것이 도움이 될 수 있습니다.



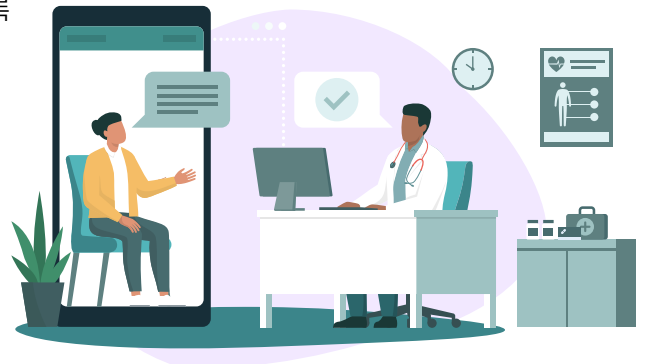
만약 여러분이 싱글이라면, 신뢰할 수 있는 친구나 지원 체계 내에서 안심하고 대화할 수 있는 상대를 찾아보세요. 파트너가 있다면, 두 사람 모두 편안한 상태일 때 대화할 수 있는 시간을 마련해 보세요. 해당 주제는 누구에게나 어려운 이야기일 수 있습니다.³


파트너와 소통하기

친밀감이나 성생활에 대해 걱정되는 점이 있다면 파트너에게 솔직하게 이야기해 보세요. 자신의 감정을 솔직하게 전달하고, 평소 관계에서 변화가 필요한 부분이 있는지 알려주세요. 함께 노력하면 두 사람 모두에게 맞는 친밀한 방법을 찾아갈 수 있습니다.⁴

의료진과 상담하기

의료진은 만성골수성백혈병 치료가 건강에 걸림돌이 되지 않도록 도와줄 수 있습니다. 치료가 친밀한 관계에 미치는 영향에 대해 질문할 수 있고, 성 건강, 인간관계, 만성골수성백혈병과 임신에 관한 정보와 조언도 받을 수 있습니다. 필요하다면 상담사와 연결해주거나, 치료 부작용 관리도 지원받을 수 있습니다.³



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

환우회와 같은 환자 커뮤니티에 연락해보는 것도 도움이 될 수 있습니다. 비슷한 상황에 있는 사람들과 교류하며, 이 민감한 주제를 그들이 어떻게 접근하고 극복했는지 들어볼 수 있습니다.

친밀감은 우리 삶에서 중요한 부분입니다.
— 친밀한 순간을 더욱 의미 있게 보내는 방법에 대해
의료진과 상담해 보세요.¹⁻³

References

1. Leukemia & Lymphoma Society. Sexual health and intimacy. Available from: <https://www.lls.org/managing-your-cancer/sexual-health-and-intimacy> Last accessed June 2025. 2. Leukemia Foundation. Relationships and sex. Available from: <https://www.leukaemia.org.au/blood-cancer/living-well-with-blood-cancer/emotional-health/relationships-and-sex/> Last accessed June 2025. 3. Leukemia & Lymphoma Society. Sexuality and Intimacy Facts. Available from: https://www.lls.org/sites/default/files/file_assets/FS11_Sexuality_Intimacy_FINAL_6.1.16.pdf Last accessed June 2025. 4. Leukaemia Foundation. Chronic myeloid leukaemia (CML). Available from: <https://www.leukaemia.org.au/blood-cancer/types-of-blood-cancer/leukaemia/chronic-myeloid-leukaemia>. Last accessed June 2025.

의료진은 성생활 유지에 어떻게 도움을 줄 수 있나요?

만성골수성백혈병과 함께 살아가다 보면, 친밀한 관계를 맺거나 유지하고, 성생활을 즐기는 데 어려움을 겪을 수 있습니다.

만성골수성백혈병으로 인해 자신감이 낮아지거나 성욕이 줄어들고, 피로감, 메스꺼움, 근육통 같은 부작용을 경험했다면, 이러한 어려움을 극복할 수 있는 방법이 있을 수 있습니다. 그 시작은 의료진과 솔직한 대화를 나누는 것입니다.¹⁻³



만성골수성백혈병 진단을 받았을 당시에는 성생활이나 친밀감이 우선순위가 아니었을 수 있습니다. 하지만 시간이 지나면서, 이러한 주제가 점점 더 중요하게 느껴질 수 있습니다.³



의료진과 상담하세요

의료진은 언제나 여러분에게 도움을 줄 준비가 되어 있습니다.

성 건강과 친밀감은 의료 현장에서 종종 간과되기도 하지만, 그렇다고 해서 이 주제를 꺼내는 것을 주저하지 마세요.³

조언 및 가이드라인 제공

친밀감 문제의 원인을 찾기 위해 의료진이 여러분의 인간관계에 대해 대답하기 어려운 질문을 할 수도 있습니다. 가능한 한 솔직하고 열린 마음으로 대답하려고 노력해 보세요. 친구나 파트너처럼 함께 있어줄 사람이 있다면 도움이 될 수 있습니다. 하지만 혼자서 대화를 나누고 싶다면 그 또한 괜찮습니다.

진료 시간이 짧게 느껴질 수도 있으므로 궁금한 질문들을 미리 준비해 가세요. 진료 중에 참고하거나 의료진과 공유할 수 있습니다. 자주 묻는 질문들은 다음과 같습니다:³

- 만성골수성백혈병 치료가 성관계, 성적 욕구, 친밀감을 느끼는데 영향을 줄 수 있나요? 그렇다면 그 이유는 무엇인가요?
- 진단이나 치료가 생식 능력에 영향을 미칠 수 있나요?
- 치료 중에 임신해도 괜찮을까요?



다음은 의료진과 보다 효과적인 대화를 나누는데 도움이 되는 **진료 체크리스트**입니다.

상담사와 연결

의료진은 상담 치료를 위해 상담사를 추천할 수 있으며, 파트너가 있다면 함께 상담에 참여할 수도 있습니다. 상담사는 성생활과 인간관계에 대한 의사소통 개선에 도움을 주는 전문가로, 친밀감을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.³

치료 부작용 관리

모든 치료에는 부작용이 있을 수 있으며, 일부 부작용은 관계에 영향을 미칠 수 있습니다. 예를 들어, 일부 치료는 피로감, 근육통, 메스꺼움, 발기부전, 질 건조증 등을 유발할 수 있습니다. 부작용이 발생했다면 의료진에게 알려, 향후 이러한 부작용을 피할 수 있도록 치료 계획을 조정할 수 있습니다.^{1,3}

어디에 도움을 더 요청할 수 있을까요?

만성골수성백혈병을 경험한 환자들의 조언을 듣는 것도 도움이 될 수 있습니다. 환자 커뮤니티에 문의해 보세요.



친밀감은 우리 삶에서 매우 중요한 부분입니다 —
의료진과 상담하며 어떻게 하면 친밀한 관계를 잘 유지할 수
있을지 함께 이야기해 보세요.¹⁻³

References

1. Leukemia & Lymphoma Society. Sexual health and intimacy. Available from: <https://www.lls.org/managing-your-cancer/sexual-health-and-intimacy> Last accessed June 2025. 2. Leukemia Foundation. Relationships and sex. Available from: <https://www.leukaemia.org.au/blood-cancer/living-well-with-blood-cancer/emotional-health/relationships-and-sex/> Last accessed June 2025. 3. Leukemia & Lymphoma Society. Sexuality and Intimacy Facts. Available from: https://www.lls.org/sites/default/files/file_assets/FS11_Sexuality_Intimacy_FINAL_6.1.16.pdf Last accessed June 2025.

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 받아들일 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.

진료 체크리스트: 의료진과의 진료 시간을 최대한 활용할 수 있는 3단계



진료 전, 다음의 단계를 미리 준비하면 의료진과의 대화에서 더 많은 것을 얻을 수 있습니다.
아래의 3단계가 대화를 이끌어가는 데 도움이 될 거예요.

1 진료 전

- **나의 경험과 걱정을 기록해두기**
나의 삶의 질과 증상, 감정을 기록해 두면 의료진과의 대화가 더욱 풍부해질 수 있습니다.



'CML 삶의 질 다이어리' 활용하기

간단하면서도 유용한 이 웹사이트를 정기적으로 사용하면 만성골수성백혈병이 일상 생활에 미치는 영향을 측정하고 기록할 수 있습니다. 생성된 보고서를 의료진에게 보여주고, 함께 최적의 치료를 받을 수 있는 방법을 논의할 수 있습니다. 이 웹사이트는 참고용일 뿐이며, 전문적인 의료 조언을 대체하지 않습니다. 반드시 의료진과 상의하세요.



- **가족이나 친구 등 믿을 수 있는 사람과 진료 예약에 함께 가기**
진료 시 실질적이고 정서적인 도움을 받을 수 있습니다.
- **의료진에게 꼭 물어보고 싶은 3가지 질문 정하기**
의료진과의 진료 시간은 제한적일 수 있기 때문에 가장 중요한 질문이나 주제를 미리 정리해 두세요. 본 자료의 다음 페이지에 작성할 수 있습니다.

2 진료 중

- **미리 준비한 질문이나 주제와, 'CML 삶의 질 다이어리' 결과를 의료진과 공유하세요.**
- **진료 내용을 잊지 않도록 메모하세요.**
- **질문하기:** 새로운 정보가 많을 수 있기 때문에, 이해되지 않는 부분이 있어도 괜찮습니다. 만약 이해가 안되는 부분이 있다면 반드시 질문하세요.

3 진료 후

- **가능한 빨리 적어온 메모를 확인하고, "해야 할 일" 목록을 만드세요.**

예를 들면:

- 추후 진료 예약 날짜 확인하기
- 새 처방전 확인하기
- 'CML 삶의 질 다이어리' 사용하기
- 필요 시 직장 근무 일정 조율하기



휴대폰에 알림을 설정하거나 달력에 기록하여 잊지 않도록 하세요.

- **증상과 부작용, 감정 상태를 계속 기록하세요.**
만성골수성백혈병이라는 질환과 치료 과정이 삶에 미치는 영향을 종합적으로 파악하는 것은 질환을 겪으며 관리하는 데 있어 매우 중요합니다.

질문과 메모

아래 공간에 의료진에게 묻고 싶은 중요한 질문 3~5가지를 적거나,
논의해야 할 중요한 사항을 메모해 두세요.

질문 1:

질문 2:

질문 3:

질문 4:

질문 5:



질문을 준비할 때 참고할 수 있는 예시:

- 경험한 부작용이나 증상
- 약 복용 방법 (예. 약 복용을 잊었을 때는 어떻게 해야 하나요? 이 치료 방법이 저에게 얼마나 효과적인지 확인하려면 얼마나 자주 혈액 검사를 받아야 하나요?)
- 만성골수성백혈병이나 치료 방법이 일상 생활에 미치는 영향 (예. 일을 계속하거나 취미 활동을 이어갈 수 있나요?)

메모: