

암생존자의 디스트레스(Distress)관리

발 행 _ 대구·경북 암생존자통합지지센터

발 행 일 _ 2020년 5월 초판인쇄

원 고 _ 칠곡경북대학교병원 정신건강센터 장서영교수

맏음말·책임편집 _ 암생존자통합지지센터 강주미 전담간호사

문의전화 _ 053-200-3561

팩스번호 _ 053-200-3569

주 소 _ 대구광역시 북구 호국로 807 칠곡경북대학교병원 1동 2층

암생존자의 재활 Ⅲ

—
디스트레스 관리편

암생존자의 디스트레스(Distress)관리

TALK

카카오톡에서
대구경북암생존자통합지지센터
친구추가하세요.



대구·경북 암생존자통합지지센터

암 치료가 끝나셨나요?

암생존자통합지지센터가 있습니다.

암생존자통합지지센터란?

암치료가 끝난 암환자 즉, 암생존자가 직면하는 문제를 스스로 극복하도록 자기관리 능력 향상 및 회복 탄력성을 증진하여 암생존자의 건강증진과 사회적 기능복귀를 돕기위한 보건복지부의 국가암관리 정책 사업기관입니다.



대상자

적극적인 암치료(수술, 항암치료, 방사선치료)가 끝난 사람 (5년 완치자 아니어도 됨)

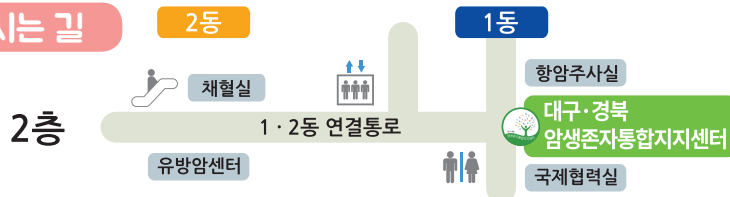
*사업참여 제외대상: 수술, 항암화학요법, 방사선치료 등의 암치료 중인 암환자와 호스피스·완화의료 서비스 대상 암환자



비용

프로그램 이용 및 교육 상담 무료

오시는 길



칠곡경북대학교병원 1동 2층 문의_053)200-3561/3562



대구·경북 암생존자통합지지센터

암생존자의 디스트레스 관리

- I. 디스트레스(distress)란?
 - II. 암생존자의 디스트레스 통계
 - III. 디스트레스의 양상
 - IV. 회복탄력성_외상 후 성장
 - V. 디스트레스 점검하기
 - VI. 디스트레스 관리의 필요성
 - VII. 디스트레스 관리방법 1
 - VIII. 디스트레스 관리방법 2
 - IX. Q&A_몇 가지 흔한 질문과 걱정들에 대하여
- 맺음말

I. 디스트레스(distress)란?

- 우리 몸은 변화에 적응하고 안정 상태를 유지하는 작동기전을 가지고 있습니다. **스트레스**란, 안정을 깨뜨릴 수 있는 외부 사건이나 자극을 의미하며, 더 포괄적으로는 스트레스에 대해 안정을 유지하려는 우리 몸의 반응까지 포함합니다.
- 사실 스트레스는 긍정적이고 건설적인 결과를 가져오는 좋은 스트레스도 있습니다. 암 환자의 정신건강에서 다루는 **디스트레스**란, 우리가 흔히 사용하는 나쁜 스트레스, 즉 건강을 해칠 수 있는 스트레스를 말합니다.
- 암 진단은 일생에서 직면한 위기 상황입니다. 암 환자의 디스트레스는 암이라는 스트레스 경험에 대한 심리적인 반응, 특히 불쾌한 정서적 경험을 의미합니다.

II. 암생존자의 디스트레스 통계

- 암환자의 심한 우울증 유병률은 10~25%로 일반인의 약 4배(13', 국립암센터).
- 암 생존자는 암 치료력이 없는 일반인에 비하여 자기관리 문제 1.25배, 일상 활동 문제 1.45배, 통증 및 불편감 1.26배, 우울 및 불안의 문제는 1.61배로 높음(14', Oh et al, JJCO, KHNHES 자료 이용 연구).
- 암생존자의 반 이상이 중등도 이상의 디스트레스 호소(51.8%), 1/3이상이 중등도 이상의 불안/우울, 불면을 호소하는 것으로 조사됨(암생존자통합지시센터 내원한 암생존자).

III. 디스트레스의 양상

1. 디스트레스는 **정상적이고 흔한 느낌부터 정신건강 상의 문제까지 다양하게** 나타날 수 있습니다.
 - 미래에 대한 걱정과 두려움
 - 병에 대한 걱정, 치료 부작용에 대한 걱정
 - 건강 상실에 대한 슬픔·분노, 통제할 수 없는 느낌

- 불면, 식욕 감소, 집중력 감소
- 병과 죽음에 대한 반복적인 생각
- (직장/가정에서) 역할 상실에 대한 걱정
- 의미의 상실
- 경제적 어려움

2. 디스트레스는 **암에 효과적으로 대처하는 능력을 방해할 수** 있습니다.

- 의사가 권한 치료계획을 따르지 않음
- 정기적인 진료 외에 추가 진료가 필요한 상황이 발생
- 치료에 관한 결정을 내리기 어려움
- 운동을 하거나 담배를 끊기가 어려움

3. 디스트레스는 삶의 질을 낮추고 수명에 해로울 수 있습니다.

IV. 회복탄력성(=외상 후 성장)

- **회복탄력성(resilience)**은 크고 작은 다양한 역경과 시련에 대한 인식을 도약의 발판으로 삼아 원래 있었던 위치보다 더 높은 곳까지 올라 갈 수 있는 긍정적인 마음의 근력을 의미합니다.
- 암 환자 10명 중 1명은 적응장애나 우울장애를 진단받습니다. 암에 대한 대처가 어렵거나 적응을 통해 해결되지 않을 때도 있습니다.
- 암을 경험하면서 모두가 스트레스와 관련된 장애나 정신 장애로 악화되지는 않습니다. 암에 대한 태도와 적응 과정은 사람마다 다르며, 암 진단을 계기로 '나의 삶', '중요한 사람들과의 관계'에 대해 정리해보고, 새로운 삶의 의미를 찾거나 긍정적인 변화를 경험할 수 있습니다. 이를 '**외상 후 성장(posttraumatic growth)**'이라고 합니다.

V. 디스트레스 점검하기

- 나의 디스트레스가 일상적인 수준을 넘어서는지 스스로 점검해봅시다. 높은 스트레스 점수와 여러가지 문제들이 확인된다면 전문적인 평가가 필요합니다. 디스트레스를 조기에 관리하면 신체 건강을 증진하는데 도움이 됩니다.

[별지 제11호 서식] 암생존자 자가평가 서식

센터등록번호	이름	성별	남/여	생년월일	. . .	직성일	. . .
--------	----	----	-----	------	-------	-----	-------

디스트레스 측정 질문지

1. 지난 일주일동안의 스트레스 정도를 가장 잘 보여주는 숫자에 표시해주세요.

2. 지난 일주일동안 느끼셨던 어려운 점에 대해 모두 표시(☑)해주시기 바랍니다.

실생활 문제	정서적 문제	신체적 문제	
<input type="checkbox"/> 자녀양육	<input type="checkbox"/> 우울	<input type="checkbox"/> 외모	<input type="checkbox"/> 소화불량
<input type="checkbox"/> 주거	<input type="checkbox"/> 두려움	<input type="checkbox"/> 목욕/옷입기	<input type="checkbox"/> 기억력/집중력
<input type="checkbox"/> 보험/재정	<input type="checkbox"/> 신경질	<input type="checkbox"/> 숨쉬기	<input type="checkbox"/> 구강궤양
<input type="checkbox"/> 교통수단	<input type="checkbox"/> 슬픔	<input type="checkbox"/> 배뇨변화	<input type="checkbox"/> 메스꺼움
<input type="checkbox"/> 직장/학교	<input type="checkbox"/> 걱정	<input type="checkbox"/> 변비	<input type="checkbox"/> 코 건조/코 막힘
<input type="checkbox"/> 치료결정	<input type="checkbox"/> 일상활동의 흥미상실	<input type="checkbox"/> 설사	<input type="checkbox"/> 통증
가정문제	영적/종교적 문제	<input type="checkbox"/> 식사	<input type="checkbox"/> 성생활
<input type="checkbox"/> 자녀들과의 관계	<input type="checkbox"/> 영적/종교적 문제	<input type="checkbox"/> 피로	<input type="checkbox"/> 피부건조/가려움
<input type="checkbox"/> 배우자와의 관계		<input type="checkbox"/> 부은 느낌	<input type="checkbox"/> 수면
<input type="checkbox"/> 가임 능력		<input type="checkbox"/> 열	<input type="checkbox"/> 술, 약물남용
<input type="checkbox"/> 가족건강 문제들		<input type="checkbox"/> 움직이는데 불편함	<input type="checkbox"/> 손발저림

그 외의 문제들 ()

대구경북 암생존자통합지원센터

〈암생존자통합지원센터에서 실제 사용중인 디스트레스 측정 질문지〉

VI. 디스트레스 관리의 필요성

- 디스트레스를 관리하는 것은 일상적인 암 관리 중 하나입니다. 디스트레스 관리에 도움이 되는 정보나 전문적인 도움을 원한다면, 담당의사와 상의해야 합니다.
- 암을 관리하면서 다른 질병에 걸릴 위험을 낮추고, 이전보다 더 건강한 방식으로 생활할 수 있습니다.

VII. 디스트레스 관리법 1

- 이전에 불건강한 생활방식을 가졌던 경우, 노력을 기울이지 않으면 쉽게 이전의 방식으로 돌아갈 수 있습니다. 그러므로 다음과 같은 건강한 삶을 위한 생활의 변화가 필요합니다.

1. 건강한 생활방식 유지하기

- 균형 잡힌 식사
- 적정체중 유지
- 충분한 수면
- 음주, 흡연, 일탈행동으로 스트레스 해소하지 않기

2. 치료 의사결정에 참여하기

- 신체 증상과 디스트레스를 담당의사에게 묻고 확인하기
- 치료 의사결정에 적극적으로 참여하고 스스로 선택하기

3. 암 친구 만들기, 종교활동, 취미활동 갖기

VIII. 디스트레스 관리법 2

1. 생각을 중단하기

- 원하지 않는 생각, 스트레스가 되는 생각을 멈춰봅시다.
- 생각을 멈추는 것이 어렵다면 다른 활동에 집중을 돌리는 것이 좋습니다. 운동, 청소, 정리정돈, 독서 등 활동에 집중하는 동안은 스트레스 반응이 둔화됩니다.

2. 시간관리

- 나의 우선순위에 따라 중요한 일, 시급한 일에 시간을 보내십시오.
- 걱정하는 시간이 많다면 하루 중에 일정 시간을 정해 그 시간 동안만 걱정을 하는 것도 좋은 방법입니다.

3. 자기주장

- 남의 비난을 신경 쓰지 말고 나에게 필요한 것이 있다면 말하고 요청하십시오.
- 스스로 바뀌기를 원하고 행동하려는 노력이 필요합니다.

4. 행동기법

- 점진적 근육이완법, 명상, 이미지요법, 바이오피드백, 인지 등과 같은 전문가의 도움을 받아 추가적인 방법을 시도해 볼 수 있습니다.



IX. Q & A - 몇 가지 흔한 질문과 걱정들에 대하여..

Q **암에 걸린 것은 다 내 탓입니다.**

A 스트레스 상황에서는 잘한 일은 작게, 실수나 잘못은 크게 확대하여 느낄 수 있습니다. 사소한 일들조차 암을 유발한 엄청난 책임이 있다고 느끼기도 합니다. 과거의 지나간 일에 대해 누군가의 책임을 찾는 대신, 앞으로 살아갈 내 삶과 건강에 대한 책임이 나에게 있음을 상기해야 합니다.

Q **지인의 암 악화소식을 들은 후 저에게도 나쁜 일이 생길까봐 두렵습니다.**

A 나쁜 상황은 개별적인 사건입니다. 지나치게 이입하면 마치 나에게 일어날 일처럼 느껴질 수 있습니다. 나에게 일어날 가능성에 대해 점검해보는 것이 좋습니다. 인터넷이나 각종 서적에서 얻게 되는 많은 정보들이 나에게도 적용될 수 있는지 혹은 도움이 되는지 따져봐야 합니다. 감별하기 어렵다면 담당의사와 상의하십시오.

Q **긍정적으로 생각하려고 노력하는데 잘 되지 않습니다.**

A 이 말은 무조건적 낙관을 의미하지 않습니다. 불안이나 걱정들을 억누르고 나의 현실을 부정한 채, 모든 것이 잘될 거라고 주문을 외는 것은 도움이 되지 않습니다. 나의 상태와 여건을 현실적으로 있는 그대로 받아들이는 것이 우선되어야 합니다.

● 맺음말

암 치료가 성공적으로 끝났음에도 많은 암생존자와 가족들이 신체적, 경제적, 사회적으로 갑자기 찾아온 변화들로 인해 일상생활에서 우울감을 느끼고, 재발에 대한 두려움과 사회적 박탈감을 경험하게 됩니다. 저희 센터를 찾아와 가까운 사람들에게 조차 이야기하기 어려운 마음의 상태를 털어 놓으며 눈시울을 붉히는 모습을 보면서 암생존자의 디스트레스 관리방법에 대해 보다 자세히 알려드리고자 이번 책자를 제작하게 되었습니다.

대구·경북 암생존자통합지지센터는 본 자료가 암 치료 후 다양한 문제를 극복하기 위해 도전 중인 암생존자 여러분들에게 조금이나마 도움이 될 수 있는 자료로 활용되기를 바랍니다. 그리고 이와 관련하여 보다 다양하고 적극적인 상담을 원하시는 분은 암생존자통합지지센터로 문의주시기 바랍니다. 마지막으로 책자 제작을 위해 바쁜 업무 중에도 불구하고 흔쾌히 원고 작성을 해주신 칠곡경북대학교병원 정신건강센터 장서영 교수님께 감사의 인사를 전합니다. 감사합니다.

**암생존자 여러분의
보이지 않는 걱정까지 신경쓰겠습니다.**

※ 무단복제 및 배포 금지

본 책자는 칠곡경북대학교병원 정신건강의학과 교수님의 자문을 받아
대구·경북 암생존자통합지지센터에서 제작하였습니다.