

암생존자를 위한 스스로 하는 건강관리



암생존자를 위한 스스로 하는 건강관리

중앙암생존자통합지지센터

누리집 : www.cancer.go.kr/survivor

기획 및 배포 : 중앙암생존자통합지지센터

버전 : ver 1.2(2022.10)

암 생존자를 위한
스스로 하는
건강 관리

건강한 신체 · 마음 · 생활

운동으로 일상 속 활력 높이기	06
바른 걷기로 건강 습관 기르기	14
건강한 식생활 배우기	20
디스트레스 극복하기	34
암 관련 피로 스스로 조절하기	38
건강한 수면 습관으로 꿀잠자기	42
이완훈련으로 마음 편안하게 하기	46
직장에서 건강하게 일하기	54
맛있는 요리 레시피	60



건강한 신체

운동으로 일상 속 활력 높이기 ▶	06
바른 걷기로 건강 습관 기르기 ▶	14
건강한 식생활 배우기	20

▶ 영상을 보며 동작을 따라하실 수 있습니다.

1 운동을 하면 좋은 점

- 규칙적으로 운동을 하면 근력, 유연성 등 체력이 향상됩니다.
- 운동을 통해 에너지를 사용하면서 지방이 감소하고, 근육량이 유지되거나 증가하여 적절한 체중을 유지하는데 도움이 됩니다.
- 꾸준히 운동을 하면 오히려 피로도가 낮아지고, 우울이나 불안과 같은 심리적 증상 완화에 도움이 되어 삶의 질이 높아집니다.

2 나에게 맞는 운동 선택하기

- 가벼운 운동부터 시작해서 나의 체력에 맞게 조금씩 강도를 조절하는 것이 중요합니다.
- 무리하게 운동을 하면 통증이나 극심한 피로와 같은 부작용을 겪을 수 있습니다.
- 암생존자를 위한 운동 권고안
 - 매주 150분 이상 중강도 운동 또는 75분 이상의 고강도 운동하기
 - 매주 2~3회 이상의 근력운동하기
 - 매일 스트레칭 하기

강도	운동자각도	운동방법
저강도	운동을 하면서 노래를 부를 수 있음	천천히 걷기
중강도	운동을 하면서 옆 사람과 대화할 수 있음	빨리 걷기, 수영, 자전거 타기
고강도	운동을 하면서 숨이 매우 가빠지고 대화하기 어려움	조깅, 등산, 에어로빅, 배드민턴, 축구

3 운동을 하기 전에 확인하기

☑️ 통증이 있는 경우, 안전한 운동을 위한 방법

- 운동 시작 시기를 주치의와 의논하여 결정합니다.
- 운동을 시작하기 전 준비운동을 합니다.
- 운동 속도를 천천히 진행합니다.
- 운동 중 호흡을 잊지 않습니다.
- 걷기, 스트레칭 등의 동작을 할 때 몸의 양측 균형을 맞춥니다.
- 운동을 많이 하는 것보다 정확한 동작으로 하는 것이 더 중요합니다.
- 운동 중 통증을 느끼면 중단합니다.
- 필요하다면, 운동 중간에 휴식을 취합니다.
- 천천히 강도를 낮추면서 운동을 마무리합니다.

※ 통증이 지속되거나 심해진다면 반드시 의료진과 상의해야 합니다.



본 책자에서 소개하는 운동법은 암환자 및 암생존자를 위하여 개발되었습니다. 안정성이 검증된 운동법이나, 개인의 부주의로 상해가 발생하는 경우 그 책임은 본인에게 있음을 알려드립니다.

4 매일 하는 스트레칭



■ 통증이 없는 범위 내에서 각 동작을 10초 이상 유지하고
오른쪽, 왼쪽 모두 실시합니다.

1 어깨 스트레칭



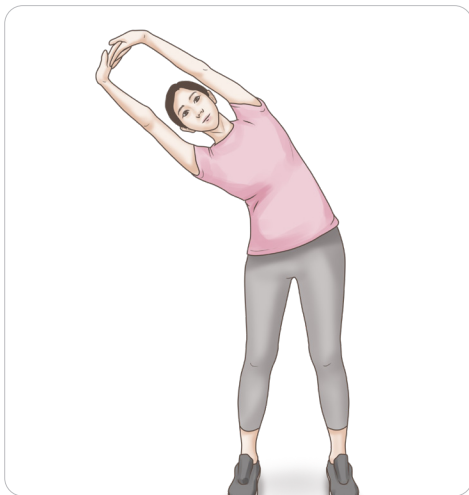
▶ 두 손으로 깍지를 끼고
손바닥이 앞을 보도록 미세요.

2 어깨 스트레칭



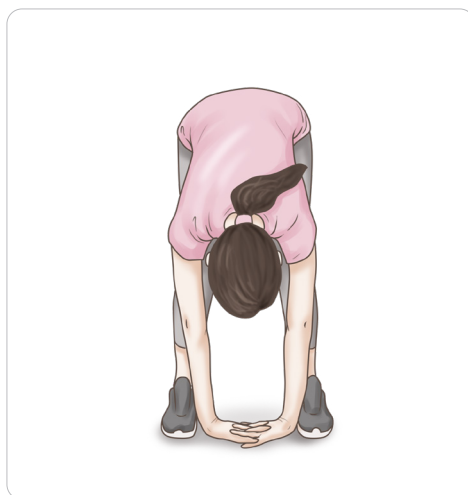
▶ 두 손으로 깍지를 끼고
손바닥이 위를 보도록 미세요.

3 옆구리 스트레칭



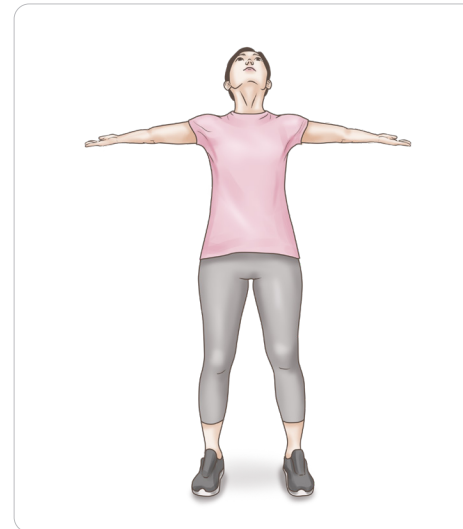
▶ 두 손으로 깍지를 끼고 손바닥이 위를
보도록 민 뒤 허리를 옆으로 굽히세요.

4 몸 뒷면 스트레칭



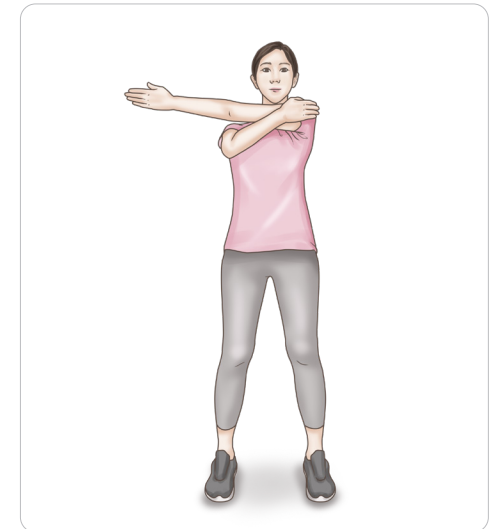
▶ 두 손으로 깍지를 끼고 손바닥이 아래를
보도록 뻗으며 허리를 앞으로 굽히세요.

5 가슴 스트레칭



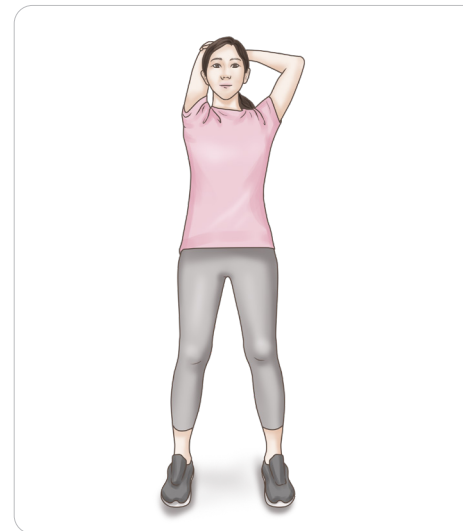
▶ 양 손바닥이 하늘을 보도록 젖히고
양팔을 옆으로 뻗은 채, 팔을 뒤쪽
위로 젖히세요.

6 어깨 스트레칭



▶ 한쪽 팔을 반대편 어깨 쪽으로 곧게
뻗은 뒤, 반대 손으로 어깨를 몸 쪽으로
당기세요.

7 어깨 스트레칭



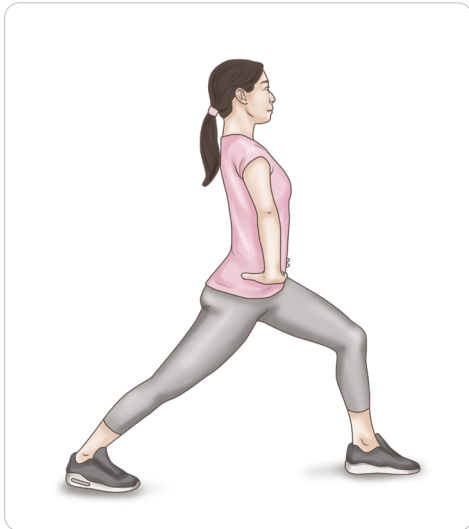
▶ 한쪽 팔꿈치를 머리 뒤통수에 대고
접은 뒤, 반대 손으로 팔꿈치를 아래로
당기세요.

8 몸통 스트레칭



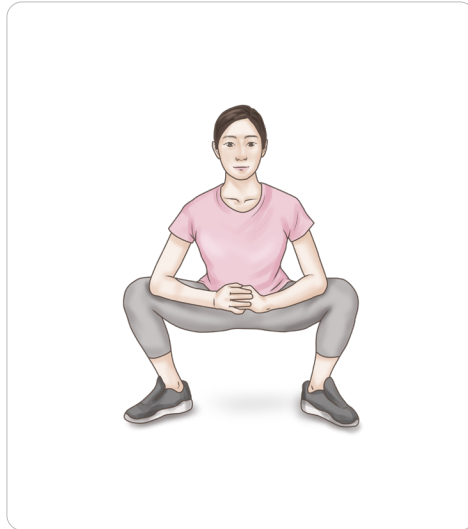
▶ 두 손으로 한쪽 엉덩이를 감싼 뒤,
몸통을 그 엉덩이 쪽으로 돌리세요.

9 다리 스트레칭



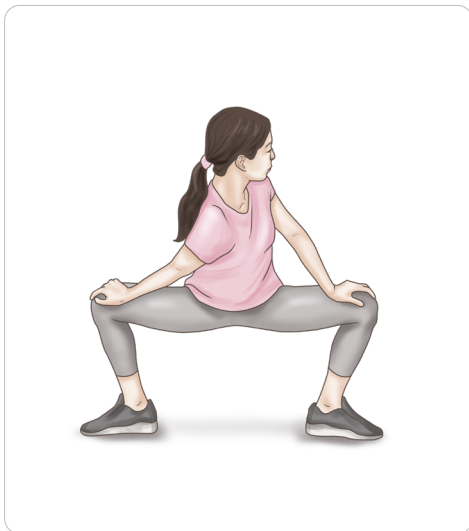
▶ 서서 한 발을 크게 앞으로 내딛고 뒤쪽 다리의 발을 바닥에 붙인 채 다리를 펴고 앞쪽 무릎을 굽히세요.

10 다리, 어깨 스트레칭



▶ 어깨너비보다 넓게 서서 기마자세를 취한 뒤, 팔꿈치로 무릎을 바깥쪽으로 미세요.

11 종아리 스트레칭



▶ 어깨너비보다 넓게 서서 기마자세를 취한 뒤, 두 손으로 무릎 안쪽을 잡고 한쪽 어깨를 몸 안으로 누르면서 미세요.



운동 전후 또는 일상에서 스트레칭을 하는 것은 건강한 생활에 도움이 됩니다.

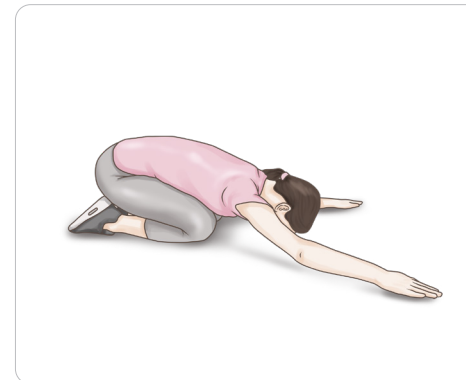
4 매일 하는 근력운동 (저·중·고강도)



저강도 중강도 고강도

■ 자신의 체력에 맞게 운동 강도를 선택한 후 각 동작을 10초 또는 10~15회씩, 2~3세트, 일주일에 2일 이상 하세요.

1-1 엎드려 기도 자세

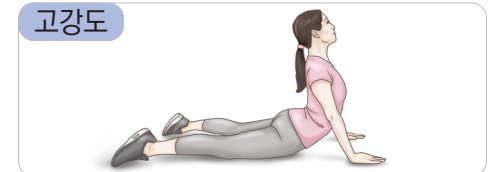


▶ 무릎을 꿇고 이마를 바닥에 대고 엎드린 후, 등을 편 상태에서 두 팔을 앞으로 뻗으세요.(10초간)

1-2 엎드려 하늘 보기

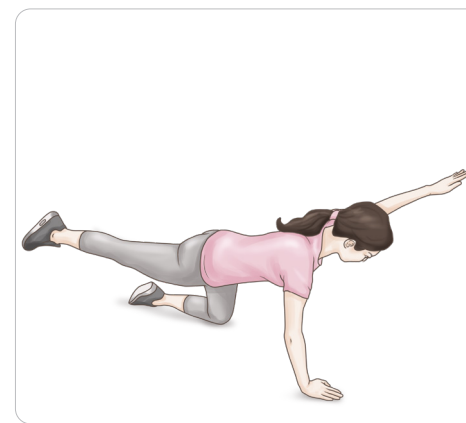


고강도



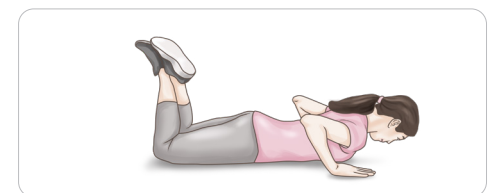
▶ 바닥에 엎드려 팔꿈치와 팔 안쪽을 바닥에 대고 상체를 세우세요. (10초간)

2 균형 잡기

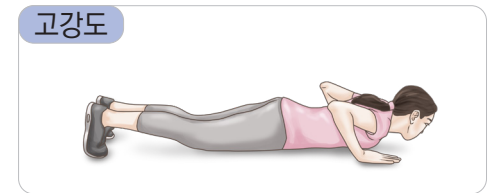


▶ 바닥에 손과 무릎을 대고 엎드린 자세에서 한쪽 다리를 뒤로 뻗고 반대쪽 팔을 앞으로 뻗은 채로 균형을 잡으세요.(10초간)

3 팔굽혀펴기

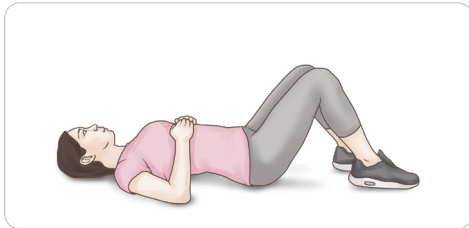


고강도

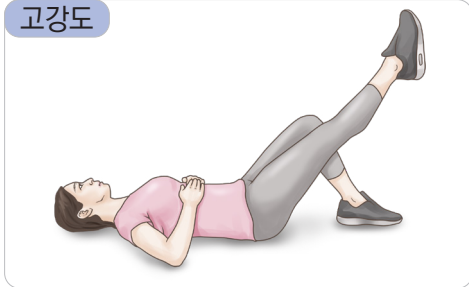


▶ 양 손바닥은 가슴 옆쪽 바닥을 짚고 무릎을 바닥에 대고 손바닥으로 바닥을 밀어 팔꿈치를 펴세요.(10~15회)

4 골반 기울이기

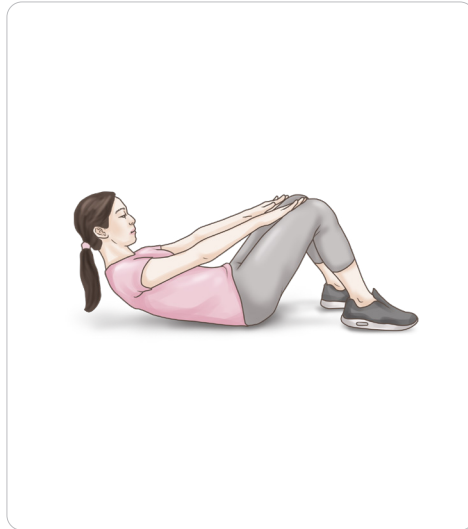


고강도



▶ 누워서 등허리와 바닥 사이에 공간이 생기지 않도록 힘을 준 채로 그 자세를 유지하세요.(10초간)

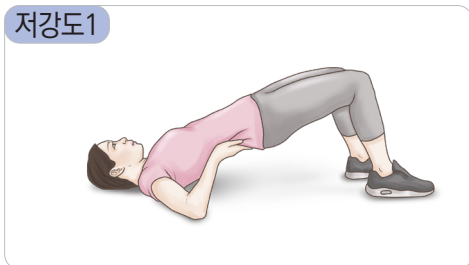
5 상체 들어 올리기



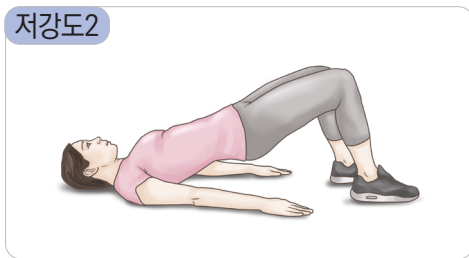
▶ 누워서 손바닥을 허벅지 위에 올린 채로 손끝이 무릎에 닿도록 상체를 드세요.(10~15회)

6 브리지

저강도1

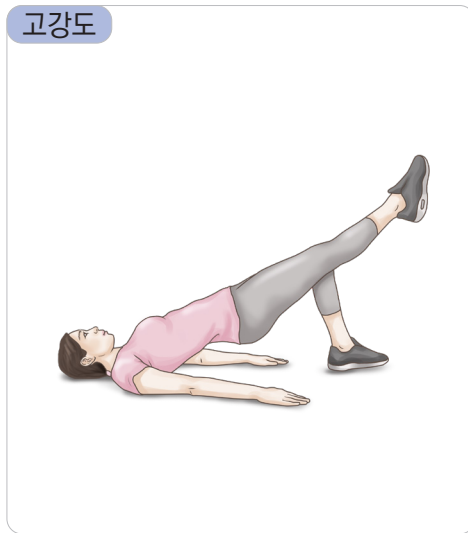


저강도2

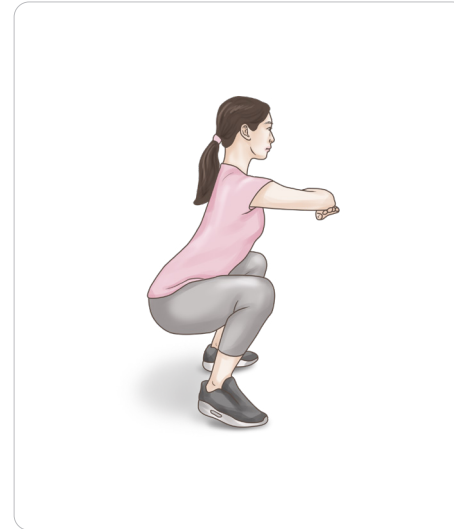


▶ 누워서 팔 전체로 바닥을 누른 채로 무릎, 골반, 어깨가 일직선이 되도록 엉덩이를 들어 올리세요.(10~15회)

고강도

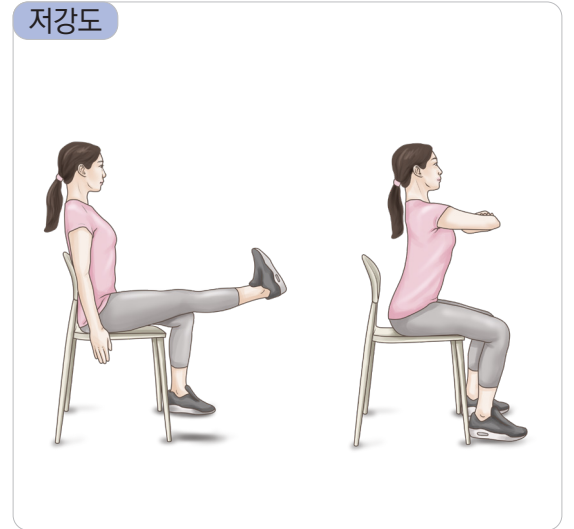


7 스쿼트

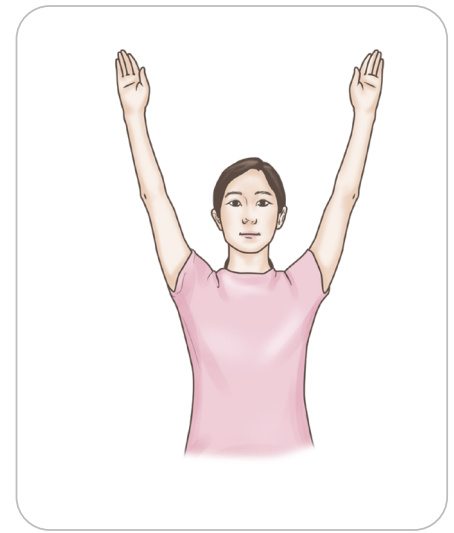


▶ 상체를 세운 채로 허벅지가 종아리에 닿도록 앉았다가 발바닥에 힘을 주며 일어서세요.(10~15회)

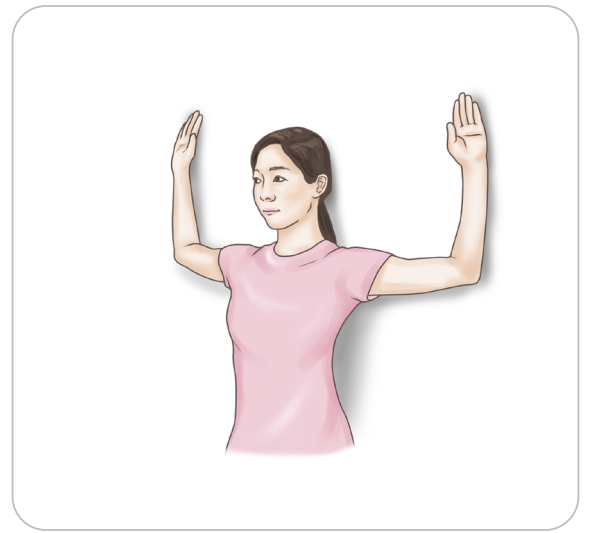
저강도



8 벽에 기대어 숄더 프레스



▶ 벽을 등지고 서서 손등, 팔꿈치, 어깨를 벽에 붙인 뒤 팔꿈치를 굽혔다 펴세요.(10~15회)



| 연세대학교 전공관 교수 연구팀과 함께 했습니다. |

1 바른 걸기란 무엇인가요?

- 걸기에도 단계가 있고, 각 단계별로 관절과 근육의 알맞은 움직임에 맞춰 걸어야 합니다.
- 바르게 걸어야 운동 후 발생할 수 있는 근육통이나 근피로, 관절 손상을 예방할 수 있고, 걸기 운동의 좋은 점과 함께 운동의 효율을 높일 수 있습니다.

2 바른 걸기의 필요성

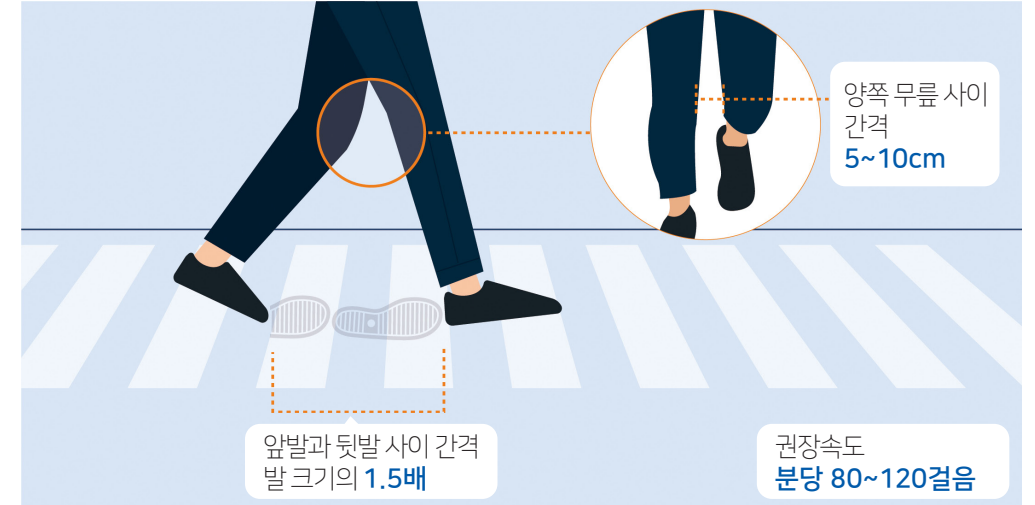
- 치료 후에는 신체 능력이 이전보다 약 15% 감소하고, 유연성과 근력도 함께 감소합니다. (치료 부작용으로 부종, 통증, 저림, 감각 둔화 등이 발생하기도 함)
- 신체 능력의 감소는 걸기 능력의 감소(보행속도 약 8%, 보폭 약 7%)로 이어집니다.
- 걷는 것만으로도 일상에서 운동량을 늘리고 신체 능력을 향상시킬 수 있습니다.

3 바른 걸기를 하면 좋은 점

신체적 효과	심리적 효과	사회적 효과
<ul style="list-style-type: none"> ■ 신체적 기능과 체력 개선 ■ 피로도 완화 ■ 수면의 질 향상 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 불안감 완화 ■ 우울감 완화 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 전반적인 건강상태가 향상하여 사회활동 참여 증가

4 바른 걸기를 위한 방법

☑ 바른 걸기를 위한 방법과 속도



- 양쪽 무릎 사이는 주먹 하나가 넉넉하게 들어갈 수 있도록 5~10cm 정도의 간격을 유지합니다.
- 발을 앞으로 내디딜 때, 앞발과 뒷발 사이 간격은 발 크기의 1.5배 정도가 적당합니다.
- 걸기 속도는 분당 80~120걸음이 적절합니다. 무리하지 말고 천천히 시작해서 나에게 맞는 속도로 맞춰나가면 됩니다. (속도를 맞출 때 핸드폰 앱을 사용하거나 노래를 활용해보세요.)

☑ 내 몸에 맞는 걸기 운동 계획 세우기

- 하루에 30분에서 60분, 일주일에 150분 이상이 적절합니다.
- 가능하면 이른 아침보다는 몸이 어느 정도 이완된 늦은 오전 시간대에 운동합니다.
- 매일 꾸준히 걷는 것이 좋고, 최소 주 3회를 유지합니다.
- 걸으면서 말할 수 있는 정도의 속도를 유지합니다.
- 나의 체력 상태와 매일의 컨디션에 따라 현실적인 목표를 세우고 걷는 것이 중요합니다.

5 걷기 전 준비운동



■ 통증이 없는 범위 내에서 시행합니다.

운동을 시작하기 전에

옷차림

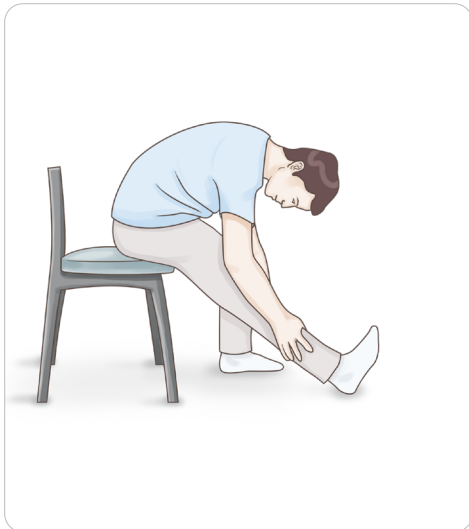
- 움직임이 자유롭고 편해야 함
- 날씨에 적합해야 함

신발

- 안정감이 좋고 발볼이 넓어야 함
- 내 발 크기에 맞아야 함
- 발목이 약하다면 발목까지 감싸주는 신발이 좋음
- ※ 신발 구입 시 저녁에 하는 것이 좋음

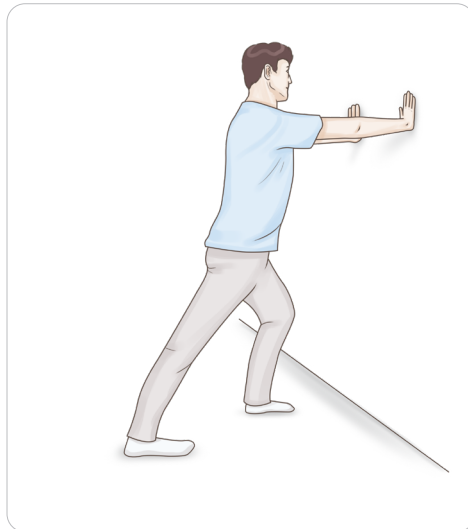


1 허벅지 뒤쪽 근육 스트레칭



▶ 의자에 앉아서 한쪽 다리를 곧게 편 후 몸을 앞으로 숙이세요.
(10초간, 오른쪽·왼쪽 각 3회)

2 종아리 근육 스트레칭



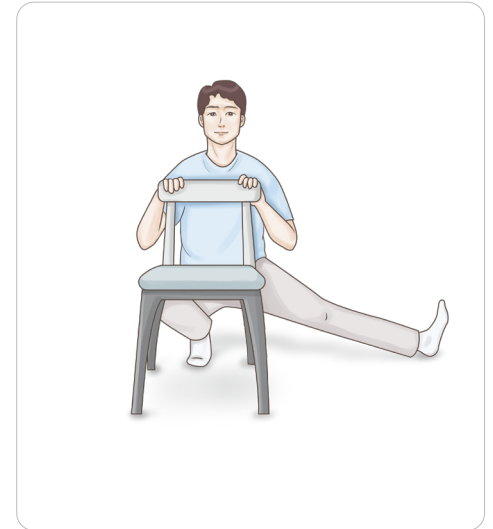
▶ 양손으로 벽을 짚고 한쪽 다리를 뒤로 뺀어 몸을 앞으로 기대세요.
(10초간, 오른쪽·왼쪽 각 3회)

3 허벅지 앞쪽 근육 스트레칭



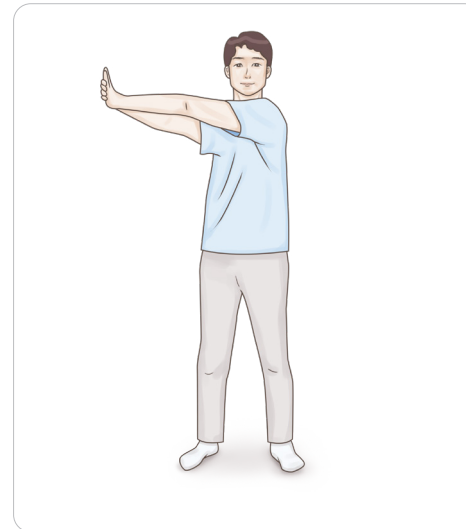
▶ 의자를 잡고 한쪽 무릎을 구부린 채 손으로 발목을 잡고 당기세요.
(10초간, 오른쪽·왼쪽 각 3회)

4 허벅지 안쪽 근육 스트레칭



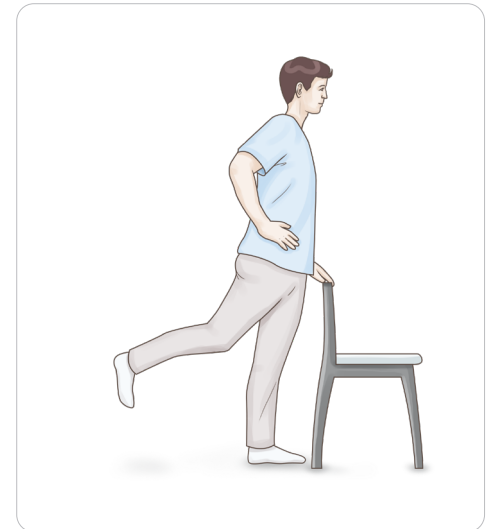
▶ 한쪽 다리를 옆으로 뺀 후 반대쪽 무릎을 구부리면서 앉았다 일어나세요.
(10초간, 오른쪽·왼쪽 각 3회)

5 몸통 회전운동



▶ 손가락을 낀 후, 양팔을 가슴 높이로 들어 올린 채로 몸을 좌우로 돌리세요.
(천천히, 오랫동안)

6 다리 앞뒤로 흔들기



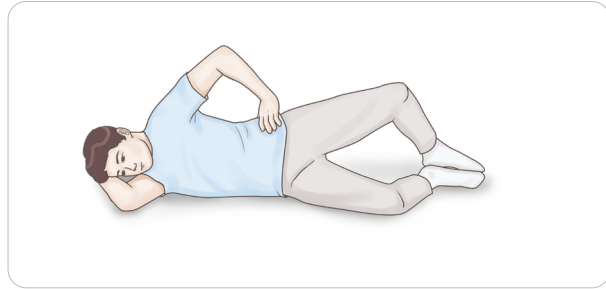
▶ 한 손으로 의자를 잡고 반대쪽 다리를 앞뒤로 크게 흔들세요.
(오른쪽·왼쪽 모두 왕복 10회 이상)

6 걷기에 도움되는 근육 운동

■ 자신의 체력에 맞게 각 동작을 3세트 반복합니다.

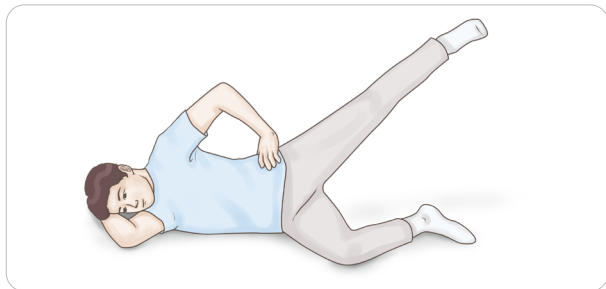


1-1 중둔근 강화 운동 1단계



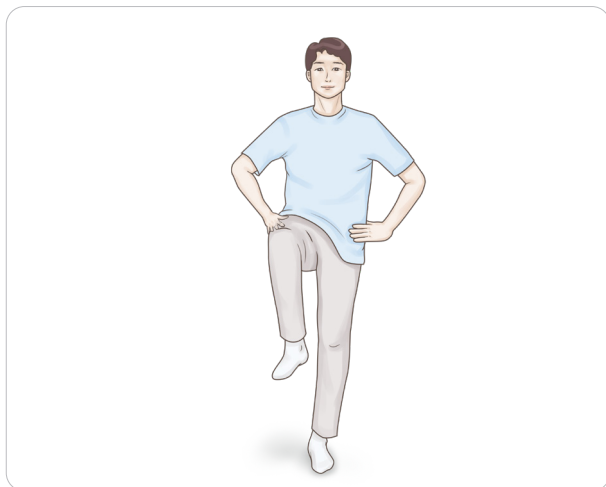
▶ 옆으로 누워서 무릎을 벌였다가 모으세요.
(오른쪽·왼쪽 각 10회)

1-2 중둔근 강화 운동 2단계



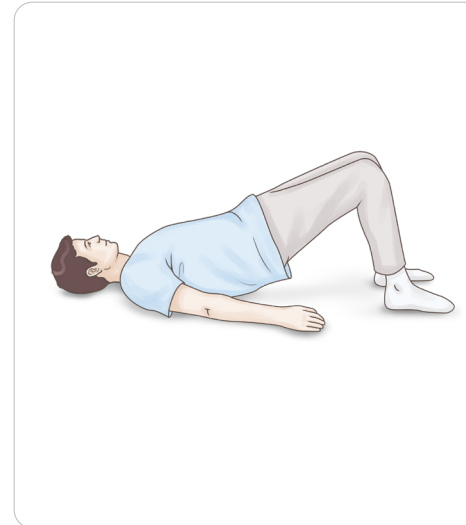
▶ 옆으로 누워서 다리를 들었다가 내리세요.
(오른쪽·왼쪽 각 10회)

1-3 중둔근 강화 운동 3단계



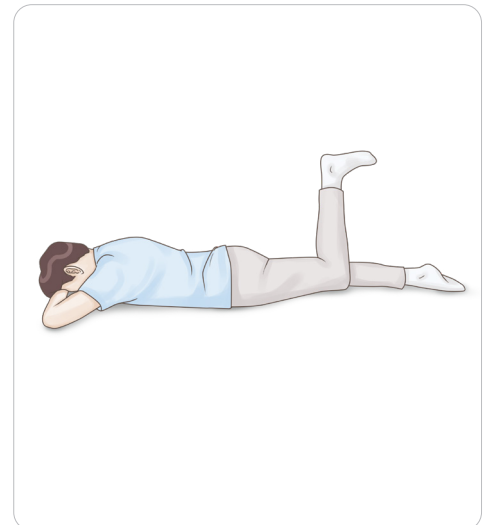
▶ 양손을 골반에 올리고 한쪽 다리를 들었다가 내리세요.
(오른쪽·왼쪽 각 5회)

2-1 대둔근 강화 운동 1단계



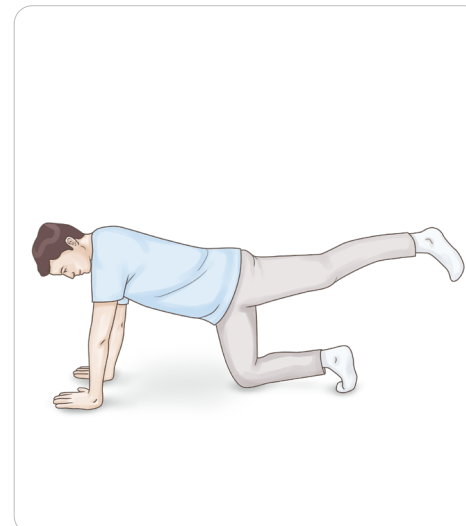
▶ 누워서 무릎을 구부리고 엉덩이를 들었다가 천천히 내리세요.
(10회)

2-2 대둔근 강화 운동 2단계



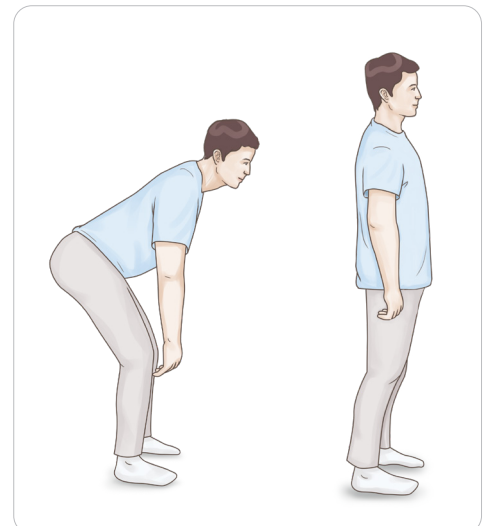
▶ 엎드려서 무릎을 구부리면서 다리를 들었다가 내리세요.
(오른쪽·왼쪽 각 5회)

2-3 대둔근 강화 운동 3단계



▶ 네발 기기 자세에서 한쪽 다리를 뒤로 뻗었다가 내리세요.
(오른쪽·왼쪽 각 10회)

2-4 대둔근 강화 운동 4단계



▶ 엉덩이를 뒤로 빼면서 반쯤 앉았다가 일어나세요.(10회)

| 아주대학교병원 스포츠의학센터(임재근) 및 경기권역암생존자통합지원센터와 함께 했습니다. |

1 건강한 식생활을 위한 7가지

① 적정 체중과 체지방량을 유지합니다.

- 비만은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등의 원인이 될 수 있습니다.
- 암 치료 후 체중이나 체지방이 증가하는 것을 피해야 합니다.
- 만약 현재 과체중이거나 비만이라면 적절한 식사량 조절과 운동 등을 통해 적정 체중을 유지하는 것이 좋습니다.

나의 현재 상태를 알아봅시다

키 : cm 현재체중 : kg
 체질량지수(BMI, Body Mass Index) :

체질량지수 계산하는 법

$$\text{체질량지수} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{키(m)} \times \text{키(m)}}$$

※ 예) 키 160cm, 몸무게 50kg인 경우 : 체질량지수 = $\frac{50}{1.6 \times 1.6} = 19.53$

체질량지수(BMI)	
< 18.5	저체중
18.5 ~ 22.9	정상 체중
23.0 ~ 24.9	과체중
25.0 ~ 29.9	비만
≥ 30	고도비만

② 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사를 합니다.

- 탄수화물, 단백질, 비타민, 무기질, 지방 등의 영양소를 골고루 섭취하는 것은 암(이차암)을 예방하는 데 도움이 됩니다.
- 나에게 맞는 적당량으로 매끼 곡류와 2~3가지의 채소류(나물, 생채, 쌈 등)와 고기, 생선, 계란, 콩류 중 1~2가지를 포함한 식사를 하고, 우유 및 유제품, 과일류를 하루 1~2회 간식으로 섭취합니다.

③ 다양한 색의 과일, 채소와 전곡류 등을 충분하게 먹습니다.

2020 한국인 영양소 섭취기준 식품구성자전거

식품구성자전거는 균형있는 **식사**, 충분한 **물** 섭취, 규칙적인 **운동**으로 건강을 지켜나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다!

- **앞바퀴** : 물을 충분히 섭취하자
- **뒷바퀴** : 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형있게 섭취하자
- **자전거 타는 사람** : 규칙적인 운동으로 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자



- 나의 연령과 성별에 맞는 식품군별 하루 섭취 횟수를 확인해보세요.
- 나에게 필요한 식품군별 섭취 횟수에 맞는 분량을 하루 세 끼니에 골고루 나눠서 섭취하는 것이 중요합니다.
 ※ 유지·당류의 경우 가능한 적게 먹는 것을 추천하며, 별도로 섭취하지 않고 자연스럽게 조리 시 포함되는 양으로 계산해주세요.

식품군	1인 1회 분량 예시	하루 총 섭취 분량			
		만 19~64세		만 65세 이상	
		남자	여자	남자	여자
곡류	밥 1공기(210g)	4회	3회	3.5회(만 75세 이상은 3회)	3회(만 75세 이상은 2.5회)
고기·생선 달걀·콩류	달걀 1개(60g)	5회	4회	4회	2.5회
채소류	당근 1/3~1/4개(70g)	8회		8회	6회
과일류	사과 반 개(100g)	3회	2회	2회	1회
우유·유제품류	우유 한 잔(200ml)	1회		1회	
유지·당류	콩기름 1작은술(5g)	6회	4회	4회	

④ 육가공품의 섭취를 피하고, 탄 음식을 피합니다.

- 햄, 소시지 등의 육가공품은 되도록 피합니다.
- 육류는 살코기 위주로 적정량(탁구공 1~2개 크기) 섭취하며, 조리 시 직화구이를 피하고 탄 음식을 먹지 않습니다.

⑤ 짠 음식의 섭취를 피하고, 싱겁게 먹습니다.

- 음식을 만들 때는 소금, 간장 등 짠맛이 나는 양념의 사용을 줄이고, 싱겁게 조리합니다.
- 국이나 찌개는 건더기 위주로 섭취하며, 김치, 장아찌, 젓갈, 피클 등 염장식품의 섭취를 줄입니다.

⑥ 하루 한 두 잔의 술도 피합니다.

- 이후의 암 예방을 위해서 하루 한 두 잔의 술도 피하는 것이 좋습니다.
- 술로 인한 과도한 열량 섭취는 불필요한 체지방량과 체중 증가의 원인이 되기도 합니다.

⑦ 건강보조식품, 민간요법 등의 선택은 주의가 필요합니다.

- 시중에 암 예방 효과가 있다고 알려진 여러 가지 식품 및 건강보조식품들은 아직 안정성이나 효과에 대해 입증된 과학적 근거가 없으므로, 섭취 시 주의가 필요합니다.
- 우리 몸에 필요한 영양소는 다양한 식품과 음식을 통하여 섭취하도록 합니다.



※ 암 치료 이후 부작용 등으로 적절한 식사 섭취가 힘들거나 고혈압이나 당뇨병 등으로 식사조절이 필요한 경우 의료진 및 전문 영양사의 상담을 받도록 합니다.

2 과일과 채소의 100g 눈대중량

- 아래의 사진은 과일과 채소 각 100g 양이 어느 정도인지 보여주는 것입니다. 21쪽의 과일과 채소 하루 권장 섭취량을 참고하여 다양하게 선택하세요.

※ 1컵 = 200cc (우유 1팩, 종이컵 1컵)



3 한국인 위암 예방 건강수칙

✔ **싱겁게 먹습니다.**

짠 음식을 많이 섭취한 사람은 적게 섭취한 사람보다 위암 발병 위험도가 4.5배 더 높습니다.

✔ **가공식품과 훈제식품 섭취를 줄입니다.**

건조, 훈제, 염장식품, 방부제 사용 식품에 함유된 아질산염 및 질산염은 장기간 섭취할 경우 위암 발생의 원인이 될 수 있습니다.

✔ **불에 태운 고기 섭취를 줄입니다.**

고기나 생선을 태우면 발암물질이 생깁니다.

✔ **신선한 채소와 과일을 충분히 섭취합니다.**

항산화 물질이 풍부하게 함유된 신선한 채소와 과일의 섭취는 위암 예방에 도움이 됩니다.

✔ **알코올 섭취를 줄입니다.**

하루 3잔 이상의 알코올 섭취는 위 점막에 손상을 주고 위암 발생의 위험도를 증가시킵니다.

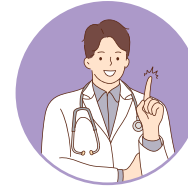
✔ **식사 후 바로 눕지 않습니다.**

식사 후에 바로 눕거나 자는 습관은 음식물의 위 배출 시간을 지연시켜 포만감, 더부룩함 등 각종 소화기 증상을 유발할 수 있습니다.

✔ **개인 접시를 사용합니다.**

헬리코박터 파일로리균에 감염된 사람은 위암에 걸릴 위험이 약 2.8~6배 증가합니다.
헬리코박터 파일로리균은 음식을 같이 먹을 때 침에 의한 감염의 가능성이 있으므로 개인 접시 사용을 권장합니다.

출처 : 대한암예방학회(2022.06. 확인)



위의 대표적인 기능은 음식물을 저장하는 역할입니다.

그런데 수술로 위를 잘라낸 후에는 위의 일부분 혹은 전체가 없어지므로 음식물 저장 기능이 약해집니다.

수술 후에는 신경 절단 등으로 인해 위의 운동기능이 떨어지며 장이 붓고 유착이 생기는 등의 변화가 생길 수도 있습니다. 또한, 위의 기능 저하로 음식물의 소화 흡수가 원활하지 못해 식후 불편감이 느껴질 수 있습니다.

소화 흡수 능력은 환자의 적응 정도에 따라 조금씩 회복이 됩니다.

위절제술 후엔 식사량이 적어지고 소화 흡수율도 낮아져 체중이 줄고 영양 상태가 저하될 수 있기 때문에 양질의 단백질 식품을 비롯한 다양한 종류의 음식을 골고루 섭취하여 몸에 필요한 영양분을 충분히 공급하는 것이 중요합니다.

자주 묻는 질문

Q. 잘 먹어도 체중이 늘지 않아요.

걱정 안 하셔도 됩니다.

위절제술을 받은 대부분의 환자는 식사량이 줄면서, 수술 후 3~6개월 동안 이전과 비교하여 약 10% 정도의 체중이 감소할 수 있습니다.

이후 서서히 회복되지만 2~3년 내에 수술 전 몸무게로 돌아가는 일은 드뭅니다. 수술 후 3년 또는 5년이 지난 뒤 체중이 증가하는 분들도 있습니다. 따라서 단순히 현재의 체중을 수술 전과 비교할 필요는 없으며, 현재 내 상태에 맞는 체중인지를 확인하는 것이 중요합니다.

Q. 설사를 자주합니다.

수술 후 약 10~20% 정도의 환자가 설사를 경험합니다.

특히 평소보다 과식하거나, 급하게 먹거나, 먹지 않던 음식 또는 자극적인 음식을 먹을 때 더욱 빈번히 나타납니다.

원인으로는 신경 절단에 따른 장 운동 장애, 지방의 흡수 장애, 덤핑증후군으로 인한 빠른 위 배출, 장내 세균의 과잉성장 등이 있습니다. 다행히 대부분은 시간이 경과하면서 점차 해소되지만, 증상이 심할 경우에는 일시적으로 약물 처방이 필요할 수 있으니 전문의와 상의해야 합니다.

Q. 트림이 많아졌어요.

나쁜 증상은 아니니 걱정 안 하셔도 됩니다.

위 절제 후 남은 위는 운동 능력이 현저하게 저하됩니다. 이로 인해 음식물이 하루 이틀 위에 머물러 있는 위 정체가 자주 발생합니다.

소화가 덜 된 음식이 위에 오랫동안 잔류하면 가스가 역류하는 트림이 자주 발생하고 가끔은 역한 냄새가 동반되기도 합니다. 대부분은 시간이 지나면서 소화 기능이 개선됨에 따라 감소하지만 평생 동반되는 경우도 있습니다.

Q. 수술 후 상황버섯, 차가버섯 같은 약용식품이나 건강기능식품을 먹어도 되나요?

약용식품이나 건강기능식품은 저장이나 추출 과정을 거치면서 독성이 강해질 수 있어 장기간 섭취 시 간 기능 저하나 간 독성을 나타낼 수 있습니다.

특히 위암 수술 후에는 항암제나 소화제, 빈혈약 등 다양한 약물들을 복용하는 경우가 많아 이러한 약물들과 상호 작용해, 예기치 않은 부작용을 일으킬 수 있으므로 섭취를 제한하는 것이 좋습니다.

Q. 덤핑증후군은 어떻게 예방하나요?

위의 크기가 작아지고 위 배출을 조절하는 유문이 제거됨에 따라 당도가 높은 음식물이 소장으로 급격히 내려가면서 생기는 증상들을 덤핑증후군이라고 합니다.

종류	발생 시점	증상
조기 덤핑 증후군	식후 30분 정도	심장 두근거림, 설사, 매스꺼움 등
후기 덤핑 증후군	식후 2~3시간 뒤	식은땀, 현기증 등 저혈당 증상

» 덤핑증후군은 식이습관 조절로 예방할 수 있습니다.

- 소량씩 자주, 꼭꼭 씹어서 천천히 식사합니다.
- 고단백, 적절한 지방, 저탄수화물 음식을 섭취합니다.
- 수술 후 1~2개월 정도까지 단순 당질(설탕, 꿀, 케이크, 아이스크림, 시럽 등)의 과도한 섭취는 제한합니다.
- 식사 후에는 바로 움직이지 말고 15~30분 정도 비스듬히 기대어 편안한 자세로 쉬는 것이 좋습니다.
- 위장 기능이 미숙한 상태여서 소화하기 어려우므로 섬유소가 많은 식품은 제한합니다.
- 식사 중 국물 등의 섭취는 음식물이 내려가는 속도를 빠르게 할 수 있으므로 가능한 한 피합니다. 물이나 음료는 식후 30분 정도 지나서 마시는 것이 좋습니다.

출처 : 대한위암학회

4 대장암을 예방하는 10가지

- ① 하루 필요한 양의 적절한 단백질(곡물류, 육류), 탄수화물, 지방의 섭취가 권장됩니다.
- ② 총 칼로리 섭취량 중 지방의 비율은 30% 이내로 줄입니다. 다량의 붉은색 육류와 동물성 지방은 제한하며, 고칼로리의 음식을 줄입니다.
- ③ 비타민이 풍부한 신선한 채소, 과일 등과 함께 잡곡류, 콩류, 해조류, 채소류 등 양질의 식이섬유를 섭취합니다.
- ④ 저지방 우유 및 유제품, 발효유제품을 섭취하여 충분한 칼슘을 섭취합니다.
- ⑤ 하루 1.5리터 이상의 충분한 물을 마십니다.
- ⑥ 장기간 보관되거나 짜게 절인 음식, 짠 음식을 피합니다.
- ⑦ 가공육, 패스트푸드, 인스턴트, 조미료, 훈제식품은 제한하여 섭취합니다.
- ⑧ 규칙적인 운동으로 정상 체중을 유지하고, 충분히 수면을 취합니다.
- ⑨ 금연을 하고 과음을 하지 않습니다.
- ⑩ 50세 이후 5~10년마다 정기적으로 대장내시경 검사를 받습니다. 하지만 대장암의 가족력 등의 대장암 위험인자가 있는 경우 의사의 진료에 따라 대장암 예방검사를 받습니다.

출처 : 대한대장항문학회(2022.06. 확인)



대장암 생존자는 치료 이후의 회복과 건강관리를 위해 좋은 영양 상태와 적당한 체중을 유지하는 것이 필요합니다.

적절한 열량과 충분한 단백질, 비타민 및 무기질을 섭취할 수 있는 균형 잡힌 식사를 권해 드립니다. 채소, 과일, 전곡류 등의 섭취를 늘리고 동물성 지방, 정제된 곡류, 단 음식들은 줄이는 것이 도움이 됩니다. 치료 중에 겪게 되는 부작용들은 대부분 서서히 사라집니다. 간혹 오랜 기간 지속되는 경우에는 담당 의료진과 상의하는 것이 좋습니다. 또한, 치료 후 만성적으로 장이 불편한 증상이 있다면 일부 식품의 섭취를 제한하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

» 채소, 과일 등 식물성 식품과 암의 관련성

도정이나 가공이 덜 된 전곡류(현미, 보리 등의 잡곡류), 콩류, 신선한 채소와 과일에는 식물성 항산화제인 다양한 피토케미컬(phytochemical)과 비타민 등이 함유되어 암 발생 억제에 도움을 줍니다. 또한 섬유소가 풍부하여 체중 조절과 장 건강에도 도움이 됩니다.

그러나 곡식이나 견과류 등을 오래 보관할 때 생기는 곰팡이로 인한 아플라톡신과 소금에 절인 채소 등은 암을 발생시키는 위험인자이므로 보관에 주의하여야 합니다.

- 전곡류, 콩류, 신선한 채소와 과일 등 식물성 식품을 매일 충분히 섭취합니다.
- 가능하면 도정이 덜 된 잡곡을 먹습니다.
- 채소와 과일은 신선한 것으로 조리하고, 오래 보관하는 염장 식품은 피합니다.
- 오래 보관한 견과류나 곡식은 먹지 않습니다.

다만, 치료 후에 만성적인 불편감(설사, 가스 등)을 겪는 분들은 섬유질이 많은 전곡류, 콩, 채소 및 과일을 일시적으로 제한하는 것이 좋습니다. 증상이 호전되면 서서히 양을 늘려보세요.

자주 묻는 질문

Q. 변이 묽고 화장실을 자주 갑니다.

절제한 장의 위치에 따라 또는 절제 부위가 크거나 방사선 치료를 받는 경우 묽은 변을 자주 보는 증상이 나타날 수 있습니다. 하지만 수술 후 몇 달이 지나면 횡수도 줄어들고 변의 굳기도 정상화됩니다.

설사가 있는 경우에는 탈수를 막기 위해 식사 사이에 물을 자주 마셔야 합니다. 강한 양념이나 기름기 많은 음식, 술, 커피 등 카페인 함유 음료, 우유, 섬유질이 많은 음식(잡곡, 콩, 질긴 채소, 과일 껍질 등) 등은 피하는 것이 좋습니다.

Q. 장루를 하고 있는데 특별한 식사요법이 필요한가요?

식사에 특별한 제한은 없지만, 아래 원칙을 엄두하며 식사하는 것을 권장해 드립니다.

- 장루를 가진 경우에는 음식을 잘 씹어 먹어야 합니다. 잘 씹지 않으면 음식물이 소화되지 않은 채로 장을 통과하게 되어 영양섭취가 정상적으로 이루어지지 않습니다.
- 적당량의 물을 섭취합니다. 수분 섭취가 너무 적으면 되면 탈수가 되기 쉽고 지나치게 많이 섭취하면 배액량이 증가합니다. 하루에 1.5~2리터 정도의 물을 드십시오.
- 설사나 불편감 등을 일으키는 음식이 있다면 되도록 피합니다.
 - 설사: 강한 양념, 기름이 많은 음식, 술, 커피, 우유, 섬유질이 많은 음식(콩, 질긴 채소, 과일 껍질 등) 등
 - 변비: 감, 바나나, 떡(인절미 등), 고구마, 감자 등
 - 냄새: 달걀, 치즈, 양파, 양배추, 마늘, 비타민, 파 등
- 장 폐색을 유발할 수 있는 음식은 수술 후 6주간은 삼가도록 합니다.
 - 팝콘, 옥수수, 파인애플, 과일 껍질이나 씨, 채소의 질긴 부분(셀러리나 줄기 등), 견과류 등

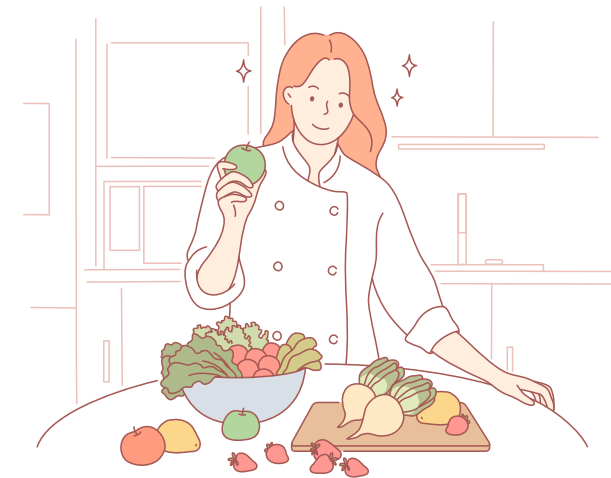
Q. 재발을 막기 위한 식습관이 있을까요?

아직 어떤 음식이 암의 재발을 확실히 막는다는 연구보고는 없습니다. 암생존자를 위한 이차암 발생 예방 권고안은 아직 없지만, 일반인들에게 권고되는 암 예방수칙이 암생존자의 이차암 발생 예방에도 도움이 될 것으로 생각됩니다.

균형잡힌 식사와 규칙적인 운동으로 적정 체중을 유지하는 것이 최선의 암 예방 실천 방법입니다.

Q. 가스가 많이 생길 때는 어떤 식사가 도움이 될까요?

양배추, 양파, 브로콜리 등의 가스 유발 음식과 섬유질이 많은 과일 껍질과 콩류, 탄산음료, 유제품류의 섭취를 잠시 피하도록 합니다.



| 국립암센터 임상영양실과 함께 했습니다. |



건강한 마음

디스트레스 극복하기	34
암 관련 피로 스스로 조절하기	38
건강한 수면 습관으로 꿀잠자기	42
이완훈련으로 마음 편안하게 하기 ▶	46

▶ 영상을 보며 따라하실 수 있습니다.

1 디스트레스란 무엇인가요?

- 디스트레스는 암환자가 겪는 모든 정신적 고통을 말합니다. 하지만 반드시 겪어야 하는 것은 아닙니다.
- 사람마다 디스트레스가 표현되는 양상은 다양합니다. 신체 증상으로 나타날 수도 있고, 부정적인 감정이나 생각, 공격적 반응이나 회피와 같이 심리적인 증상으로 나타날 수도 있습니다.

2 암 치료가 끝났는데 나는 왜 아직 힘들까요?

디스트레스를 지속시키는 요인

- 암 재발에 대한 걱정과 공포, 미래에 대한 불확실함, 막막함, 불안감
- 탈모나 외모의 변화, 장루 등 치료과정에서 발생한 신체적, 심리적 변화

- 디스트레스는 다양한 시점에 나타납니다. 시간이 지나면 자연스럽게 회복되기도 하지만, 오래 지속되면서 악화되기도 합니다.
- 치료가 끝난 사람들은 아프기 전의 상태로 돌아갈 수 있으리라 기대합니다. 하지만 회복 속도나 정도가 예상했던 것과 달라 스트레스와 부담을 느낄 수 있습니다.
- 디스트레스는 정서적 지지와 교육, 심리상담, 약물치료 등을 통해 반드시 관리되어야 하는 문제입니다.



3 나의 디스트레스는 어느 정도일까요?

- 지난 일주일 동안 겪은 정신적 괴로움의 정도를 점수로 표시해보세요.



- 0점~3점** 이 정도의 마음은 괜찮아요.
- 4점~6점** 마음이 힘드시네요. 적극적인 스트레스 관리가 필요해요.
- 7점~10점** 마음이 많이 힘드시군요. 전문가의 도움이 필요해요.

출처 : 미국종합암네트워크(www.nccn.org)

4 암생존자가 경험하는 어려움

■ 치료 후 암생존자들은 다양한 이유로 정서적인 어려움을 느낍니다.

✔ 암의 부정

■ 치료가 끝났는데도 암을 받아들이기 힘들어요.

✔ 신체상을 비롯한 자아상의 변화

■ 예전과 다른 내 모습을 보기 싫어요.

✔ 가족 및 대인관계의 어려움

■ 몸이 아파도 가족들에게 아프다고 말하기 미안해요.
■ 가족들은 치료가 끝났으니 이제 제가 괜찮은 줄 알아요.

✔ 재발의 두려움

■ 몸이 조금이라도 아프면 암이 재발된 것은 아닐까 걱정돼요.

✔ 정서적 문제

■ 걱정, 두려움, 불안, 무기력함, 짜증 등의 감정이 밀려올 때가 있어요.

✔ 신체적 고통

■ 치료가 끝났는데도 계속 아파요.

✔ 자신감과 자존감의 저하

■ 다시 시작해야 하는데 자신이 없어요.
■ 자존감이 바닥이에요.

✔ 경제적 어려움

■ 암 치료 때문에 직장을 그만뒀는데, 당장 경제적으로 힘들어요.

✔ 의미 상실과 영적 문제

■ 이제 무엇을 위해 살아야 할지 모르겠어요.

디스트레스 극복에 도움이 되는 방법

- 건강한 생활 유지하기
- 충분한 수면, 규칙적인 운동, 균형잡힌 식사하기
- 긍정적인 경험 쌓기
- 취미활동, 봉사활동, 일상에서 소소한 즐거움과 편안함을 주는 활동 등을 통해 긍정적인 감정을 경험하기
- 치료 후 겪는 다양한 신체증상을 적극적으로 관리하기
- 항산화 물질이 풍부하게 함유된 신선한 채소와 과일 섭취하기
- 자신의 감정을 적극적으로 표현하고, 힘들 때는 도움을 요청하기
- 암환자라는 사실에 몰두하여 관련 정보를 찾으며 불안해 하기보다는 암 관련 정보를 긍정적으로 활용하기
- 부정적인 감정에서 벗어날 수 있는 활동을 적극적으로 시도하기
- 나를 지지해주는 사람들과 대화하기
- 스스로 노력해도 기분이 나아지지 않는다면 전문가의 도움받기

| 한국정신종양학회와 함께 했습니다. |

1 암 관련 피로란 무엇인가요?

- 암 발생과 치료 과정에서 주관적으로 경험하는 신체적, 정서적 또는 인지적으로 지친 느낌이 지속적으로 나타나는 것을 암 관련 피로라고 합니다.



2 암 관련 피로의 증상

- 지난 2주 동안 다음의 증상 중 **5가지 이상**이 매일 혹은 거의 매일 지속되었다면 암 관련 피로를 의심해 볼 수 있습니다.
- 증상의 원인을 정확히 파악하려면 전문가와의 상담이 필요합니다.

- 팔·다리가 무겁고, 전반적으로 무기력함
- 집중력이 감소됨
- 일상생활 활동에 대한 흥미나 동기가 낮아짐
- 불면 혹은 과수면
- 잠을 자도 개운하지 않거나 충분히 쉬는 것 같지 않음
- 무기력함을 이겨내기 위해 노력이 필요하다고 느낌
- 피로함에 대한 정서적 반응(슬픔, 좌절감, 짜증 등)이 증가함
- 피로 때문에 일상 활동을 끝마치는데 어려움
- 단기 기억에 문제가 있다고 느낌
- 어떤 일을 하고 나서 피로 증상이 수 시간 동안 지속됨

출처 : 암관련 피로 ICD-10 진단기준

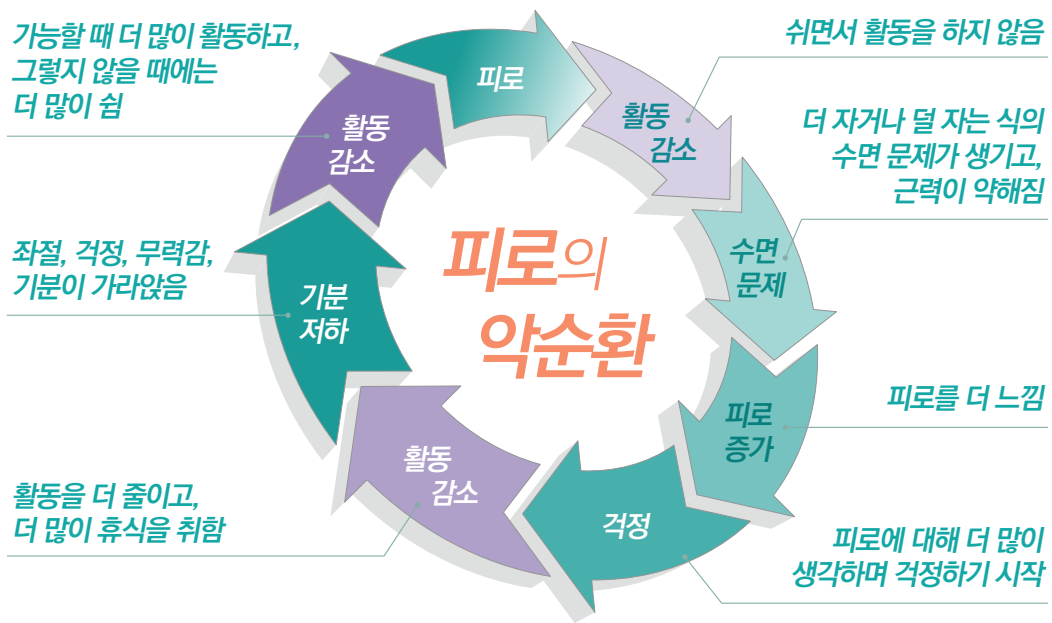
3 암 관련 피로의 원인

- 암 관련 피로가 발생하는 원인은 다양하므로, 피로의 원인을 파악하고 그에 맞는 대처를 하는 것이 중요합니다.



4 피로는 왜 지속될까요?

- 암 관련 피로는 암생존자가 가장 흔하게 겪는 증상으로, 치료 중이나 끝난 후에 나타납니다.
- 피로로 인해 의욕과 신체 기능이 떨어지면 대부분의 사람들은 낮 시간에도 외부 활동을 하지 않고, 누워있거나 쉬면서 피로를 풀려고 합니다.
- 지나친 휴식은 오히려 밤 사이 수면의 질을 떨어뜨리고, 다음날에 더욱 피로감을 느끼는 악순환으로 이어집니다.
- 피로를 완화시키려면 피로의 악순환의 고리를 끊는 것이 중요합니다.
(41쪽의 '피로 극복에 도움을 주는 방법'을 참고해보세요.)



피로 극복에 도움을 주는 방법

✓ 활동 우선순위 정하기

나에게 주어지는 에너지의 양은 매일 다를 수 있습니다. 활동의 우선순위를 정하여 중요한 일 위주로 활동합니다. 오늘따라 에너지가 충분하게 느껴진다고 평소보다 더 많이 활동하면 다음 날 더 심한 피로를 느끼게 됩니다.

✓ 매일 적당한 운동하기

가벼운 스트레칭, 유산소 운동, 근력운동은 피로 완화에 도움을 줍니다. 처음부터 무리하지 않고, 내 몸 상태에 맞추어 운동의 강도를 조금씩 높여가는 것이 중요합니다.

✓ 건강한 수면 습관 가지기

낮잠은 최대한 삼가고, 밤에 졸릴 때 잠자리에 들어 정해진 시간에 기상합니다. 낮에 너무 피곤하면 30분 정도로 짧게 수면을 취하되, 늦은 오후는 피합니다.

✓ 신체를 이완시키는 연습하기

복식호흡이나 근육이완 등을 통해 몸과 마음의 긴장감을 낮추는 것은 피로 완화에 도움이 됩니다.

✓ 긍정적인 정서 경험하기

취미활동, 친구와의 만남 등 소소한 것이라도 내가 좋아하는 활동을 하면 긍정적인 정서를 경험하게 됩니다. 즐겁고 활기찬 기분을 자주 경험하면 활력이 생기고 피로 완화에 도움이 됩니다.

✓ 현실적으로 생각하기

피로에 대한 걱정을 비롯한 부정적인 생각은 피로를 지속시키는 요인이 됩니다. 문제가 생겼을 때 가능한 긍정적이면서도 현실적으로 생각하는 연습을 해야 합니다.

| 국립암센터 재활의학과, 정신건강의학과와 함께 했습니다. |

1 불면증이란 무엇인가요?

- 불면증은 밤에 잠을 못 자는 증상을 말합니다. 암환자의 약 30~50%가 불면증을 경험합니다.
- 불면증은 복용하는 약물 때문에 생기기도 하고, 암 치료로 인해 수면 습관이 바뀌어서 생길 수도 있습니다

평소 나의 생각이나 습관과 일치하는 항목에 표시해 보세요.

- 잠을 반드시 8시간 이상 자야 낮에 생활하는 데에 지장이 없다.

- 전날 밤에 잠을 충분히 자지 못하면 다음 날 낮잠을 자거나 밤에 잠을 좀 오래 자서 보충해야 한다.

- 일찍 자야 면역력 회복에 좋다.

- 지금까지 커피를 아무리 마셔도 잘 잤기 때문에 커피 마시는 것과 불면증은 관련이 없다.

- 피곤하여 낮에 자주 누워있지만 자는 것은 아니다.

- 잠이 안 올 때 휴대 전화를 보며 시간을 보낸다.

※ 위 항목 중 하나라도 해당되면, 수면에 관한 잘못된 생각이나 습관을 가지고 있는 것입니다.

2 나의 수면 습관을 알아봅시다

- ① 내가 잠자리에 눕는 시각은? _____ 시 _____ 분
- ② 실제로 잠이 드는 시각은? _____ 시 _____ 분
- ③ 실제로 아침에 눈을 뜨는 시각은? _____ 시 _____ 분
- ④ 내가 잠자리에서 몸을 일으키는 시각은? _____ 시 _____ 분
- ⑤ 밤에 잘 때 몇 번쯤 깨나요? _____ 회

나의 수면 효율은 몇 %인가요?

$$\text{수면 효율} = \frac{\text{실제로 잠을 자는 시간(③-②)}}{\text{잠자리에 누워 있는 총 시간(④-①)}} \times 100$$



수면 효율은 80%에서 85% 정도가 적절합니다.

만약 지난 5일 동안 수면 효율이 평균 85% 이하로 떨어졌다면, 잠자리에 눕는 시간을 15분에서 30분 정도 뒤로 늦춰 잠자리에 누워 있는 총 시간을 줄여보세요.

불면증의 증상

- 잠들기가 어려움
- 새벽에 일찍 깎
- 특정 수면 장애의 경우 코골이나 수면 무호흡, 다리의 이상 감각, 수면 중 이상 행동 등이 동반됨
- 자다가 자주 깎
- 아무리 자도 낮에 피곤함

3 단잠을 부르는 건강한 수면 습관

- 건강한 수면 습관을 잘 지키는 것은 수면제 만큼의 효과가 있습니다.
- ✔️ 전날 일찍 잠들지 못했더라도 아침에 항상 일정한 시각에 일어납니다.
- ✔️ 취침 시간 외에는 잠자리에 눕지 않습니다.
- ✔️ 커피, 홍차, 녹차, 콜라 등 카페인 포함된 음료를 저녁에 섭취하는 것을 피합니다.
- ✔️ 낮에 규칙적으로 운동을 하면 수면에 도움이 됩니다. 하지만 잠들기 2시간 전부터는 운동하지 않는 것이 좋습니다.
- ✔️ 따뜻한 물로 목욕을 하면 긴장을 푸는 데 도움이 됩니다.
- ✔️ 저녁에는 과식을 피합니다. 너무 배가 고플 때는 따뜻한 우유 한 잔 정도가 수면에 도움이 됩니다.
- ✔️ 소변을 자주 보는 경우, 저녁에 물을 적게 먹고 잠들기 전 꼭 화장실을 다녀오세요.
- ✔️ 늦은 밤에는 텔레비전을 보는 것보다 조용한 음악을 듣거나 책을 읽으며 차분한 마음을 유지하는 것이 좋습니다.
- ✔️ 잠자리에서는 휴대 전화 사용을 자제하고, 자다가 시간을 확인하지 않습니다.
- ✔️ 잠이 오지 않을 때에는 억지로 자려고 애쓰지 않습니다. 침실 밖으로 나와서 다른 일 (조용한 음악 듣기, 책 읽기 등)을 하다가 졸릴 때 다시 잠자리에 들도록 합니다.

불면증의 치료 방법

불면증의 치료 방법으로는 수면 습관 개선, 약물치료, 그리고 인지행동치료 등이 있습니다. 가벼운 불면증의 경우, 건강한 수면 습관을 지키는 것만으로도 치료가 될 수 있습니다. 암환자의 경우, 암 치료에 따르는 부작용을 없애는 것도 불면증 치료에 도움이 될 수 있습니다.

자주 묻는 질문

Q. 하루에 7~8시간은 자야 하는 것 아닌가요?

반드시 그런것은 아닙니다. 수면 시간은 개인마다 차이가 있습니다. 수면시간이 짧더라도 다음 날 생활하는 데 지장을 주지 않으면 괜찮습니다.

Q. 전날 밤에 잘자지 못했을 경우, 낮잠으로 부족한 잠을 보충하는 것이 좋은가요?

전날 밤에 잠을 충분히 자지 못했더라도, 이와 상관없이 정해진 시간에 일어나고 잠드는 것이 좋습니다. 그러나 졸음을 견디기 힘든 경우 30분 이내로만 잡니다. 암환자의 경우, 치료 과정 중 피로가 심할 때 잠깐 동안 낮잠을 자는 것은 활력에 도움이 됩니다. 그러나 이때에도 낮잠이 밤에 잠자는 것을 방해할 정도가 되어서는 안 됩니다.

Q. 수면 효율이 80%가 되지 않습니다. 어떻게 하면 되나요?

수면 효율이 80% 미만이면, 수면 제한 요법이 필요합니다. 자는 시간이 아닐 때에는 잠자리에 눕지 않고, 잠이 올 때에만 잠자리에 누워 수면 효율을 높이는 것이 필요합니다.

| 국립암센터 정신건강의학과와 함께 했습니다. |

1 이완훈련의 필요성

- 우리 몸은 스트레스를 받거나 긴장하면 근육이 경직되며 호흡이 얇아지고 빨라집니다.
- 이완훈련을 통해 의도적으로 이완 상태일 때 보이는 반응을 이끌어내면 스트레스와 불안을 줄일 수 있습니다.



스트레스 상태

얇고 빠른 흉식 호흡

이완 훈련을
꾸준히 하면



이완 상태

깊고 느린 복식 호흡

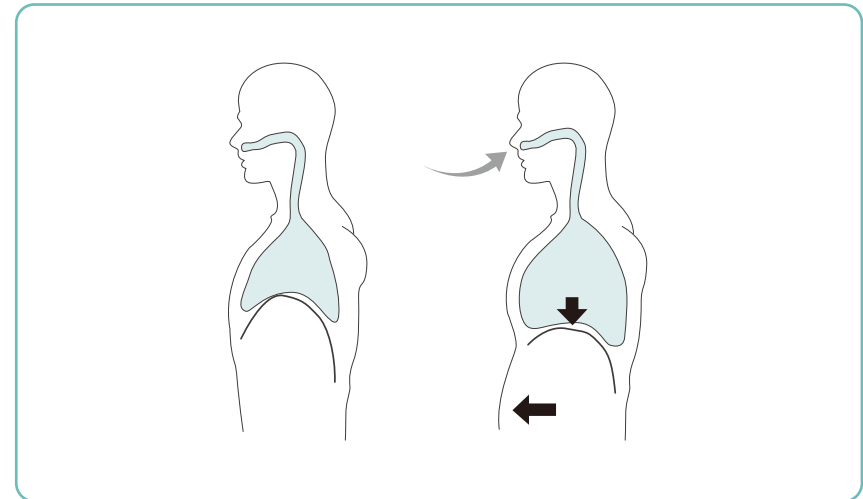
우울, 불안, 긴장
·
피로하거나 잠들기 어려움
·
부분적 통증 발생

몸과 마음의 긴장 감소
↓
경직된 근육 빠르게 이완
↓
통증 감소

2 복식호흡이란 무엇인가요?



- 숨을 깊게 들이쉬면 폐가 팽창되면서 가로막이 내려가고 배가 부푸는 호흡법입니다.
- 깊고 느린 복식호흡을 하면 몸이 이완되어 따뜻해집니다. 이러한 좋은 느낌을 의도적으로 이끌어 내어 스트레스를 줄입니다.



- 편안한 자세로 몸의 긴장을 풀고, 한 손은 가슴 위에, 다른 한 손은 배 위에 올리고 배 위의 손만 오르내리도록 한 후, 코를 통해 부드럽게 호흡합니다.
- 복식이 잘 안되면 억지로 하지 말고, 들숨과 날숨을 1:1의 비율로 맞춰 자신에게 편안한 수준으로 숨의 길이를 조절합니다.

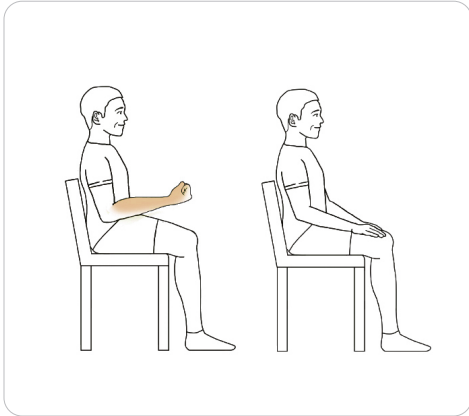
**“복식호흡과 점진적 근육 이완법은
손쉽게 따라할 수 있는 이완훈련 방법입니다.”**

3 점진적 근육 이완법



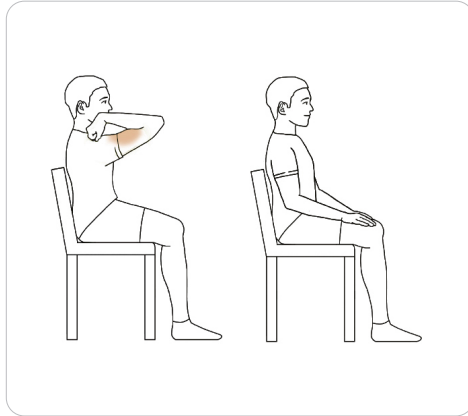
- 우리 몸의 근육을 작은 부분으로 나누어 긴장되었을 때와 이완되었을 때의 차이를 비교해 봅니다. 근육을 이완할 때에는 신체 감각에 집중합니다.
- 한 부분의 근육에만 집중하여 5초 이상 긴장시키고, 10초 이상 이완시킵니다.

1 팔 아래쪽(오른쪽, 왼쪽 번갈아 실시)



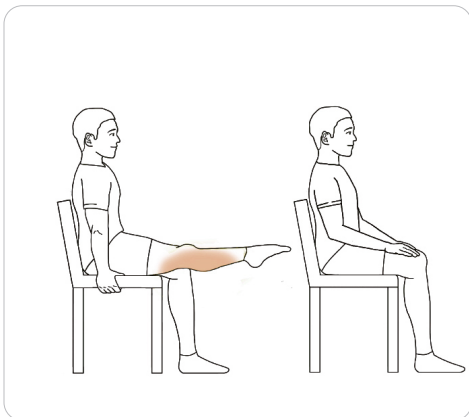
▶ 주먹을 꼭 쥐어 보세요.

2 팔 위쪽(오른쪽, 왼쪽 번갈아 실시)



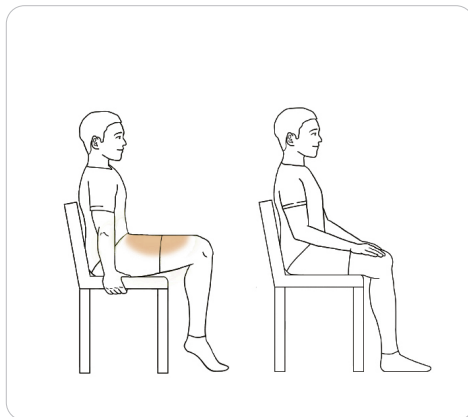
▶ 팔을 들어서 어깨 쪽으로 굽히고 팔에 힘을 주세요.

3 다리 아래쪽(오른쪽, 왼쪽 번갈아 실시)



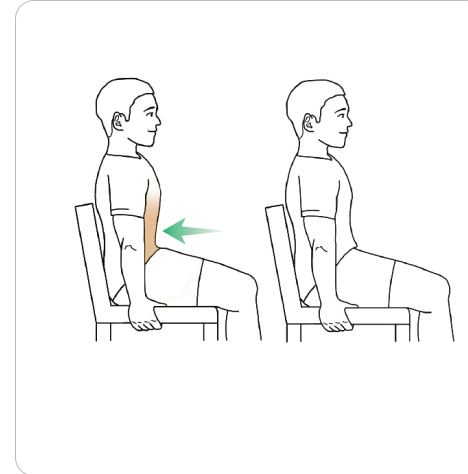
▶ 발을 들고 다리와 발끝을 쪽 뻗어 보세요.

4 다리 위쪽



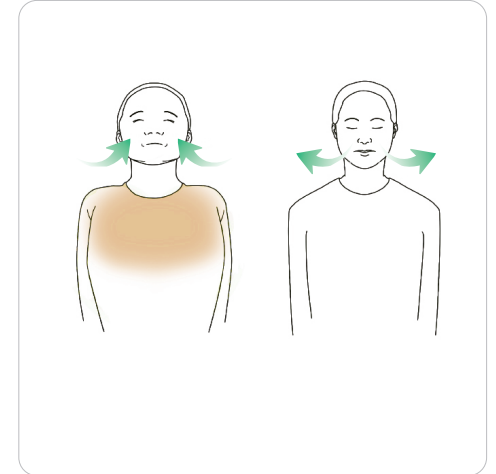
▶ 양쪽 다리를 모으고 발꿈치를 들어 올려 허벅지에 힘을 주세요.

5 배



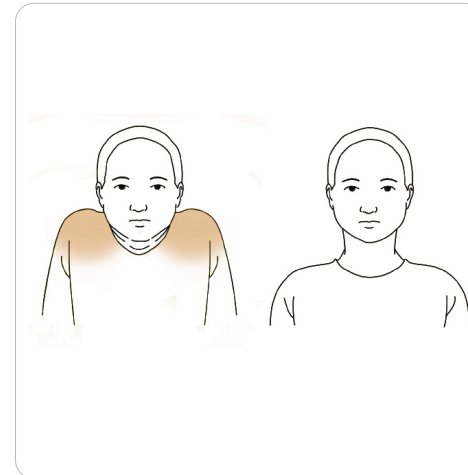
▶ 배꼽에 힘을 주어 아랫배를 들어가게 한 채로 멈추어 보세요.

6 가슴



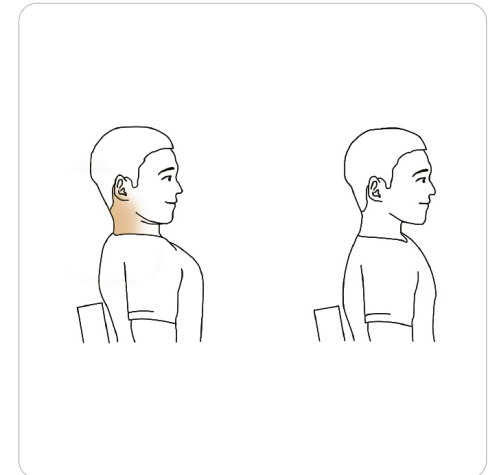
▶ 숨을 깊게 들이마신 다음 멈추세요.

7 어깨



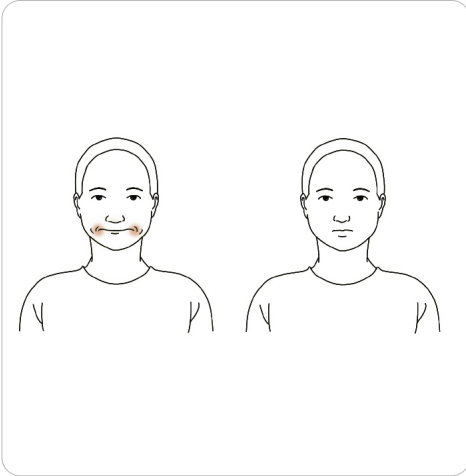
▶ 양어깨를 귀에 닿을 만큼 끌어올리세요.

8 목



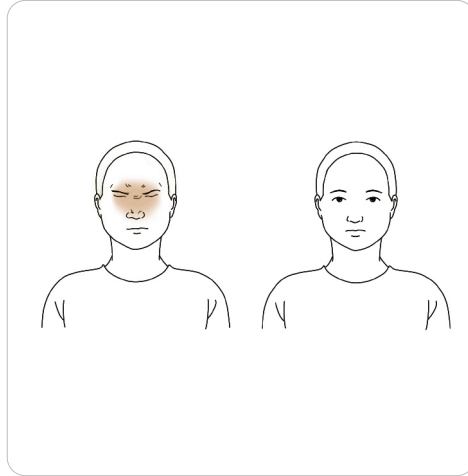
▶ 턱을 목 쪽으로 조금 당기고 목 뒤가 펴지도록 목에 힘을 줘 보세요.

5 입



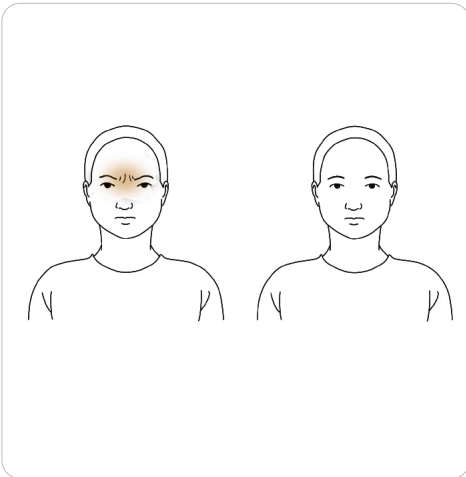
▶ 입을 꼭 다물며 입술을 긴장시켜 보세요.

6 눈



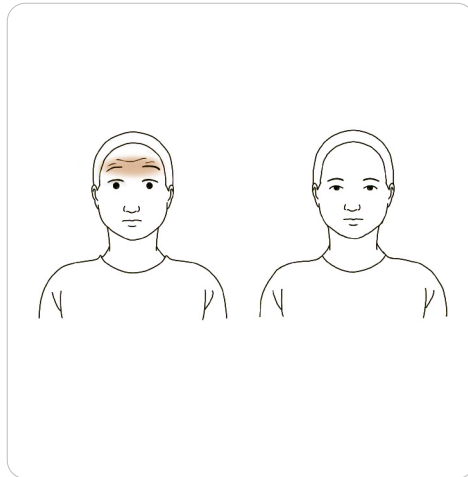
▶ 눈을 꼭 감으면서 눈의 근육을 긴장시켜 보세요.

7 아래 이마



▶ 양 눈썹을 모으고 미간을 찌푸려 보세요.

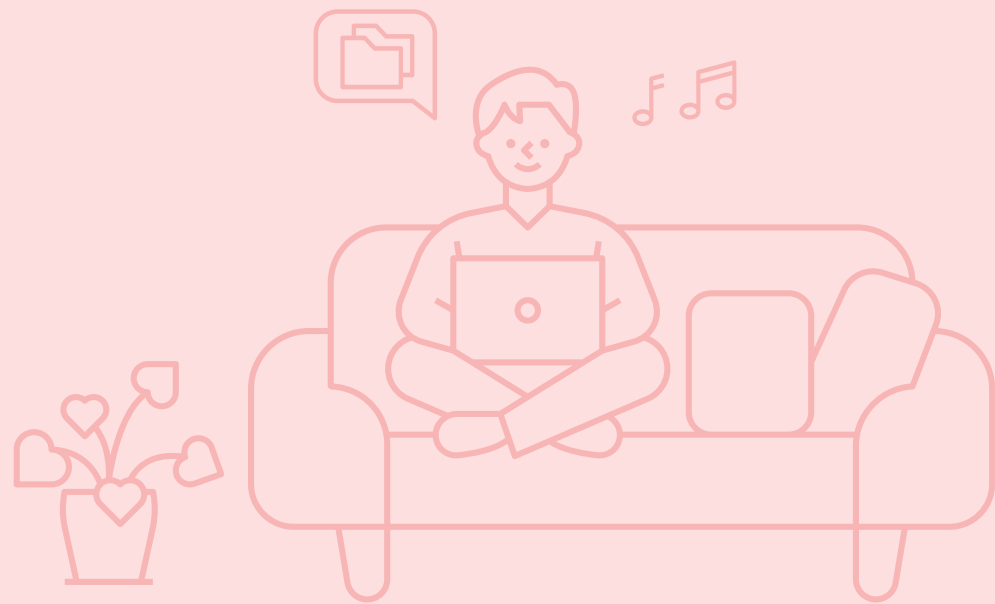
8 위이마



▶ 이마에 큰 주름이 생길 때까지 눈썹을 최대한 위로 올려 보세요.

| 국립암센터 정신건강의학과와 함께 했습니다. |





건강한 생활

직장에서 건강하게 일하기 ▶

54

▶ 영상을 보고 참고하실 수 있습니다.

1 건강한 직업 복귀를 위한 도움말



☑ 담당 의료진에게 확인하기

- 치료 방법과 기간
- 치료와 일을 같이 할 수 있는지 여부
- 암 치료로 예상되는 부작용 및 어려움
 - 신체적 증상 : 피로, 통증, 손발 저림 등
 - 심리적 증상 : 우울, 불안, 수면장애 등

☑ 직장에서 확인하기

- 사규나 사내 인트라넷 자료, 노동부 홈페이지 등에서 아래 사항을 확인해보세요.
필요하다면 상사, 동료의 도움을 받거나 인사팀에 문의하는 것도 방법입니다.

- 휴가·병가·연차·휴직 등 쓸 수 있는 기간
- 근무시간 조정 가능 여부
 - 출퇴근 조정, 유연근무제, 재택근무 변경 등
- 직장 내 경제적 지원제도
 - 병가수당, 휴직 중 급여, 지원수당, 보조금 등
- 업무조정이 급여나 복지혜택에 미치는 영향
- 필요한 증빙서류



2 건강한 직장생활을 위한 도움말

☑ 힘차게 운동하기

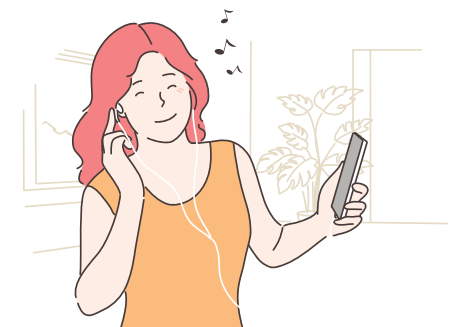
- 하루에 30분씩, 일주일에 5회 이상 운동하기
- 나에게 맞는 운동 찾기
- 운동 기록부를 적어 나의 운동량 점검하기
- 일상생활에서 신체 활동량 늘리기
 - 계단 오르내리기, 대중교통 이용하기, 스트레칭 등

☑ 맛있게 먹기

- 현재 식습관 파악하기
 - 식사시간, 식사량, 간식 유무 등
- 나에게 맞는 적당량의 영양소를 골고루 먹기
- 신선한 재료로 만든 음식을 먹기
- 짜게 먹지 않기

☑ 현명하게 스트레스 관리하기

- 과거에 내가 힘들었을 때 도움이 되었던 방법 찾기
 - 명상, 등산, 음악감상, 친구와의 대화 등
- 환우모임이나 멘토링 프로그램에 참여하기
- 나의 감정을 표현하거나 생각 정리하기
- 정신건강 전문의와 상담하기



3 직업 복귀 전 고민되는 것들

Q. 암 치료 후에도 예전처럼 일할 수 있을까요?

네.

하지만 치료가 끝난 직후에는 대부분의 사람들이 치료 전과 완전히 같은 수준으로 회복하는 것은 어렵습니다.

그렇기 때문에 복귀와 동시에 이전과 똑같은 강도로 일을 하다보면 예전같지 않은 스스로의 모습에 실망할 수도 있습니다.

직업 복귀 시에 신체적·정신적으로 잘 적응할 수 있도록 54쪽, 55쪽에 나와있는 도움말을 참고하여 하나씩 차근차근 해나가봅시다.

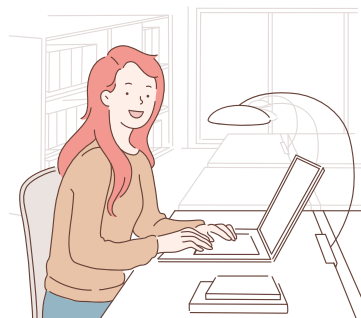


Q. 일을 하면 암이 재발되기 쉽나요?

아니오.

일을 다시 시작했다고 암 재발율이 높아지는 것은 아닙니다. 유해한 환경에서 일하는 것이 아니라면 오히려 직업복귀는 빠른 회복에 도움을 줍니다. 일에 집중하면서 자신의 삶에도 충실할 수 있기 때문입니다.

55쪽의 <건강한 직장생활을 위한 도움말>에서 나에게 맞는 방법을 하나씩 실천해보면 건강한 직장생활에 도움이 될 것입니다.



Q. 언제 일을 다시 할 수 있을까요?

직업 복귀의 시기는 개인마다 다릅니다.

개인의 신체적·정신적·경제적 상태 및 일의 종류와 강도 등에 대해서는 담당 의료진과 논의하여 결정하는 것이 좋습니다.

더불어 휴직 시기도 수술과 치료 일정에 따라 조정해야 하므로 담당 의료진과 상의하여 결정하는 것이 좋습니다.



Q. 일을 하면 스트레스 때문에 몸에 무리가 가지 않을까요?

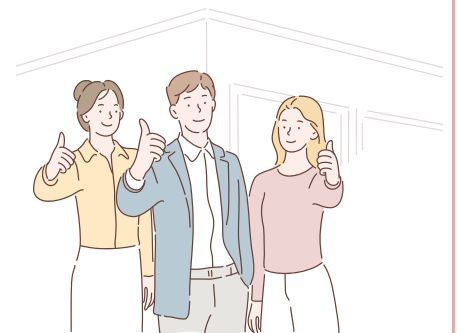
아니오.

업무로 인한 스트레스로 인해 더 힘들어지지 않을까 걱정하는 경우가 많습니다.

하지만 일을 다시 시작한 분들의 경험을 들어보면, 일을 하며 더 활기차고 의미 있는 삶을 살고 있다는 생각과 함께 스트레스가 완화되었다고 합니다.

사회의 일원이라는 소속감과 함께 삶의 보람을 느끼는 것 또한 도움이 되었습니다.

스트레스 완화에 도움이 되는 여러가지 방법이 있습니다. 일에 복귀하기 전 전문가의 조언을 받는 것도 추천 드립니다.



| 성균관대학교 조주희 교수 연구팀과 함께 했습니다. |



맛있는
요리 레시피



오색배추를 유자된장소스



- 재 료** 알배추 4장(큰잎), 삼색 파프리카(노랑,빨강,초록) 각 1개씩, 당근 1/2개, 크래미맛살 1팩, 사과 1/2개
- 드 레 싱** 저염된장 1/3숟가락, 유자청 1숟가락, 다진 견과류 20g, 물, 다진마늘 1/3숟가락
- 조리도구** 입구가 넓은 냄비, 칼, 도마, 얼음, 볼, 숟가락, 젓가락, 키친타올, 접시, 소스용 종이

조리과정

- ① 삼색 파프리카, 사과, 당근, 맛살을 채 썰어 준비해주세요.
- ② 배추 심지의 두꺼운 부분이 조금 얇아지도록 포를 뜨듯이 도려내주세요.
 - ▶ 칼 끝으로 하면 더 잘 됩니다. 다치지 않도록 주의하세요.
- ③ 끓는 물에 배추의 하얀 줄기 부분을 먼저 넣어 10초, 잎까지 푹 담가 10초 더 데쳐주세요.
- ④ 데친 배추를 얼음물에 넣어 한 김 식힌 뒤 키친타올로 물기를 제거해주세요.
- ⑤ 길게 펼친 배추에 미리 썰어 둔 야채와 맛살을 올려 말아주세요.
 - ▶ 잘 말리지 않는다면 쪽파나 부추 등으로 가볍게 묶어주면 고정이 됩니다.
- ⑥ 배추를 먹기 좋은 크기로 잘라주세요.
- ⑦ 유자된장소스 재료들을 한 곳에 넣고, 농도를 맞춰가면서 섞어주세요.
- ⑧ 소스를 그릇에 담아 배추롤과 함께 맛있게 드세요!



흑임자삼계탕



- 재 료** 작은 닭 1마리(500g), 삼계탕 육수팩, 통마늘 6알, 대파 1뿌리, 볶은흑임자깨 1숟가락, 마차 1포, 소금, 찹쌀가루 2숟가락, 물 2.5L, 양파 1/2개, 홍고추 1개, 실파 3줄, 인삼 1뿌리
- 조리도구** 뚜껑이 있는 뚝배기(냄비도 가능), 칼, 도마, 실, 소스를 섞을 그릇, 숟가락

조리과정

- ① 삼계탕 육수팩을 사용하여 한약재 육수를 미리 끓여주세요.
- ② 닭의 날개 끝, 꽂지, 목 등을 손질해주세요.
 - ▶ 육수가 끓는 동안 재료 손질을 하면 시간을 절약할 수 있어요.
- ③ 육수에 들어갈 양파, 대파, 인삼, 마늘, 대추를 준비해주세요.
- ④ 닭의 배가 위로 향하도록 하여 뚝배기에 넣어주세요.
- ⑤ 뚝배기에 나머지 재료와 육수를 붓고 센 불에 10분, 중불에 30분 끓여줍니다.
- ⑥ 끓는 동안 고명에 올릴 실파, 홍고추를 송송 썰어주세요.
- ⑦ 흑임자 소스 재료를 볼에 넣고, 닭 육수를 2국자 넣어 농도를 맞춰주세요.
- ⑧ 끓고 있는 육수에 흑임자 소스를 넣어 잘 풀어주고, 중불에서 10분 더 끓여주세요.
- ⑨ 그릇에 담고 고명을 올려서 맛있게 드세요!

암너머 새로운 시작 “암생존자통합지지센터”와 함께해요!

암생존자가 암 치료 후 생기는 신체·심리·사회적 문제를 스스로 극복할 수 있도록 다양한 프로그램을 제공합니다.

◦ 대상자

암 진단 후 완치 목적의 주요 치료(수술, 항암화학요법, 방사선치료)를 마친 **암생존자와 가족**

◦ 참여방법

거주지역 내 권역암생존자통합지지센터에 방문 또는 전화 신청

◦ 문의처

- 중앙암생존자통합지지센터
- 각 지역 내 권역암생존자통합지지센터 (대표번호 1577-9740)



<https://www.youtube.com/암생존자통합지지센터>



<http://www.cancer.go.kr>

✓ 권역별 암생존자통합지지센터

권역	주소	연락처
강원	강원 춘천시 백령로 156 강원대학교병원	033-258-9038
경기	경기 수원시 영통구 월드컵로 164 아주대학교병원	031-219-4130
경남	경남 진주시 강남로 79 경상국립대학교병원	055-750-9036
광주전남	전남 화순군 화순읍 서양로 322 화순전남대학교병원	061-379-8118
대구경북	대구 북구 호국로 807 칠곡경북대학교병원	053-200-3561
대전	대전 중구 문화로 282 충남대학교병원	042-280-7419
부산	부산 서구 구덕로 179 부산대학교병원	051-240-6876
울산	울산 동구 방어진순환도로 877 울산대학교병원	052-250-8190
인천	인천 남동구 남동대로 783 가천대학교길병원	032-460-8487
전북	전북 전주 덕진구 건지로 20 전북대학교병원	063-250-1947
제주	제주 제주시 아란13길 15 제주대학교병원	064-717-2332
충북	충북 청주시 서원구 1순환로 776 충북대학교병원	043-269-7688
국립암센터	경기 고양시 일산동구 일산로 323 국립암센터	031-920-2617

- ★ 중앙암생존자통합지지센터
- 성인 암생존자
- 성인·소아청소년 암생존자

