

## 피로 극복하기 TIP

### 1 | 활동 우선순위 정하기

에너지를 효율적으로 사용하기 위해 일의 우선 순위를 정하여 내게 중요한 일들을 위주로 활동을 합니다.

### 2 | 건강한 수면습관 갖기

낮잠은 최대한 삼가고, 밤에 졸릴 때 잠자리에 들어 정해진 시간에 기상합니다.

### 3 | 신체를 이완시키는 연습하기

복식호흡이나 근육이완 등을 통해 신체의 긴장감을 낮추는 것도 피로 회복에 도움이 됩니다.

### 4 | 긍정적이면서도 현실적으로 생각하기

피로에 대한 걱정을 비롯하여 부정적인 생각은 피로를 지속시키는 요인이 됩니다. 문제가 생겼을 때 가능한 긍정적이면서도 현실적으로 생각하도록 연습해야 합니다.

### 5 | 긍정적인 가치 활동 찾기

성취와 보람을 느끼거나, 즐거움을 주는 활동을 수행하는 것은 피로 극복에 도움이 될 수 있습니다.

센터명	전화번호
강원 암생존자통합지지센터 · 강원지역암센터 : 강원도 춘천시 백령로 156	033-258-9038
경기 암생존자통합지지센터 · 경기지역암센터 : 경기도 수원시 영통구 월드컵로 164	031-219-4130
경남 암생존자통합지지센터 · 경남지역암센터 : 경상남도 진주시 강남로 79	055-750-9036
광주·전남 암생존자통합지지센터 · 전남지역암센터 : 전라남도 화순군 화순읍 서양로 322	061-379-8118
대구·경북 암생존자통합지지센터 · 경북지역암센터 : 대구광역시 북구 호국로 807	053-200-3551
대전 암생존자통합지지센터 · 대전지역암센터 : 대전광역시 중구 문화로 282	042-280-7419
부산 암생존자통합지지센터 · 부산지역암센터 : 부산광역시 서구 구덕로 179	051-240-6876
울산 암생존자통합지지센터 · 울산지역암센터 : 울산광역시 동구 방어진순환도로877	052-250-8190
전북 암생존자통합지지센터 · 전북지역암센터 : 전라북도 전주시 덕진구 건지로 20	063-250-1947
제주 암생존자통합지지센터 · 제주지역암센터 : 제주특별자치도 제주시 아란13길15	064-717-2332
충북 암생존자통합지지센터 · 충북지역암센터 : 충청북도 청주시 서원구 1 순환로 776	043-269-7688
국립암센터 암생존자통합지지센터 경기도 고양시 일산동구 일산로 323	031-920-2617



국가암정보센터

전화 : 1577-8899 | 홈페이지 : www.cancer.go.kr

# 암생존자의 피로관리 - 심리편 -



피로는 많은 암생존자들이 가장 흔히 호소하는 증상으로, 일상 복귀를 어렵게 하는 중요한 원인입니다.

조금만 움직여도 피곤하고 자꾸 누워있고 싶은 나, 과연 나는 지금 암 관련 피로를 겪고 있는 걸까요?

### 암 관련 피로 증상에는 어떤 것들이 있나요?

- ❑ 팔·다리가 무겁고, 전반적으로 무기력함
- ❑ 집중력이 감소됨
- ❑ 일상 생활 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 반응이 증가  
가려움, 슬픔, 좌절감, 짜증
- ❑ 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

지난 2주 동안 다음의 증상 중 **5가지 이상**이 매일 혹은 거의 매일 지속되었다면 암 관련 피로를 의심해 볼 수 있습니다.

어떤 원인에 의한 증상인지 정확한 판단을 위해서는 전문가의 상담을 받는 것이 필요할 수 있습니다.



보건복지부

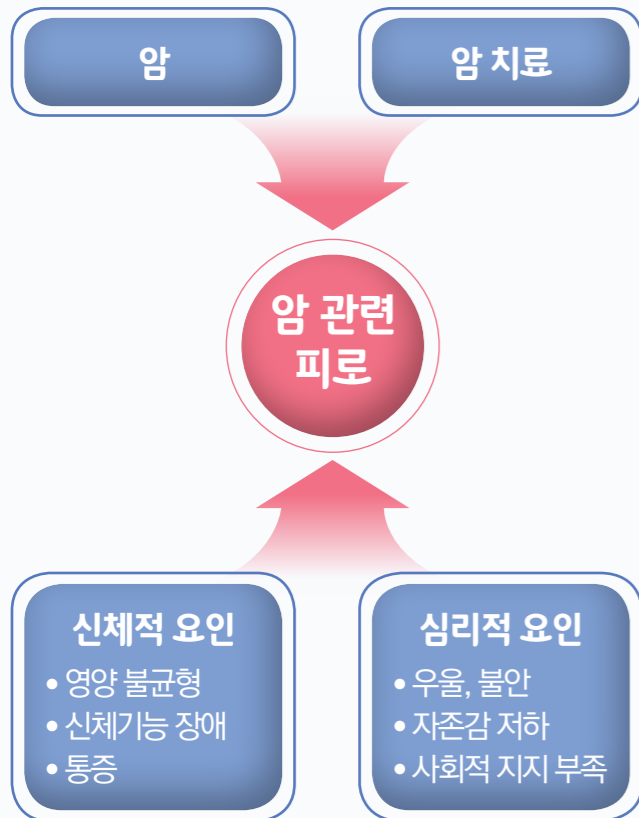
국립암센터



중앙암생존자통합지지센터

## 암 관련 피로의 원인

암 관련 피로는 암 자체로 인해 유발되기도 하며, 암 치료과정에서 생긴 독성과 다양한 신체 부작용 등으로 인해 발생하기도 합니다. 또한 빈혈, 영양 불균형, 통증 등의 신체적 문제나 우울, 불안, 불면증과 같은 심리적 문제가 있을 때 피로가 나타나기도 합니다. 이렇듯 암 관련 피로가 발생하는 원인은 다양하므로, 피로의 원인을 파악하고 그에 맞게 치료를 받는 것이 중요합니다.

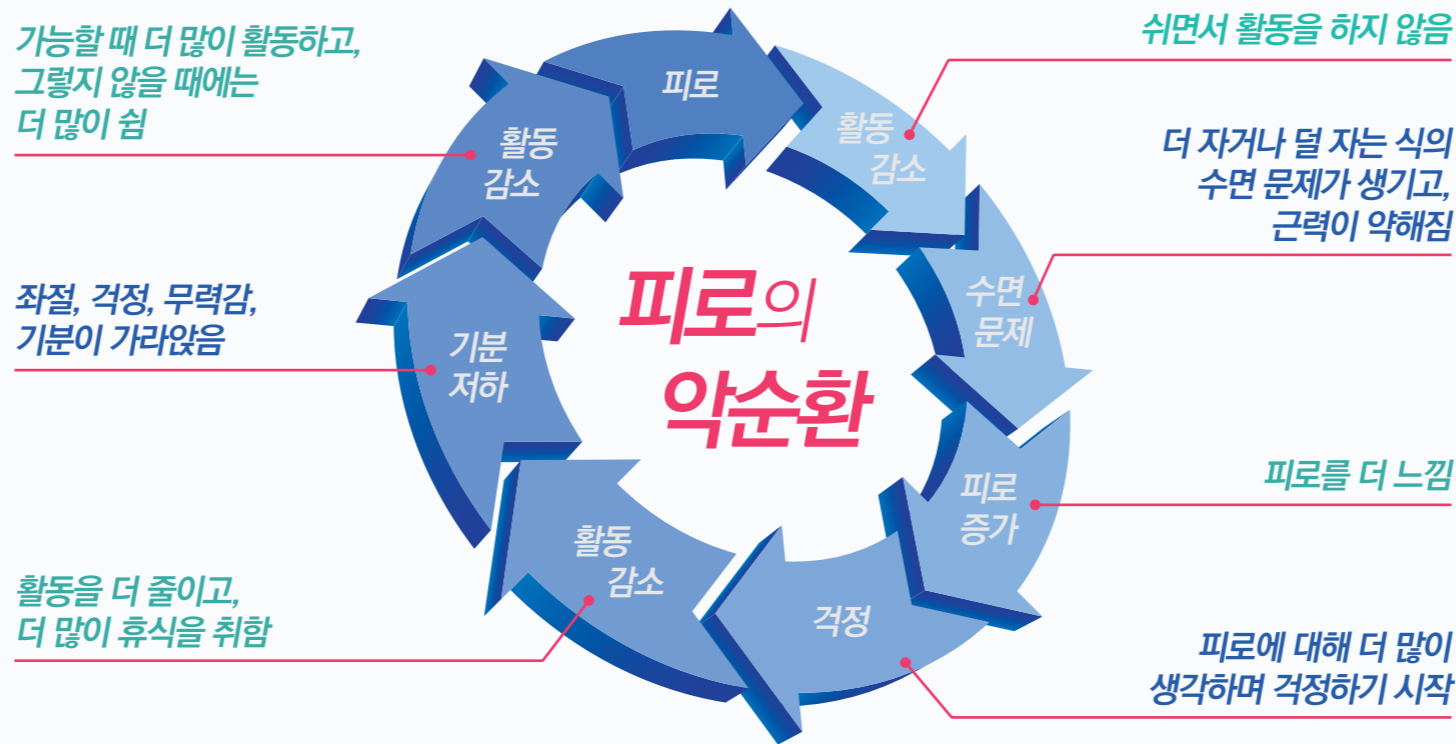


## 피로는 왜 지속될까요?

암 관련 피로는 치료 직후 나타나서 대개는 치료가 끝나면 개선됩니다. 하지만 이후에도 피로가 지속된다면 **피로를 지속시키는 원인을 찾아서 해결하는 것이 중요합니다.**

많은 사람들이 피로를 느낄 때 무조건 쉬는 것이 최선이라고 생각하는 경향이 있습니다. 이는 신체적인 활동이 더욱 피로하게 만들 것이라는 걱정 때문입니다. 잠으로 피로를 해결하려고 하거나 피로할 것이 걱정되어 일상 활동을 줄이면 결국 수면에 문제가 생겨 오히려 피로를 더 느끼게 됩니다. 피로에 대한 걱정과 그에 따른 부적절한 대처로 피로가 지속되는 악순환을 겪게 됩니다.

**피로의 악순환의 고리를 끊는 것이 중요합니다.**



**“정신건강전문가의 도움으로 암 관련 피로의 악순환에서 벗어날 수 있습니다”**

**피로가 심하다는 것은 내 몸에 심각한 이상이 있거나 암이 재발한다는 것을 의미하나요?**

아닙니다. 암 치료 후 경험하게 되는 피로 수준과 암 재발은 상관이 없습니다.

**피곤할 때는 낮잠이 도움이 되나요?**

네, 그렇습니다. 30분 이내의 짧은 낮잠은 피로 회복에 도움이 될 수 있습니다. 하지만 그보다 더 오랜 시간 동안 낮잠을 자는 것은 오히려 수면을 방해할 수 있습니다.

또한, 수면의 질을 높이기 위해서는 전체 수면 시간을 적정수준으로 제한할 필요성이 있습니다. 무조건 오래 자는 것은 오히려 피로의 원인이 될 수 있습니다.