암 환자 돌보기

암 환자를 돌보는 사람은 가족일 수도, 친구일 수도 있고, 상황은 저마다 달라요. 돌봄은 일상적인 일, 의료적 돌봄, 돌봄 조율, 정서적 지지를 돕는 것을 뜻할 수 있어요. 혼란스럽고 스트레스를 받는 것은 흔한 일이며, 도움을 요청하고 감정을 나누면 돌봄을 감당하기가 더 쉬워질 수 있어요.

이 페이지는 암에 걸린 가족이나 친구를 돌보는 모든 분을 위한 것이에요. 돌봄에 포함되는 일, 대처하기, 도움 요청하기, 원거리 돌봄을 다뤄요.

돌봄이란 무엇인가요

암 환자를 돌보는 사람에는 여러 유형이 있어요. 가족인 경우도 있고, 친구인 경우도 있어요. 인종과 문화가 다른 사람들은 저마다의 방식으로 돌봐요. 상황은 모두 다르고, 가장 잘 맞는 단 하나의 방법은 없어요.

돌봄에는 다음이 포함될 수 있어요.

- 병원 방문이나 음식 준비 같은 일상 활동 돕기
- 약을 드리거나, 물리치료나 다른 임상적인 일 돕기
- 화장실 이용이나 목욕 같은 일상생활 돕기
- 멀리서 전화나 이메일로 돌봄과 서비스 조율하기
- 정서적, 영적 지지 제공하기

돌보는 역할에 대처하기

돌봄과 지지를 제공하는 일은 힘들 수 있어요. 많은 돌봄자가 암 환자에게 집중하느라 자신의 필요와 감정을 뒤로 미뤄요. 오랫동안 그렇게 지내기는 어려워요. 나의 건강에도 좋지 않아요. 스트레스는 몸과 마음 모두에 영향을 줄 수 있어요. **나 자신을 돌보지 않으면 다른 사람도 돌볼 수 없어요.**

예전보다 더 강도 높게 느껴지는 새로운 돌봄 역할을 맡게 될 수도 있어요. 나이가 젊든 많든 그런 일은 생겨요. 흔히 되풀이되는 상황들이 있어요. 환자가 배우자나 파트너가 돌봐 줄 때만 편안해할 수 있어요. 돌봄자가 자녀와 직장 사이에서 균형을 잡아야 할 수도 있어요. 부모가 다 자란 자녀의 도움을 받아들이기 어려워할 수도 있어요. 혼란스럽고 스트레스를 받는 것은 아주 흔한 일이에요. 할 수 있다면 다른 사람과 감정을 나누세요. 지지 모임에 참여하거나 상담사의 도움을 받으세요.

도움 요청하기

많은 돌봄자가 돌이켜보며 너무 많은 일을 떠맡았다고 말해요. 더 일찍 도움을 요청할 걸 그랬다고 아쉬워하는 사람도 있어요. 내가 할 수 있는 일과 할 수 없는 일을 솔직하게 살펴보세요. 어떤 일은 직접 하고 싶은가요? 어떤 일은 넘기거나 나눌 수 있나요?

다른 사람이 도울 수 있는 일은 다음과 같아요.

- 요리, 청소, 장보기, 마당 일 같은 집안일
- 아이 돌보기나 아이 데려오기
- 환자를 진료 예약에 태워다 주거나 약 받아 오기
- 다른 사람들에게 소식을 전하는 연락 담당 맡기

나를 위해 도움을 받는 것은 사랑하는 사람에게도 도움이 될 수 있어요. 나는 더 건강하게 지낼 수 있어요. 그리고 환자는 내가 하는 모든 일에 대해 미안함을 덜 느낄 수 있어요. SignUpGenius나 Lotsa Helping Hands 같은 웹사이트는 부탁할 일과 할 일을 정리하는 데 도움이 될 수 있어요.

실용적인 돌봄 체크리스트

때로는 "돌봄이란 무엇인가?"가 아니라 "다음에 무엇을 해야 하지?"가 궁금할 때가 있어요. 그럴 때는 항암 치료 당일, 집에서의 약 안전, 도움을 거부하는 사람, 돌봄자 번아웃, 원거리 진료 예약 조율에 관한 실용 안내부터 시작하세요.

도와주지 않는 사람이 있을 때

누군가 암에 걸리면 많은 친구와 가족이 손을 내밀어요. 하지만 도와줄 수 없는 사람도 있을 수 있어요. 그 이유는 흔한 것들이에요. 자신의 문제를 감당하고 있을 수 있어요. 시간이 없을 수 있어요. 암을 두려워하거나, 암과 관련해 안 좋은 경험이 있었을 수 있어요. 거리를 두는 것이 옳다고 믿을 수 있어요. 상황이 얼마나 힘든지 모를 수 있어요. 아니면 무슨 말을 해야 할지 몰라 어색해할 수도 있어요.

누군가 내가 필요한 도움을 주지 않는다면 두 가지 선택이 있어요. 그 사람과 이야기하며 내가 필요한 것을 설명할 수 있어요. 아니면 그냥 놓아줄 수 있어요. 그 관계가 중요하다면, 내 기분을 말하는 것이 원망이 쌓이는 것을 막을 수 있어요.

암에 대해 이해하기

사랑하는 사람의 의료 상황을 이해하면 더 자신감 있고 상황을 더 잘 다룰 수 있다고 느끼는 데 도움이 될 수 있어요. 그 사람의 암 종류와 병기에 대해 더 알고 싶을 수 있어요. 치료 중에 무엇을 예상해야 하는지 알고 싶을 수도 있어요. 받게 될 검사와 시술, 그리고 뒤따를 수 있는 부작용 같은 것들이에요.

원거리 돌봄

암에 걸린 사랑하는 사람과 떨어져 있는 것은 힘들 수 있어요. 그래도 멀리서 지지할 수 있어요. 문제를 해결하는 사람, 돌봄을 조율하는 사람이 될 수 있어요.

- 간호사, 사회복지사, 환자 교육 담당자 같은 의료팀의 핵심 구성원 한두 명과 관계를 맺으세요.
- 사랑하는 사람 가까이에 살고, 밤낮 언제든 전화할 수 있는 사람들의 목록을 만드세요.
- 집, 직장, 휴대전화 번호와 이메일을 의료팀과 현지 도우미들에게 알려 주세요.
- 그 지역의 방문 자원봉사자, 성인 주간보호, 식사 배달 서비스를 알아보세요.
- 중요한 서류를 모아 정리하고, 꼭 필요한 정보는 한곳에 보관하세요.

- 전화, 이메일, Zoom이나 FaceTime 같은 화상 도구, 또는 Caring Bridge나 Lotsa Helping Hands 같은 웹사이트를 이용해 계속 연락하세요.

찾아가 만나고 왔다면, 그 뒤에 쉴 시간을 스스로에게 주세요. 많은 원거리 돌봄자들이 회복할 시간을 충분히 잡아두지 않는다고 말해요.

언제 더 빨리 도움을 받아야 하나요

돌봄의 일부는 다음 진료 때까지 기다릴 수 없는 변화가 무엇인지 아는 것이에요.

- **다음과 같은 경우 911에 전화하거나 응급실로 가세요:** 돌보는 분이 숨쉬기를 힘겨워하거나, 깨울 수 없거나, 경련(발작)을 하거나, 세게 눌러도 멈추지 않는 출혈이 있을 때. MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/000844.htm)에 따르면, 두드러기나 쌕쌕거리는 숨소리와 함께 얼굴, 입술 또는 혀가 갑자기 붓는 것도 응급 상황이에요. 직접 운전해서 가지 마세요.
- **치료 중 체온이 100.4 °F (38 °C) 이상이거나 몸이 심하게 떨리는 오한이 있으면 응급 상황이에요.** 시간에 관계없이 곧바로 24시간 종양내과 번호로 전화하세요. 아무도 받지 않으면 응급실로 모시고 가서 암 치료 중이라고 말하세요. CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)는 항암화학요법을 받는 사람에게 이 체온은 의학적 응급 상황이며 즉시 의사에게 전화하라고 해요. 발열이 감염의 유일한 신호일 수 있고, 감염은 생명을 위협할 수 있어요. 아침까지 기다릴 전화가 아니에요.
- **다음과 같은 경우 시간에 관계없이 지금 바로 의료진에게 전화하세요:** 포트나 카테터 관 주변이 새로 붉어지거나, 붓거나, 고름이 보일 때, 입안이 헐어서 물을 마시지 못할 때, 또는 항암화학요법 중이라면 가라앉지 않는 구토나 설사가 있을 때. 열이 나기를 기다리지 마세요. CDC는 포트 부위가 붉어지거나 붓는 것, 새로 생긴 입안 상처, 구토와 설사를 지금 바로 전화해야 할 감염 신호로 들고 있어요(CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/symptoms.html)). NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection)는 감염에는 긴급한 치료가 필요하다고 해요.
- **다음과 같은 경우 같은 날 의료진에게 전화하세요:** 항암화학요법을 받고 있지 않은데 구토나 설사가 가라앉지 않을 때.
- **다음과 같은 경우 하루 이틀 안에 의료진에게 전화하세요:** 전보다 먹고 마시는 양이 훨씬 줄었을 때, 걸음이 불안정해졌을 때, 또는 예상하라고 들었던 부작용이 가라앉지 않고 분명히 나빠질 때.

신뢰할 수 있는 출처를 바탕으로 작성

이 글은 미국 국립암연구소 자료를 바탕으로 한 교육용 내용을 쉬운 말로 옮긴 것입니다. 완전하고 최신 정보는 원문을 확인해 주세요. 교육 목적일 뿐이며 의학적 조언이 아닙니다. 항상 담당 의료진과 상의하세요.

미국 국립암연구소: cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support

최종 업데이트: 2026-09-30

무료 통역 서비스를 받을 권리가 있습니다. 미국에서 연방 자금을 지원받는 병원과 진료소는 자격을 갖춘 통역사를 무료로 제공해야 합니다. 접수처에서 또는 진료 예약 전에 요청할 수 있습니다. 통역을 위해 가족이나 아이를 데려올 필요는 없습니다.

온라인: cancerexplained.org/languages/ko/caring-for-someone-with-cancer

cancerexplained.org의 영어 기사를 번역한 것입니다. 출처와 대조하여 확인한 것은 영어판입니다.

교육용 정보일 뿐 의학적 조언이 아닙니다. AI의 도움을 받는 편집 시스템이 이 페이지 작성을 도왔습니다. 이름이 명시된 의학 검토자가 없는 한, 어떤 의학 검토자도 이 내용을 검토하지 않았습니다.

변경 없이 무료로 인쇄, 복사, 공유할 수 있습니다. 허락이 필요하지 않습니다. 의학적 내용은 수정하지 마십시오. 출처: cancerexplained.org. 교육용 정보이며 의학적 조언이 아닙니다.