

암으로 인한 피로: 원인과 도움이 되는 방법

암성 피로(cancer fatigue)는 암이나 그 치료 때문에 기진맥진하거나 극도로 피곤한 느낌을 말합니다. 일반적인 피곤함과 달리 휴식이나 수면으로 완전히 풀리지 않습니다. 가장 흔한 부작용 중 하나로, 항암 화학요법이나 방사선치료 중에 80% 이상의 사람들이 이를 느낍니다. 담당 의료진이 이를 관리하고 대처할 방법을 찾도록 도와드릴 수 있습니다.

이 페이지는 암이나 암 치료로 인한 극심한 피로를 겪고 있는 모든 분을 위한 것입니다. 암성 피로가 무엇인지, 원인은 무엇인지, 관리하는 방법, 그리고 언제 도움을 받아야 하는지를 다룹니다.

암성 피로란 무엇인가요

암성 피로는 암이나 암 치료 때문에 기진맥진하거나 극도로 피곤하게 느끼는 상태입니다. 어떤 사람은 대부분의 시간 동안 극심한 피로를 느껴 일상적인 일을 해내지 못합니다. 다른 사람은 그저 매우 피곤하다고만 느낍니다. 이를 암 관련 피로라고 부르기도 합니다.

암성 피로는 일반적인 피곤함과 다릅니다. 건강한 사람이 피곤할 때, 그 피로는 보통 활동 때문에 생기고 쉬거나 자고 나면 사라집니다. 암성 피로는 수면이나 휴식으로 완전히 풀리지 않으며, 활동을 거의 또는 전혀 하지 않았는데도 나타날 수 있습니다.

암성 피로의 징후는 다음과 같습니다.

- 기운이 전혀 없음
- 기운이 빠지거나 몸이 무겁게 느껴짐
- 생각하거나 기억하는 데 어려움이 있음
- 몸과 마음이 모두 지친 느낌
- 잠을 자고 나서도 개운하지 않음

흔하게 나타나며, 언제든지 생길 수 있습니다

피로는 암 치료의 가장 흔한 부작용 중 하나입니다. 암 환자의 80% 이상이 항암화학요법이나 방사선치료를 받는 동안 피로를 경험합니다.

피로는 치료 전, 치료 중, 치료 후에 시작될 수 있습니다. 때로는 암의 초기 증상이기도 하고, 진단으로 인한 스트레스에서 생기기도 합니다. 서서히 심해지거나 갑자기 나타날 수 있습니다. 피로는 보통 치료가 끝나면 줄어들지만, 어떤 사람은 몇 달 또는 몇 년 동안 계속 느끼기도 합니다.

원인은 무엇인가요

암 자체, 암 치료, 그리고 치료의 부작용 모두 피로를 일으킬 수 있습니다.

- **암 자체.** 암세포는 몸이 에너지를 내는 데 필요한 열량과 영양소를 사용합니다. 또한 암은 사이토카인(cytokines) 수치를 높일 수 있습니다. 사이토카인은 감염과 싸우도록 돕는 천연 물질이지만 수치가 높으면 피로를 일으킬 수 있습니다. 혈액암, 그리고 호르몬이나 소화에 영향을 주는 암은 피로를 일으킬 가능성이 더 높습니다.
- **치료.** 수술, 항암화학요법, 방사선치료, 호르몬요법, 면역요법, 표적치료는 모두 기운을 떨어뜨릴 수 있습니다. 두 가지 이상의 치료를 받으면 피로가 더 심해질 수 있습니다.
- **다른 부작용.** 빈혈, 식욕 저하, 설사, 안면홍조(hot flashes), 감염, 통증, 수면 문제, 구토는 모두 피로를 일으키거나 악화시킬 수 있습니다.
- **암이 주는 정서적 영향.** 불안, 걱정, 심한 고통은 피로, 불면증, 식욕 저하 같은 신체적 문제로 이어질 수 있습니다.

의료진과 이야기하기

몸이 매우 약해지고 피곤하게 느껴지면 담당 의료진에게 알려주세요. 특히 평소 활동을 할 수 없거나 쉬고 나서도 여전히 매우 피곤하다면 꼭 알려주세요.

의사가 매일의 기운 정도를 기록할 수 있도록 도표, 기록지 또는 피로 일기를 줄 수 있습니다. 신체검사, 혈액검사(빈혈이나 감염 확인)와 함께 이 기록은 의료진이 피로를 관리할 가장 좋은 방법을 찾는 데 도움이 됩니다.

피로를 치료하고 관리하는 방법

의료진은 흔히 빈혈, 통증, 우울증처럼 관련된 상태를 완화함으로써 피로를 치료합니다. 원인을 알 수 없을 때는 증상을 치료하고 대처하는 방법을 알려드립니다.

피로를 줄이거나 관리하는 데 도움이 될 수 있는 것은 다음과 같습니다.

- **휴식과 수면.** 좋은 수면 습관을 실천하고, 낮에는 한 시간 미만의 짧은 낮잠을 계획하고, 기운이 가장 좋을 때 가장 중요한 일부터 시작하세요.
- **운동과 신체 활동.** 걷기를 포함한 운동은 치료 중과 치료 후에 기분이 나아지고 기운이 더 나도록 도울 수 있습니다. 즐길 수 있는 활동을 고르고 의료진과 함께 계획을 세우세요.
- **음식과 음료.** 공인 영양사가 에너지에 필요한 영양소를 섭취하도록 도와드릴 수 있습니다. 많은 사람이 세 번의 큰 식사보다 조금씩 자주 먹는 것이 더 쉽다고 느낍니다. 물을 충분히 마시고 카페인과 술은 줄이세요.
- **심신 수련.** 기공, 태극권, 요가는 암 환자의 피로를 줄이는 것으로 밝혀졌습니다. 이완 기법, 유도 심상법, 침술도 도움이 될 수 있습니다.

NCI에 따르면 암성 피로에 대한 표준 약물 치료는 없지만, 여러 약물이 연구되고 있습니다. FDA는 피로 치료용으로 정신자극제(psychostimulants)를 승인하지 않았습니다.

더 빨리 도움을 받아야 할 때

- **다음의 경우 911에 전화하거나 응급실로 가세요:** 일어설 때나 방을 가로질러 걸을 때 의식을 잃거나 잃을 뻔한 경우.
- **다음의 경우 911에 전화하세요:** 가슴 통증이나 호흡 곤란이 있는 경우. MedlinePlus는 호흡이 어려운 징후가 조금이라도 있으면 911에 전화하라고 합니다.

- **다음의 경우 즉시 의료진에게 연락하십시오:** 피로와 함께 숨이 차거나, 심장이 빠르게 뛰거나, 어지럽거나, 피부가 창백해진 경우. NCI는 이를 빈혈의 징후로 꼽으며, 빈혈은 발견되면 치료할 수 있습니다.
- **다음의 경우 당일에 의료진에게 연락하십시오:** 극심한 피로가 서서히 쌓이는 것이 아니라 하루 이틀 사이에 갑자기 나타난 경우.
- **다음의 경우 절대 기다리지 마십시오:** 치료를 받는 중에 극심한 피로와 함께 체온이 100.4°F(38°C) 이상이거나 오한으로 몸이 떨리는 경우. CDC는 암 치료 중의 발열을 응급 상황으로 봅니다. 의료진이 알려 준 긴급 연락처로 전화하거나 응급실로 가십시오.
- **다음의 경우 하루 이틀 안에 의료진에게 연락하십시오:** 너무 기운이 없어 평소 활동을 할 수 없거나, 쉬고 자고 나서도 여전히 지쳐 있는 경우. NCI는 바로 이런 경우를 알려 달라고 합니다.
- **다음의 경우 하루 이틀 안에 의료진에게 연락하십시오:** 기운이 없어 기분까지 가라앉거나, 움직이는 것이 너무 힘들어 식사나 수분 섭취를 거르는 경우.

빈혈 징후 출처: [미국 국립암연구소\(NCI\) — 빈혈과 암 치료](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia).
 발열 관련 조언 출처: [CDC — 발열과 암 치료](https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html). 호흡 관련 조언 출처: [MedlinePlus — 호흡 곤란](https://www.medlineplus.gov/ency/article/000007.htm) (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm).

지원 받기

혼자가 아닙니다. 가족과 친구들이 식사 준비, 청소, 운전 같은 일을 도울 수 있습니다. 간호사나 사회복지사가 식사, 목욕 같은 개인적인 필요를 위한 서비스를 찾도록 도와드릴 수 있습니다. 그리고 피로를 겪는 사람을 돌보고 계시다면, 여러분을 위한 지원과 자원도 마련되어 있습니다.

신뢰할 수 있는 출처를 바탕으로 작성

이 글은 National Cancer Institute 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.

National Cancer Institute: [cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/fatigue](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/fatigue)

최종 업데이트: 2026-09-29

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/fatigue

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.