막 암 진단을 받았다면: 가장 먼저 할 일

암 진단은 감당하기 벅차고, 강한 감정이 드는 것은 흔한 일이에요. 처음 며칠 동안은 정확한 진단과 병기를 이해하고, 선택지에 대해 물어보고, 의료팀과 지지해 줄 사람들을 꾸리는 데 집중하세요. 결정하기까지 시간이 얼마나 있는지 의료진에게 물어보세요.

먼저, 숨을 한 번 고르세요

암 진단은 현실이 아닌 것처럼 느껴질 수 있어요. 두려움, 분노, 스트레스는 흔해요. 처음 며칠은 정보를 받아들이기 어려울 수 있어요. 잠시 멈추고 숨을 쉬어도 괜찮다고 자신에게 허락해 주세요. 그런 다음 결정을 내려야 할 때까지 시간이 얼마나 있는지 의료진에게 물어보세요.

내 정확한 진단 이해하기

모든 암이 같지는 않아요. "암"이라는 말 하나보다 세부 내용이 더 중요해요. 의료진에게 다음을 물어보세요.

- 암의 정확한 종류
- 암이 어디에서 시작되었는지
- 병기, 즉 종양이 얼마나 큰지, 퍼졌는지 같은 암의 범위

이 내용을 적어 달라고 하거나, 내 말로 다시 말해 보며 제대로 이해했는지 확인하세요. 이 정보가 있어야 나중에 치료 선택지를 비교하고, 앞으로의 결정을 더 주도적으로 내린다고 느낄 수 있어요.

시간이 얼마나 있는지 물어보기

치료를 얼마나 빨리 시작해야 하는지는 암에 따라 달라요. 급한 것이 있는지, 결정하기까지 시간이 얼마나 있는지 의료진에게 직접 물어보세요. 그 이유도 설명해 달라고 하세요.

내 팀과 지지 모임 꾸리기

내 치료는 보통 암을 치료하는 의사인 종양전문의가 이끌어요. 종양전문의는 더 넓은 팀과 함께 일해요. 여기에는 흔히 진료와 진료 사이에 질문에 답해 줄 수 있는 종양 간호사나 간호사 내비게이터(안내 간호사)가 포함돼요.

의료팀 외에도 가족, 친구, 지지 모임에 기대세요. NCI도 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) 전화와 LiveHelp 온라인 채팅으로 도움을 줘요. 많은 사람이 진료 예약에 누군가를 데려가 함께 듣고 메모하게 하면 더 수월하다고 느껴요.

두 번째 의견에 대해 물어보기

두 번째 의견(세컨드 오피니언)이란 다른 의사가 내 진단과 계획을 검토하는 것이에요. 중요한 치료 결정을 내리기 전에, 두 번째 의견이 나에게 의미가 있는지, 어떻게 받을 수 있는지 의료진에게 물어보세요.

의료진에게 물어볼 것

NCI는 진료 때마다 질문 목록을 가져가라고 권해요. 진료실에 들어가면 잊어버리기 쉬워요. 초기에 도움이 되는 질문은 다음과 같아요.

- 제 암의 정확한 종류와 병기는 무엇인가요?
- 제 치료 선택지는 무엇이고, 각각의 목표는 무엇인가요?
- 예상되는 부작용은 무엇이고, 어떻게 관리하나요?
- 결정하기까지 시간이 얼마나 있고, 두 번째 의견을 받을 수 있나요?
- 진료와 진료 사이에 질문이 있을 때 주로 누구에게 연락하면 되나요?

출처

- 미국 국립암연구소 — Coping With Cancer (cancer.gov/about-cancer/coping)
- 미국 국립암연구소 — Cancer Staging (cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/staging)

신뢰할 수 있는 출처를 바탕으로 작성

이 글은 미국 국립암연구소 — 암 대처하기 (National Cancer Institute — Coping With Cancer) 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 — 암 대처하기 (National Cancer Institute — Coping With Cancer): cancer.gov/about-cancer/coping

최종 업데이트: 2026-08-05

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/just-diagnosed-with-cancer-what-to-do-first

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.