



## 신장암과 함께 살아가기, 우리 함께 이야기해봐요

세계 신장암의 날 | 2023년 6월 15일



# 삶의 질을 유지하는 것에 대해 이야기해야 합니다.

신장암 진단을 받으면, 병원, 검사와 치료는 당신의 인생에 큰 부분을 차지하게 됩니다. 하지만, 한 환자가 "내가 과연 매일 매일을 걱정하며 시간을 보내고 싶을까요? 아니면, 내가 원하는 것들을 하는 것이 나올까요?"라고 말했습니다. 당신의 나이와 암의 단계와는 상관없이, 신장암을 앓으면서 신체적, 정신적 건강을 유지하고 치료 부작용을 관리하며 최고의 삶을 살 수 있도록 환자와 보호자가 할 수 있는 일들이 있습니다.

## 식단 및 영양

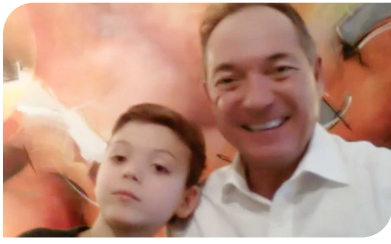
우리의 신장은 다양한 식이 기능을 규제하기 때문에 암이나 암 치료로 손상되면, 먹는 것과 마시는 것을 바꾸는게 중요해집니다. 어떤 신장암 치료는 영양 섭취가 가장 필요할 때에 식욕이 없어지게 하거나, 구토나 설사를 유발하게 하기도 합니다. 또한, 가족과 친구들과 함께 식사를 즐기는 것은 정신적 건강에 중요합니다. 당신에게 적합한 식단 변화에 대해 당신의 의료진 또는 영양사와 이야기를 하시고, 세계 신장암의 날 웹사이트에서 제공하는 자료를 참고해 보실 수 있습니다.

"환자들에게 영양사와 종양학 전문의에게 상담을 해볼 것을 권할 것입니다."



라마씨. 환자. 인도

"정신적으로 당신에게 자극을 줄 수 있는 신체적 활동이 중요합니다."



티제이. 보호자. 캐나다

## 신체 활동

암 환자들에게 집에 가서 충분한 휴식을 취하라고 말하던 때가 있었습니다. 오늘날, 전문가들은 치료와 회복 모든 단계에서 가능한 한 신체적으로 활동적이어야 한다는 것에 동의했습니다. 걷기, 수영, 테니스, 타이치, 요가 등 즐길 수 있는 운동을 찾아보세요. 이것은 신체적 건강 뿐만 아니라 정신적 건강에도 도움이 될 것입니다.

## 환자가 환자에게

2023년도 세계 신장암의 날을 위해 전 세계의 환자와 보호자들에게 신장암 진단을 최근에 받은 분들이 삶의 질을 유지하는 데에 도움이 되는 조언에 대해 물어봤습니다. 여기에 그들이 말한 일부 내용을 정리해 보았습니다.

"내일에 대한 불안은 오늘을 망치기 때문에, 오늘 할 수 있는 모든 순간을 즐기세요."



조엘. 환자. 미국

"부정적인 생각은 도움이 되지 않고 오히려 기분을 좋지 않게 만들어요."



리버티. 환자. 그리스

"당신은 가능한 모든 지원과 서포트가 필요합니다. 나의 경우, 환자 지원 단체였습니다."



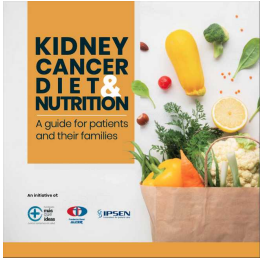
주카. 환자. 핀란드

"투병하는 것은 실제로 모두 정신적인 것입니다. 암이 당신의 삶을 지배하지 않으려 노력하는 것입니다."



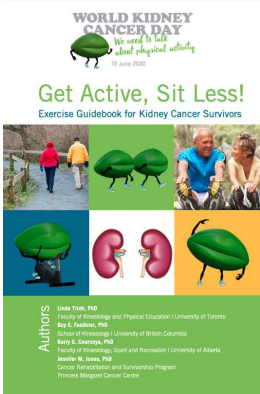
마틴. 환자. 영국

## 추가 자료



### 신장암 식단 및 영양

IKCC에 속해 있는 스페인 단체 ALGER Federacion Nacional은 신장암 환자를 위한 영양 가이드를 제작하였습니다. 이는 스페인어 또는 영어로 제공되며 곧 포르투갈어로도 제공될 예정입니다. <https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide> (English) <https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide-es> (Español)에서 무료로 다운로드할 수 있습니다.



### 덜 앉아있는 활동적인 삶

신체활동 및 암 전문의인 Linda Trinh 박사가 암 환자를 위한 신체 활동 안내서를 제작했습니다. 이 안내서는 영어와 캐나다 프랑스어로 제공됩니다. 무료로 다운로드 받으세요. <https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less> (English) <https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less-fr> (Français)



### 나의 4기 신장암과의 여정

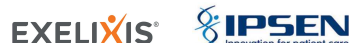
환자 조엘 스텐은 환자 지원 단체에 매주 글을 게시한 경험을 기반으로 자신의 신장암 생활에 대해 영감을 줄 수 있는 책을 썼습니다. 이 책은 아마존에서 구매할 수 있으며 모든 수익금은 신장암 자선 단체에 기부됩니다. <https://worldkidneycancerday.org/my-journey>에서 자세한 내용을 확인하세요.

세계 신장암의 날은 업계 파트너들의 아낌없는 지원이 없었다면 불가능 했을 것입니다.  
세계 신장암 공동체를 대표하여, 감사의 말씀을 드립니다.

골드 후원사들



실버 후원사들



브론즈 후원사들

