

신장암과 함께 살아가는 지금, 당신의 마음은 어떠신가요?

중요한 대화를 시작하는 첫걸음이 될
간단한 심리 상태 점검

신장암 환자의 85%가

심리 상태의 변화를 겪고 있습니다.
그럼에도 불구하고 많은 환자들이 가족,
친구, 또는 의료진에게 이런 사실을
이야기하지 못하고 있습니다.

출처: 2025년도 IKCC 글로벌 환자 설문조사

심리 상태 점검표는 정신건강 전문가들과 함께 개발되었으며, 신장암과 함께 살아가는 것이 당신의 마음에 어떤 영향을 주고 있는지 돌아볼 수 있도록 돕기 위해 만들어졌습니다. 이 점검표를 작성하면서 이전에 미처 생각해보지 못했던 부분들을 떠올리게 될 수도 있습니다. 또한 인쇄하여 가족, 친구, 의료진과 심리 상태에 대해 대화를 시작하는 데 활용하실 수 있습니다. 불안이나 걱정은 솔직하게 이야기하는 것만으로도 한결 가벼워질 수 있으며, 필요하다면 전문가의 도움으로 이어질 수도 있습니다.



1. 대화

신장암으로 인한 마음의 변화에 대해 누구와 이야기하시나요? (해당되는 항목을 모두 선택하세요)

배우자

가족과 친구

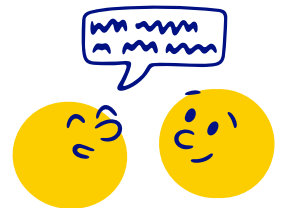
의사 또는 기타 보건의료
전문가

다른 신장암 환자들

암에 대해 이야기하고
싶지 않습니다



더 많은 사람들과 이야기할수록 더 큰 위로와 지지를 느낄 수 있습니다. 사람들은 당신을 돕고 싶어 합니다. 그러니 마음을 열어보세요. 어쩌면 대화의 시작은 당신에게 달려 있을지도 모릅니다.



2. 불안

검사 결과나 암의 진행 또는 재발에 대해 얼마나 자주 걱정하시나요?

가끔

보통

자주

항상



불안은 누구나 느낄 수 있는 자연스러운 감정입니다. 자신의 마음을 이해하고 받아들이는 것이 중요합니다. 암과 관련된 불안을 덜어낼 수 있는 방법도 의료진과 함께 찾아갈 수 있습니다.



3. 수면

신장암 진단 이후 수면 패턴이 달라졌나요?

덜 잔다

비슷하게 잔다

더 많이 잔다



수면은 당신의 심리 상태를 보여주는 중요한 신호입니다. 잠이 부족하면 불안이 커질 수 있습니다. 반대로 평소보다 더 많이 자거나 침대에서 일어나기 힘들다면, 때로는 우울감의 신호일 수 있습니다.



4. 신체 활동

걷기와 같은 일상적인 활동을 포함해, 보통 일주일 동안 얼마나 신체 활동을 하시나요?

(의사로부터 신체 활동을 피하라는 조언을 받은 경우 이 질문은 건너뛰세요)

거의 없거나 전혀 없음

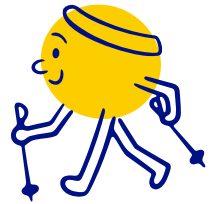
최대 2.5시간

2.5시간에서 5시간

5시간 이상



적은 신체 활동이라도 당신의 마음과 자존감에 긍정적인 도움이 됩니다. 신체 활동은 피로와 체중 변화, 치료 후 회복에도 도움을 줄 수 있습니다.



5. 대인관계

암 진단은 가족이나 가까운 친구들과의 관계에 변화를 가져올 수 있습니다. 다음 중 당신에게 가장 해당되는 것은 무엇인가요?

“암으로 인한 어려움을 함께 나누면서 우리는 더 가까워졌습니다”

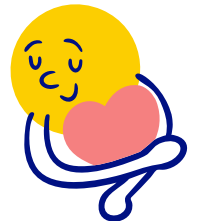
“진단 전과 비교해 내 인간관계는 크게 달라지지 않았습니다”

“암 진단 후, 스트레스 때문에 예전만큼 가깝지 않습니다”

“다른 사람들을 힘들게 하고 싶지 않아서, 혼자 걱정합니다.”



암에 대해 가족이나 친구들과 솔직하게 이야기하면, 당신뿐만 아니라 주변 사람들에게도 도움이 됩니다. 서로 더 큰 힘을 주고, 위로를 느낄 수 있습니다. 반대로 대화를 나누지 않으면, 당신은 더 큰 고립감을 느끼고 주변 사람들은 소외감을 느낄 수 있습니다. 이 점검표를 활용해, 당신의 마음에 대해 대화를 시작해보세요.



“암 환자 심리 지원 전문가로서, 저는 모든 신장암 환자와 보호자분들께 이 설문지를 작성해보시고, 인쇄하여 가족이나 친구, 다른 환자분들, 그리고 의료진과의 대화를 시작하는 데 활용해보시길 권합니다.”

크리스치아니 데카트 베르제룻 박사

Oncoclinicas&Co

안내: 심리 상태 점검표는 신장암과 관련된 당신의 마음 상태를 간단히 살펴보기 위해 마련된 자료입니다. 이 자료는 전문적인 의료 또는 심리 상담을 대신할 수 없습니다. 당신의 마음 상태나 신체 건강과 관련해 궁금한 점이 있다면, 반드시 자격을 갖춘 의료진과 상담하시기 바랍니다.

세계 신장암의 날은 후원사분들의 아낌없는 지원 덕분에 가능했습니다.

