

# 불안 Anxiety

## 불안의 징후 Signs of anxiety

- 사건이나 행동을 늘 걱정하여 일상생활 대처 능력에 영향을 줌
- 근육 긴장
- 수면의 변화(잠을 못 자거나 이유 없이 평소보다 더 많이 잠)
- 안절부절못함
- 빠른 심장 박동, 땀남, 두근거림, 떨림, 호흡 곤란, 가슴이 답답함, 메스꺼움, 설사, 홍조, 실신, 고혈압 등 신체 징후
- 심한 피로
- 집중력 문제
- 꼬리를 무는 생각
- 짜증을 잘 냄
- 신체적 호소 증상(예: 답 없는 아픔과 통증)
- 떨리거나 긴장되는 느낌
- 무력화하는 공포로 특정 장소나 사건을 피함
- 서성거림
- 통제력 상실이나 실성, 죽음에 대한 공포

## 전형적인 불안감, 염려감, 공포감

Typical feelings of being anxious, worried and fearful

불안감, 염려감, 공포감은 대개 잠깐이고 한시적임을 기억하는 것이 중요합니다.

**이런 증상이 있으면 다음이 나타날 수 있습니다. Symptoms can:**

- 수면과 음식 섭취에 영향
- 집중력 저하
- 다른 사람들과 소통하고 어울리는 활동의 일시적 위축
- 일상적 패턴이나 일과에 지장
- 짜증이나 조바심 증가
- 특정 문제와 연계
- 문제 발생에 따라 증가하고 감소하는 증상이 나타남

**이런 증상이 있어도 다음과 같은 일은 없습니다. Symptoms do not:**

- 미래를 내다보는 능력 중단
- 필요한 결정을 내리는 능력 중단

## **불안과 공포증 문제** Problems with anxiety and phobias

불안 문제는 삶의 질에 지장을 줄 수 있고, 정보 습득이나 치료 결정에 방해가 될 수 있으며, 통증을 악화시키거나, 대개 삶을 비참하게 할 수 있습니다. 불안 문제가 있으면 불안 장애가 있을 수 있습니다. 의사에게 말씀하세요.

**다음에 해당하는 분은 암 치료 중 불안의 정도가 더 강할 가능성이 큽니다.**

**You're more likely to experience higher levels of anxiety during cancer treatment if you:**

- 과거에 불안 장애가 있었음
- 신체적 또는 정서적 외상 병력이 있음
- 심한 통증이 있음
- 불안 증상을 유발할 수 있는 종류의 암이 있거나 그런 종류의 치료를 받고 있음
- 주변의 도움이 거의 없음

### **불안의 강도는 다를 수 있습니다. Anxiety can vary in intensity**

불안감은 때에 따라 커지거나 작아질 수 있습니다. 암이 퍼지거나 치료가 더 강해지면 더 불안해질 수 있습니다. 또한, 한 사람이 경험하는 불안의 수준은 다른 사람이 경험하는 불안의 수준과 다를 수 있습니다. 암 투병 중 본인과 다른 사람들의 기분이 때에 따라 어떤지 평가하는 것이 중요합니다.

### **불안의 원인이 될 수 있는 암 및/또는 치료 Caused by cancer and/or treatments**

불안을 유발하는 신체적 문제를 일으킬 수 있는 특정한 암들이 있습니다. 많은 암 치료제와 치료법이 불안감을 악화시킬 수 있습니다. 통제되지 않는 통증이나 혼자 남겨짐, 다른 사람들에게 의존해야 함에 대한 두려움 때문에 불안해하는 환자들이 많습니다. 이런 불안 요인은 대개 지원을 받으면 관리될 수 있습니다.

치료를 마친 후라도 더 큰 불안에 직면할 수도 있습니다. 예를 들면, 직장에 복귀하여 암 투병에 관한 질문을 받을 때나 보험 관련 문제를 처리할 때 불안을 경험할 수 있습니다.

### **공포증 Phobias**

밀폐된 공간이나 주삿바늘 같은 특정 사물에 대한 두려움이 치료 계획에 방해가 될 수 있음을 기억하세요. 불안이나 공포증과 관련한 기존의 모든 문제를 진료팀에 알려주세요.

## 스트레스 관리를 위한 도구 상자 ([스트레스 관리](#) 안내지에서 발췌)

### Your toolbox for managing stress

REDS[Reduce stress([스트레스 줄이기](#)) - Exercise 30 minutes per day([하루 30 분 운동](#)) -

Diet/nutrition([건강식/영양](#)) - Sleep([수면](#))]라는 두문자어를 기억하세요.

- 스트레스가 언제 어떻게 증가하는지, 어떤 것이 기분을 좋게 하는지 일기를 쓰거나 기록합니다. 증상이 악화되고 있으면 암 진료팀에 알려주세요.
- 마음챙김과 명상이 스트레스 저감에 주는 이점을 알아봅니다.
- 스트레스 관리에 도움이 될 수 있는 긴장 완화 기법을 찾고 연습합니다. 시작하는 데 다음이 도움이 될 수 있습니다.
  - 사운드클라우드(Soundcloud)(<https://soundcloud.com/phsabc>)에 있는 마음챙김 & 명상 & 긴장 완화 & 심상 유도 재생 목록을 모바일 장치나 컴퓨터로 들었습니다. 앱 스토어에서 무료 사운드클라우드 앱을 다운로드합니다(BC Cancer 검색).
  - [심호흡 운동](#)(안내지 참조)
  - [점진적 근육 이완 운동](#)(안내지 참조)
- 운동을 하면 스트레스가 신체에 미치는 부정적인 영향을 줄일 수 있습니다. 주 3 회 30 분간 적당한 운동을 하는 것이 좋습니다. 새로운 운동 계획을 시작하기 전에 가정의와 상담하면 암 치료 전과 도중 및 후에 스트레스를 현실적으로 관리할 수 있습니다. 운동 지원(Exercise Support)은 현재 [www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca) Health Info – Coping with Cancer(건강 정보 – 암 대처하기)에서 찾아볼 수 있습니다.
- 좋은 식습관을 실천합니다(필요 시, HealthLink BC 무료 전화 8-1-1 로 연락하여 공인 영양사와 상담). 좋은 영양은 신체와 정신의 에너지로는 물론 정서 안정에도 필요합니다. 단것과 기타 "정크" 식품을 제한하세요. 수분을 충분히 섭취하세요.
- 좋은 수면 습관을 실천합니다(["수면에 도움이 되는 전략"](#) 안내지 참조).
- 잔잔한 음악을 듣고, 창의력을 발휘하며, 기분 좋은 머리 식힐 거리에 참여합니다.
- 약이 진료 계획의 일부라면 처방대로 복용합니다. 먼저 의사에게 확인하지 않고 약 복용을 중단하지 마세요.
- 유머는 훌륭한 스트레스 저감제가 될 수 있습니다. 친구와 웃으며 시간을 보내세요. 코미디를 보거나 웃게 해주는 친구에게 연락하세요.
- 암 이야기를 잠시 중단하고 꿈과 추억담을 나누는 시간을 갖습니다.
- 다른 사람과 찬찬히 긴 이야기를 나눕니다. 그 사람이 가족이나 친구일 때도 있습니다. 때로는 전문 상담원의 도움이 필요할 수도 있습니다. 해당 암 센터의 환자/가족 상담 서비스(Patient & Family Counselling Services)에 연락하여 예약하세요.
- 해당 암 센터나 온라인, 거주지에 있는 지원 그룹 모임에 참석합니다.
- 켈티스키(Keltyskey) <https://www.keltyskey.com/>의 "불안 관리" 과정을 수강합니다.