American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

간병인 이 되는 것

간병인은 암 환자를 돌보는 데 도움을 주는 사람입니다. 대부분의 경우, 주된 간병인은 무급이고, 보통 배우자, 파트너, 또는 성인 자녀입니다. 때로는 가까운 친구, 동료, 또는 이웃이 이 역할을 수행할 수 있습니다. 간병인은 암 환자 돌봄의 핵심 부분입니다.

간병인이 하는 일은 무엇입니까?

간병인은 암진료팀의 일원이며, 이 팀에는 암 환자와 의료인 직원도 또한 포함됩니다. 간병인은 암 환자를 돕기 위해 다음과 같은 다양한 일을 합니다.

- 목욕시키고, 몸단장을 해 주고, 옷을 입혀 주는 일.
- 식사하게 해 주고 휴식을 취하게 해 주는 일.
- 약을 복용하게 해 주는 일.
- 예약 일정을 기록하는 일.
- 보험 문제를 처리하는 일.
- 예약 장소에 가고 오는 일.
- 다른 가족들에게 필요한 것들을 도와주는 일.
- 암 진료팀과 상담하는 일.
- 환자가 가능한 한 정상적인 삶을 살도록 도움을 주는 일.

좋은 간병인이 되는 방법

좋은 간병인은 환자에게 일어나는 모든 일을 알고 있는 사람인 경우가 흔히 있습니다. 의사를 방문하는 동안에 질문을 하고 메모를 하는 것을 겁내지 마십시오. 암 진료팀의 팀원들이 누구인지 알아보고 그들에게 연락하는 방법을 알아 두십시오.

- 암 환자를 가능한 한 많이 참여시켜서 나아지기 위해 자신의 역할을 다하도록 하십시오.
- 암 환자가 결정을 내리게 하십시오. 암 환자가 결정에 압도당하는 경우, 단순한 선택지들을 제공하십시오.
- 암 환자가 자신에게 해를 끼칠 수 있는 짓을 하는 경우, 도움을 받고 암 진료팀과 상담하십시오. (약을 복용하지 않는 것 또는 활동 제한을 따르지 않는 것과 같은 짓은 간과해서는 안 되는 좋지 못한 선택일 수 있습니다.)
- 때때로 간병인은 환자에 대해 제한을 설정해야 할 수도 있습니다. 예를 들면, 환자가 할 수 있는 한 스스로 많이 돌보게 하고, 암과 병이 아닌 다른 것들에 대해 얘기하도록 권장하십시오.
- 간병인을 위해 전문가 도움도 있다는 것을 기억하십시오. 암 환자를 돌보면서 때때로 좌절감을 느끼는 것은 정상적인 일입니다. 도움이 필요할 시 암진료팀에게 도움을 청하십시오.
- 당신에게 필요한 것들에 신경을 쓰십시오. 암 환자를 돕고 있는 동안 본인 자신도 돌봐야 합니다. 반드시 담당 의사와의 예약을 지키고, 충분한 수면을 취하고, 운동하고, 건강에 좋은 음식을 먹고, 본인이 할 수 있는 한 평소 일과를 유지하십시오.
- 모든 것을 혼자서 다 하려고 하지 마십시오! 다른 사람들의 도움을 구하십시오. 그들을 당신의 생활과 환자를 위해 당신이 해야 하는 일에 관여시키십시오.

다른 사람들이 돕고 싶어할 때

- 도움을 청하거나 다른 사람들이 도와주도록 하면 압박감에서 다소 벗어날 수 있고 자신을 돌볼 시간이 날 수 있습니다.
- 도움이 필요할 수 있는 상황에 대해 생각해 보십시오.
- 리스트를 작성하거나 달력에 적어 두십시오.
- 모든 가족이 참여하게 하도록 가족 회의를 정기적으로 여십시오.
- 이러한 회의를 최신 정보를 전하고 환자 돌봄을 계획하는 시간으로 활용하십시오.
- 암 환자를 포함시키십시오.
- 가족과 친구에게 언제 도울 수 있는지 그리고 할 수 있다고 생각하는 일이 무엇인지 물어보십시오. 필요한 도움이 무엇인지를 명확하게 말하십시오.
- 각자의 답변을 들을 시, 당신의 리스트에 그 답변을 적어 두어 당신에게 필요했던 것을 그들이 처리해 주었는지를 확인하십시오.

제가 엉망으로 만들면 어떻게 됩니까?

어떤 일을 하든지 상관없이, 어떤 일을 본인이 원하는 만큼 잘하지 못했다는 느낌이 드는 시점이 필시 오게 됩니다. 간병인으로서, 당신은 할 수 있는 한 최선을 다합니다. 때때로, 당신은 어떤 상황을 더 잘 처리할 수 있었거나 어떤 일을 더 잘 할 수 있었다고 느끼게 됩니다. 자책하지 않으려고 노력하십시오. 자신을 용서하고 앞으로 나아갈 방법을 찾으십시오. 그 상황에 대해 유머 감각을 유지하려고 노력하십시오. 잘하는 일에 집중하십시오.

간병인이 된다는 것은 쉬운 일이 아니지만, 보람이 있을 수 있습니다.

더 많은 정보 및 질문에 대한 대답에 대해 알아보려면, **cancer.org**에서 American Cancer Society(미국 암학회) 웹사이트를 방문하거나 **1-800-227-2345**번으로 우리에게 문의하십시오. 당 학회를 필요로 할 때 당 학회는 항상 함께 합니다.

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. KOR081807 Rev. 11/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity