

기억력, 사고력, 및 집중력 변화에 대해 할 수 있는 일

What to Do for Memory, Thinking and Focus Changes - Korean

몇몇 암 환자는 암 치료 전, 치료 중, 또는 치료 후에 생각하는 방식에 변화를 느끼기도 합니다. 이러한 증상은 흔히 화학 뇌(chemo brain) 또는 브레인 포그(brain fog)라고도 하는 인지 장애의 증상입니다.



사고력의 변화는 어떤 느낌입니까?

많은 사람들이 무언가를 기억하거나, 작업을 끝내거나, 집중하거나, 새로운 것을 배우는 데 어려움을 겪는다고 말합니다.

사고력의 변화가 있으면, 다음과 같은 문제를 겪을 수도 있습니다.

- 평소에는 기억할 수 있는 것들을 기억하기가 어려움
- 하고 있는 일에 집중하고 일을 끝내는 데 시간이 오래 걸림
- 이름, 날짜, 및 행사와 같은 세부 사항을 기억하기가 어려움
- 흔한 단어를 떠올리기가 어려움
- 한 번에 두 가지 이상의 일을 하면서 그 중 하나를 놓치지 않고 해나가기 어려움

이러한 변화는 암에 걸리면 언제든지 발생할 수 있습니다. 어떤 사람들에게는 이러한 사고력 변화가 짧은 시간 동안만 지속됩니다. 하지만 또 어떤 사람들은 장기간 변화를 겪을 수 있습니다.

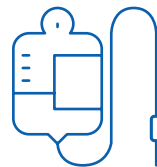
사고력 변화를 알아차리기 쉽지 않을 수도 있고, 주변 사람들이 변화를 알아차리지 못할 수도 있습니다. 그럼에도, 이런 변화가 있다면, 이미 본인이 알고 있을 가능성이 높습니다.



사고력 변화의 원인은 무엇입니까?

기억력, 사고력, 및 집중력 변화의 원인은 명확하지 않습니다. 연구에 따르면 일부 암 치료가 뇌의 변화를 일으킬 수 있다고 합니다. 그러나 이런 유형의 변화는 치료를 시작하기 전에도 일부 암 환자에게서 발생할 수 있습니다. 그리고 사고력 변화는 치료가 완료된 후에도 남아있을 수 있습니다.

사고력 변화는 화학 요법과 가장 밀접하게 연관되어 있기 때문에 종종 “화학 뇌”라고 불립니다. 그러나 다른 치료법도 이런 효과를 가져올 수 있습니다. 그리고 치료를 일부 암 환자에게도 동일한 증상이 다수 나타날 수 있습니다.



사고력 변화를 예방할 수 있습니까?

사고력 변화를 예방할 수 있는 알려진 방법은 없습니다. 사고력 변화는 뇌에 고용량의 화학 요법 및 방사선 치료를

받은 경우 더 자주 발생하는 것으로 보입니다. 이런 변화는 일반적으로 경미하고 시간이 지나면 사라지므로, 일반적으로 치료 계획을 변경하지 않습니다.



사고력 변화에 대처하기 위해 할 수 있는 것들

- 일일 플래너, 수첩, 알림 메모, 또는 스마트폰을 사용하십시오. 필요한 알림을 쉽게 찾을 수 있도록 모든 것을 한 곳에

보관하십시오. 약속, 할 일 목록, 중요한 날짜, 전화번호와 주소, 회의 노트는 물론, 보고 싶은 영화나 읽고 싶은 책까지 기록하십시오.

- 가장 에너지가 넘칠 때 가장 어려운 작업을 수행하십시오.
- 두뇌 운동을 시키십시오. 강의를 수강하거나, 낱말 퍼즐을 풀거나, 새로운 것을 배우십시오.
- 충분한 휴식과 수면을 취하려고 하십시오.
- 가능한 한 활동적으로 생활하십시오. 규칙적인 신체 활동은 두뇌에 좋습니다. 그 활동을 통해 기분이 호전될 수 있고 주의력이 높아지고 피로가 덜 느껴지는 데 도움을 받을 수 있습니다. 태극권이나 요가와 같은, 다른 운동도 집중력에 도움이 될 수 있습니다.
- 일과를 정하고 지키십시오. 매일 같은 일정을 유지하려고 하십시오.

- 한 번에 한 가지 일에 집중하려고 하십시오.
- 기억력, 사고력, 및 집중력 문제를 추적하십시오. 문제를 발견한 시점과 당시 상황을 일기로 기록하십시오. 복용한 약, 시간, 그리고 현재 위치를 기록해 두면 기억력에 영향을 미치는 요인을 알아내는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 이렇게 하면 가장 명확하게 생각하고 집중할 수 있을 때 중요한 작업이나 약속을 계획하는 데 도움이 됩니다.
- 사고력의 변화가 얼마나 신경이 쓰이는지에 대해 집중하지 않으려고 하십시오. 문제를 받아들이면 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다. 암 환자들은 자신이 통제할 수 없는 일에 대해 웃을 수 있으면 대처하는 데 도움이 될 수 있다고 말합니다.
- 그리고 당신의 문제를 훨씬 더 잘 알아차릴 수 있는 사람은 다른 사람이 아니라 바로 당신이라는 사실을 명심하십시오.

사고력 변화는 관리하는 법을 배울 수 있는 부작용입니다. 눈에 잘 띄지 않는 변화일 수도 있지만, 주변 가족들이 알아차리고 도움을 줄 수 있을 수도 있습니다. 예를 들어, 주변 사람들은 당신이 서두르고 있을 때, 물건을 찾는 데 더 어려움을 겪는다는 것을 알아차릴 수 있습니다.

친구나 가족에게 당신을 돕기 위해 할 수 있는 일을 알려 주십시오. 그들의 지지와 이해는 당신이 더 잘 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다.



담당 암 진료팀과 상의하십시오.

치료 때문에 사고력 변화가 발생할 가능성이 있는지 담당 암 진료팀에 문의하십시오. 살펴봐야 할 변화의 종류와 관리 방법을 물어보십시오.

변화가 있는지, 어떤 문제가 있는지, 또는 변화를 악화시키거나 호전시키는 요인들이 있는지 담당 암 진료팀에 알려주십시오. 일상생활에 영향을 미칠 때까지 기다리지 말고 담당 암 진료팀에 알려하십시오. 그 팀은 기억력이나 사고력 문제를 관리하기 위한 방법을 당신과 함께 연구할 수 있는 전문가를 만나도록 권할 수 있습니다.



다른 사람에게 말하기

가족, 친구, 및 담당 암 진료팀에게 사고력 문제에 대해 이야기하면 기분이 나아지는 데 도움이 될 수 있습니다. 그들에게 당신이 겪고 있는 일을 알려주십시오.



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