

# 질병 없는 행복한 삶(Living Well)

항암 치료와 후속 관리를 통한 삶의 질 향상





# 질병 없는 행복한 삶(Living Well)

항암 치료와 후속 관리를 통한 삶의 질 향상



처음 의사로부터 암 진단을 받은 순간, 귀하께서는 앞날에 대한 막막함으로 당황할 것입니다. Providence 암 연구소는 이러한 귀하의 두려움에 공감하고 귀하께서 앞으로 대면해야 할 치료 여정을 도와드릴 전문팀을 지원합니다.

수술과 화학 요법, 방사선 치료에서 면역 요법과 같은 새로운 치료법까지, 담당 Providence 팀은 각 분야의 가장 유능한 전문 인력을 보강하여 귀하의 항암 치료를 위해 노력하고 있습니다. 또한, 귀하께서 적극적으로 치료에 동참하도록 격려합니다. 연구에 따르면, 환자는 치료 중에 병을 고치고 부작용을 줄이며 최상의 건강 상태를 유지하기 위해서 다양한 활동을 실천할 수 있습니다. 본 안내 책자에서는 바로 이러한 활동에 관한 정보를 소개하고 있습니다.

항암 치료와 후속 관리를 통해 귀하께서 행복한 삶을 추구할 수 있도록, 정확한 연구를 바탕으로 환자의 식생활과 운동, 휴식 활동에 관한 팁을 제공합니다. 또한, 본 연구소 팀이 각 치료 단계에서 귀하를 돕는 방법에 대해서도 자세히 확인할 수 있습니다.

종합적인 치료 정보를 제시하고 있지는 않더라도, 본 책자를 통해 각자 자신에게 유용한 자가 치료법을 찾을 수 있기를 희망합니다. 본 안내 책자에 관한 질문 사항은 귀하의 담당 치료 팀에 문의하거나 Providence 암 연구소(503-215-6014)로 직접 문의해 주시기 바랍니다.

## 목차

4-5	내용 안내
6-9	건강한 식생활
10-13	기분 전환을 위한 운동
14	성생활
15	숙면
16-17	몸과 마음의 휴식
18	통합 치료
19	완화 치료
20	환자 가족 지원
21	실질적 지원과 정서적 지원
22-27	치료 후 관리 - 건강 최적화
28-30	연구 및 임상 시험
31	환원 및 기부





본 안내 책자의 암 전문의 또는 암 전문 프로그램에 대해서는 전화(503-215-6014)로 문의할 수 있습니다.

암 치료는 단순한 질병 치료가 아닌, 환자의 신체적 정신적 건강과 영적 수양을 모두 포함한 전체적인 건강 상태를 지원하는 것으로, 치료를 이겨내고 최대한 건강하고 완전한 상태를 유지할 수 있도록 도와 드립니다. 이러한 도움을 제공하는 주요 의료진은 다음과 같으며, 귀하의 필요에 따라 그중 전체 또는 일부가 귀하의 담당 Providence 팀에 참여합니다.

의료/외과/방사선 종양 전문의\*

이 의사들이 귀하를 진료하며 필요에 따라 추가 서비스를 제공할 수도 있습니다. 이들은 화학 요법, 외과 수술, 방사선 등과 관련한 암 치료 전문의입니다. 오레곤 주의 Providence 암 전문의 명부는 ProvidenceOregon.org/cancer을 참조해 주십시오.

- **Providence 혈액종양학과 전문 클리닉:**  
Portland – Eastside: 503-215-5696  
Portland – Westside: 503-216-6300  
Portland – Southeast: 503-513-1900  
Newberg: 503-537-6040  
Hood River: 541-387-1338  
Seaside: 503-717-7650
- **Providence 방사선 종양학과:**  
Providence Portland: 503-215-6029  
Providence St. Vincent: 503-216-2195  
Clackamas: 503-513-3300  
Medford: 541-732-7000

공인 종양 전문 간호사

본 연구소의 간호사들은 암 환자를 돌보는 종양 전문 간호사로, 치료 중 언제든지 궁금한 점을 문의해 주시기 바랍니다.

종양학 영양사\* - 6~8쪽

본 연구소 소속 종양학 전문 영양사들은 암 환자를 위한 영양 전문가입니다. 치료 중 부작용으로 인해 음식 섭취가 어려운 경우, 이 전문 영양사들이 도움을 줄 수 있습니다.

물리치료사, 작업치료사, 언어치료사\* - 13~14쪽

이 치료사들은, 귀하께서 체력을 회복하도록 돕고 수술 후 손상된 운동 기능 및 림프 부종을 치료하며, 일상적인 활동 기능을 향상하고 연하(삼킴)나 말하기 등의 구강 기능, 성생활 또는 방광이나 장 기능의 변화를 해결하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

종교 지원 제공자 - 17쪽

Providence 교회 및 영적 치료 팀은 모든 신앙인에게 비밀 상담 및 지원을 제공합니다.

통합 치료 제공자\* - 18쪽

본 연구소의 자연 요법 치료사, 침술사, 지압사, 마사지 치료사는 종합적인 치료를 통해 부작용을 최소화하고 최적의 건강 상태를 회복할 수 있도록 지원합니다.  
Providence Portland: 503-215-3219  
Providence St. Vincent: 503-216-0246

완화 치료 제공자 - 19쪽

암의 진행 상태가 심각한 경우, 본 연구소의 종양 완화 치료 프로그램에서 추가 지원을 제공합니다.



가족 지원 전문가 - 20쪽

Providence 패밀리 프로그램은 암 진단을 받은 환자의 가족을 위한 배려 지침 및 지원 그룹을 제안해 드립니다.

사회 복지사 - 21쪽

사회 복지사는 불안 및 우울증 해소나 지원 그룹 찾기 또는 예약/상담 확인 등과 같이 귀하의 진단과 관련한 정서적 및 실질적인 문제를 도울 수 있습니다.

환자 내비게이터 - 21쪽

환자 내비게이터는 치료 중에 귀하의 질문에 답변하거나 귀하께서 예약을 시도하고 필요한 자료를 검색하는 데 도움을 드립니다.

임상 연구 간호사 - 30쪽

임상 시험 중인 경우, 이 간호사가 절차를 안내하고 지원할 것입니다.

직통 전화: 503-215-2614

재정 상담원

본 연구소의 숙련된 현장 재정 상담원은 보험 가입과 승인, 재정 지원 문제와 관련하여 도움을 드릴 수 있습니다.

리소스 전문가

귀하의 암 관련 정보를 비롯하여 등급, 지원 그룹, 무료 가발과 같은 기타 리소스에 관한 정보를 찾을 수 있도록 도와드립니다. 자세한 사항은 ProvidenceOregon.org/cancersupport를 참조하시기 바랍니다.

일대일 암 지원 프로그램

암에 걸렸던 자원봉사자들이 귀하께서 진단, 치료, 재활에 적응할 수 있도록 일대일 지원을 제공해 드릴 수 있습니다.

*\* 일부 서비스는 의사의 추천이 필요할 수 있습니다 - 보험 회사에 보상 요구 사항을 확인하십시오.*

기타 지원 자료

**암 자료 센터:** 본 연구소의 대출 도서관에서 귀하의 진단과 관련한 서적이나 CD, 기타 정보를 참조하십시오.

**Jill Lematta Learning Center at Providence Portland:**  
503-215-0595

**Breast Center Library at Providence St. Vincent:** 503-216-4673

**변화 보완: 외관 센터:** 유방암 절제술 후 필요한 브래지어나 유방 폼, 림프부종 의류, 모자, 스카프 등을 구매할 수 있습니다.

**Providence Portland:** 503-215-8998

**Providence St. Vincent:** 503-216-8502

**어린이 대기실:** 암 센터 방문 중에 자녀(6주~10세)를 맡길 수 있는 재미있는 안전한 공간입니다. 단, 이용에 앞서 예약을 권장합니다.

**Providence Portland:** 503-215-5400

**Providence St. Vincent:** 503-216-6597

**게스트 하우스:** Providence는 시외에서 온 환자 및 환자 가족을 위해 인근에 있는 게스트 하우스를 제공합니다.

**Providence Portland:** 503-962-1600

**Providence St. Vincent:** 503-216-1575

**지원 그룹:** 본 연구소의 무료 지원 그룹은 암 환자, 가족, 생존자를 격려하고 필요한 인간관계를 지원해 드립니다.

**ProvidenceOregon.org/CancerSupportGroups**

**환자 교육 동영상:** ProvidenceOregon.org/LivingWellVideos

**금연 교육 과정:** 금연 수업을 통해 금연을 돕고 미래의 암 발생 위험을 낮출 수 있습니다.

**Providence Portland 및 Providence St. Vincent:** 503-574-6595

**가정 방문 건강 서비스:** 집을 떠날 수 없는 환자를 대상으로 재택 건강 전문 서비스를 이용할 수 있습니다.

**Providence Portland 및 Providence St. Vincent:** 503-215-4646

**내 차트:** 온라인으로 담당 팀과 연결하거나 테스트 결과에 접속할 수 있으며, 예약 개요 및 기타 정보를 확인할 수도 있습니다.

**mychart.or.providence.org**



# 올바른 음식 섭취

## 수술 및 치료 준비에 적합한 음식 섭취

수술이나 치료를 받기 몇 주 전부터 영양 상태에 특별한 주의를 기울이는 것이 중요합니다. 모든 식사 시에 충분한 양의 건강한 영양분과 단백질을 포함한 균형 잡힌 식단을 섭취하여 체력을 보강하고 치료에 대비함으로써 치료 후 잘 회복할 수 있도록 합니다. 자세한 사항은 [Providence.org/nutrition](http://Providence.org/nutrition)을 참조하시기 바랍니다.

## 병 치유에 적합한 음식 섭취

암 치료 중에 음식 섭취는 상당히 어려운 일이지만, 항상 노력하는 자세가 중요합니다. 귀하의 신체는 지금 질병과 열심히 싸우고 있습니다. 올바른 영양 섭취는 암 치료로 인한 독성 물질로부터 건강을 회복하고, 수술과 방사선 치료 후 신속하게 회복하며, 면역 체계를 강화하는 데 필요한 지원을 제공해 줍니다. 또한, 기분이 좋아지게 하는 데 도움이 됩니다. 단, 귀하께 좋은 다양한 음식이 존재하므로 싫어하는 음식을 억지로 드실 필요는 없습니다. 영양이 풍부한 식단에 중점을 두면서 즐길 수 있는 음식을 선택하십시오.

본 연구소의 영양사는 다음과 같은 경우에 도움을 드립니다.

- 충분한 음식 섭취에 어려움을 겪는 경우
- 친구나 가족 또는 웹 사이트로부터 얻은 과도한 정보로 인해 혼란스러운 경우
- 다양한 건강 문제를 해결하기 위해 섭취해야 할 음식에 대한 조언이 필요한 경우
- 일반적인 영양 개념을 건강한 식생활 계획으로 전환하는 데 도움이 필요한 경우

귀하의 보험 제공업체에 확인해 주십시오. 많은 보험이 영양 상담 서비스를 지원합니다.

“모든 화학 요법, 면역 요법, 방사선 치료, 수술은 암을 제거하는 것을 목표로 하며, 음식은 이후 신체를 완전하게 치유하는 데 필요합니다.”

-- Edie Leonard, 공인 종양학 영양 전문가

# 좋은 음식은 최고의 약이다

일반적으로 건강을 증진하는 식품 유형이 암 퇴치에도 효과적인 것으로 밝혀졌습니다. 신체에 영양을 공급해 주는 무첨가 자연식품으로 식품 저장실과 냉장고를 채우십시오.

## 주요 사항:

- **신선한 채소와 과일:** 모든 음식과 간식의 절반을 신선한 채소와 과일로 채우고, 영양분을 극대화하기 위해 다양한 색상의 채소와 과일을 섭취하십시오.
- **정제하지 않은 곡물:** 정제하지 않은 귀리, 퀴노아, 아마란스, 카뮤, 그리고 정제하지 않은 곡물로 만든 빵과 시리얼을 섭취하면, 정제 가공으로 인해 섬유질과 영양분이 손실된 곡물 및 식품(흰 밀가루, 흰 빵, 백미)보다 훨씬 풍부한 영양분을 얻게 됩니다.
- **식물 단백질:** 렌틸콩, 콩, 검은콩 또는 기타 콩류와 견과류, 깨를 비롯한 씨앗류는 섬유질과 더불어 건강한 단백질을 함유합니다.
- **생선:** 연어나 참치와 같은 기름진 생선은 건강한 오메가-3 지방이 풍부합니다.
- **기름기 없는 동물 단백질:** 고지방 육류나 장기 보존 가공 육류(예: 살라미 및 소시지)보다는 닭, 칠면조, 기름기 없는 쇠고기와 돼지고기를 권장합니다.
- **요거트:** 요거트(무가당)와 케피어 등의 낙농 발효 유제품은 칼슘과 단백질, 소화 보조 프로바이오틱스(활생균)를 함유하고 있습니다.
- **건강한 지방:** 엑스트라 버진 올리브 오일, 아보카도, 올리브, 미가공 견과류는 건강한 불포화 지방을 함유한 최상의 식품입니다.

위의 권장 식품은 상황에 따라 적용되지 않을 수 있으며 치료 단계에 따라 달라질 수도 있습니다. 귀하의 치료 팀이 여기에 권장된 음식을 피하도록 권고했다면, 팀의 조언에 따라 섭취하시고 의문점은 반드시 영양사에게 문의하십시오.

## 2 가지 섭취 제한 식품 유형:

### 단 음식

물론, 설탕이 암 성장을 촉진한다는 근거 없는 정보도 있지만, 실질적으로 달콤한 음료와 캔디류는 비만을 초래하므로 암 위험이 증가할 수도 있습니다

### 술

맥주와 와인, 증류주는 화학 요법이나 약물 치료 또는 다른 치료법을 방해할 수 있습니다. 알코올 섭취에 관련해서는 반드시 담당 치료 팀과 상담하십시오.







체중 감량 시  
주의사항

치료 중 급속한 체중 감소나 다이어트 등은 절대 권장하지 않습니다. 우리의 신체는 몸무게에 관계없이 치유, 체력, 회복을 위해 매일 좋은 영양분이 필요합니다.

**병증으로 인해 음식 섭취가 어려운 경우,** 건강 관리 팀과 상의하거나 영양사와의 상담을 권장합니다. 특히, 다음과 같은 경우 주의해야 합니다.

- 일주일에 5파운드(약 2.26kg) 이상 체중 감소 시
- 평상시보다 75% 더 적은 양을 일주일 이상 섭취 시
- 3일 이상 설사 증상 지속 시

**메스꺼움이나 식욕 감소, 입맛 변화, 소화 불량과 같은 부작용으로 인해 식생활에 영향이 있는 경우, 다음 조언에 따라 몸에 필요한 영양분을 얻을 수 있습니다.**

**소량으로 자주 나누어 식사하기.** 하루 세끼 대량의 음식을 섭취하는 것보다 소량의 균형 잡힌 세끼 식사와 건강에 좋은 간식을 3회 섭취하는 것이 더 나을 수도 있습니다.

**다양한 음식 먹기.** 음식이 다양해질수록 더욱 다양한 비타민과 미네랄을 얻을 수 있습니다.

**나만의 선호 식품 저장하기.** 우리는 대부분 최악의 날을 대비해 최소한의 몇 가지 식품을 저장합니다. 자신만의 식품을 찾아 저장하십시오.

**항상 건강식품 섭취하기.** 치료 주기 중 음식 섭취가 쉬운 날에는 조금 더 섭취하도록 하고 다양한 식품을 드십시오.

**모든 섭취 음식 중요시하기.** 소량의 단백질을 항상 추가로 섭취하면 칼로리 섭취를 늘리거나 피부 조직 재건을 돕거나 체력을 향상하는 데 도움을 줍니다. 아침 식사로 주로 토스트를 드시는 경우, 땅콩 버터 또는 아몬드 버터를 조금 더 섭취하십시오.

충분한 수분  
섭취하기

아플 때는 항상 충분한 수분을 섭취하는 것이 좋습니다. 암 치료 중에는 필수적입니다. 화학 요법을 받는 중이라면 하루 60~80온스(7 1/2~10컵)의 물을 섭취하여 몸을 해독하는 것이 좋습니다. 물을 적게 마시는 사람은 일반적으로 메스꺼움이 잦거나 피로나 불편감을 느끼는 경향이 있습니다.



**물 섭취가 쉽지 않은 경우, 다음을 시도해 보십시오.**

- **차** – 수면 장애를 방지하기 위해 카페인 없는 차를 선택하십시오.
- **수프 또는 국물** – 체액과 소화하기 쉬운 영양소를 섭취할 수 있는 좋은 방법입니다.
- 멜론과 오이 등과 같은 수분 함량이 높은 **과일과 채소**.
- 에너지 드링크(색소 또는 감미료 무첨가)와 같은 **천연 전해질 대체 음료**
- **생수** – 수돗물보다 중성 맛이 날 수 있음

주스는 어떻습니까?

사과 껍질은 400가지가 넘는 비타민, 무기질, 효소를 함유합니다. 대부분 과즙기는 잔에 설탕물만 남기고 껍질이나 섬유질, 모든 영양소를 제거합니다. 주스를 만들 때는 과즙기에 아무것도 남지 않도록 하십시오. 영양 균형을 위해, 몇 가지 견과류 등의 단백질을 주스와 함께 섭취하십시오.

식사 대체 음료와 스무디

충분한 칼로리를 섭취하려고 노력하는 중이라면 식사 대체 음료가 매우 도움이 될 수 있습니다. 이러한 음료는 단백질과 지방, 탄수화물, 쉽게 흡수되는 형태의 영양소가 균형을 이루고 있습니다. 라벨을 잘 읽어 보십시오. 일부 음료는 설탕과 첨가제를 더욱 많이 함유하고 있습니다. 다른 옵션: 요구르트 또는 너트 버터, 우유 또는 우유 대체 식품과 같은 단백질과 과일이나 채소를 껍질 채 갈아 혼합하면 영양가 높은 스무디를 만들 수 있습니다.





# 운동

에너지 향상, 부작용 감소

“만약 모든 운동 효과를 병에 담아 제공할 수 있다면  
의사가 암 환자에게 처방할 수 있는 최고의 치료법이 될 것입니다.”

- Loch Chandler, N.D., 자연 요법 내과의, 침술의, ,  
Providence 통합 의료 프로그램 의료 실장

## 운동은 암 치료 중에 환자가 스스로 할 수 있는 가장 유익한 치료법입니다.

물론, 피로할 때 산책하는 일은 어렵겠지만, 한 연구 결과에 따르면 적당히 활동적으로 움직이는 사람이 오히려 피로감을 적게 느끼고 에너지를 충전할 수 있습니다. 실제로, 신체 활동은 치료 중 모든 부작용을 감소하므로 운동을 시도해 보는 것은 중요합니다.

치료 후에도 운동은 다양한 이점을 제공합니다. 미국 암 협회(American Cancer Society)에 따르면, 20개 이상의 연구 결과에서 운동이 암 재발 위험을 현저히 감소하고 생존율을 향상할 수 있음을 입증했습니다.

## 암 환자에게 운동이 주는 13가지 이점

한 연구에 따르면 운동은 암 치료 중 또는 치료 후 환자에게 다음과 같은 이점을 제공합니다.

- 제한이 더욱 적으면서 더욱 우수한 기능
- 더욱 명확한 사고 기능
- 피곤함이 거의 없고 활력이 충만함
- 불안과 우울증 감소
- 메스꺼움 감소
- 활동 감소로 인한 근육 소모 및 상태 악화 방지
- 화학 요법 적용 시 혈구 수 유지
- 골다공증 및 심장 질환 위험 감소
- 균형 감각 개선 및 낙상 위험 감소
- 다리의 혈액 순환 개선과 혈병 및 신경 장애 위험 최소화
- 긍정적이며 좋은 기분 유지
- 암 재발 위험 감소
- 생존율 향상

## 최대한 많이 활동하기

미국 암 협회(United Cancer Society)는 암 치료 중의 운동은 안전하고 유익하다고 주장합니다. ACS는 다음을 권장합니다

- 최소 격일로 운동하기
- 천천히 시작하고 점진적으로 운동하기
- 가능하면 하루 최대 30분간 운동하기
- 적당한 강도로 운동하기



# 본 연구소 팀이 제시하는 운동 팁

30분 동안 운동하는 것이 너무 어려워 보이더라도, 이를 목표로 계속 시도하는 것이 중요합니다. 환자의 체력 수준에 따라 5~10분 정도의 도보에서 시작한 다음, 점차적으로 매일 몇 분씩 늘려갈 수 있습니다. 다음은 운동 시작 시 몇 가지 주의 사항입니다.

## 먼저 담당 치료 팀과 상담하십시오.

현재 환자의 상태와 치료 단계를 고려하여 의사가 안전하다고 판단하는 레벨에서 시작할 수 있습니다.

## 즐거운 마음으로 시작하십시오.

조깅을 시작하거나 운동 센터에 등록할 필요가 없습니다. 개인적으로 선호하는 즐거운 운동을 선택하면 운동 만족도가 더 높아집니다. 친구와 동행하거나 음악을 듣는 등 항상 재미있고 즐거운 운동을 할 수 있도록 노력하십시오.

## 세 가지 유형의 운동을 권장합니다.

- 에어로빅 운동은 에너지와 체력을 유지하는 데 도움이 됩니다.
- 근력 트레이닝은 체력을 유지하고 근육 손실을 방지하는 데 도움이 됩니다.
- 스트레칭은 유연함을 기르고 스트레스를 해소하는 데 도움이 됩니다.

## 컨디션이 좋은 날을 활용하십시오.

가장 체력이 좋은 시기에 가장 힘든 또는 활발한 운동을 계획하십시오.

## 컨디션이 나쁜 날에는 쉬어야 합니다.

신체가 요구하는 것을 잘 파악해야 합니다. 체력이 저하된 날에는 더 가벼운 운동이나 부드러운 스트레칭을 하시고, 아프거나 열이 나는 경우에는 절대로 운동하지 마십시오.

## 규칙을 변경하십시오.

30분간 지속해서 산책할 수 없다면, 15분간 도보를 2회 수행하거나 10분 도보를 3회 수행함으로써 동일한 효과를 얻을 수 있습니다.

## 과도하게 운동하지 마십시오.

자신만의 도전 정신은 괜찮지만, 피로감이나 통증을 느낄 정도로 혹사하는 행동은 금물입니다.

## 더욱 활동적인 사람이 되십시오.

신체적 활동을 최대한 많이 수행할 방법을 찾으십시오. 예를 들어, 집 앞 우편함까지 걸어가거나, 전화를 서서 받거나, 가벼운 집안일을 하거나, 정원을 서성거리는 등의 활동도 좋습니다. 모든 장소에서 운동하십시오.



## 한계가 있습니까?

## 시작하는 데 도움이 필요하십니까?

**본 연구소 물리치료사가 도움을 드릴 수 있습니다.**

의사에게 Providence의 암 환자 전문 물리치료사 추천을 요청하십시오. 해당 전문가는 환자의 건강 상태를 평가할 뿐만 아니라, 환자의 치료 유형과 상태, 생활 방식을 안전하게 보완하는 운동 계획을 추천해 드릴 수 있습니다.

본 연구소의 전문 물리치료사도 다음과 같은 도움을 줄 수 있습니다.

- 방사선 치료나 수술로 인한 **운동 제한 완화**
- 림프절을 제거한 경우, **위험 감소 또는 림프 부종 완화**
- 암 치료로 인한 다른 부작용 완화를 위한 **운동강습**



# 외관 및 성생활

암 치료는 성생활, 방광 및 장 기능 변화를 포함하여 매우 사적인 부작용을 유발할 수 있습니다. 대부분 환자는 이러한 문제를 적절히 해소할 수 있는 치료법이 있다는 점을 모르고 있습니다.

본 연구소의 물리치료 팀에는 골반부 재활 전문가가 존재하며, 다음과 같은 다양한 치료 부작용 완화를 도울 수 있습니다.

- 발기 부전을 포함한 **남성의 성적 부작용**
- 질 건조증 및 성교 통증을 포함한 **여성의 성적 부작용**
- 요실금이나 과민성 장 증후군, 누출, 통증, 소변이나 대변 기능 약화 등 **방광과 장 기능의 부작용**

**대다수 사람은 이러한 민감한 문제에 대해 언급하는 것을 꺼리지만, 의사나 간호사 또는 환자 내비게이터에게 귀하의 고민 사항에 관해 질문할 것을 권장합니다.**

운동이나 약물 치료, 생활 습관 변화 또는 다른 효율적인 치료법 등의 방법은 매우 효과적일 수 있습니다. 본 연구소의 치료 팀은 이러한 문제와 관련하여 전문적이고 기밀성이 보장된 치료, 추천 및 지원을 제공하고 있습니다.



**본 연구소의 숙련된 맞춤 기술자는 다음과 같은 물품을 지원합니다.**

- 유방 절제술 브래지어
- 캐미솔
- 보철물
- 림프 부종 의류
- 헤드 커버
- 개인 의료 용품
- 건강한 생활 CD 및 서적
- 장신구

**Providence.org/transitions**

Providence Portland: 503-215-8998  
Providence St. Vincent: 503-216-8502

# 숙면

암 치료 중에는 절대 안정이 중요합니다. 수면 중, 우리의 신체는 세포가 신체를 치유하도록 돕는 성장 호르몬을 생산합니다. 또한, 수면은 면역 체계를 향상하고 기분을 호전시키며 더욱 명확하게 사고하도록 도와줍니다. 정서 및 신체의 회복을 도와주며 기분이 좋아지게 합니다.

**불행히도, 암이란 질병은 수면 중에 3중 장애를 유발할 수 있습니다.**

- 암 치료에 사용된 수많은 약물로 인해 수면 장애를 일으킬 수 있습니다.
- 통증, 메스꺼움, 홍조와 같은 부작용은 수면을 방해할 수 있습니다.
- 암으로 인한 걱정과 불안으로 잠을 이루지 못할 수도 있습니다.

**충분한 수면을 취하지 못하는 경우,** 주치의 또는 주요 의료 제공자, 종양 전문의, 자연 요법사와 상담하십시오. 부작용을 줄이기 위해 처방약을 조정해야 할 수도 있습니다. 의사는 필요한 수면을 취할 수 있도록 수면 보조기구를 처방할 수도 있습니다.

**또한, 다음과 같은 방법을 시도해 볼 수 있습니다.**

- 명상이나 기도, 친구와의 대화, 산책, 마사지 요법 등을 통해 불안감 줄이기
- 특히, 야외에서 아침 운동하기
- 알코올 및 카페인 섭취 감소 또는 제거
- Calms Forte와 같은 동종 요법의 수면제나 멜라토닌과 같은 보충제 복용하기. 단, 이 경우, 의사나 자연요법사에게 먼저 문의하십시오
- 취침 시간 전에 컴퓨터, TV, 휴대전화 끄기





# 몸과 마음의 휴식



## 심호흡하기

넋을 셀 때까지 천천히 숨을 깊게 들이마십니다. 잠시 기다린 후, 넋까지 세며 숨을 내쉽니다. 이 동작을 반복합니다. 대기실이나 교통 정체 시, 또는 스트레스를 받았을 때마다 이 동작을 합니다.

## 스트레스를 경감하는 건강한 방법 알아두기

암 치료를 이겨내는 일은 항상 높은 정신적, 신체적, 영적 스트레스를 유발합니다. 수많은 연구 결과에 따르면, 높은 수준의 스트레스는 면역 체계를 약화하고 소화 기능 장애나 수면 장애, 우울증과 불안증을 초래할 수 있음이 밝혀졌습니다. 한 실험 연구에서는, 스트레스가 심지어 종양의 성장과 확산에 영향을 미칠 수 있다고도 주장합니다.

국립 암 연구소(National Cancer Institute)에 따르면, 흡연, 음주, 활동적이지 않은 생활 방식과 같이 건강에 해로운 행동을 통해 스트레스를 해소하게 되면, 암 치료 후 삶의 질이 저하될 수 있다고 합니다. 이와 반대로 건강한 휴식이나 조치를 취하면, 스트레스를 낮추고 정신적 및 신체적으로 기분이 나아질 수 있습니다.

## 스트레스 요인 최대한 제거하기

- 할 일이 너무 많나요? 다른 사람에게 도움을 청하십시오.
- 자녀가 걱정되나요? 본 연구소 패밀리 프로그램에 연락하십시오. (20쪽 참조)
- 재정, 교통, 숙박 문제가 있나요? Providence 암 지원서비스에 연락하십시오. (21쪽 참조)

## 스트레스에 대처할 수 있는 건강한 방법 찾기

- 명상, 기도, 반성을 위한 개인 시간 갖기.
- 일기 쓰기.
- 친구나 전문가와 대화하기.
- 운동하기.
- 심호흡하기.
- 마사지 또는 침술 요법 시도해보기. (18쪽 참조)
- 자연으로 나가기 - 야외/옥외 의자에 앉는 것도 도움이 될 수 있습니다.
- 의사에게 우울증이나 불안감에 대한 약 처방 요청하기.

## 명상, 기도, 반성 등의 정신 수양

암 치료 중에는 셀 수 없이 많은 걱정과 질문, 두려움, 해야 할 일, 불안한 생각 등으로 항상 시달립니다. 매일 몇 분 동안 마음을 가라앉히거나 스스로 또는 더욱 강한 힘에 의지함으로써 상당한 치유를 얻으며 강해질 수 있습니다.

명상이든, 기도든, 조용한 시간이든 상관없습니다. 마음에 평화를 주는 이 모든 활동은 다음과 같은 효과가 있습니다.

- 정서적 스트레스 완화
- 신체적 휴식
- 미래에 대한 부정적인 사고나 불안감, 걱정 해소
- 현재 도움이 되며 미래에 도움이 될 수 있는 일에 집중
- 수면 활동 개선
- 면역 체계 활성화
- 염증 감소
- 치유 촉진

## 영적 건강 지원

Providence의 교회 및 영적 치료 서비스 직원은 병원에 하루 24시간 밤낮으로 대기하며, 신앙인 및 신앙이 없는 사람 모두를 존중하고 기밀성 보장과 함께 지원을 제공합니다. 본 센터에서 제공하는 서비스는 다음과 같습니다.

- 기도, 유도 명상, 휴식
- 환자와 가족, 친구를 위한 타 종교 간 자료 및 지원
- 목사, 제사장, 랍비, 이맘 또는 다른 영적 지도자 추천
- 슬픔에 대한 공감 지원

대다수 Providence 병원에는 예배당이나 명상실, 개인용 무슬림 기도 공간이 마련되어 있습니다. 병원에서 이용할 수 있는 관련 서비스와 시설에 대해서는 간호사에게 문의하십시오.

## 휴식 및 수업

편안한 휴식이 필요하십니까? Providence는 요가 수업 및 스트레스 관리 강좌를 제공합니다. 더 자세한 사항은 [ProvidenceOregon.org/classes](http://ProvidenceOregon.org/classes) 를 방문하거나 암 자원 센터에서 안내 영상 CD를 참조하시기 바랍니다.



# 통합 치료

**Providence 통합 치료 프로그램(Integrative Medicine Program)**은 인증된 암 환자 전문가를 통해 자연 의학(요법), 치료 마사지, 침술 등을 제공합니다. 이러한 증거 기반 치료법은, 귀하의 치료법을 보완해 주고 다양한 측면에서 부작용을 줄일 수도 있습니다.

## 자연 의학

Providence 암 연구소의 자연 의학 전문의는 치유를 돕고 부작용을 줄이며 암 치료에 영향을 주지 않으면서 삶의 질을 최적화할 목적으로, 안전한 과학 기반 자연 요법만을 사용합니다. 이러한 요법에는 영양 보충제, 동종 치료법, 식이 변화, 운동 권장사항, 환자의 특정 요구에 따른 접근법 등이 포함될 수 있습니다.

## 지압 치료

지압사는 근육과 뼈, 관절의 통증과 불편함을 완화하기 위해 손을 사용한 기술과 치료 운동을 제안합니다. 주로 스트레스와 관련한 근육통이나 긴장, 근육 조직의 변화, 두통 문제 등을 비롯한 수많은 암 관련 부작용을 도울 수 있습니다.

## 마사지 요법

마사지 요법은 통증이나 피로, 스트레스, 불안, 메스꺼움, 우울증 또는 다른 암 치료 부작용을 완화해 주는 것으로 나타났습니다. 뉴욕의 Memorial Sloan Kettering Cancer Center에서 실시한 3년간의 연구에서는, 환자가 마사지 치료를 받은 후 부작용이 50% 적게 나타났으며 이는 48시간의 후속 관찰 중에도 지속되었습니다.

## 침술

국립 암 연구소(National Cancer Institute)는 침술을 사용해 화학 요법으로 인한 메스꺼움과 구토가 완화될 수 있다는 명백한 증거를 발견했습니다. 이들 연구에 따르면, 피로나 수면 부족, 통증, 신경 질환, 불안, 설사, 변비, 식욕 감퇴, 입맛 변화, 두통, 신체 통증, 홍조, 기억력 쇠퇴 등의 부작용에 큰 도움이 될 수 있다고 합니다.

상기 치료를 이용하시려면, 암 전문의에게 진료를 요청하거나 Providence 암 연구소에 직접 문의하여 가장 가까운 통합 의료 클리닉을 찾아 연락하기 바랍니다.

# Palliative care

## 말기 암 환자를 위한 추가적인 치료와 지원

말기 암 환자로 분류되는 경우, 본 연구소의 종양 완화 의료 프로그램을 통한 추가적인 치료와 지원서비스를 이용할 것을 권장합니다. 본 연구소의 전문 간호사와 종양 전문 사회 복지사가, 치료 과정에서 환자와 밀접한 접촉을 유지하여 복잡한 치료를 해결할 수 있도록 도와줍니다. 본 연구소는 다른 건강 관리 팀과 협력하여 의약품을 검토하고 복용량을 조정하는 등의 필요한 지원 및 증상 완화서비스를 받을 수 있도록 지원합니다. 또한, 본 연구소는 귀하의 걱정을 공유하고 배려하며 치료를 통해 기분을 호전시키도록 도울 것입니다.

## 종양 완화 의료 프로그램은 다음과 같은 기능을 제공합니다.

- 통증 및 증상 경감
- 심각한 진단 결과에 따른 불안감과 상실감에 대한 상담
- 불안감과 우울증 치료
- 정서적 및 영적 지원
- 치료 팀과 가족 간의 의사소통 지원
- 건강 관리시스템 탐색에 대한 지원
- 어려운 치료 결정에 대한 안내
- 치료 계획 결정

완화 의료 및 지원을 받은 환자는 대개 더 가벼운 증상을 나타내고 병원에서 보내는 시간이 줄어들며, 전반적으로 기분이 호전됩니다. 종양 전문의에게 본 연구소의 완화 의료 서비스에 대해 문의하십시오.



# 환자 가족 지원

자녀가 있는 부모인 경우, 암 진단은 환자의 가족에게 엄청난 걱정과 불안감을 유발합니다. Providence 암 연구소의 패밀리 프로그램은, 가족이 함께 암 진단 결과에 대처할 수 있도록 아낌없는 지원과 안내를 제공해 드립니다.

**Providence 패밀리 프로그램은 다음과 같은 서비스를 제공합니다.**

- 암이 발견된 부모를 위한 전화 지원 및 안내
- 성인 및 아동 대상 월간 지원 그룹 미팅 주관
- 가족 중심의 암 자료 도서관
- 아동 전문 치료사 소개(필요한 경우)



## 자녀의 이해를 돕기 위한 다섯 가지 방법:

- 직접 자신의 진단서를 자녀에게 읽어 주고 공개하기 가족대화/토론에 자녀를 참여시키면, 오히려 두려움을 줄이고 신뢰와 통제력, 참여나 결속력 등의 감정을 키울 수 있습니다.
- 혼란을 방지하기 위해 “약”보다는 “화학 요법”, “질병”보다는 “암”과 같은 명확한 용어 사용하기.
- 가정에서의 일상생활과 가족 구조 유지하기.
- 학교 선생님이 자녀에 대한 관심을 높이고 더 잘 대처할 수 있도록 학교에 진단 및 치료 상황 알리기.
- 자신을 돌보기. - 환자 자신이 잘 대처하는 모습을 보여줄 때 자녀도 더 잘 대처할 수 있습니다.

# 실질적/정서적 지원

암 진단으로 인한 스트레스는 환자의 모든 생활에 영향을 줄 수 있으며, Providence 암 지원서비스가 이를 도와줄 것입니다. 종양학 사회 복지사와 환자 내비게이터 팀은 암 진단과 관련된 정서적 스트레스 요인과 실질적 스트레스 요인을 모두 관리할 수 있도록 도와줍니다.

**본 연구소는 다음과 같은 서비스를 제공합니다.**

- 환자의 불안감, 스트레스 관리, 휴식 지원
- 방문 환자 및 가족을 위한 숙박 지원
- 교통 지원
- 건강 관리 시스템 탐색 안내
- 약물 보조 신청 지원
- 장애인 클레임 지원
- 치료 팀 또는 가족과의 의사소통 지원
- 가족 구성원을 위한 지원 및 추천/소개
- 암 지원 그룹에 대한 정보
- 암 관련 전문 정보
- 다른 Providence 및 지역 사회 리소스에 대한 접근



## PROVIDENCE 암 환자 지원 그룹

암 치료 그룹은 암 환자와 그 가족에게 교육과 지원을 제공합니다. 본 연구소는 전문 직원이 주도하는 개인 및 온라인 그룹과 일대일 동료 지원 서비스를 제공합니다. 우리 지역사회는 암 환자에게 모든 서비스를 무료로 제공합니다.

다음 주소를 참조하십시오.

**[ProvidenceOregon.org/cancersupportgroups](https://ProvidenceOregon.org/cancersupportgroups)**



# 치료 후 과정

주요 암 치료를 마치면 대다수 환자는 행복한 삶을 꿈꾸고 안심하며 “이전의 일상생활”로 돌아갈 수 있다고 생각합니다. 하지만, 이전과 다른 감정으로 인해 놀랄 수도 있습니다. 치료로 인한 부작용은 예상보다 오래 지속할 수도 있습니다. 암에 걸리기 전보다 정서적으로나 신체적으로 다르게 느낄 수 있습니다. 치료 팀의 안내를 아예 잊어버릴 수도 있습니다. 그리고 어느 순간, 스스로 이렇게 물어보게 됩니다. “이 느낌은 도대체 뭐지?”

## 암 생존자 케어 플랜

암 생존자 케어 플랜은 종양학 팀에서 제공할 수 있습니다. 이 플랜은 다음과 같은 서비스를 지원합니다.

- 환자가 받은 모든 치료에 대한 개요
- 암 진단 및 치료의 장기적인 효과를 관리할 수 있도록 도움을 주는 포괄적인 케어 플랜
- 자연 요법 지원, 침술, 지압 의학, 치료 마사지, 영양 상담/조언, 사회 지원 서비스, 자문, 유전 테스트 또는 지원 그룹 등을 포함하는 유용한 보완 서비스 및 치료에 대한 추천/소개

생존자 케어 플랜과 관련된 상세 정보는 종양 전문의에게 문의하기 바랍니다. 다음 페이지에서는 신체적, 정서적 건강을 개선하고 앞으로 나아가기 위한 몇 가지 추가 단계에 관해 설명하고 있습니다.

## 시간을 두고 기다리기

물론, 몇 달이 지나면 활력이 향상되며 식욕이 돌아오고 이전의 자신과 같이 느낄 수 있게 됩니다. 하지만, 암을 치료하는 데 시간이 걸렸으며, 꽤 강한 치료법을 견뎌내야 했습니다. 인내심을 갖고 평정심을 찾으려 노력하면서, 사람에 따라 다른 방식과 속도로 치유된다는 사실을 명심하십시오.

## 이해하는 사람과 대화하기

직접적인 암 치료가 종료된 후에는 많은 의문점이 생기고 다양한 과정을 거쳐야 합니다. 똑같은 경험을 겪고 있는 사람과 공감하고 대화함으로써 가장 큰 위안과 도움, 안정을 얻을 수 있습니다. 지원 그룹은 다른 유형의 치료법과는 다르게 작용합니다. 모든 그룹 구성원이 이미 문제를 이해하고 있으므로, 여기서는 자신에 대해 별다른 설명을 하지 않아도 됩니다. 모든 Providence 팀 구성원이 환자를 지원 그룹으로 안내해 드릴 수 있습니다.

## 자신의 감정에 주의를 기울이기

암 치료로 인한 신체적, 정서적인 피해로 대다수 환자가 정서적인 후유증을 호소하며 어려움을 겪습니다. 기분이 좋지 않거나 다른 것에 관심이나 기쁨을 느끼지 못하는 감정이 2주 이상 계속되는 경우, 건강 관리 팀에 연락하십시오. 감정이 진정될 때까지 기다리십시오. 우울증은 치료할 수 있으며 치료되어야 합니다.





# 치료 후 과정

## 사전 예방 대책 세우기

암 치료를 마친 후 가장 흔한 두려움은 재발에 대한 두려움입니다. 그 두려움과 싸울 수 있는 가장 좋은 방법 중 하나는, 능동적으로 건강을 유지하는 것입니다. 다음은, 이후의 암 위험을 줄이기 위해 지켜야 할 가장 중요한 네 가지입니다.

- 신체 활동 유지
- 건강식품 섭취
- 자외선차단제 사용
- 금연

## 꾸준한 검진을 통해 관리하기

다른 암과 질병으로부터 귀하를 보호할 수 있도록 지속해서 검진을 받으십시오. 암 치료가 끝났더라도 잠재적인 위험이 있으면, 대장 내시경 검사나 유방 X선 검사, 폐 검사, 혈압 및 콜레스테롤 측정 등의 연령에 적합한 다양한 검사를 받아야 좋은 건강 상태를 유지할 수 있습니다.

## 의사와 지속해서 연락하기

주치의 혹은 주요 의료 제공자 또는 종양 전문의는, 회복 상태를 모니터링하기 위한 후속 진료가 필요할 때 환자에게 통지합니다. 흉부 방사선, 흉터 통증, 림프 부종 문제가 발생한 후 끊이지 않는 기침과 같은 심각한 증상이 지속하는 경우, 의사 상담 중에 반드시 이를 보고해야 합니다. 암 치료의 장기 부작용 중 상당수는 약물 치료 또는 물리 치료로 완화될 수 있습니다. 2주 이내에 사라지지 않는 통증과 같이 우려되는 새로운 증상은 반드시 의사에게 보고하십시오.

## 피곤합니까? 산책하세요

암 치료로 인한 피로는 모든 환자에게 영향을 미치며, 치료가 끝난 후에도 오래 지속될 수 있습니다. 일반적인 피로와는 달리, 커피나 낮잠으로 쉽게 없어지지 않습니다. 피로를 경감하는 데 도움이 되는 가장 효과적인 방법은 바로 적절한 신체 활동입니다.

## 약해지는 느낌이 됩니까? 활력을 되찾기 위해 도움을 받으세요

모든 치료 과정을 거친 후라면, 환자의 힘과 체력은 예전에 느끼던 것과 현저히 다를 수 있습니다. 도보로 산책하는 것이 생각보다 어렵게 느껴진다면, 다시 제자리로 돌아갈 수 있도록 도와드리겠습니다. 대다수의 의료 보험에는 환자 치료 과정에 물리치료가 포함되어 있습니다. 본 연구소의 물리 치료사는 암 환자에게 영향을 미치는 문제에 대한 전문가입니다. 물리치료사는 다음을 수행할 수 있습니다.

- 환자의 현재 체력과 능력 평가
- 더 적절한 활력을 느끼기 위한 목표 설정 지원
- 안전하게 운동을 시작할 수 있도록 계획표 제공

## 입맛이 변했나요? 새로운 음식을 드세요

구강 건조, 삼키기가 곤란한 현상, 그리고 입맛 변화를 극복하는 데는 몇 달에서 1년이 걸릴 수 있습니다. 이러한 변화를 극복하려면, 무엇보다도 열린 사고를 유지하고 새로운 것을 시도해야 합니다. 예를 들어, 다시는 피망을 먹을 수 없다는 사실을 받아들여야 할지도 모릅니다. 하지만, 갑자기 난생처음 비트를 좋아하게 되기도 합니다. 우리의 신체가 요구하고 수용하는 것에 관심을 기울여 살펴보아야 합니다. 본 연구소의 자연 요법사는 이와 관련하여 다양한 방법으로 도움을 드릴 수 있습니다.



# 치료 후 과정

## 암을 이기는 식단

건강한 식습관을 시도해 보고 싶었다면, 지금이 바로 그것을 시도하기에 가장 적합한 시기입니다. 오늘부터 암 재발 위험을 줄이고 건강 상태를 최적화하려면 다음 사항을 따르십시오.

- 주로 식물 기반 식품 특히, 다양한 색의 채소와 과일을 섭취하십시오.
- 흰 밀가루, 백미, 베이글과 같은 정제 곡물 대신에 통곡물이나 현미, 퀴노아와 같은 정제되지 않은 곡물을 섭취하십시오.
- 렌즈 콩, 콩과 식물, 견과류, 씨앗과 같은 식물 단백질을 더 많이 섭취하십시오.
- 생선을 많이 섭취하고 지방, 보존/가공육보다 기름기 없는 육류를 섭취하십시오.
- 우유, 요구르트, 코티지 치즈와 같은 저지방 유제품을 섭취하십시오.

## 체중 관련 문제 도움받기

연구에 따르면 비만 환자의 암 재발 위험이 훨씬 더 높다는 사실이 밝혀졌습니다. 또한, 새로운 암이 발생할 위험도 높습니다. 하지만, 체중을 줄이는 일은 결코 쉬운 일이 아닙니다. 의사에게 본 연구소의 종양학 전문 영양사 추천을 요청하십시오. 올바른 체중 변화를 달성하는 방법을 배우도록 도울 수 있습니다.



## 케모 브레인 증상이 없는 경우에도 케모 브레인 예방하기

케모 브레인(Chemo brain)은 암 치료 후 발생하는 매우 흔한 증상입니다. 머리의 방사선 치료나 유방암에 대한 내분비선 치료, 전립선 암에 대한 호르몬 요법, 영양 상태 또는 건강 상태 저하, 치료에 따른 일반적인 스트레스로 인해 기억력 쇠퇴와 단어 찾기, 주의력에 관한 문제가 유발할 수 있습니다.

케모 브레인은 오랫동안 지속할 수 있지만, 지능에 손상이 있음을 의미하지는 않으며 호전될 수 있습니다. 따라서, 회복될 때까지, 새로운 습관을 채택하여 매번 같은 장소에 열쇠를 놓거나 메모를 하거나 무언가를 잊어버렸을 때 휴식을 취하는 등 느긋하게 대응해야 합니다. 귀하께서는 바보가 아닙니다. 단지 암에 걸렸을 뿐입니다.

## 할 수 있는 일만 통제하고 나머지는 그대로 받아들이기

이제 주요 치료가 끝났으므로 통제할 수 없는 일은 편안히 받아들이고, 통제할 수 있는 일에만 능동적으로 대처하십시오. 식이 요법을 변경하거나, 일어나서 산책하십시오. 후속 진료를 위해 의사를 방문하십시오. 대장 내시경 검사를 예약하십시오. 지원 그룹에 가입하여 솔직하게 자신의 경험에 대해 타인과 공유하십시오.

생명을 위협하는 심각한 질병을 앓았으며, 이 경험에 대해 이야기할 수 있습니다. 호소력 있는 진정한 경험담입니다. 이 경험을 기억함으로써 자신도 모르던 강한 힘을 얻게 될 것입니다.



## 질병 없는 행복한 삶(Living Well) 동영상

다음과 같은 암 치료 및 일반적인 부작용에 대해 자세히 확인할 수 있습니다.

- 통증 및 고통
- 케모 브레인
- 정서적인 영향
- 피로감
- 림프 부종
- 말초 신경증
- 스트레스, 불안감, 우울증
- 암 생존자

다음 주소에서 동영상을 시청하실 수 있습니다.

[ProvidenceOregon.org/LivingWellVideos](https://ProvidenceOregon.org/LivingWellVideos)





Providence 암 연구소는 귀하와 미래 세대를 위해 암을 완전히 제거하고자 최선을 다하고 있습니다. 즉, 귀하께서는 회복과 치유 과정에 필요한 모든 인력과 기술을 사용할 수 있음을 의미하며, 미래에 획기적인 치료를 발명하기 위해 새로운 아이디어를 개발하고 연구 실험실에서 끊임없이 노력하는 것을 의미합니다.

## 암 치료의 혁명: 귀하의 면역 체계

온라인에서 “최신 암 치료법”을 검색하시면 ‘면역 요법’이라는 단어가 자주 등장합니다. 다수의 사람들에게는 새로운 개념이지만, Providence 암 연구소의 Earle A. Chiles 연구실에서 20년 이상 연구해 온 핵심 주제입니다.

면역 요법은 암과 싸우기 위해 신체의 면역 체계를 활용하는 치료법입니다. 일반적으로 면역 체계는 박테리아, 바이러스, 때로는 암세포와 같은 침입체를 사냥하거나 제거하는 데 매우 효과적입니다. 하지만, 일부 암세포는 자신을 위장하여 감지를 피해갑니다. 면역 요법은 면역 체계가 암의 위장을 간파해 암세포를 발견하고 파괴할 힘을 키우도록 돕는 것을 목표로 합니다.

## 최신 연구의 리더 - 주도하고 완성해 가고 있는 주체

1993년 Providence 암 연구소의 창립 이래, 본 연구소는 면역 체계의 항암 가능성에 대해 확신하고 그 가능성을 열어 가면서 전체 연구 프로그램을 구축해 왔습니다. 본 연구소의 연구는 완전히 새로운 종류의 암 치료제 및 잠재적 치료제의 기초를 마련하는 데 도움을 주었으며, 오늘날 본 연구팀은 면역 요법 분야의 리더십을 통해 전 세계적으로 인정 받고 있습니다.

“우수한 종합 암 센터로서, 본 연구소는 최첨단 치료법을 제공할 뿐만 아니라 최첨단 기술을 개선해야 할 의무가 있다고도 생각합니다.”

- Walter J. Urba, M.D.,  
Ph.D., Providence 암 센터  
암연구부장

# 임상 시험: 선택의 폭 확장

임상 시험은 암을 치료하거나 예방하는 새로운 방법을 찾기 위해 고안된 연구입니다. 환자에게 새롭게 발견된 약물이나 생물학적 제제를 처음 테스트하거나, 효율성과 안전성과 관련하여 새로운 약물 조합을 평가하거나, 새로운 치료법을 현재의 치료 기준과 비교하게 될 수 있습니다.

표준 치료가 모든 환자에게 항상 효과적인 것은 아니며, 환자에 따라 가장 좋은 치료법이 최신 임상 시험이 될 수도 있습니다. Providence에서는 100~200건의 임상 시험이 환자에게 개방되어 있습니다. 이러한 임상 시험에는 다음이 포함됩니다.

- 본 연구소 자체 연구자가 개발한 새롭고 혁신적인 접근 방식에 대한 연구
- 제약회사 및 생명공학 분야를 선도하는 최신 면역 요법 약물 연구
- 국립 암 연구소(National Cancer Institute)에서 새로운 치료법을 평가하거나 표준 치료법과 비교할 목적으로 착수한 연구

본 연구소의 환자 중 대다수는 Providence 암 연구소에서만 제공되는 연구에 참여할 목적으로 다른 주에서 이전하거나 심지어 다른 나라에서 찾아오기도 합니다. 이러한 점에서 본 연구소의 환자는 새로운 최첨단 치료법의 혜택을 받는 세계 최초의 환자가 될 수 있습니다.





# 미래에 대한 기여

임상 시험을 자원하는 환자는 실험적 치료를 시도할 수 있을 뿐 아니라 중요한 의료 분야 발전에 이바지함으로써 미래의 환자를 도울 수 있습니다.

**Providence 환자들은 임상 시험 참여를 통해 다음과 같은 성과에 기여해 왔습니다.**

- 악성 흑색종을 지닌 암 환자를 치료하는 최초 개발 항체의 FDA 승인(이 치명적인 암 환자의 생존율을 현저히 증가시킨 최초의 약물로 면역 요법의 현시대를 선도함)
- 폐암에 대한 최초의 FDA 승인 면역 요법
- 뇌종양, 유방암, 신장암, 췌장암, 구강암, 두경부 암, 기타 여러 종류의 암에 대한 새로운 치료법

모든 임상 시험 참여자가 바로 우리의 영웅입니다. 본 연구소는 과거와 현재, 우리와 함께 하는 모든 환자분께 가장 진심 어린 감사의 말씀을 전하고 싶습니다.

# 환원 및 기부

본 안내 책자는 여성 암 기금 모금 기관인 Women of Columbia Edgewater Country Club에서 Providence Portland 의료 재단에 기부해 주신 후원금으로 제작되었습니다.

본 안내 책자에 명시된 모든 내용은 Providence 암 연구소의 환자 및 가족 자문위원회에서 검토했으며, 지원해 주신 모든 분께 감사드립니다.

Providence 암 센터의 환자 치료 및 연구를 후원하는 방법은 다음과 같습니다.

- Providence 암 연구를 후원하는 소정의 **선물을 기부할 수 있습니다.** 전화: 503-215-6186.
- 암 환자에게 일대일 지원을 제공하거나 자원 센터의 방문객을 돕거나 암 이벤트 및 지원 그룹에 도움을 주는 등의 **자원봉사를 할 수 있습니다.** 전화: 503-215-3206.



자신에게 적합한 연구에 대해 더욱 상세히 알고 싶으시면 의료팀에 직접 문의해 주십시오.

임상 시험에 관한 자세한 사항은  
**ProvidenceOregon.org/clinicaltrials**  
을 참조해 주십시오.







# #FINISHCANCER™

완전한 암 제거를 위한 본 연구소의 성과에 관한 더 자세한 정보는 FinishCancer.org를 참조해 주십시오.



Providence Portland Medical Center  
4805 NE Glisan St.  
Portland, OR 97213

503-215-6014  
[ProvidenceOregon.org/cancer](http://ProvidenceOregon.org/cancer)

## 사명

본 연구소는 예수님의 사역을 통해 목격된 하나님의 치유하시는 사랑을 실천함으로써, 모든 사람 특히, 가난하고 약한 이에게 봉사하는 것을 확고한 사명으로 삼고 있습니다.

## 핵심 가치

공감. 존귀. 정의. 탁월. 정직.

Providence Health System은 건강 관리 서비스 및 고용 기회 제공에 있어 항상 동등한 기회를 제공합니다.  
Providence Health System은 비영리 건강 관리 제도입니다.