



우리엄마가
암이래요



서울아산병원 암교육정보센터



“학교 다녀왔습니다” 평소처럼 집에 돌아온 그 날, 다른 날과 달리 엄마가 반갑게 맞아주지도 않고 웃어주지도 않습니다. 왠지 모르게 어두운 집안 분위기에 쉽사리 무슨 일이 있는지 물어 보지도 못하고 책상 앞에 앉아 있습니다.

무슨 일이 생긴 걸까요? 며칠이 지난 다음에 엄마가 말씀해주셨습니다.

“엄마가 암에 걸렸대요.”

“왜 우리 엄마가 암에 걸렸을까요?”

“앞으로 어떤 일이 일어날까요?”

“나는 어떻게 되는 걸까요?”



들어가는 말

암에 대해 알아보을까요?

암 치료를 받으면 어떤 변화가 생기나요?

암 치료 중 나는 어떻게 도울 수 있나요?

친구 관계 및 학교 생활은 어떻게 하면 좋을까요?

부모님과 함께 하세요.

나가는 말

03

04

08

12

15

20

25

초등학교 5학년인 민서의 이야기입니다. 엄마가 암에 이야기를 들은 민서는 아무 생각이 들지 않고 멍하고 불안해집니다. 숙제를 하지 않아서 엄마를 속상하게 했던 기억도 나고, 엄마 몰래 스마트폰 게임을 했던 것도 생각 납니다. 내가 속을 썩여서 엄마가 아픈 것 같아 슬퍼졌습니다.

하지만, 부모님이 암에 걸린 것은 여러분이 숙제를 하지 않거나, 형제들과 싸워서, 부모님을 화가 나게 해서 그런 것은 아닙니다. 암의 원인은 다양하며, 병원에서는 다양한 방법으로 암을 치료하고 있습니다. 엄마 아빠가 치료를 받고 암을 이겨 내는 데에는 시간이 많이 걸릴 수도 있습니다. 그 동안 여러분도 가족으로서 이 기간을 잘 지나갈 수 있도록 노력이 필요합니다.

이 책자는 엄마나 아빠가 암에 걸렸을 때 여러분이 어떻게 해야 할지 도움이 되기 위하여 만들어졌습니다.



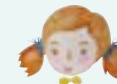
암에 대해 알아볼까요?

텔레비전이나 인터넷에서 암이라는 말을 들어 본 적이 있나요?
암이라는 말을 들어본 적이 있어도 암이 무엇인지는 정확히 잘 모를 수 있습니다.
암이 무엇인지 알고, 치료 과정을 이해한다면,
앞으로 부모님과 여러분에게 일어날 일에 대해서 미리 준비를 할 수 있습니다.



민서 엄마: 민서야...

엄마랑 오늘 엄마랑 읽을 책은 엄마가 암에 걸린 친구 이야기야. **사실 엄마도 유방암에 걸렸거든.**

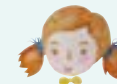


민서: 네? 유방암이요?

유방암이 뭐예요? 심각한 병인가요?
그럼 엄마는 어떻게 되요?



민서 엄마: 응 병원에서 치료를 받으면 나올거야.



민서: 엄마...

제가 자꾸 숙제는 안하고 스마트폰 게임만 하고 엄마를
속상하게 해서 암에 걸린 거예요?



민서 엄마: 아니야 그렇지 않아.

암은 그런 것 때문에 생기지는 않아.

암은 무엇일까요?

우리 몸은 세포로 구성되어 있습니다. 이 세포들은 우리가 건강하게 생활할 수 있도록 도와주는 역할을 하다가 더 이상 필요 없게 될 때 스스로 사라집니다. 그러나 어떤 세포는 고장이 나서 스스로 사라지지 못하고, 계속 자라납니다.

이 세포가 모여 덩어리가 되어, 우리 몸의 기관이나 조직을 다치게 하거나, 다른 기관으로 옮겨가기도 하는 나쁜 덩어리가 암입니다.

암은 발생한 부위에 따라 이름을 붙입니다. 예를 들어 폐에 생긴 암은 폐암, 유방에 생긴 암은 유방암이라고 합니다. 어떤 암은 덩어리를 형성하지 않을 수도 있습니다. 예를 들어 백혈병은 혈액에 생기기 때문에 덩어리가 없습니다.

왜 암에 걸릴까요?

대부분의 암은 원인을 정확히 알 수 없습니다. 그래서 왜 암에 걸리는지에 대해서 많은 사람들이 연구를 하고 있습니다.

술을 많이 먹고 담배를 피우거나 밥을 잘 먹지 않고 편식을 하거나 운동을 충분히 하지 않고 일부 나쁜 물질에 노출 되는 경우 암에 걸릴 가능성이 높아진다고 합니다. 그러나 아직은 정확한 원인을 모르는 경우가 더 많습니다.

부모님이 암에 걸리면 나도 암에 걸릴까요?

대부분의 암은 옮겨나 유전되는 것이 아닙니다. 하지만, 유전될 가능성이 있다고 알려진 일부 암의 경우, 유전자 검사를 통해 암이 걸릴 가능성을 검사하여 미리 준비할 수 있습니다.

암은 어떻게 치료하나요?

암 치료는 암세포를 없애는 것입니다. 암의 종류는 100가지도 넘게 있으며, 치료 방법도 매우 다양합니다.

다음은 암을 치료하는 대표적인 몇 가지 방법들입니다.

수술: 암의 전부 또는 일부를 잘라냅니다. 수술하는 동안에는 잠을 깊게 들게 하는 약을 사용합니다.

항암화학요법: 먹는 약이나 주사약으로 암세포를 없애는 약을 사용합니다.

방사선치료: 방사선을 몸의 바깥쪽에서 쏘이거나 암세포가 있는 신체부위에 방사선 물질을 넣어 암세포를 죽이고 암을 줄어뜨리게 합니다..





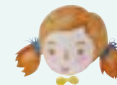
암 치료를 받으면
어떤 변화가 생길까요?



민서 엄마: 민서야...

엄마는 이제부터 주사를 3주마다 맞으러 병원에 다닐 거야. 주사를 맞는 동안은 엄마 머리도 빠지고 몸도 좀 힘들대. 그러면 엄마는 가발을 쓰게 될 거고 예전처럼 즐겁게 놀지 못할지도 몰라.

그렇지만 치료가 끝나면 머리카락도 다시 자라고 엄마가 건강해질 수 있어.



민서: 그럼 이제 숙제는 혼자 해야 해요?



민서 엄마: 아니야.

엄마는 치료를 받아도 숙제도 봐줄 수 있고 피아노 콩쿨도 가서 볼 수 있어.

엄마가 병원에 가서 없거나 힘들때는 이모가 와서 대신 숙제도 봐주시고 피아노 연습도 데려가 주실거야.

신체적인 변화

암 치료를 받으면 치료 방법에 따라 부작용이 생길 수 있습니다.

다음은 치료 방법에 따른 부작용입니다.

수술: 수술 후 통증이 있을 수 있고 몸이 피곤합니다.

항암화학요법: 치료약이 소화기관이나 머리카락의 정상 세포도 공격을 할 수 있어서 속이 울렁거리거나 구토를 합니다. 대변이 잘 안 나오거나 설사가 생길 수 있습니다. 머리카락이 빠지기도 하며 매우 피곤합니다. 기운이 없고 열이 날 수도 있습니다.

방사선치료: 피부가 빨개지거나 물집이 생기며, 매우 피곤합니다.

정서적인 변화

여러분의 어머니나 아버지가 암 치료를 받으면서 머리카락이 빠지거나 살이 빠지는 등의 신체적 변화 외에도 다음과 같은 마음의 변화도 일어날 수 있습니다. 이러한 변화를 알고 있다면 어머니나 아버지를 돕거나 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다.

슬프거나 우울함

암에 걸리면 예전에 하던 일들을 하지 못할 수 있습니다. 그렇게 되면 예전에 하던 일들이나 친구들이 그리워져서 슬프거나 우울한 기분을 느끼게 됩니다. 이러한 기분은 가볍게 지나갈 수도 있지만 때로는 치료가 필요할 정도로 심하게 우울함을 느낄 수도 있습니다.

걱정

암에 걸리면 직장에 나가지 못하게 되거나 돈을 쓰는 것 등에 대해 걱정을 하게 될 수 있습니다. 또는 치료로 인해 생기는 외모의 변화도 걱정이 됩니다. 여러분에 대해서도 걱정이 되고 이러한 걱정이 그 분들을 당황하게 하고 화가 나게 할 수도 있습니다.

분노

암 치료와 부작용은 이겨내기 어렵고 힘들 수 있습니다. 그래서 치료를 받는 중에 힘들어하거나 화를 내는 것으로 보이는 경우도 있습니다. 그렇지만 이럴 때 그 분들이 화를 내는 것은 암 때문이지 여러분 때문이 아닙니다.

외로움

암에 걸리면 사람들은 종종 가족이나 친구들과 떨어져 있게 되므로 외로움을 느낍니다. 또 암에 걸리게 되면 원래 하던 활동들을 잘 못할 수도 있고 아무도 자신을 이해하지 못한다고 생각하게 되어 외로움을 많이 느끼게 됩니다.

희망

암에 걸리고 치료 중이라 하더라도 활기찬 생활을 할 수 있습니다. 그리고 암에 걸렸더라도 희망을 가질 수 있는 많은 일들이 있습니다.

이러한 기분들은 암에 걸리면 대부분 겪게 되는 변화입니다.

여러분도 어머니나 아버지가 느끼시는 기분에 대해 물어보고 이야기를 나누어보세요.





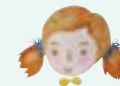
암 치료 중
나는 어떻게 도울 수 있나요?



민서 엄마:

엄마는 민서가
오늘 저녁 설거지를 해줘서
참 고마워.

요즘 주사를 맞고 있어 많이 피곤했거든.



민서: 엄마 또 도와드릴 게 있으면 알려주세요.

암 치료를 받으면서 외부의 세균에 약한 상태가 될 수 있습니다. 암 치료로 인해 세균과 싸우는 세포도 약해질 수 있기 때문입니다. 이런 상태가 암에 걸린 어머니나 아버지를 더 아프게 만들 수 있습니다. 외부의 세균에 약한 상태가 되면 사람이 많은 장소를 조심하고 감기나 독감, 수두에 걸린 사람들과 멀리 해야 할 수도 있습니다.

치료 중인 부모님이 면역력이 약한 상태라고 들었다면
다음과 같이 해보세요.

- 여러분의 손을 비누와 물로 깨끗이 씻어 세균이 퍼지는 것을 막습니다.
- 여러분이 감기에 걸렸거나 학교에서 아픈 사람과 있었다면 부모님께 이야기를 하세요.
- 만일 여러분이 감기에 걸렸다면 부모님하고 당분간 떨어져 있으세요.

치료를 받으면서 어떤 날은 컨디션이 괜찮기도 하고 그러다가도 다시 아프게 될 수 있습니다. 치료는 몇 달 동안 또는 몇 년간도 지속될 수 있습니다. 이런 시간들이 친구들에게도 힘들겠지만, 지금 엄마 아빠가 받고 있는 치료가 암이 자라는 것을 멈추게 하고 부모님을 낫게 하고 있다는 것을 기억하세요.

엄마 아빠에게는 여러분이 일상생활을 잘 하고 힘든 시간을 잘 견디고 있는 것만으로도 힘이 됩니다. 여러분이 자기 방을 정리하거나 설거지를 도와주는 것 같이 집안 일을 도와준다면 엄마 아빠가 좀 더 쉴 수 있어서 도움이 될 것입니다.



친구 관계 및 학교 생활은
어떻게 하면 좋을까요?



친구관계

부모님이 암 치료를 받게 되면, 여러분의 일상생활에 변화가 생기기 때문에 친구 관계에도 영향을 줄 수 있습니다. 여러분은 친구들에게 현재 상황을 어떻게 설명해야 할지 고민이 될 수 있습니다.

친구들에게 여러분의 상황을 알릴 것인지 알리지 말 것인지는 여러분의 선택입니다. 만약 친구들에게 여러분의 생활의 변화에 대해서 설명해야 하는 상황이라면 솔직하게 이야기 합니다.

가족 구성원으로서 해야 할 일이 많아지고, 친구들과 함께 놀 수 있는 시간이 줄어들 수 있습니다.

“부모님께서 아프셔서,

내가 해야 할 일이 많아졌어.

그래서 너희들과 이전처럼 충분한 시간을 보낼 수 없을 것 같아.”

암 치료로 부모님이 바쁘거나 힘들어서 충분한 관심을 받지 못하면, 여러분은 친구들에게 많은 것을 의지하게 될 수도 있습니다. 하지만, 친구들은 학교생활이나 다른 일들로 바빠서 여러분과 충분한 시간을 보내기 어려울 수 있습니다.

어쩌면 여러분은 친구들이 나에게 관심 없다고 느낄 수 있습니다. 친구들은 예전과 같이 즐겁게 지내는데 여러분만 외롭고 불행한 상황이라 느낄 수도 있습니다. 하지만 친구들 역시 본인의 생활이 있다는 것을 기억하려고 해보세요.

친구들은 여러분이 겪고 있는 일을 경험하지 않아서, 여러분이 어떤 마음인지 잘 모를 뿐입니다.

때로는 무심코 던진 말에 여러분의 마음이 아플 수도 있습니다.

친구들로부터 여러분에게 마음 상하게 하는 말을 하거나 놀리는 말들을 듣게 된다면, 여러분은 다음과 같이 행동할 수 있습니다.

상처를 주는 말들을 신경 쓰지 않도록 노력합니다. 여러분의 상황을 잘 모르기 때문에 여러분의 마음을 잘 이해하지 못할 수 있습니다.

만약, 친구들이 무심코 던지는 말에 상처를 받고 있다면, 솔직하게 요청합니다.

“우리 아빠는 지금 암에 걸리셨어.

그렇지만 현재 암을 잘 치료하기 위하여 가족들이 노력하고 있고,

나도 최선을 다해서 노력하고 있어.

하지만 우리 아빠나 가족이 특별히 잘못된 것은 없어,

그러니 더 이상 나에게 그런 말은 하지 않았으면 좋겠어.” 라고 이야기 합니다.

혹시, 집단 따돌림이나 괴롭힘을 당하고 있다면,

부모님에게 먼저 말씀 드리고,

도움을 요청합니다.

비록 암 치료 중이지만, 부모님은 여러분에게 가장 좋은 해결책을 같이 찾아주실 겁니다.

부모님에게 걱정을 끼쳐 드릴까 봐 말씀 드리기 조심스럽다고 하더라도 반드시 가까운 사람들에게 말씀 드리고 도움을 요청해야 합니다. 선생님이나 전문 상담기관에 도움을 요청합니다.

친구들과 대화하는 법



친구들은 여러분에게 무슨 말을 해야 할지 모를 수도 있습니다. 또 부모님에 관하여 물어보는 것이 여러분을 불편하게 만들 수 있다고 생각하고 말을 걸지 않을 수 있습니다.

“나는 이 상황을 잘 견디고 있어.

너희들이 궁금한 점이 있으면 그냥 물어봐도 괜찮아.”



친구들은 여러분에게 불편한 질문을 할 수도 있습니다. 여러분은 어머니나 아버지가 걸린 암이나 받고 계시는 치료에 대한 질문에 계속 대답해야 하는 것이 싫을 수도 있습니다.

“어머니나 아버지에게 무슨 일이 일어나고 있는지 물어봐 주어서 고마워,
하지만 지금은 어떤 상황인지 사실 나도 잘 몰라,
물어 봐줘서 고맙지만

지금은 그런 이야기를 별로 하고 싶지가 않아.”



친구들이 여러분이 충분한 시간이 없어 서운해 한다면, 이렇게 알려 해보세요.

“나도 우리가 함께 놀던 때가 그리워.

아버지가 아프신 후 많이 혼란스럽고, 걱정되.
하지만, 너는 여전히 좋은 친구야, 고마워.”

학교 생활

어머니나 아버지가 아프시면 기분이 처지고 가라앉습니다. 이런 상태가 지속되면, 수업에 집중하기 어렵거나, 학교 생활이 힘이 들 수 있습니다.

힘든 시기에 슬픈 느낌이 들거나 우울한 것은 정상입니다. 하지만 만일 이러한 기분이 2주 이상 지속되고 여러분이 즐기던 것을 방해한다면 우울증일 수 있습니다.

그러나 이러한 기분이 들 때 상담을 하고 이야기를 나누는 것은 도움이 됩니다.

아래와 같이 하도록 노력합니다.

- 평소 학교생활을 유지하고, 친구들과도 평소의 관계를 유지합니다.
- 매일 정해진 시간에 등학교 하고, 수업에 집중하도록 노력합니다.
- 담임선생님께 현재 상황에 대하여 알려 드리되, 그 일을 핑계로 학교 생활을 소홀히 하지 않도록 합니다.
- 만일 여러분이 학교에서 적응하기 어렵다면, 선생님이나 상담기관에 도움을 요청합니다.





부모님과
함께 하세요

“항상 밝게 행동해야 한다고 생각하지 마세요.”

긍정적인 행동은 여러분과 여러분의 가족 전체에게 모두 좋을 것입니다. 하지만 여러분이 항상 밝게 행동해야 하는 것은 아닙니다. 걱정이 되거나 부정적인 생각이 드는 것은 당연합니다. 이런 부정적인 감정을 표현할 수 있는 사람이 정말 강한 사람입니다.

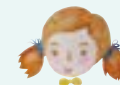
솔직하게 부모님이나 주변 사람들과 이야기하세요. 자신의 감정을 억누르려 하지 말고, 스스로를 위로해 주세요

- 부모님과 시간을 함께 보냅니다.
함께 TV 를 보거나, 식사를 같이 합니다.
- 물을 가져오거나 간단한 심부름 등 도움을 드릴 수 있는 일을 찾아봅니다.
- 재미있는 이야기를 가족들과 공유합니다.
즐거운 생각은 여러분과 가족의 에너지를 올려줍니다.
- 부모님에게 오늘 했었던 일에 대해 이야기 합니다.
여러분의 오늘 하루가 어땠는지 이야기를 나눕니다. 부모님에게 부모님의 하루는 어땠는지 물어보세요.
- 가족의 과거 추억에 대해 이야기 합니다.
부모님에게 과거에 대해 이야기 합니다. 가장 자랑스럽고 좋았던 기억에 대해 이야기 합니다. 그리고 어려움이 있었을 때에 대해서도 이야기 합니다.
- 부모님께 작은 선물을 해보세요.
부모님이 치료하면서 머리카락이 빠졌다면 새로운 모자나 스카프 같은 것도 좋습니다.
- 여러분의 생각을 정리하고 표현하기 위하여 일기를 쓰는 것도 좋은 방법입니다.
- 동생들과 놀아줍니다. 예를 들면 함께 게임을 하거나 책을 읽습니다.
이는 여러분이 가족들과 더 가까워지는데 도움을 주고, 부모님에게 쉬는 시간을 드릴 수 있습니다.





암 치료를 마치셨어요



민서: 엄마는 항암제 주사를 맞고 수술을 해서 암 덩어리를 떼어냈어요. 그리고 방사선 치료라는 치료를 거의 2달 동안 받고 이제는 몸에서 암이 완전히 다 없어졌대요.

**빠졌던 머리카락도 다시 자라고 있고
얼굴도 다시 예뻐지셨어요.**

예전처럼

**아침에 빨리 밥 먹고 학교 가라고
잔소리도 하세요.**

그런데 이제 그런 잔소리가 싫지 않아요.

엄마가 치료 받으실 때 했었던 설거지도 제가 가끔 할 거구요,

엄마에게 사랑한다는 말도 조금은 부끄럽지만 자주 할래요. 엄마가 암 치료를 받으면서 내가 조금 달라진 것 같아요.

“엄마나 아빠의 암 치료가 끝났다는 이야기를 듣게 되면
여러분은 다양한 생각이 들 것입니다.”

긍정적인 행동은 여러분과 여러분의 가족 전체에게 모두 좋을 것입니다. 하지만 여러분이
항상 밝게 행동해야 하는 것은 아닙니다.

걱정이 되거나 부정적인 생각이 드는 것은 당연합니다. 이런 부정적인 감정을 표현할 수 있는
사람이 정말 강한 사람입니다. 솔직하게 부모님이나 주변 사람들과 이야기하세요.

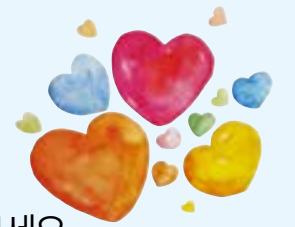
자신의 감정을 억누르려 하지 말고, 스스로를 위로해 주세요.



나가는 말

가족 중에 누군가가 암에 걸리면 마음이 힘들고 차분해지기도 어렵습니다. 어떤 미래가 다가
올지 확신할 수도 없습니다. 엄마나 아빠가 암에 걸린 경험은 힘든 것이고 여러분의 일상은
예전과 같지 않을 것입니다.

하지만 가족과 함께 이야기를 나누고 주변 사람들과도 이야기를 나누고 도움을 받으며 극복
할 수 있습니다. 또한 과거에는 당연하다고 생각했을 많은 일들에 감사하고 스스로 성장하는
계기가 될 수도 있습니다.



사랑하는 부모님에게 마음을 전달해 보세요





“엄마가 처음 암에 걸렸다고 했을 때는 아무 것도 몰랐어요. 엄마가 안계시니 밥맛도 없고 기분이 뭔가가 이상해요. 지난 번 엄마가 병뚜껑을 열어달라고 했을 때는 암살인 줄 알았는데, 지금 보니깐 엄마가 정말 아프신 것 같아요. **엄마, 이제 내가 많이 많이 도와줄게요.** 우리 치료 끝내고 행복하게 잘 살아요”
 - 중학생 아들이 유방암에 걸린 엄마에게 -



“엄마, 엄마가 유방암에 걸렸다는 이야기를 들었을 때 이제 나이가 좀 들어 철이 들은건지 마음이 엄청 무거웠어요. 엄마는 몰랐을 것 같긴 하지만 난 정말 그랬어요. 근데 거기에 항암을 하신다고 내 꿈인 헤어디자이너로써 “너 인생에 엄마 머리 한 번 처음으로 밀어봐” 했을 때 정말 쥐구멍에 숨고 싶었던 거 알아요? 대체 이 세상 어느 아들이 엄마 머리를 민다는 것이 말이 되냐구... 그래도 마음 꼭 누르고 밀 때 엄마랑 나랑 엄청 울었잖아요... 나 그 때 맹세했어요. 세계에서 가장 유명한 헤어디자이너가 되기로! **미용실에서 일하면서 엄마 생각하면서 정말 열심히 하고 있어요.** 나 이제 성인이에요. 속 안씩이고, 군대도 잘 다녀올게요. 사랑합니다.”
 - 20대 아들이 유방암에 걸린 엄마에게 -



“난 비록 의사가 아니지만, **누구보다 엄마에게 사랑의 묘약을 줄 수 있는 남자에요.** 꼭 완치하세요. 사랑해요.”
 - 초등학생 아들이 백혈병에 걸린 엄마에게 -



“지금처럼 앞으로도 서로 사랑하고, 아끼고, 소중히 생각하면서 우리가 옆에서 함께 웃고, 밥 먹고, 이야기 할 수 있다는 것이 얼마나 기쁘고 행복한 일인지, 이 모든 것이 얼마나 감사한 일인지요... **하루를 보내면서 매 순간 엄마를 사랑해요.** 내 사랑이 엄마를 조금 더 행복하고 기쁘게 하길 바랍니다...”
 - 30대 딸이 대장암에 걸린 엄마에게 -



“난 아빠의 사랑으로 이렇게 건강하게 잘 자랐으니까 **이제는 내가 아빠 지켜드릴게요.** 아빠 하늘 만큼 땅만큼 사랑해요~”
 - 20살 딸이 췌장암에 걸린 아빠에게 -



* 위의 글은 2012년 서울아산병원 암병원 희망편지 공모전에 공모한 편지들을 발췌, 일부 각색하였습니다.



서울아산병원 암교육정보센터

05505 서울특별시 송파구 올림픽로43길 88
88, Olympic-ro 43-gil, Songpa-gu, Seoul 05505, Korea
Tel: 1688-7575 <http://cancer.amc.seoul.kr>