

환자 가이드 면역항암치료



암 면역치료에 대해 알고 싶은 내용

이 안내서는 다음을 이해하기 위한
첫걸음입니다.

- 면역항암요법의 작용 원리
- 예상되는 치료 과정
- 이용 가능한 지원 및 도움

이 안내서는 더 편안한 마음으로
다음을 실천하도록 돕습니다.

- 치료에 적극적으로 참여하기
- 의료진과 솔직하게 소통하기
- 가족에게 면역항암요법 설명하기

소개

면역항암치료란 무엇인가?

잘 아시겠지만 암을 치료하는 방법으로는 수술, 화학요법, 방사선 치료, 표적 치료 등이 있습니다.

과학의 발전과 더불어 이제 면역항암치료라는 새로운 치료법이 등장했습니다. 면역항암치료(I-O)는 종종 암 면역치료라고 하며 간단히 면역요법이라고도 합니다.

‘면역’은 우리 몸의 면역 체계를 의미합니다. 면역항암요법에서 사용하는 치료제는 우리 몸의 면역 체계가 암과 싸울 수 있도록 돕습니다.

의료진과 지원팀은 누구인가?

의료진은 의사와 간호사, 기타 의료 전문가들로 구성되며 모두 함께 힘을 모아 환자의 치료를 돕습니다.

지원팀은 의료진뿐만 아니라 친구, 가족, 간병인도 포함합니다.

정성 어린 마음으로 치료 여정에 도움을 주는 분들을 일컬어 지원팀이라고 하며, 면역항암요법과 관련된 경험의 일면에서 의지가 되는 사람들이라고 할 수 있습니다.

지원팀에 포함될 수 있는 구성원:

- 환자의 종양 전문의, 주치의(PCP), 외과의, 기타 전문의
- 간호사, 치료 코디네이터(간호 또는 환자 코디네이터), 약사, 영양사
- 사회복지사, 상담사, 치료사, 정신과 의사, 보험설계사, 금융상담사
- 간병인, 친구, 지원단체, 심리치료사
- 기타



구성과 특징

제1부: 면역항암치료 스토리4

- 면역항암요법 이해하기: 정원의 예
- 면역 체계와 암
- 치료 옵션으로서의 면역항암요법
- 면역항암요법 투여 방법
- 면역항암요법이 줄 수 있는 영향

제2부: 암 치료 경험 29

- 치료 과정
- 암 생존 이해하기
- 정서적 건강 관리
- 의료진 상담 및 추가 정보

이 안내서에는 메모를 하거나 의문나는 점을 적을 수 있는 공간이 있습니다. 참고용으로 보관하고 진료 시 지참하면 도움이 될 수 있습니다.

제1부 면역항암치료 스토리

목차

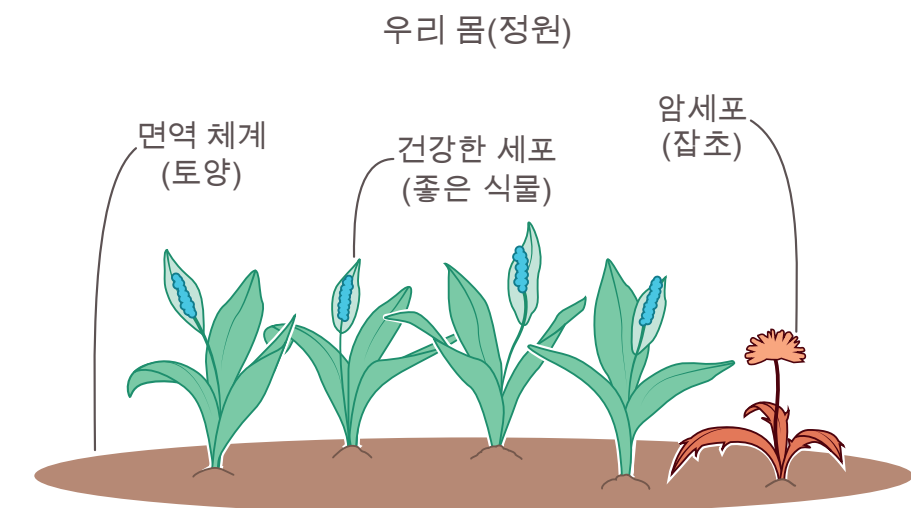
면역항암요법 이해하기: 정원의 예	5
면역 체계와 암	11
치료 옵션으로서의 면역항암요법	15
면역항암요법 투여 방법	20
면역항암요법이 줄 수 있는 영향	22

면역항암요법 이해하기: 정원의 예

이제 암 치료의 한 종류인 면역항암요법을 알아보겠습니다. 면역항암요법의 작용 방식과 다른 치료법과의 차이점을 쉽게 이해할 수 있도록 우리 몸을 정원에 비유하겠습니다.

여기에서는 다음 질문에 답변합니다.

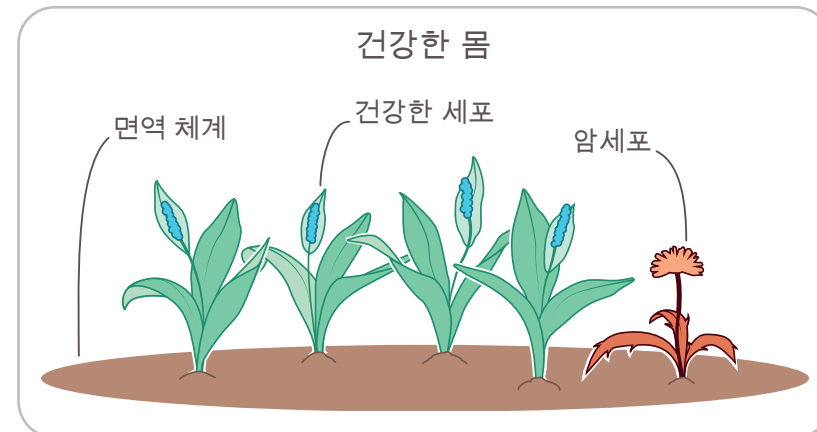
- 면역항암요법은 면역 체계에 어떤 작용을 하여 암을 치료하는가?
- 면역항암요법은 다른 암 치료법과 어떻게 다른가?
- 바이오마커 검사란 무엇이며 치료 옵션과 어떤 관련이 있는가?



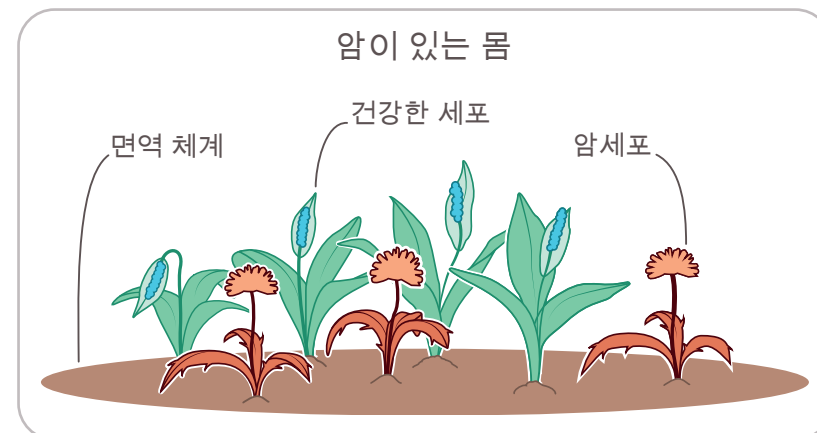
면역항암요법은 면역 체계에 어떤 작용을 하여 암을 치료하는가?

면역항암요법은 우리 몸의 면역 체계가 암과 싸우도록 돕습니다. 이해하기 쉽도록 비유를 하나 들어보겠습니다.

우리 몸을 정원이라고 한번 생각해 보죠. 여기서 토양은 면역 체계입니다. 건강할 때는 토양이 비옥하고 잘 관리되어 정원이 푸르게 유지됩니다. 일반적으로 토양은 잡초가 과도하게 자라는 것을 막을 수 있습니다.



암세포는 정원의 잡초와 같습니다. 간혹 토양이 잡초가 자라고 퍼지도록 내버려두어 식물들이 공간과 영양분을 놓고 경쟁하면서 정원 전체가 망가질 수 있습니다.



면역항암요법은 토양에 잡초 방지 비료를 주는 것과 같습니다. 이는 정원의 기존 토양을 비옥하게 합니다.



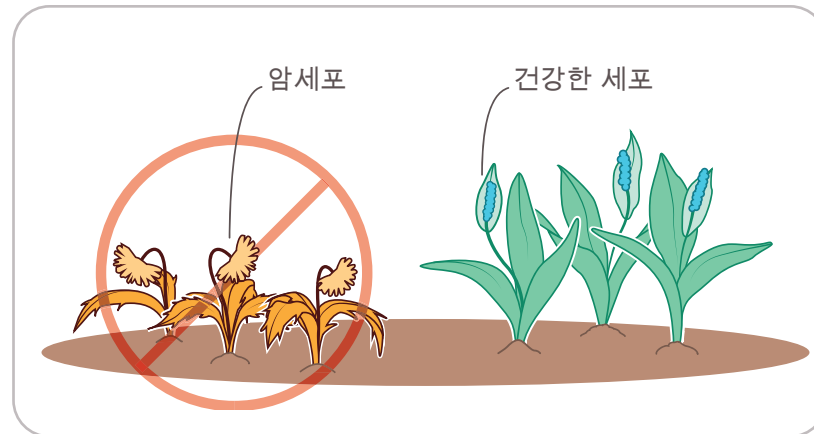
이제 토양은 잡초를 억제하고 정원을 건강하게 유지할 수 있습니다. 하지만 비료를 너무 많이 주면 정원을 해칠 수도 있습니다.



면역항암요법은 다른 암 치료법과 어떻게 다른가?

면역항암요법은 고유한 접근방식으로서 우리 몸의 면역 체계가 암과 싸우도록 돕는 것입니다. 면역항암요법이 다른 암 치료법과 어떤 차이가 있는지 이해할 수 있도록 정원의 예를 계속 이어가겠습니다.

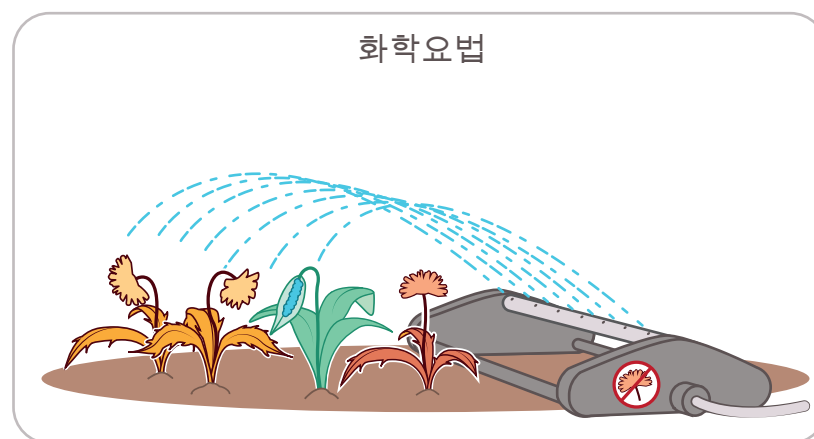
우리 몸을 정원이라고 한다면, 환자와 의료진은 좋은 식물(건강한 세포)에 끼치는 해는 최소화하면서 잡초(암세포)를 제거하는 방법을 결정해야 합니다.



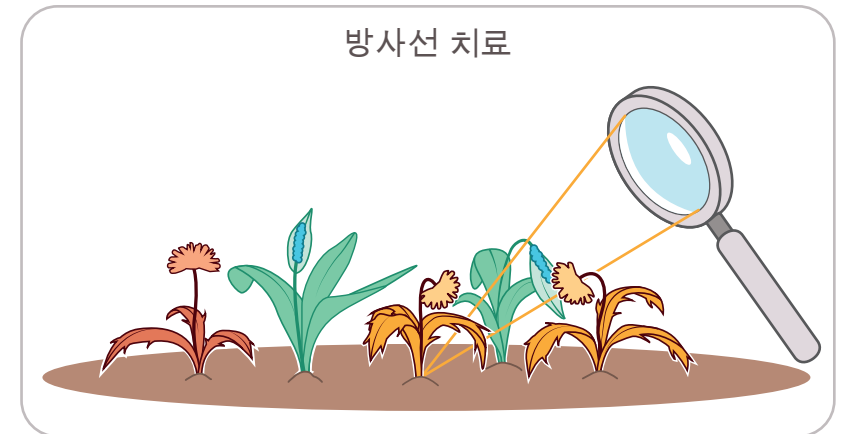
수술은 넓은 영역의 잡초와 주변 토양을 제거하는데, 때때로 좋은 식물을 건드리고 잡초 뿌리를 남길 수 있습니다.



화학요법은 정원 전체에 일반 제초제를 뿌리는 것과 같습니다. 이 방법은 모든 잡초를 죽이지 못할 수 있으며 일부 좋은 식물에도 해를 끼칠 수 있습니다.



방사선 치료는 돋보기로 햇빛의 강도를 높여 잡초를 집중적으로 말려 죽이는 것과 비슷한데 그 과정에서 일부 좋은 식물이 손상될 수도 있습니다.



표적 치료는 잡초에 직접 제초제를 뿌리는 것과 같습니다. 이 경우에도 좋은 식물이 손상될 수 있습니다.



잡초를 직접 공격하는 것이 아니라 면역항암요법은 토양에 잡초 방지 비료를 주는 것이라고 할 수 있습니다. 이 비료는 토양을 비옥하게 하여 잡초를 억제하기 때문에 결과적으로 정원의 상태가 건강하게 회복되는 데 도움이 됩니다. 하지만 토양에 비료를 너무 많이 주면 정원을 해칠 수도 있습니다.



의료진과 상담하여 이용할 수 있는 다양한 치료법을 알아보세요.

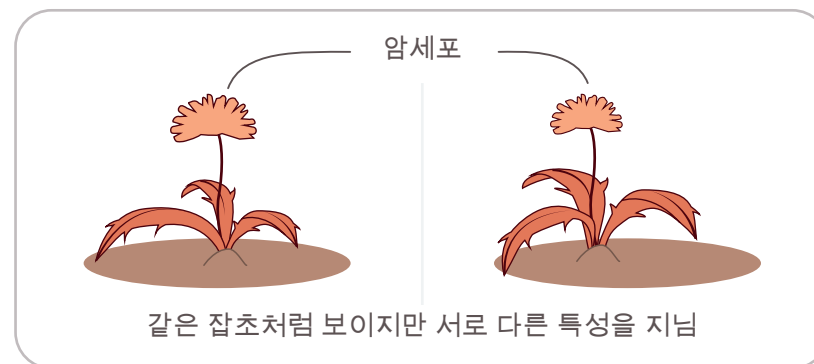
바이오마커 검사란 무엇이며 치료 옵션과 어떤 관련이 있는가?

의료진은 암 치료 과정에서 환자의 암을 더 잘 이해하고자 여러 검사를 처방할 수 있습니다. 이러한 검사 중에는 바이오마커 검사라는 것이 있습니다.

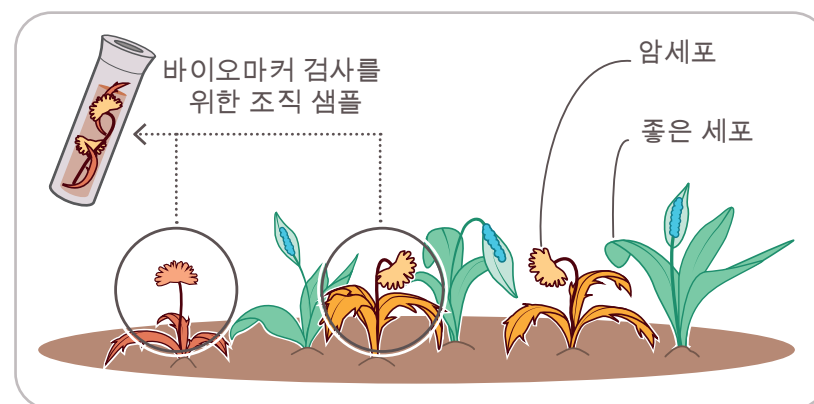
구체적으로 바이오마커 검사를 통해 현재 치료에 환자의 몸이 어떻게 반응하는지, 추후 치료에 어떤 반응이 나타날 수 있는지 등을 알 수 있어 환자와 의료진이 치료법을 결정하는 데 도움을 줍니다.

어떤 암에 걸렸는지에 따라 의료진은 암 치료 옵션을 이야기할 때 바이오마커를 언급할 수 있습니다. 바이오마커가 어떻게 사용될 수 있는지 이해하기 위해 정원의 예를 계속 이어가겠습니다.

정원마다 자라는 잡초의 종류가 다를 수 있습니다. 같은 잡초처럼 보이더라도 각각 고유한 특성이 있어 정원사가 제거하는 방법이 달라질 수 있습니다.



특정 잡초를 제거하기 위해 무엇을 사용할지 결정하는 데 도움이 되는 한 방법은 자세히 살펴보는 것입니다. 바이오마커 검사는 정원에서 잡초 몇 개를 가져와 조금 더 자세히 살펴보는 것이라고 할 수 있습니다.



검사 결과는 환자와 의료진이 정원을 더 잘 이해하고 잡초를 통제하는 방법을 찾는 데 도움이 될 수 있습니다.



면역 체계와 암

여기에서는 다음 질문에 답변합니다.

- 면역 체계는 어떤 역할을 하는가?
- 암은 어떻게 면역 체계를 '속일' 수 있는가?

세포 종류

주요 세포 안내



면역 체계는 어떤 역할을 하는가?

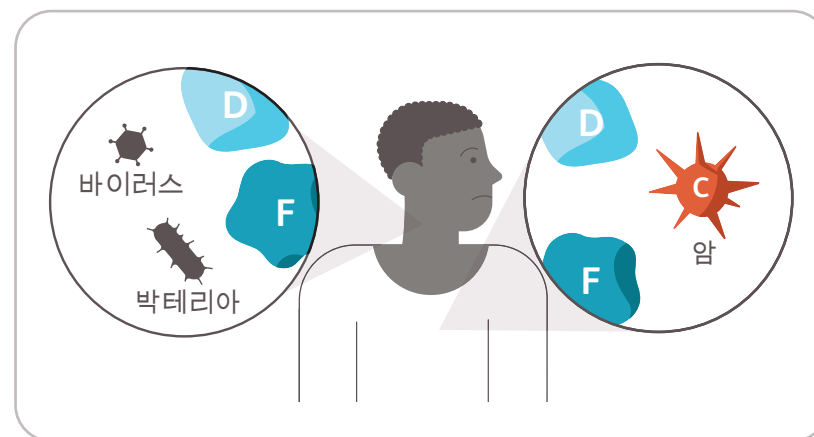
면역 체계는 건강한 세포를 감염과 질병으로부터 보호하고 비정상적인 세포가 과도하게 증식하는 것을 막습니다. 좀 더 자세히 살펴보겠습니다.

일반적으로 우리 몸에는 **건강한 세포**가 다양하게 있습니다. 어떤 경우, **암세포** 같은 비정상적인 세포가 생길 수 있습니다.

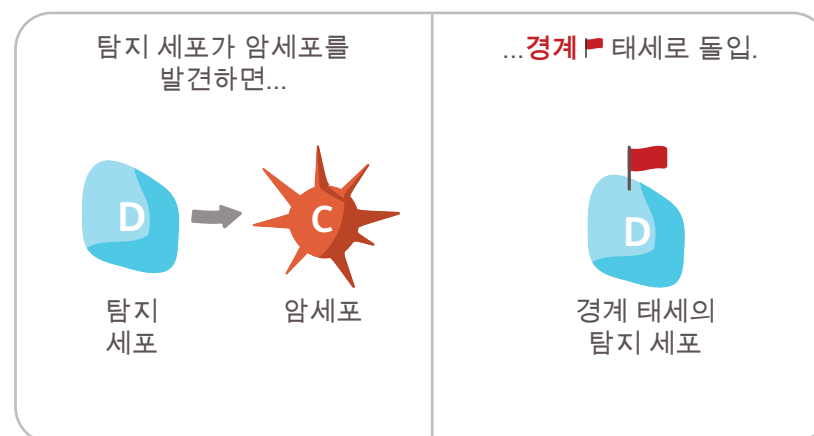
면역 체계는 여러 종류의 세포로 구성되는데 이러한 세포 중에는 **탐지 세포**와 **공격 세포**가 있습니다.



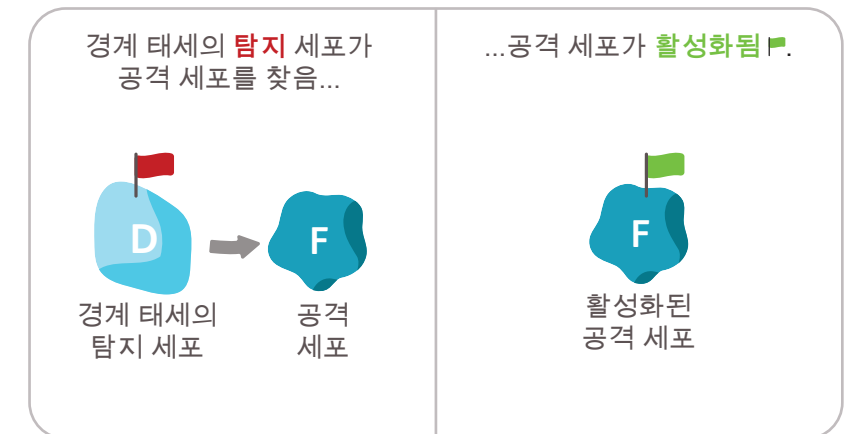
탐지 세포와 공격 세포는 바이러스나 박테리아 같은 외부 위협 요인과 암과 같은 내부 위협 요인을 찾아 온몸을 돌아다닙니다.



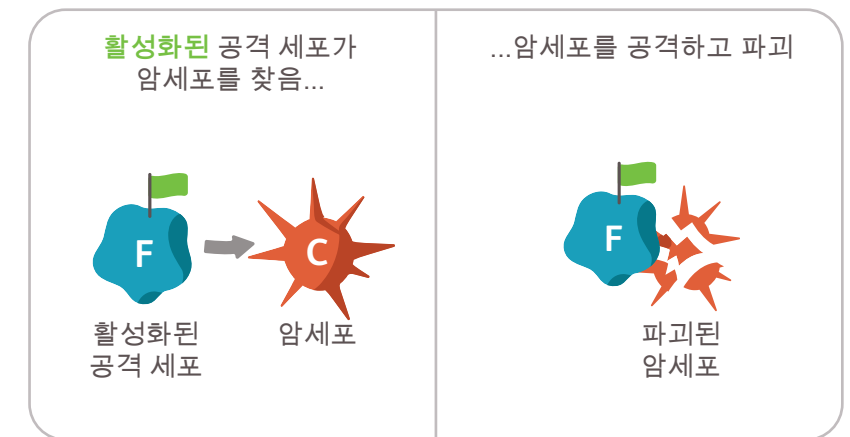
일반적으로 탐지 세포는 암세포 같은 위협 요인을 발견하면 **경계** 태세에 돌입합니다.



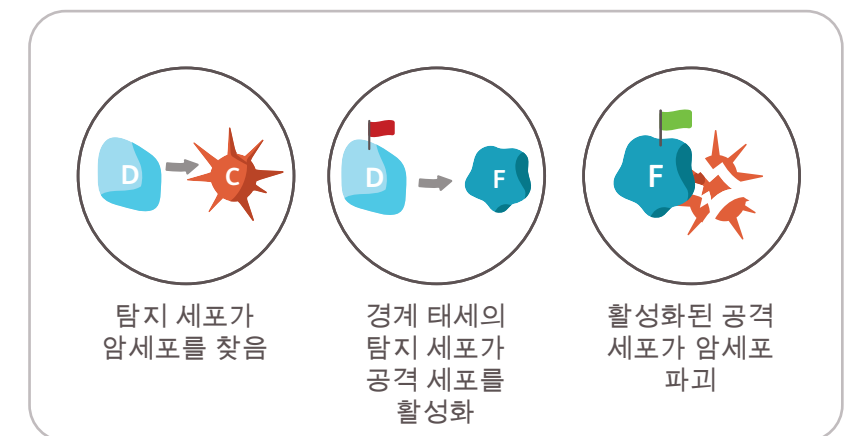
경계 태세의 탐지 세포는 공격 세포를 찾아 도움을 요청합니다. 도움 요청 신호를 받아 공격 세포가 **활성화**됩니다.



활성화된 공격 세포는 암세포를 찾아 공격하고 파괴할 수 있습니다.



이러한 상호 작용을 통해 면역 체계는 우리 몸을 건강하게 유지하는 역할을 합니다. 이러한 과정은 우리 몸에 늘 일어나고 있습니다.



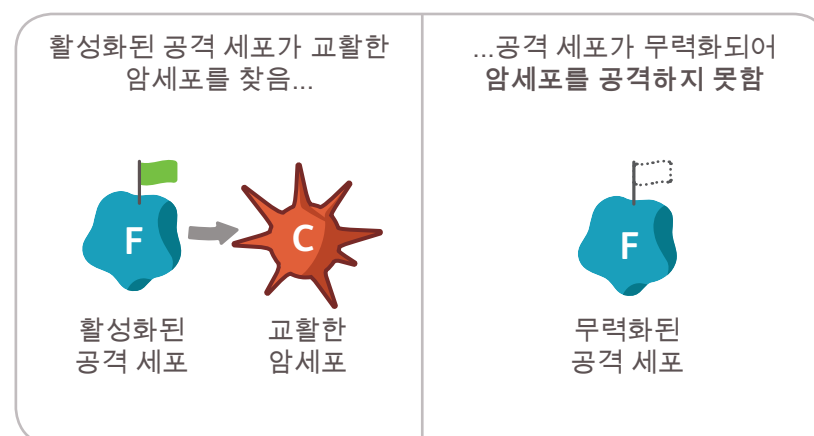
암은 어떻게 면역 체계를 ‘속일’ 수 있는가?

면역 체계는 암세포에게 속을 수 있습니다. 암세포는 면역 세포가 암에 정상적으로 반응하는 방식을 교란시킵니다. 좀 더 자세히 살펴보겠습니다.

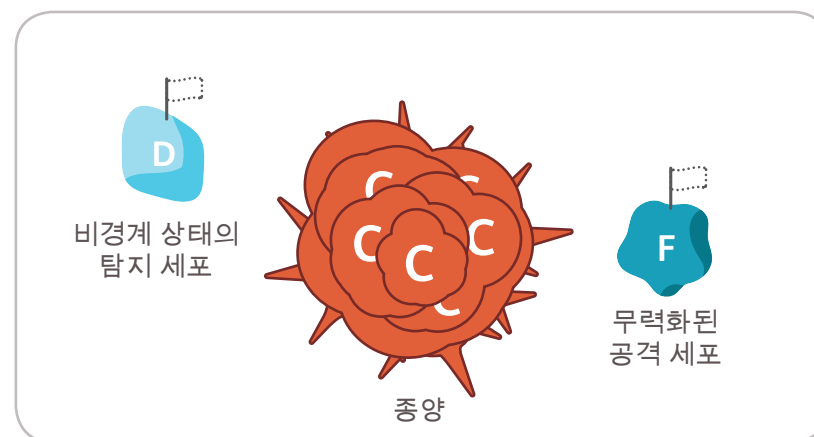
암세포는 교활해서 탐지 세포의 눈을 피해 숨어버릴 수 있습니다. 그러면 탐지 세포는 경계 태세를 갖추지 못합니다.



공격 세포는 교활한 암세포에 의해 무력화되어 암세포를 공격하지 못합니다.



시간이 지나면서 탐지 세포를 피하고 공격 세포를 무력화하는 교활한 암세포는 계속 살아남아 종양으로 자랍니다.



치료 옵션으로서의 면역항암요법

여기에서는 다음 질문에 답변합니다.

- 면역항암요법은 암과 싸우는 면역 체계에 어떤 도움을 주는가?
- 면역항암요법을 다른 암 치료법과 병행하면 어떤 효과가 있는가?

세포 종류

주요 세포 안내

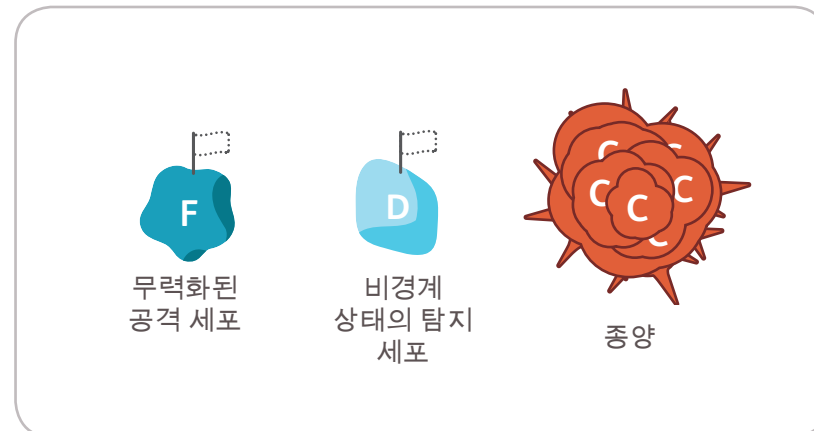


면역항암요법은 암과 싸우는 면역 체계에 어떤 도움을 주는가?

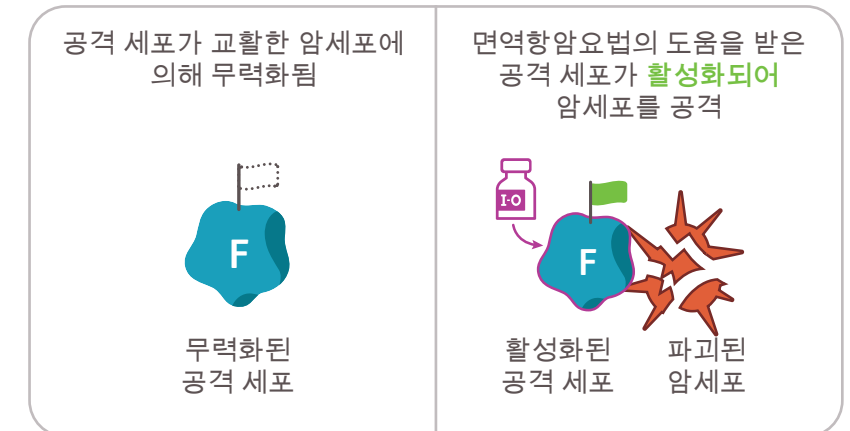
면역항암요법에는 여러 종류가 있습니다. 이들은 모두 다양한 방식으로 면역 체계를 돕습니다. 좀 더 자세히 살펴보겠습니다.

암세포는 교활해서 탐지 세포의 추적을 피하고 공격 세포를 무력화할 수 있습니다. 그러면 암세포가 계속 살아남아 종양으로 자랍니다.

면역 체계는 교활한 암세포를 다시 찾아 공격하기 위해 도움이 필요할 수 있습니다.



다른 면역항암요법은 공격 세포를 도와 **활성화된** 상태를 유지하게 합니다. 그러면 활성화된 공격 세포가 암세포를 공격할 수 있습니다.

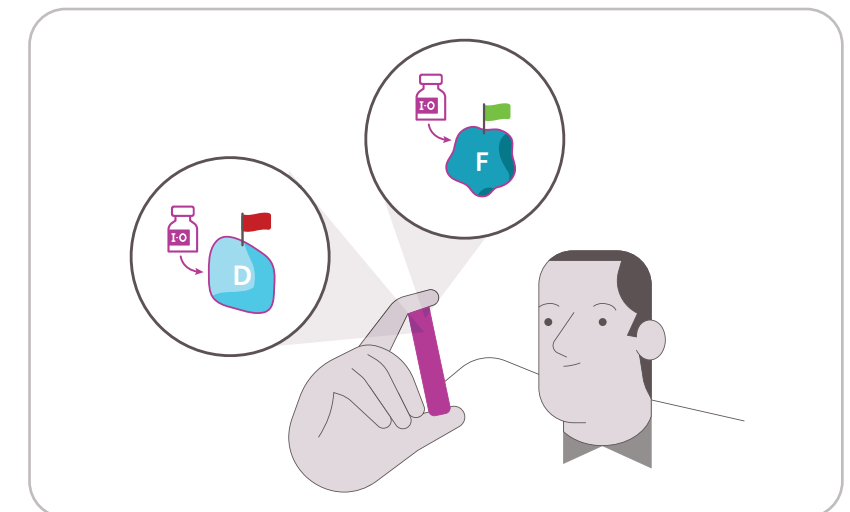


바로 이럴 때 면역항암요법이 필요합니다.

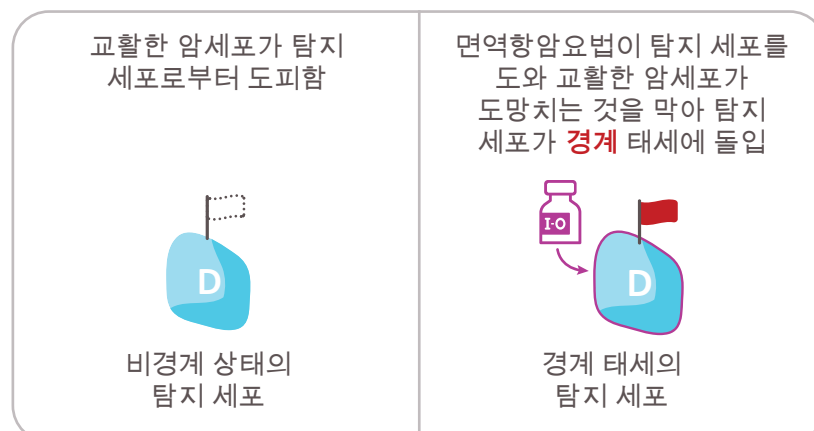
면역항암요법은 면역 체계가 암세포와 맞서 싸우도록 돕습니다. 다만, 면역항암요법은 면역 체계가 건강한 세포를 위협하게 하는 원인이 될 수도 있습니다.



새로운 면역항암요법이 면역 체계가 암과 싸우는 데 어떻게 도움이 될 수 있는지에 대한 연구가 진행 중입니다.



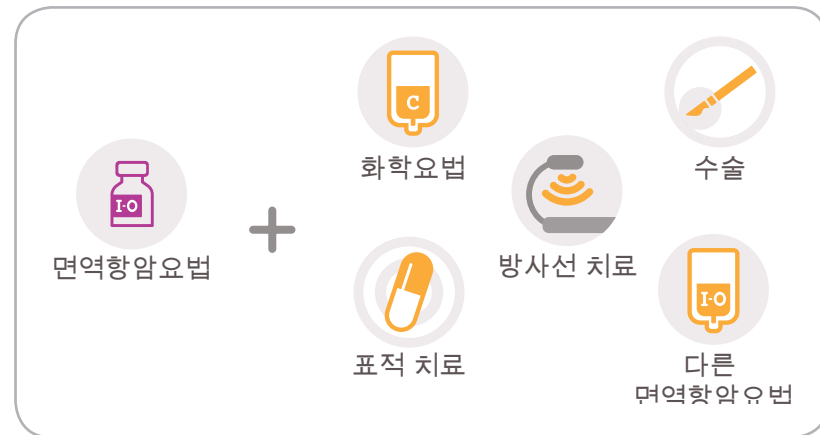
어떤 면역항암요법은 탐지 세포를 도와 교활한 암세포가 도망치는 것을 막습니다. 그러면 탐지 세포가 **경계** 태세에 돌입할 수 있습니다.



면역항암요법을 다른 암 치료법과 병행하면 어떤 효과가 있는가?

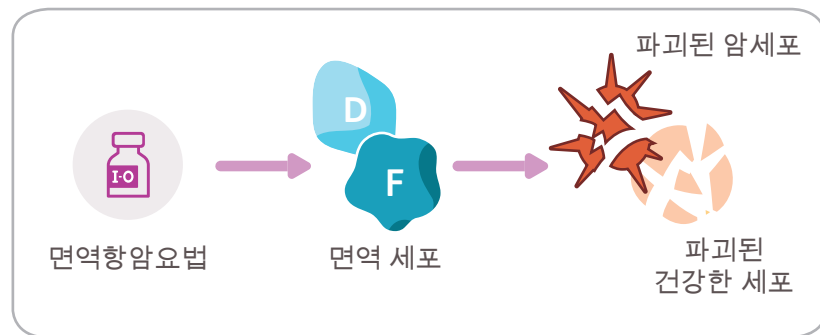
면역항암요법을 다른 치료법과 함께 사용하여 암을 치료하는 연구가 이어지고 있습니다. 일반적으로, 환자가 받는 암 치료법이 두 가지 이상이면 위험과 이점이 모두 증가합니다.

면역항암요법은 화학요법, 방사선 치료, 수술, 표적 치료는 물론 다른 면역항암요법과도 병행할 수 있습니다.



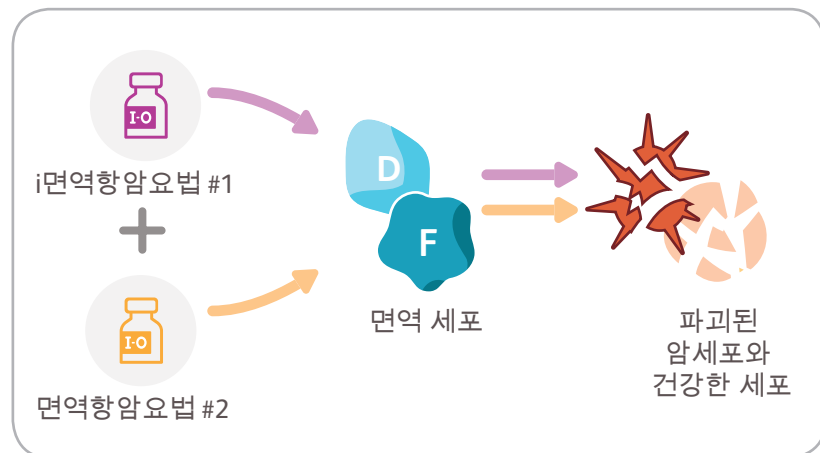
단일 면역항암요법:

한 종류의 면역항암요법으로 치료받아도 면역 체계가 암과 싸우는 데 도움이 됩니다. 다만 그 과정에서도 건강한 세포가 위험해질 수 있습니다.



두 가지 종류의 면역항암요법 병행:

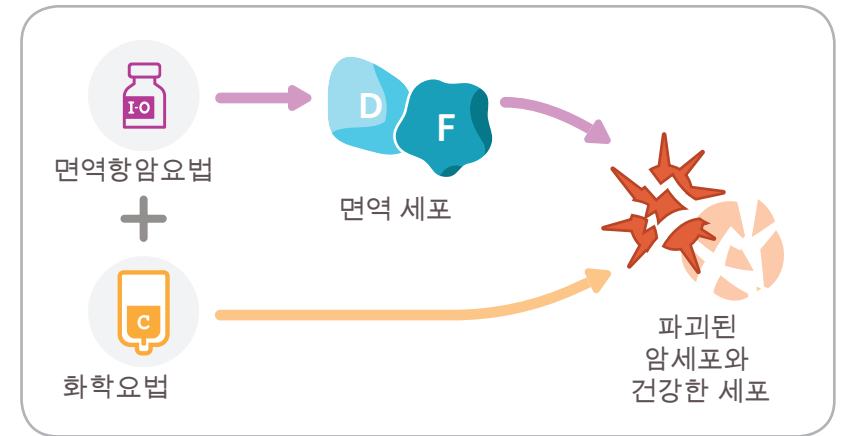
종류가 다른 두 가지 면역항암요법을 함께 진행하면 면역 세포의 암 공격 가능성이 더 높아집니다. 이 경우, 건강한 세포를 해칠 수 있는 위험도 더 커집니다.



면역항암요법 + 화학요법:

개념상 면역항암요법을 다른 암 치료법과 병행한다는 점은 비슷합니다.

이 경우도 암 치료 가능성은 높아지지만 건강한 세포를 해칠 위험도 커집니다.



면역항암요법 + 수술:

담당의가 면역항암요법과 수술을 순차적으로 진행하는 것을 권할 수 있습니다.

먼저 수술로 1차 치료하고 수술 중 놓친 잔존 암세포를 면역 체계가 공격하도록 면역항암요법을 이어서 진행하는 것입니다. 이를 '보조' 요법이라고 합니다.



면역항암요법으로 1차 치료하여 면역 체계가 암을 공격하고 종양이 작아지도록 합니다. 그런 다음 수술을 진행합니다. 이를 '선행' 요법이라고 합니다.

수술을 면역항암요법 치료 전후에 실시할 수도 있습니다. 이를 '수술 전후' 요법이라고 합니다.



💡 | 의료진과 상담하여 어떤 치료 옵션이 가장 적합한지 알아보세요.

면역항암요법 투여 방법

여기에서는 다음 질문에 답변합니다.

- 면역항암요법은 어떻게 투여받는가?
- 정맥 주사(IV)와 피하 주사(SC)의 차이점은 무엇인가?
- IV 면역항암요법을 받고 있는데 SC 면역항암요법을 함께 진행해도 되는가?

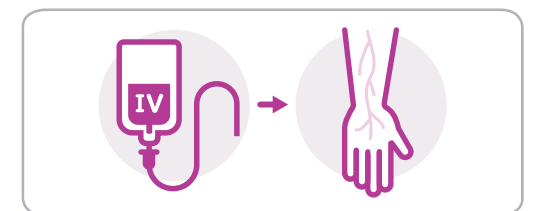
면역항암요법은 어떻게 투여받는가?

의료진과 함께 암 치료 옵션으로 면역항암요법을 선택한 경우, 면역항암요법을 어떻게 투여받게 될지 궁금할 수 있습니다. 면역항암요법은 정맥(정맥 주사 또는 IV)이나 피부 아래(피하 주사 또는 SC) 등 다양한 방법으로 투여될 수 있습니다.

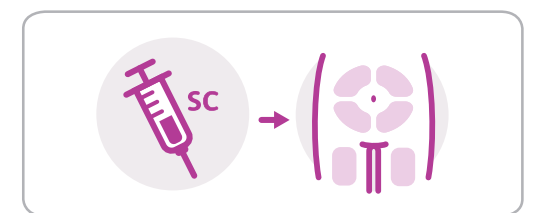
피하 주사는 우리가 흔히 아는 예방 접종 같은 투여 방법과는 다릅니다. 면역항암요법 피하 주사는 투여 시 시간이 몇 분 걸릴 수 있습니다. 환자의 투여 방법은 치료 계획, 치료를 받는 장소, 개인적 선호도에 따라 달라질 수 있습니다.

정맥 주사(IV)와 피하 주사(SC)의 차이점은 무엇인가?

정맥 주사(IV)는 주로 치료제를 정맥으로 직접 투여하는 방법입니다. 암 치료를 위한 방법으로 오랫동안 사용되어 왔습니다. 정맥 주사를 통한 치료는 시간이 30분 이상 걸릴 수 있습니다.



피하 주사(SC)는 피부 아래, 주로 복부나 허벅지 부위에 치료제를 투여하는 방법입니다. 주사 투여 시간은 대략 2~8분입니다. 피하 주사약은 암 치료제와 Hyaluronidase로 구성됩니다. Hyaluronidase는 피부 아래에 주사했을 때 암 치료제가 몸에 흡수되는 것을 돕습니다. 이러한 주사법은 치료받는 동안 더 편안함을 느끼고 병원이나 의료기관에 머무는 시간을 줄이며 내원 일정을 더 유연하게 조정할 수 있기 때문에 일부 환자의 경우 이 방법을 선호하기도 합니다.



피하 주사와 정맥 주사의 치료제는 용량이 다를 수 있으나 두 방법 모두 암 치료에 효과가 있습니다. 연구진은 피하 주사법이 정맥 주사법만큼 암 치료에 효과적인지 면밀히 연구합니다. 환자에게 가장 적합한 방법은 치료 계획과 개인의 편의성을 고려하여 결정됩니다.

IV 면역항암요법을 받고 있는데 SC 면역항암요법을 함께 진행해도 되는가?



SC 면역항암요법을 고려하고 있다면 의료진과 상담하세요. 환자가 치료 옵션을 이해하도록 돕고 필요한 경우 치료 계획을 조정할 수 있습니다.



면역항암요법이 줄 수 있는 영향

여기에서는 다음 질문에 답변합니다.

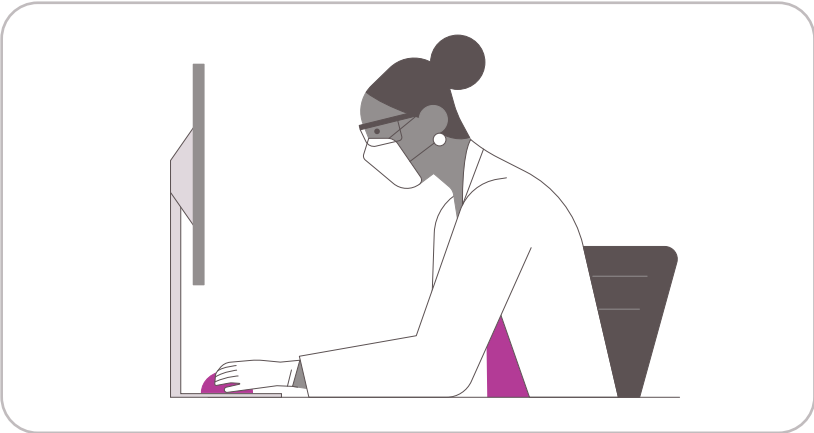
- 종양이 면역항암요법에 어떻게 반응하는가?
- 면역항암요법은 어떻게 부작용을 일으키는가?
- 면역항암요법 부작용에는 어떤 것이 있는가?
- 부작용이 생기면 어떻게 해야 하는가?



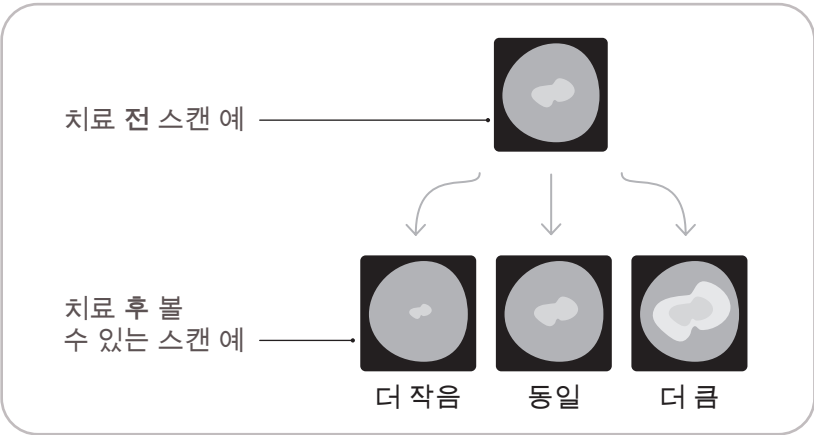
종양이 면역항암요법에 어떻게 반응하는가?

면역항암요법의 종류와 면역 체계의 대처 방식에 따라 종양은 면역항암요법에 다양한 반응을 보일 수 있습니다. 면역항암요법이 종양을 축소하는 데 도움이 되는 환자가 있는가 하면, 종양이 작아지지는 않더라도 성장이 멈추는 환자도 있습니다. 반면, 종양이 면역항암요법에 전혀 반응하지 않는 경우도 있습니다.

병원이나 의료기관 내원 시 의료진은 스캔을 통해 경과를 모니터링할 수 있습니다.



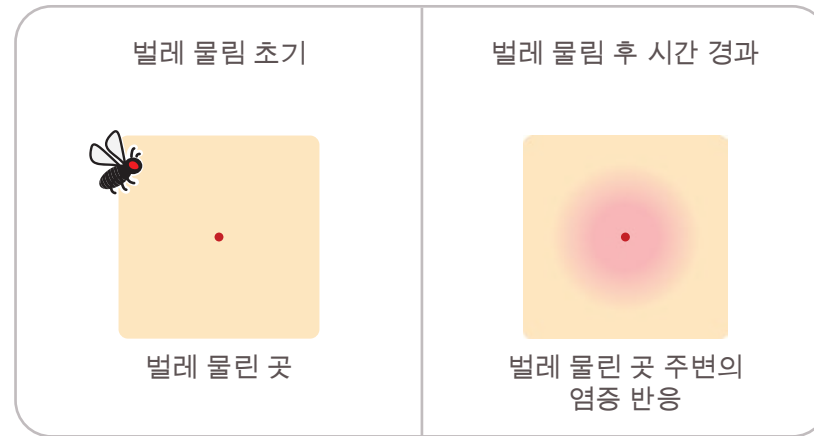
면역항암요법으로 한 차례 치료한 후 종양의 크기가 전에 비해 더 작거나, 동일하거나, 더 크게 나타날 수 있습니다. 스캔 검사에서 종양이 더 커 보이더라도 면역항암요법이 효과가 없다고 단정할 수는 없습니다.



먼저 수술을 받고 면역항암요법을 진행한 일부 환자의 스캔 이미지는 위 그림과 다를 수 있습니다.

이러한 현상이 왜 일어나는지 비유를 하나 들어보겠습니다.

벌레에 물렸을 때를 생각해 보세요. 벌레가 문 곳의 주변 피부가 붉게 부어오르고 열감이 느껴지곤 하죠. 이는 벌레에 물린 곳 때문이 아니라 우리 몸의 면역 체계가 위협 요인에 대처하는 과정에서 염증 반응이 일어나서 그렇습니다.



스캔에서도 마찬가지입니다. 면역항암요법이 효과를 발휘하면 면역 체계가 활발하게 종양과 싸우면서 종양 주변에 염증 반응이 일어날 수 있습니다. 그래서 스캔 이미지에서 종양이 오히려 커진 것처럼 보일 수 있습니다.



다른 경우, 스캔에서 종양이 더 크게 나타난 것은 면역항암요법이 효과가 없고 종양이 자라고 있기 때문일 수도 있습니다. 사람마다 면역항암요법에 대한 반응은 다릅니다.

스캔은 면역항암요법의 효과를 확인하는 유일한 방법이 아닙니다. 의료진은 다양한 검사 결과와 환자의 전반적인 건강 상태를 종합적으로 판단하여 면역항암요법의 효과를 평가합니다.

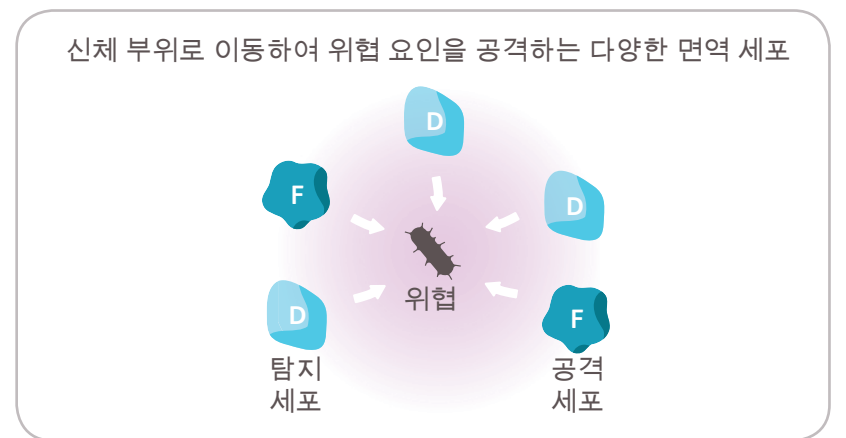


의료진은 다양한 검사 결과와 환자의 전반적인 건강 상태를 종합적으로 판단하여 면역항암요법의 효과를 평가합니다.

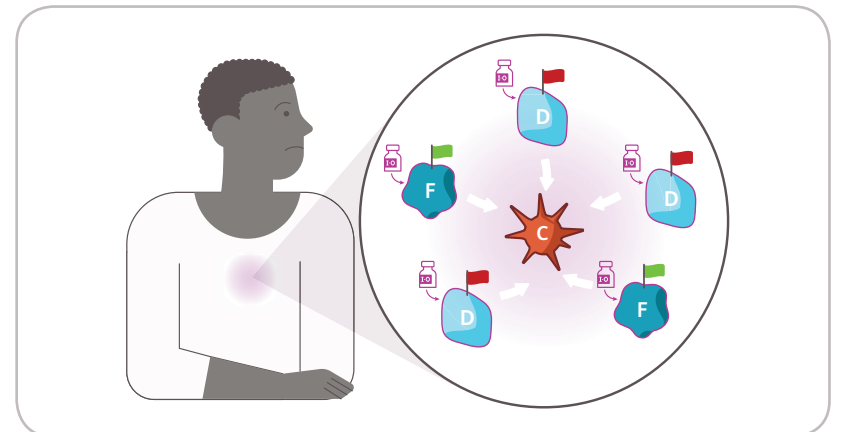
면역항암요법은 어떻게 부작용을 일으키는가?

면역항암요법은 종양 외 신체 부위에도 염증을 유발하여 여러 부작용을 일으킬 수 있습니다. 이러한 부작용 중 일부는 심각하거나 생명을 위협할 수도 있습니다.

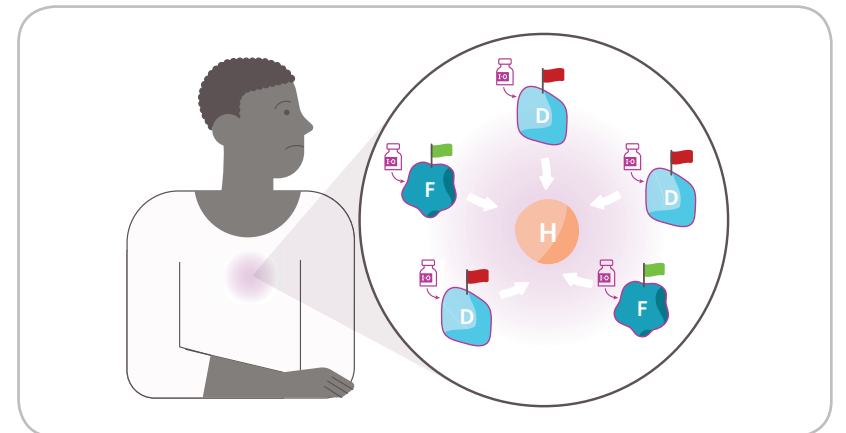
염증은 다양한 면역 세포가 손상됐거나 위협받은 신체 부위로 이동하여 위협 요인을 공격할 때 발생합니다.



면역항암요법은 면역 세포가 암세포를 공격하도록 돕습니다. 그 결과, 종양 주변에 염증이 생길 수 있습니다.

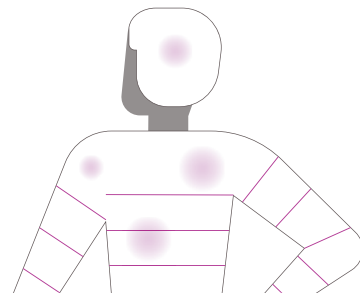


그런데 면역항암요법은 면역 세포가 건강한 세포를 공격하게도 할 수 있어 건강한 신체 부위 주변에 염증이 발생할 수 있습니다.



면역항암요법은 전신에 분포된 면역 세포에 작용하기 때문에 신체 어느 곳에서나 염증이 발생할 수 있습니다. 즉 치료 중 또는 치료 후 언제든지 염증이 생길 수 있습니다.

면역항암요법은 전신에 분포된 면역 세포에 작용하기 때문에 신체 어느 곳에서나 염증이 발생할 수 있습니다.



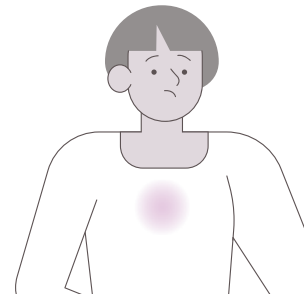
염증은 발생 부위에 따라 다양한 증상으로 나타납니다.

흔히 피부 염증은 부어오르고 붉어지는 반응을 보이는데, 이것이 전부는 아닙니다. 예를 들어, 폐 염증은 기침처럼 느껴집니다.

염증은 피부에서는 부기나 붉은기로.



폐에서는 기침 등으로 나타날 수 있습니다.



염증은 면역항암요법 부작용의 유일한 원인이 아닙니다.

면역항암요법 부작용 중 어떤 것은 심각하거나 생명을 위협하기도 합니다. 어떤 부작용은 치료 중 또는 치료 후에도 일어날 수 있습니다.

몸에 조금이라도 이상이 느껴지면 의료진에게 알려 도움을 받으시기 바랍니다.



💡 기억하세요, 얼마나 오래 전에 치료를 받았는지 상관없이 몸에 나타나는 모든 변화를 꼼꼼히 기록하는 것이 좋습니다.

면역항암요법 부작용에는 어떤 것이 있는가?

의료진은 환자가 어떤 부작용을 겪을 가능성이 높은지 더 잘 파악할 수 있습니다. 중요한 건 부작용이 면역항암요법의 투여 방법으로 인해 발생할 수도 있다는 점입니다. 의료진에게 부작용 목록을 요청하여 부작용이 나타나는 즉시 인지할 수 있도록 하세요.

환자가 겪을 수 있는 부작용은 치료 조합, 투여 방법, 치료에 대한 면역 체계의 반응에 따라 달라집니다. 면역항암요법 부작용에 대한 경험은 사람마다 다릅니다.

기억하세요, 부작용은 면역항암요법 치료 중 또는 치료 후 언제든지 일어날 수 있습니다. 이러한 부작용은 신체 어느 곳에서나 발생할 수 있으며 증상이 심각하거나 생명을 위협하거나 평생 지속할 수도 있습니다.



의료진은 환자의 특정 면역항암요법에 예상되는 부작용 목록을 제공할 수 있습니다. 의료진에게 문의하여 면역항암요법으로 발생할 수 있는 부작용을 이해하는 데 도움이 되는 자료를 참고하세요.

부작용이 생기면 어떻게 해야 하는가?

환자의 상태 변화를 의료진에게 꾸준히 알리는 것이 중요합니다. 새롭거나, 평소와 다르거나, 불편하게 느껴지거나 모든 변화를 의료진에게 말하세요. 증상을 면밀히 추적하고 간병인이 있다면 그에게도 알려주세요.

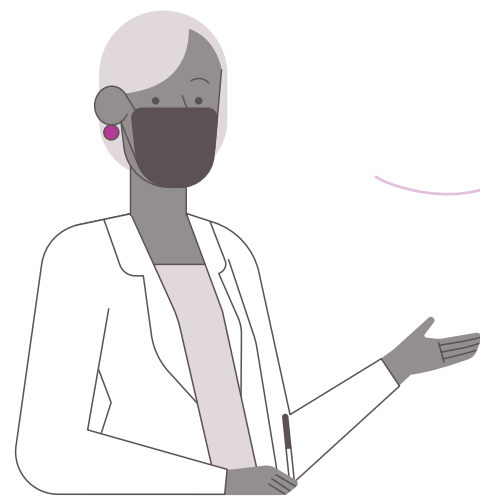


환자 본인이야말로 자신의 몸 상태를 가장 잘 아는 사람이며, 몸의 변화 여부도 가장 잘 감지할 수 있습니다.

증상이 나타날 때마다 기록해 두면 의료진과 공유하는 데 도움이 됩니다.

다음은 부작용을 파악하고 기록하고 보고하는 데 도움이 되는 몇 가지 유용한 팁입니다.

- 본인에게 맞는 기록 방법을 찾으세요(예: 일기 쓰기)
- 면역항암요법 치료 후 몸 상태를 메모하세요
- 새롭거나, 평소와 다르거나, 불편하게 느껴지는 변화가 있으면 의료진에게 알려주세요
- 부작용이 생기면 최대한 빨리 의료진에게 말하세요! 그래야 초기에 부작용을 관리하는 데 도움이 됩니다.



의료진에게
부작용을 말하는 것을 망설이는
분들이 종종 있습니다. 조언을 하나 드리자면,
“주저하지 마세요!” 저희는 여러분을 돕기 위해
있고 환자 상태를 정확히 알아야 최선의 치료를
할 수 있습니다.

부작용을 꼼꼼히 기록해 주시는 것은 경과를
관찰하는 데 매우 중요합니다.

제 담당의는 항상
부작용하면 이 세 가지를 기억하라고
해요.

부작용 파악하기: 본인이 받고 있는
면역항암요법의 부작용 목록을 의료진에게
요청하세요.

부작용 기록하기: 겪고 있는 부작용을 적어
둘 수 있도록 종이, 디지털 등 본인만의 기록
방법을 찾으세요. 필요한 경우, 간병인에게
도움을 요청하세요.

의료진에게 말하기:
주저하지 마세요!



제2부 암 치료 경험

목차

치료 과정	30
암 생존 이해하기	36
정서적 건강 관리	40
의료진 상담 및 추가 정보	44

치료 과정

여기에서는 치료 전후, 치료 중 등 치료 과정과 관련된 다음 질문에 답변합니다.

치료 전:

- 면역항암요법을 시작하기 전에 고려해야 할 중요한 측면은 무엇인가?
- 치료 옵션으로 면역항암요법에 대해 자세히 알아볼 수 있는 곳은 어디인가?

치료 중:

- 나의 면역항암요법 치료 과정은 어떻게 진행되는가?
- 내원은 어떻게 준비하나?
- 원격의료란 무엇인가?

치료 후:

- 치료 종료 후 어떤 여정이 나를 기다리는가?

면역항암요법을 시작하기 전에 고려해야 할 중요한 측면은 무엇인가?

다음과 같은 몇 가지 측면을 고려해 볼 수 있습니다.

- 이 치료를 받는 동안 친구와 가족으로부터 어떤 종류의 지원이 필요한가?
- 치료받는 병원이나 의료기관을 어떻게 가야 하나?
- 필요한 경우 휴직이 가능한가?
- 나에게 중요한 활동을 계속할 수 있는 방법이 있는가?
- 내가 이 치료비를 감당할 수 있는가?

면역항암요법 시작에 대해 망설여지는 부분이 있다면 의료진과 상담하세요. 본인이 중요하게 생각하는 측면을 의료진과 솔직하고 진솔하게 대화를 나누는 것이 중요합니다.

치료 옵션으로 면역항암요법에 대해 자세히 알아볼 수 있는 곳은 어디인가?

가장 좋은 정보원은 의료진입니다. 의료진은:

- 면역항암요법에 대해 궁금한 점에 답해줄 수 있습니다
- 신뢰할 수 있는 교육정보 자료를 제공해줄 수 있습니다



온라인에서 치료법을 검색했을 때 상당히 당혹스러웠어요. 어떤 정보가 진짜인지 알기 어려워서 담당의와 얘기했더니 저에게 딱 맞는 자료를 찾는 데 도움이 됐어요.

나의 면역항암요법 치료 과정은 어떻게 진행되는가?

면역항암요법을 시작하는 것은 의료진과 함께 결정해야 하는 중대한 사안입니다. 면역항암요법은 환자마다 치료 과정이 다르고 모든 사람에게 효과가 있는 것은 아님을 명심하세요.

면역항암요법 치료 과정의 일반적인 순서는 다음과 같습니다.

1. 치료법으로 면역항암요법 고려하기

- 면역항암요법에 대해 의사와 상담하고 다른 암 치료법과 어떻게 다른지, 어떤 투여 방법이 가장 적합한지 논의합니다
- 생활적 측면 즉 비용, 이동, 시간 투자 등을 고려합니다
- 다음을 실천할 의향이 있는지 생각해 봅니다
 - 의료진과 상담하여 부작용에 대해 모두 이야기하기
 - 건강 상태에 대해 의료진에게 꾸준히 알리고 정보 제공하기
 - 면역항암요법 치료 전반에 걸쳐 의료진과 적극적으로 협력하기

의사와 상의 후 면역항암요법이 적합한 선택이라고 판단되면 2단계와 3단계를 진행합니다.

2. 치료에 적극적으로 참여하기

- 면역항암요법 내원 일정을 모두 준수합니다
- 새롭거나, 평소와 다르거나, 불편하게 느껴지는 것 등 몸 상태를 의료진에게 알립니다
- 경과나 발생 가능한 부작용을 모니터링할 수 있도록 의료 검사를 받습니다

3. 건강 상태 모니터링하기

- 부작용을 포함하여 전반적인 건강 상태나 건강 관리 정보를 기록합니다
- 주변 사람들에게 어떤 종류의 도움이 필요한지 이야기합니다

담당의와 저는 한 팀이에요. 면역항암요법과 관련해 처음 상의했을 때, 치료받는 걸 결정하기도 전이었지만 부작용, 생활적 측면, 받아야 할 검사 등에 대한 얘기를 나눴어요.



내원은 어떻게 준비하나?

아래에 적힌 사항을 내원 전에 실행하는 것을 고려하세요.

- 사전에 전화를 걸어 내원 약속을 확인하고 가져가야 할 것, 준비 차원에서 해야 할 일 등을 물어봅니다
- 왕복 교통편을 알아보고 정합니다
- 의료진과 얘기하고 싶은 주제(새롭거나, 평소와 다르거나, 불편한 사항 등), 궁금한 점을 적어둡니다
- 한곳에 본인의 건강 정보를 적어놓고 내원 시 항상 가져갑니다
- 치료를 받기 쉽도록 편안하고 품이 넉넉한 옷을 입습니다
- 면역항암요법 주사를 맞거나 주사 시간을 기다리는 동안 하기 좋은 취미거리를 가져갑니다
- 도와줄 수 있는 지인을 데려갑니다 — 진료 시 두 번째 귀와 눈의 역할을 해줄 친구나 가족 구성원을 동반합니다



가끔 진료받고 집에 돌아와서 깜빡 잊고 물어보지 못한 질문이 생각날 때가 있어요. 적어놔야 했는데!

치료에 대한 생각을 떨쳐버리려고 노트북, 책, 뜨개질거리, 음악은 물론 볼 만한 영화도 챙겨 가요.



원격의료란 무엇인가?

원격의료는 컴퓨터, 태블릿, 스마트폰으로 환자와 의사가 서로 얼굴을 보고 대화하는 진료 방식입니다. 문자 메시지, DM, 온라인 건강 기록을 통해 의료진과 편하게 소통하는 것도 포함될 수 있습니다.

원격의료 통화 시 의료진은 다음과 같은 도움을 드릴 수 있습니다.

- 시각 - 환자의 모습을 보며 부기, 붉은기 같은 증상을 확인
- 청각 - 기침 소리를 듣거나 호흡 곤란이 있는지 청진
- 공유 - 이메일이나 화면 공유를 통해 검사 결과 안내
- 지원 - 정서적 지원 등등을 제공

또한 의료진은 가정용 기기를 이용하여 환자가 스스로 심박수, 혈압, 체온을 측정하는 방법을 알려줄 수 있습니다. 다른 신체 검사 방법도 보여줄 수 있습니다.

 | 의료진과 상담하여 원격医료를 어떻게 준비해야 하는지 알아보세요.



치료 종료 후 어떤 여정이 나를 기다리는가?

치료 후의 여정은 사람마다 다릅니다. 치료를 마치고 나면 삶에서 중요하게 여겨지는 것들이 달라질 수 있습니다. 다음은 환자들이 직접 들려주신 이야기입니다.



암 생존 이해하기

여기에서는 다음 질문에 답변합니다.

- 암 생존이란 무엇인가?
- 암 생존 요인에는 어떤 것이 있는가?
- 생존 지원 계획은 무엇인가?
- 생존 지원 계획은 왜 필요한가?

암 생존이란 무엇인가?

암 진단 시점부터 치료 과정, 후속 치료 후의 삶에 이르기까지 암과 함께 살아가고, 암을 이겨내고, 암을 넘어 삶을 이어가는 과정을 흔히 ‘암 생존’이라고 합니다. 과거에 비해 암 환자 생존 기간이 길어지면서 이들이 필요로 하는 것도 새롭고 다양해졌습니다.

사람마다 ‘암 생존’의 정의는 다릅니다. 어떤 의미가 있는지 사람들의 말을 확인해 보세요.



잠시 시간을 내어 본인에게 암 생존이 어떤 의미인지 생각해 보세요.

암 생존 요인에는 어떤 것이 있는가?

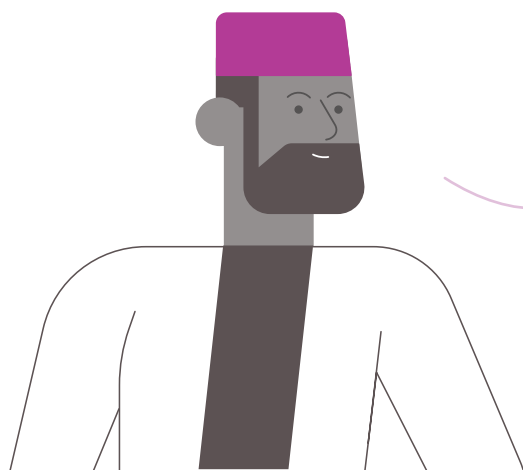
암과 살아가는 사람들은 저마다 다르고, 암 생존 여정에서 겪는 필요와 어려움도 다릅니다.

암 생존은 삶의 중요한 여러 요소들을 포함할 수 있습니다. 어떤 요소는 진단받았을 때 가장 중요하고, 어떤 요소는 치료가 끝났을 때 더 중요할 수 있습니다.

 | 지금 본인에게 중요한 암 생존 요소에 대해
지원팀과 이야기해 보세요.

다음은 대화를 시작하고 암 생존이 어떤 의미인지 이해하는 데 도움이 되는 몇 가지 일반적인 요소들입니다.

- 정서적 건강, 매일 느껴지는 기분
- 운동, 식습관
- 가족 계획, 부모/조부모로서의 역할
- 성 건강
- 직업 유지, 직장 복귀
- 관계 회복
- 재무 계획, 의료비
- 영적 건강 관리
- 주치의(PCP)와의 관계 강화



나 역시
암과 면역항암요법
치료를 경험하면서 가장
중요하게 생각하는 것들이
계속 바뀌었습니다.

그래서 늘 지원팀과 나에게
중요한 생존 요소들에
대한 이야기를 나누곤
했습니다.

생존 지원 계획은 무엇인가?

생존 지원 계획은 하나의 도구로서 암 치료가 끝난 후에도 환자의 의료적, 신체적, 정서적, 정신적, 사회적, 영적 필요를 충족시키기 위해 종양 전문의, 주치의, 기타 의료진이 협력하여 환자에게 최적의 관리를 제공하는 데 도움을 주는 것입니다.

생존 지원 계획은 왜 필요한가?

생존 지원 계획은 전체 지원팀에 중요합니다. 이유는 모든 지원팀 구성원이 환자 지원과 관련해 종합적인 방식으로 환자와, 그리고 서로 소통하는 데 도움이 되기 때문입니다. 간병인과 가족이 환자의 전체 지원 여정을 알 수 있도록 하는 문서라는 점에서도 중요하며, 특히 환자가 직접 설명할 수 없는 경우에 유용합니다.

면역항암요법 치료 생존 지원 계획에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 환자에게 가장 중요한 모든 암 생존 요인 - 정서적 건강, 보험, 관계 관리, 성 건강 등
- 연락 정보 - 간병인 등 전체 지원팀의 연락처
- 면역항암요법 상세정보 - 기존에 받았거나 현재 받고 있는 다른 암 치료법 정보도 포함
- 부작용 관리 기록 - 효과 있던/없던 치료법 포함
- 후속 치료 - 치료 후 이어지는 조치

정서적 건강 관리

여기에서는 다음 질문에 답변합니다.

- 내가 받는 느낌이 정상인가?
- 어떻게 대처해야 하는가?
- 내 감정을 어떻게 기록하고 관리할 수 있는가?
- 누구에게 도움을 요청할 수 있는가?
- 내 전반적인 건강을 어떻게 유지할 수 있는가?

내가 받는 느낌이 정상인가?

암과 함께 살아가는 건 감정적으로 힘든 시간일 수 있습니다. 지금 느끼는 감정들은 삶을 뒤흔드는 경험에 대한 자연스러운 반응입니다.

이러한 감정을 스스로 다스릴 수 있는 경우도 있지만, 때로는 다른 사람의 도움을 바랄 수도 있습니다. 당신도 단지 환자가 아니라 인간이라는 것을 기억하세요. 암 치료를 진행하는 동안 당신은 혼자가 아닙니다.

어떻게 대처해야 하는가?

감정적, 정신적, 신체적, 영적 건강 중 중요하지 않은 건 없습니다. 본인이 어떤 감정을 느끼는지 파악하는 것이 자신을 돌보는 첫걸음입니다.



매주 시간을 내어 다음 사항을 한번 되돌아보세요.

- 타인들과 인간 관계를 어떻게 유지하고 있는가
- 어떤 감정을 느끼고 있는가(기분이 좋음 또는 나쁨)

내 감정을 어떻게 기록하고 관리할 수 있는가?

본인의 감정 상태를 스스로 점검할 수 있도록 아래의 자기성찰 체크리스트를 주기적으로 작성해 보세요. 이 페이지를 복사해 자유롭게 사용하세요.

최근 7일간:

걱정스러운 마음이 들었다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

슬픔을 느꼈다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

두려움을 느꼈다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

희망을 느꼈다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

화가 났다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

긍정적인 기분이 들었다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

무력감을 느꼈다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

활력을 느꼈다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

죄책감을 느꼈다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

행복한 기분이 들었다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

불안한 마음이 들었다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

당당해진 느낌이 들었다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

부정하고 싶은 마음이 들었다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

감사한 마음이 들었다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

_____ 느낌을 받았다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

_____ 느낌을 받았다

전혀 없음.....거의 없음.....가끔 있음.....
자주 있음.....항상 있음

위에서 자기성찰 체크리스트를 통해 알게 된 사항을 의료진과 공유하여 대화를 시작해 보세요. 자신의 감정과 우려 사항을 이야기하면 다른 사람들이 여러분을 어떻게 도울 수 있는지 이해하는 데 도움이 됩니다.

누구에게 도움을 요청할 수 있는가?

다른 사람들과 경험과 통찰력을 공유하며 함께 여정을 헤쳐나가는 것이 도움이 될 수 있습니다. 환자가 지역 사회에서 적극적으로 활동하고, 지지를 구하고, 다음과 같은 사람들에게 도움을 청하는 것은 매우 자연스러운 일입니다.

- 면역항암요법 치료를 받는 환우
- 지원단체(지역 또는 온라인)
- 전문가, 치료사, 상담사, 종교 지도자
- 친구 및 가족 구성원



힘든 시기라는 것을 알아요. 추가적인 도움이 필요하면 언제든지 저희에게 연락하세요. 환자님의 지역이나 온라인에 있는 다른 리소스를 소개해 드릴게요.

내 전반적인 건강을 어떻게 유지할 수 있는가?

전반적인 건강을 잘 유지할 수 있도록 아래에 나온 활동을 고려해 보세요. 새로운 활동을 시작하기 앞서 항상 의료진에게 먼저 물어보는 것을 잊지 마세요.

- 산책하며 신선한 공기 마시기
- 운동
- 건강식 섭취
- 즐겁게 할 수 있는 활동 하기
- 휴식

의료진 상담 및 추가 정보

여기에서는 다음 질문에 답변합니다.

- 의료진에게 어떻게 말하면 좋은가?
- 의료진에게 어떤 종류의 질문을 할 수 있는가?
- 어떤 용어를 알아야 더 잘 이해할 수 있나?
- 암, 면역항암요법, 지원서비스에 대한 정보를 더 얻을 수 있는 온라인 리소스는 무엇인가?

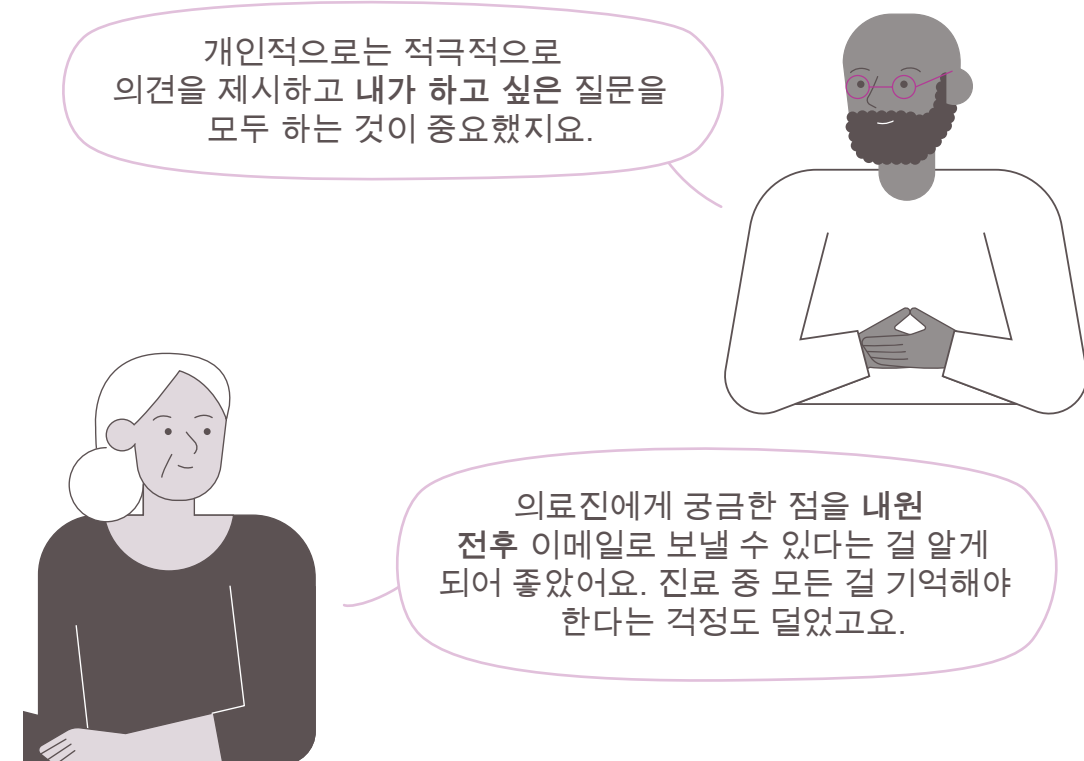
의료진에게 어떻게 말하면 좋은가?

의료진과 상담하고 질문하는 것이 부담스러울 수 있습니다. 종종 의사가 말하는 내용을 이해하기 어렵거나 물어보고 싶고 말하고 싶던 사항을 기억하기 힘들 때도 있습니다.

하지만 질문하는 것이야말로 근심을 해소할 수 있는 중요한 방법입니다.

몇 가지 유용한 질문하기 팁을 알려드립니다.

- 의료진과 상담하기 전에 질문하고 싶은 것을 미리 생각하고 적어두세요
- 메모하거나 내원 시 녹음해도 되는지 물어보세요
- 원격의료 통화 영상 또는 녹취록을 이용할 수 있는지 문의하세요
- 의료진과의 상담 시 보호자나 가족, 친구에게 두 번째 눈과 귀가 되어달라고 부탁하세요
- 의료진의 답변을 이해하지 못했다면 명확하게 설명해달라고 요청하세요. 정보를 더 요청하는 것을 부끄러워하지 마세요!



💡 | 의료진에게 문의하여 내원 후 추가 질문이 있는 경우 어떻게 소통할 수 있는지 알아보세요.

의료진에게 어떤 종류의 질문을 할 수 있는가?

어떤 질문도 괜찮습니다. 시작에 도움이 되도록 여기에 예시 질문을 수록했으니 잘 생각해 보세요.

면역항암요법에 대해 궁금한 점	메모
면역항암요법이 나에게 맞는가?	
내 암에 승인된 면역항암요법이 있나?	
면역항암요법 경험에 대한 이야기를 나눌 수 있는 다른 환자가 있나?	
면역항암요법 중 내가 혹은 내 배우자가 임신해도 괜찮을까?	
나에게 다른 옵션이 있나?	
내 암에 승인된 면역항암요법이 없다면, 면역항암요법 관련 또는 다른 임상시험에 참여할 수 있나?	
면역항암요법을 어떻게 받게 되나 (예: 정맥 투여, 피하 주사 또는 알약)?	
면역항암요법 투여 방법 중 더 효과적인 것이 있나?	
바이오마커 검사에 대해 궁금한 점	메모
바이오마커 검사란 무엇인가?	
바이오마커 검사는 내 암에 대해 무엇을 알려주나?	

바이오마커 검사에 대해 궁금한 점(계속)	메모
바이오마커 검사는 언제, 어떻게 받아야 하나?	
바이오마커 검사 결과는 언제 받을 수 있나?	
면역항암요법과 다른 치료법을 병행하는 방법에 대해 궁금한 점	메모
이 면역항암요법은 단일 치료로 충분한가? 그렇지 않다면, 치료 계획에 다른 치료법을 고려해야 하나?	
정맥 투여가 필요한 다른 치료를 받아야 하나?	
두 가지 이상의 치료법을 병행하면 부작용이 더 많아질까?	
동시 치료를 받아야 하나, 아니면 순차적으로 진행해야 하나?	
병원이나 의료기관을 여러 번 방문하여 복수 치료를 받아야 하나, 아니면 하루에 모두 받아야 하나?	
모든 치료가 한 병원이나 같은 의료기관에서 가능한가?	
다른 치료법을 몇 개나 병행할 수 있나?	
여러 치료법을 사용하고 있는 환자와 얘기해 볼 수 있나?	
이와 관련해 어떤 연구가 이뤄졌나?	

비용에 대해 궁금한 점	메모
면역항암요법의 비용은 얼마나 드나?	
요금, 보험료, 결제금에 대해 의문이 있는 경우 누구와 상담해야 하나?	
면역항암요법 진료에 대해 궁금한 점	메모
면역항암요법 치료를 위해 병원이나 의료기관을 얼마나 자주 내원해야 하나?	
각 면역항암요법의 진료 시간은 얼마나 걸리나?	
각 내원 시 무엇을 하나?	
내원할 때마다 누구와 동행해야 하나?	
각 내원 후 몸 상태는 어떠하나?	
근무시간 외에는 누구에게 연락하나?	
이사하면 다른 병원이나 의료기관에서 면역항암요법을 계속 받을 수 있나?	

부작용에 대해 궁금한 점	메모
각 면역항암요법으로 어떤 부작용을 경험할 수 있나?	
부작용은 보통 언제 발생하나?	
부작용이 있을 경우 누구와 상담해야 하나?	
언제 의사에게 연락해야 하는지, 언제 부작용을 기록만 해도 되는지를 어떻게 알 수 있나?	
응급의 또는 다른 의료 전문가를 봐야 하는 경우 면역항암요법과 부작용을 어떻게 설명해야 하나?	
면역항암요법은 가임력에 영향을 미치나?	
원격의료에 대해 궁금한 점	메모
컴퓨터가 없는데 원격의료가 가능한가?	
원격의료 기간은 얼마나 되나?	
신체검사가 필요한 경우에는 어떻게 하나?	

어떤 용어를 알아야 더 잘 이해할 수 있나?

이 안내서에 수록된 주요 용어와 정의를 아래에서 확인하세요. 여기에 있는 용어를 검색어로 사용하여 온라인에서 관련 주제를 더 자세히 알아보거나 지원단체와 상담하거나 혹은 지원팀에 문의하세요.

보조 요법 면역항암요법과 수술을 병행하는 치료법 중 하나. 먼저 수술로 1차 치료하고 수술 중 놓친 잔존 암세포를 면역 체계가 공격하도록 면역항암요법을 이어서 진행하는 것.

암 생존 암 진단 시점부터 치료 과정, 후속 치료 후의 삶에 이르기까지 암과 함께 살아가는 모든 단계를 포괄하는 개념.

면역 체계 외부의 감염원이나 질병으로부터 우리 몸을 보호하고 비정상적인 세포의 성장을 억제하는 신체 방어 시스템.

면역항암 치료 암 면역치료 또는 면역항암요법이라고도 하며 환자의 면역 체계를 도와 암세포를 공격하는 치료제를 사용하는 방법.

선행 요법 면역항암요법과 수술을 병행하는 치료법 중 하나. 면역항암요법으로 1차 치료하여 면역 체계가 암을 공격하고 종양이 작아지도록 한 후 다음 수술을 진행함.

수술 전후 요법 면역항암요법과 수술을 병행하는 치료법 중 하나. 약 두 번의 면역항암요법 치료 전후로 수술을 진행하는데 먼저 면역항암요법을 시작한 다음 수술을 받고, 다시 면역항암요법으로 치료를 이어가는 방식.

스캔자이어티(진료 불안감) 암 치료나 추적 관찰 중에 CT, MRI 등 영상검사를 앞두고거나 결과를 기다리는 동안 느끼는 불안감이나 스트레스.

생존 지원 계획 암 치료가 끝난 후에도 환자의 의료적, 신체적, 정서적, 정신적, 사회적, 영적 필요를 충족시키기 위해 종양 전문의, 주치의, 기타 의료진이 협력하여 환자에게 최적의 관리를 제공하는 데 도움을 주는 도구.

용어	정의

 | 잘 모르는 용어가 있으면 언제든지 지원팀에 문의하세요.

암, 면역항암요법, 지원서비스에 대한 정보를 더 얻을 수 있는 온라인 리소스는 무엇인가?

American Cancer Society
cancer.org

Bright Spot Network
brightspotnetwork.org

Cancer and Careers
cancerandcareers.org

Cancer Support Community
cancersupportcommunity.org

Cancer Research Institute
cancerresearch.org

CancerCare
cancercare.org

Caring Bridge
caringbridge.org

ClinicalTrials.gov
ClinicalTrials.gov

Family Reach
familyreach.org

Food and Drug Administration's database
Drugs@FDA, www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf

INSPIRE
inspire.com

Stand Up To Cancer
standuptocancer.org

위 목록은 참고용으로 제공되었습니다. Bristol Myers Squibb은 제3자 기관에서 제공하는 정보를 보증하거나 책임지지 않습니다.

이제 무엇을 해야 할까요?

- 앞 페이지에 실린 링크들을 방문하여 암, 면역항암요법, 지원서비스 등 더 많은 정보를 알아보세요.
- 의료진과의 상담을 준비할 수 있도록 본 안내서의 예시 질문을 다시 확인하고 본인에게 개별적으로 해당하는 다른 질문들을 적어 보세요.
- 면역항암요법이 삶에 어떤 영향을 미치는지 생각해 보고 본인의 생활과 치료를 더 잘 관리할 수 있는 방법을 계획해 보세요.

