

Q 종양진검센터 검사나 채혈에 대해 궁금하세요?

A 서울대학교 암병원 종양진검센터 모바일앱으로 들어오세요.



- ▶ IOS 앱 스토어
- ▶ 구글플레이스토어

검색 서울대학교병원, 진단검사의학과, 종양진단검사센터 검색 시 확인가능



▶ 안드로이드 용 QR코드



▶ 아이폰 용 QR코드



서울대학교암병원 종양채혈실

03080 서울특별시 종로구 대학로 101

대표전화 : 1588-5700

암병원수납 : 02)2072-3597

종양채혈실 : 02)2072-7383

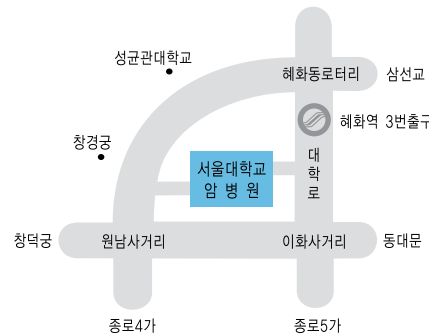
종양채혈실 운영시간 : 평일 7:00 ~ 18:00

토요일 8:00 ~ 12:00

<http://cancer.snuh.org>

종양채혈실

종양채혈실



## 종양채혈실

### Q 채혈 시 통증과 불편에 대한 불안감을 줄일 수 있는 방법이 있나요?

A 긴장감을 느끼면 스트레스 수치와 불안감이 증가할 수 있습니다. 스트레스 수치가 높아지면 정맥이 수축되어 채혈이 더 어려워집니다. 간단한 호흡조절과 근육 이완 만으로도 긴장을 상당 부분 낮출 수 있습니다.

#### 1 이완 요법

간단한 근육 이완만으로도 검사 전 긴장을 상당 부분 낮출 수 있습니다. 의료진이 여러분에게 건네는 소소한 대화를 통해서도 긴장을 풀 수 있지만, 여러분 자신도 명상과 호흡 조절을 통해 불안감을 떨칠 수 있습니다. 병원에 가기 전부터 여기 불안에 시달린다면, 집에서 연습하는 것이 효과적일 수 있습니다.

#### 2 호흡

깊은 호흡은 체내의 이완반응을 활성화시켜줍니다. 숨을 3초가량 천천히, 코를 통해 크게 들이마시고, 5초가량 입을 통해 내쉽니다. 숨을 들이마셨을 때, 손으로 복부를 지그시 눌러, 더욱 깊게 숨을 쉽니다. 가벼운 어지러움을 느낀다면, 위의 과정을 천천히 시행합니다.

#### 3 근육 이완

의식적으로 근육 긴장을 풉니다.

4 집중 : 기분이 좋아지는 생각을 떠올리고, 집중합니다.

5 숫자세기: 조용하고 천천히, 10까지 숫자를 셉니다.

#### 6 대화

주변 사람과 간단한 대화를 나눕니다. 화제의 전환은 검사 전 긴장을 낮출 수 있습니다.

#### 7 불안감을 받아들이기

불안감도 감정 중 하나이기 때문에 통제력을 갖고 임하면 감정통제가 가능합니다. 불안한 감정을 인정하면 감정통제가 더 수월해질 수 있습니다.

#### 8 긍정적인 혼잣말

본인이 강하고, 잘 견뎌낼 수 있으며 나쁜 일이 일어나지 않을 것임을 스스로 되새기면 불안감의 감정을 극복하는데 도움이 됩니다.

만일, 검사 전 위의 방법들로도 완화가 되지 않고, 불안이 참기 힘들 정도로 반복 된다면, 심리 상담이나, 정신건강의학과 상담을 받아보는 것도 매우 큰 도움이 됩니다.

〈사진출처 :  
암병원 채혈실에서 직접 촬영〉



### Q 채혈 후에 왜 멍이 들거나 붓나요?

A 혈액을 채취하기 위해 바늘로 혈관에 구멍을 내기 때문에 누르지 않으시면, 그 구멍을 통해 혈액이 새어나와 멍이 들거나 붓게 됩니다. 채혈 직후 채혈부위를 문지르지 마시고 5분 정도 꼭 눌러주세요. 멍이 들더라도 시간이 지나면 자연스럽게 사라집니다.

### Q 피를 너무 많이(혹은 자주) 뽑는데 괜찮나요?

A 일반 헌혈을 하시는 경우, 한 팩이 400cc입니다. 일반 채혈 용기는 한 개당 약 3~5cc입니다. 채혈 용기로 10개를 하셨더라도 약 50cc 정도입니다. 몸에 무리가 가지 않는 양입니다. 간혹 채혈 후 어지러움을 호소하는 분도 계시지만 심리적인 영향인 경우가 대부분입니다. 긴장을 푸시고 채혈에 임해주세요.

### Q 항암 치료 후 혈관 및 혈관 바로 위 피부가 까맣게 되고 경화됩니다. 손상된 혈관이 치료 후 회복 되나요? 또, 이 혈관에 채혈을 해도 문제가 없나요?

A 색이 변하거나 딱딱해진 혈관은 대부분 항암 치료 종료 몇 달 후 회복 됩니다. 평균적으로 변색은 두어 달, 경화는 반년 정도 소요된다고 알려져 있으나 사람마다 다릅니다. 채혈이 어렵기는 하나 주변에 급성 염증 반응이 없다면 가능합니다.