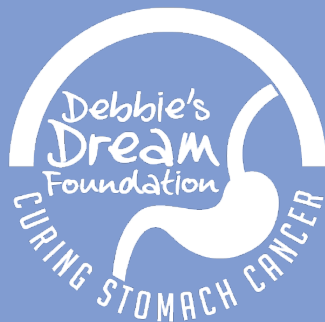




제 8차 연례 위암교육 심포지엄

암 생존자 치료

캐런 스테픈슨 DNP

마운트 사이나이 종합암센터
혈액종양학과

종합암센터



생존자 현황

2016년 1월 현재 1,550만명의 암 생존자가 미국에 있는 것으로 추정된다. 이는 전체 인구의 4.8%에 해당하는 숫자이다.

암 생존자는 2026년까지 31%가 증가하여 그 수가 2,030만명에 이를 것으로 예상된다. 이는 향후 10년간 400만명 이상의 생존자 증가를 의미한다.

또한 2040년까지는 암 생존자가 2,610만명까지 증가할 것으로 예상되며 이는 2016년에 비해 거의 1,100만명이 증가한 숫자이다.

현재 암 생존자 중에서 가장 많은 것은 여성 유방암(23%, 360만)이며 다음으로 전립선암(21%, 330만), 직장암 (9%, 150만), 부인과암 (8%, 130만) 흑색종(8%, 120만) 등이다.

암의 현실과 수치

향후 10년간, 암 진단을 받은 후 5년 이상 생존한 사람은 약 35% 증가하여 1400만명에 이르게 될 것이다.

2016년 현재, 전체 암 생존자의 67%는 암 진단을 받은 후 생존기간이 5년 이상이며 전체의 44%는 생존기간이 10년 이상, 또 17%는 20년 이상 생존하고 있다.

암 생존자의 62%는 65세 이상이다.

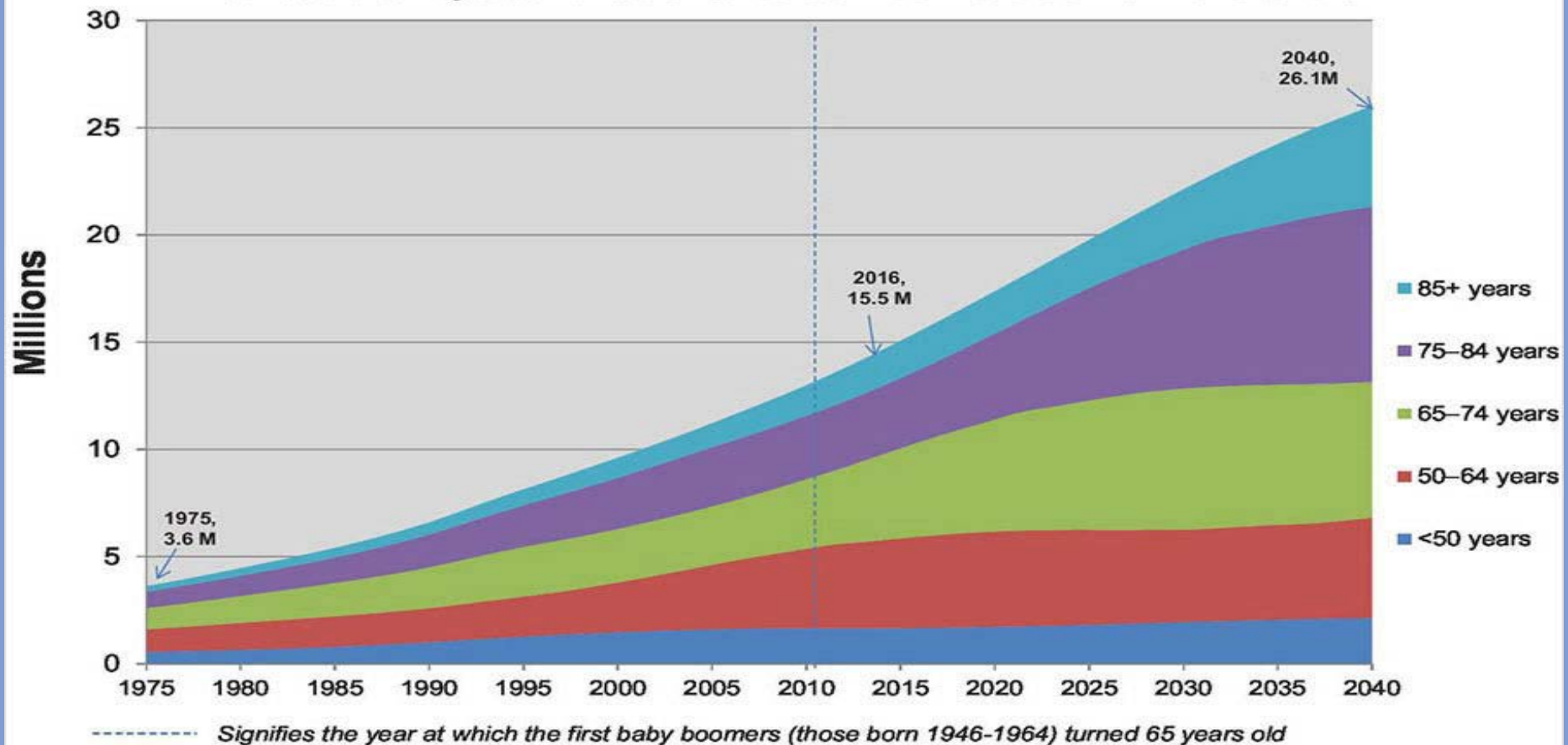
2040년이 되면 미국에 있는 73%의 암 생존자가 65세 또는 그 이상일 것으로 예상된다.¹



© Can Stock Photo - csp/10419231

미국 암 생존자 추이

Estimated and Projected Number of Cancer Survivors in the U.S. From 1975 to 2040



From Cancer Patient to Cancer Survivor

LOST IN TRANSITION



INSTITUTE OF MEDICINE AND
NATIONAL RESEARCH COUNCIL
OF THE NATIONAL ACADEMIES

ISBN: 978-0-309-09595-2

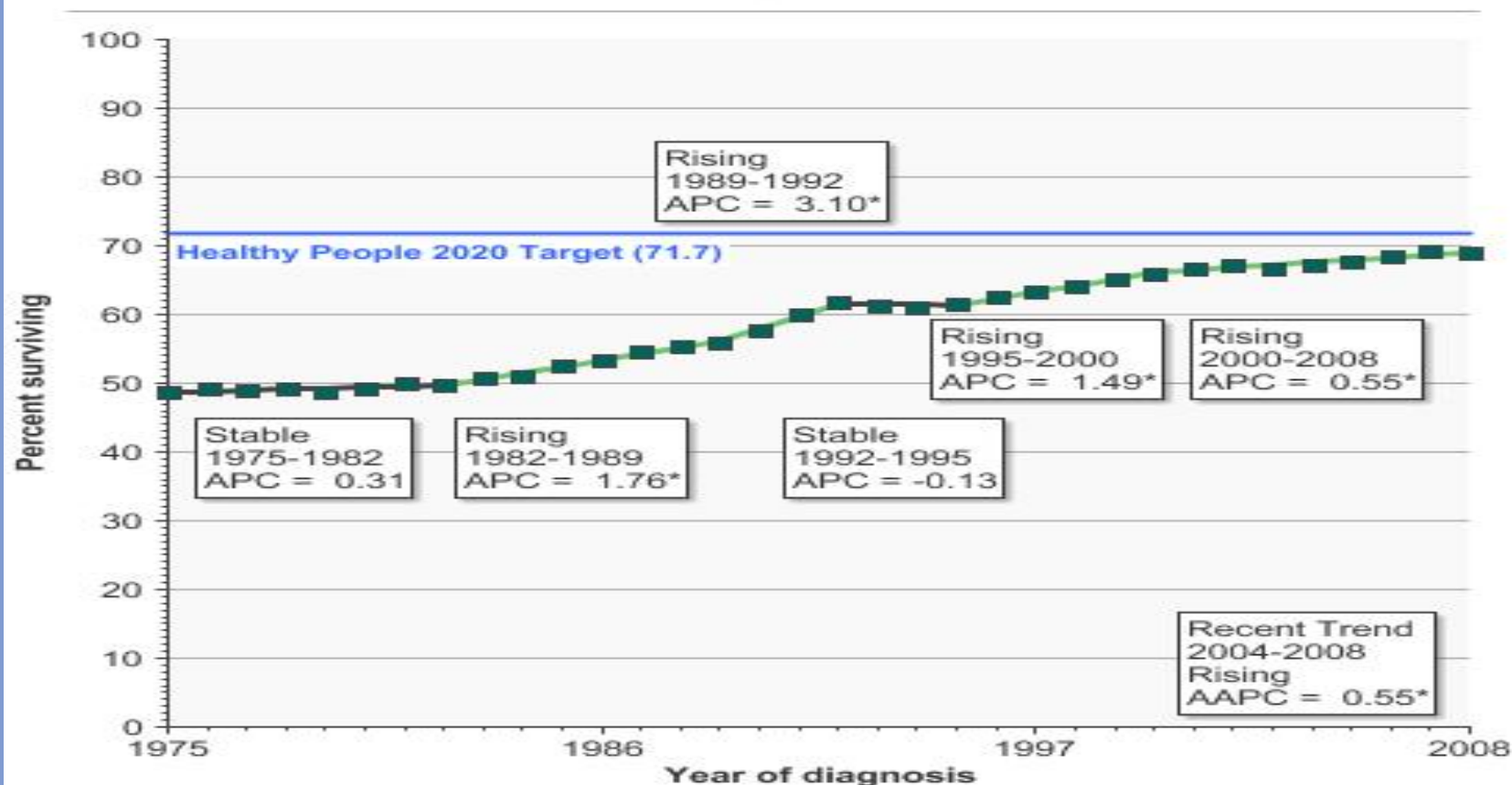
DOI: <https://doi.org/10.17226/11468>

2005년, IOM(의학연구소)은 일반 생존자 치료와 양질의 생존자 치료에는 격차가 있음을 확인하였다고 발표하였다.

*“각 개인은 암 진단을 받은 때부터
개인의 생활의 균형을 통해
벌써부터 암 진단자로 간주된다.”*

Mount Sinai
MEDICAL CENTER

5-year relative survival for all cancer sites combined, Both Sexes, 1975-2008



HP 2020 Target C-13: 71.7%.

Source: SEER Program, National Cancer Institute. Underlying incidence data are from the SEER 9 areas (<http://seer.cancer.gov/registries/terms.html>).

Data are not age-adjusted.

Weighted regression lines are calculated using the Joinpoint Regression Program, Version 4.3.1.0 April 2016, National Cancer Institute.

The AAPC is the Average Annual Percent Change and is based on the APCs calculated by Joinpoint.

* The Annual Percent Change (APC)/Average Annual Percent Change (AAPC) is statistically significant.

기간별 생존

암 생존자 개념에 대한 가장 역사적인 개관은, 암 진단을 받은 사람들에게 대한 치료에 있어 두가지 경로 즉 암을 치유할 수 있는 사람들을 위한 경로와 이와는 별도로 치유할 수 없는 사람들을 위한 경로가 있다는 지배적인 입장에 반기를 든 핏주 물란 박사 (~1985) 가 처음으로 이 용어를 사용함에 기인한 것이다.

단기적 생존 – 암 진단을 받은 후 모든 역량을 생존 치료에 집중되는 기간

연장 생존 – 생존 치료가 완료된 후 역량이 치료의 예후를 관리하는데 집중되는 기간

영구 생존 – 재발의 가능성이 낮아 보이더라도 암 생존자가 치료의 장기적인 효과를 계속해서 관리하는 기간

암 치료를 성공적으로 받은 사람은 단순히 정상의 영역으로 돌아오는 것이 아니다. 오히려 정상과 암 사이의 애매모호한 상태에서 살게 되는 것이다.

Cancer didn't bring me
to my knees, it brought
me to my feet.

Michael Douglas, actor and survivor of throat cancer

역사 속의 “생존자” 개념

16세기 후반 – 타인의 죽음과 연관된 생존자를 나타내는 언급이 나타남

1594년 – 셰익스피어는 자신의 시 “The Rape of Lucrece”에서 당시 생존자 또는 누군가가 죽은 자의 권리나 유산을 얻게 되는 법률적 용도를 반영하여 “그대의 생존한 남편”이라는 표현을 하였다

1800년대 후반 – 사회다윈주의의 부상에 따른 결과로 허버트 스펜서는 자연선택설과 적자생존설을 표현하였다



역사 속의 “생존자” 개념

1968년 – 윌리엄 니덜랜드는 헨리 크리스탈의 대량 정신적 외상 ‘생존자’ 증후군과 강간 피해자, 암환자, 참전군인, 홀로코스트와 자연재해로부터의 ‘생존자’라는 표현을 사용하였다.

1970년 – ‘생존자’는 아무 탈 없이 생존의 아픔을 가질 수 있거나 언제라도 회복 할 수 있는 사람이라는 의미를 가지기 시작했다. 홀로코스트 생존자인 브루노 베텔하임은, 홀로코스트 생존자들이 기본적으로 생존이 개인의 통제를 벗어나 외부에서 무작위로 결정되었을 경우 왠지 생존에 대한 책임을 지려는 듯한 행동을 묘사한 것을 심하게 비난했다.



역사 속의 “생존자” 개념

1982년 – 비영리기관“the Susan G. Komen for the Cure”; ‘치유를 위한 코멘 레이스’는 유방암과 싸우기 위한 전세계 비영리 기금의 가장 큰 원천이 되고 있다.

1986년 – 물란은 다른 20개 조직의 대표자들과 함께, 암으로 인한 피해자에서 암 생존자로 초점을 전환하기 위한 단체인 ‘ 전국 암 생존 연합(the National Coalition for Cancer Survivorship (NCCS))’을설립하였다.



역사 속의 “생존자” 개념

1986년 – 제 1회 전국 암 생존자의 날

1995년 – 베티 페렐은 암 생존자들의 치료에 따르는 고통, 재발의 두려움과 임신 문제 등과 관련하여 삶의 질을 높이기 위한 연구와 실험을 하였다.

1997년 – 랜스 암스트롱 재단 설립; LIVESTRONG.org 는 결속의 힘과 지식의 힘, 그리고 마음가짐이 모든 것을 좌우한다는 믿음에 기초를 두고 있다.



역사 속의 “생존자” 개념

1996년 –NCI 는 암 생존자 오피스를 설립하고 생존자의 관점을, 생존경험의 영향을 받는 가족, 친구와 간병인까지 확대하였다. 연합이 발간한“수준 높은 암 치료를 위해 꼭 필요한 것들: 접근,, 지지, 실행, 그리고 책임”은 환자/생존자 입장에서 암 치료를 검토한 최초의 보고서이다.

암 생존자 오피스는 암 생존자와 암 생존 단계의 개념 차이를 강조하며, 상대적으로 소홀한 지지, 교육, 임상시험, 연구 때문에 생존 단계 중 나중 단계에 초점을 맞추고 있다.



역사 속의 “생존자” 개념

1998년 – 의대 학생을 위한 ASCO 의 생존에 대한 핵심 교과과정은 생존의 역학관계, 위험에 대한 평가, 지연 효과의 치료와 사회심리적인 요인들, 그리고 예방에 초점을 맞추고 있다.

2001년 – 유펜 아브람슨 암센터에 최초의 소아과 외래환자 생존클리닉이 만들어졌다.

2004년 – 대통령 직속 암 패널은 “암 이후의 삶: 새로운 균형을 찾아서” 라는 제목으로 장기적으로나 나중에 있을 암의 효과 또는 치료가 끝난 후 수년 이후에 생길 수 있는 치료를 인정한 보고서를 만들었다.

2005년 – ASCO 와 NCCS 는 고급 암관리 연합(the Cancer Quality Alliance)를 만들었다.



역사 속의 “생존자” 개념

2008년 – ONS 는 특별히 생존, 삶의 질, 그리고 재활과 관련한 그룹에 285명의 회원이 있다.

2009년 – 카이저 재단과 미국 암협회 “Kaiser Family Foundation and the American Cancer Society “생존을 위한 지출 : 암 환자들 건강보험체계의 허점으로 인한 곤란한 상황에 직면”

2009년 – 전국 암 정책 포럼 – 종양학 종사자를 통한 양질의 암 치료 보장: 21세기의 지속적인 치료

2011년 – 종양학 간호사와 환자의 길라잡이(Academy of Oncology Nurse and Patient Navigators) 설립



역사 속의 “생존자” 개념

2013년 3월 14일, 생존을 위한 NCCN 가이드라인 수립

2014년 – 아동 종양학 집단 – 유년기, 청소년기, 그리고 청년기 암 생존자에 대한 장기적인 후속조치 가이드라인 수립

2016년 1월 – 1,550만명의 암 생존자가 있을 것으로 추정



미국의 간병인

- 무보수
- 일반적으로 45세 이상의 여성
- 보통은 가족 구성원
- 간병인의 스트레스는 수많은 책임, 육체노동, 긴장되는 시간 그리고 기복이 심한 환경 등에서 나오는 부산물이다. 그리고 많은 간병인들은 지속적으로 그들보다 먼저 타인들을 돌봐야 하기 때문에, 이것에 대해 고심하지 않는다면 그 스트레스는 눈덩이처럼 불어날 것이다.
- 따라서 자신을 챙기는 것은 사치가 아니라 필수이다.



간병인 스트레스의 징후와 증상

- 불안감, 우울증, 과민반응
- 피곤하고 지쳐있는 느낌
- 불면증
- 신경과민
- 건강에 새로운 문제 또는 악화
- 집중력 저하
- 분노의 증가
- 음주, 흡연 또는 과식
- 책임 소홀
- 여가 활동의 감소
- 도움을 받을 수 있음에도 휴식을 가지지 못함
- 돌보는 대상에게 점점 더 초조해지고 짜증이 심해짐
- 무기력감과 절망감
- 항상 감기를 달고 산다
- 항상 지쳐 있고, 자거나 휴식을 가진 후에도 계속 지쳐있다.

자신감을 얻는 방법 찾기

무기력감은 신체적,정신적 탈진과 우울증의 가장 큰 요인이다.

그리고 이는 간병인으로서 쉽게 빠지기 쉬운 덫이다, 특히 예상치 않았거나 더 나아지는 것에 대해 전혀 도움이 되지 않는 역할에 걸려 버린 느낌일 때. 그러나 어떠한 상황에도 당신은 무기력하지 않다.

특별히 이것은 마음먹기 나름이다. 당신이 항상 여분의 시간, 돈 또는 당신이 원하는 육체적 도움을 얻을 수는 없지만 당신은 항상 행복과 희망을 가질 수 있다.

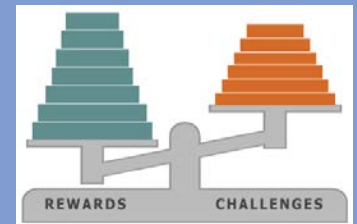


1. 자신을 챙기기 – 숙면, 잘 먹기, 운동, 인간관계
2. 자신이 통제할 수 있는 것에 중점
3. 조그마한 승리라도 축하
4. 도움을 구하라
5. 누군가 도움을 주려고 하면 거절하지 말라
6. 후원단체 가입
7. 집 밖으로 나가라
8. 당신에게 즐거움을 줄 수 있는 것에 우선순위를 두고 그것들을 하라
9. 당신이 돌보는 사람이 할 수만 있다면 아주 많은 감사의 표현을 할 것이라는 것을 기억하라
10. 당신의 노력에 박수를 보내라



암 전문가들이 당면한 과제

- 의료취약인구에서의 생존자 부족
- 임상시험과 연구에 참여하는 생존자와 환자의 부족
- 정부 기금의 부족과 현행 건강관리체계를 획기적으로 고치기 위해 해야할 것들
- 성 소수자 커뮤니티 – 알려진 차별과 낙인
- 기본적인 예방치료조치의 개선
- 모든 단계의 환자 지원
- 통증 관리, 말기와 EOL(End-Of-Life) 케어에 대한 접근
- “최고의 사례”가 없음



따라서 종양학과 의료진이 반드시 해야할 일은?

- 문화적으로 능숙한 치료를 습득하고 실행 – 의료진과 그들의 환자, 환자가족간의 신념이나 가치의 차이를 타협하기위해 필요한 지식, 기술, 태도
- 종교적인 것을 포함한 문화적 신념과 관습을 이해하고 실질적으로 다룸
- 다른 사회에서 환자와 환자 가족들의 과거의료경험과 의료 관리 패턴에 대해 알고 있어야 함
- 신뢰구축을 위해 질병과 건강에 대한 다른 문화적 견해를 존중하고 포용한다

ACTION

<https://www.wsj.com/articles/cancers-super-survivors-how-immunotherapy-is-transforming-oncology-1417714379>

Cancer Super Survivors
How the Promise of Immunotherapy is Transforming Oncology



Here's one of our super survivors!



A word cloud featuring the phrase "Thank You" in numerous languages and scripts. The words are arranged in a circular pattern, with "thank you" in English being the largest and most central. Other prominent words include "ขอบคุณ" (Thai), "cảm ơn" (Vietnamese), "terima kasih" (Indonesian/Malay), "gracias" (Spanish), "arigatō" (Japanese), "danke" (German), "mèsi" (Hawaiian), "xièxie" (Chinese), "tack" (Swedish), "dhanyavadagalu" (Kannada), "kam sah hamnida" (Burmese), "tenki" (Korean), "dзякуй" (Belarusian), "gracias" (Catalan), "arigatō" (Korean), "ačiū" (Lithuanian), "chanyavad" (Tamil), "gratias ago" (Latin), "tau" (Tamil), "teşekkür ederim" (Turkish), "sagolun" (Hebrew), "murakaze" (Japanese), "taiku" (Japanese), "mahalo" (Hawaiian), "didi madloba" (Hawaiian), "sukriya" (Hindi), "obrigado" (Portuguese), "chokrane rahmat" (Malay), "dakujem" (Slovak), "terima kasih" (Indonesian/Malay), "asante" (Swahili), "grazie" (Italian), "mauruuru" (Māori), "matondo" (Māori), "cām on bān" (Māori), "go raibh maith agat" (Irish), "misaotha welalān" (Hawaiian), "mercé" (Catalan), "najis tuke" (Hawaiian), "mersi" (Arabic), "köszönöm" (Hungarian), "sebedi" (Hawaiian), "nanni" (Hawaiian), "vinaka" (Fijian), "paldies" (Latvian), "ngiyabonga" (Zulu), "arabsh" (Arabic), "shukriya" (Urdu), "grazzi" (Italian), "barka" (Arabic), "mamnun" (Arabic), "gràcie" (Romanian), "kátos spas" (Lithuanian), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (Swedish), "tanemirt" (Hebrew), "danke" (German), "kopia" (Hawaiian), "khun krap" (Thai), "kia ora" (Māori), "dankon" (Japanese), "dēkuji" (Japanese), "faafetai lava" (Samoan), "trugarez" (Breton), "mochchakkeram" (Tamil), "enkosi" (Zulu), "rahmet" (Indonesian/Malay), "blagodaram" (Russian), "mèsi" (Hawaiian), "takk" (Norwegian), "spasibo" (Russian), "kam sah hamnida" (Burmese), "dhanyavadagalu" (Kannada), "tack" (