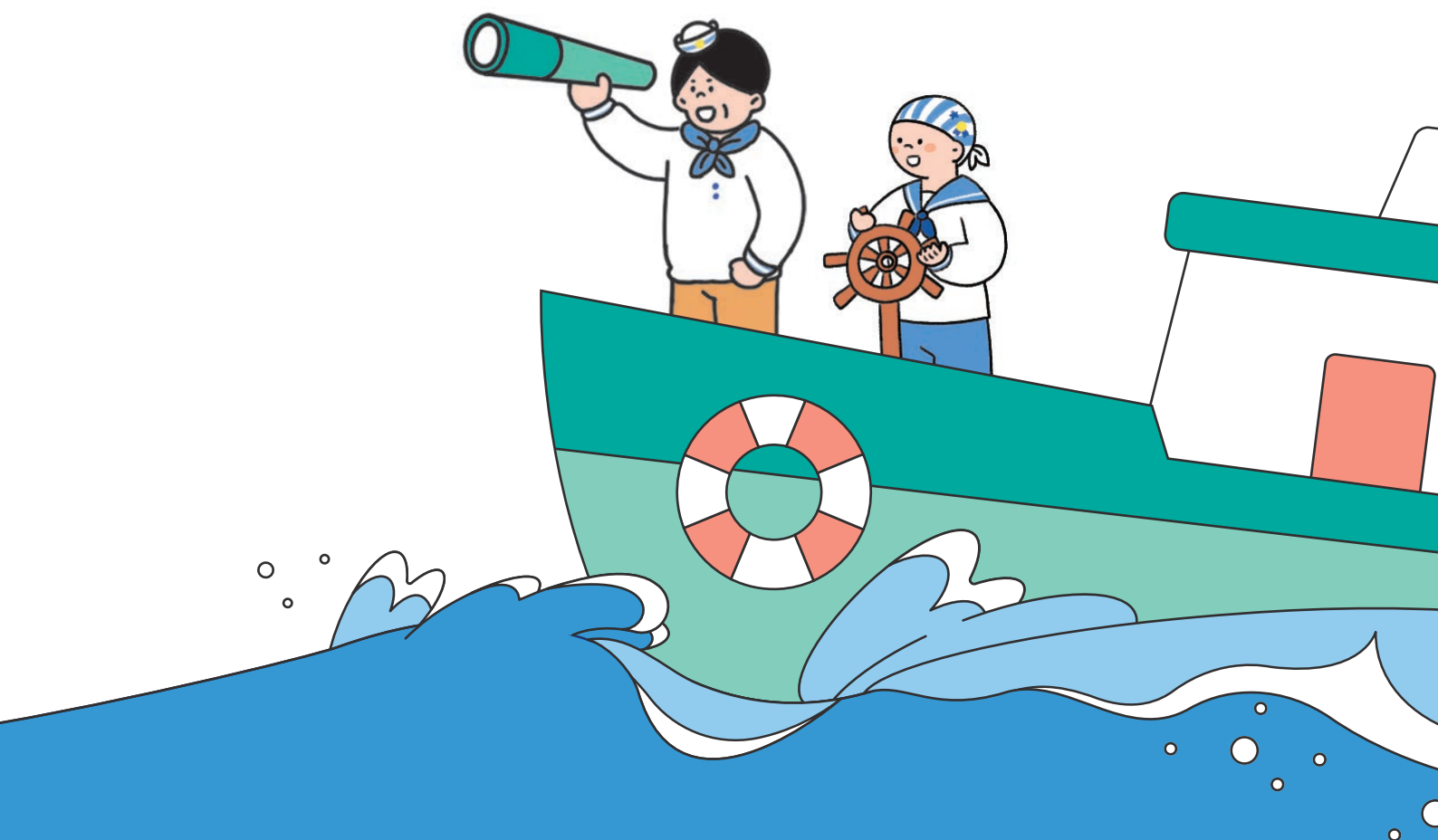


치료 중 보호자

# 항해 항해



# 목차

| 치료 중 보호자

## 핵심모듈

|     |            |    |
|-----|------------|----|
| 1회기 | 첫만남        | 4  |
| 2회기 | 슬기로운 부모되기  | 22 |
| 3회기 | 어려움을 이겨내기  | 36 |
| 4회기 | 행복의 기초, 가족 | 46 |

## 선택모듈

|     |          |    |
|-----|----------|----|
| 5회기 | 문제 해결하기  | 64 |
| 6회기 | 마음 다스리기  | 78 |
| 7회기 | 고통 받아들이기 | 94 |

## 기타모듈

|      |     |
|------|-----|
| 학업복귀 | 112 |
|------|-----|

# 머리글

저자 대표 | 김 주 영

소아암은 빈도가 낮고 치료방법이 복잡한 질환군에 속하지만 다학제적 접근을 통하여 환자의 2/3 이상에서 완치를 바라볼 수 있는 희망적인 암질환이기도 합니다. 하지만 치료과정은 쉽지 않아서 치료중과 치료 종료 후 많은 소아암 환자와 그들을 돌보는 가족들은 심리적, 사회적 영역에서 어려움을 경험하고 있습니다. 특히 급성에서 진단 후 2년 이내의 이행 생존기에 처해있는 환자와 가족은 암 진단 후 가장 큰 심리적 불안을 경험한다고 하며 이는 건강 관련 삶의 질에 큰 영향을 주어서 이들이 치료 후 사회에서 살아가는 것에 큰 장애가 되고 있다고 합니다. ‘향해, 향해’ 프로그램은 이러한 점을 주목하여 소아청소년암의 진단과 치료단계부터 정신건강적 개입이 필요하다는 생각하에 개발되었고 이 워크북은 프로그램의 실행을 위하여 제작되었습니다.

‘향해, 향해’ 프로그램의 대상은 소아청소년에서 가장 빈도가 높은 뇌종양 질환을 비롯하여 기타 고형암으로 진단받은 환자와 가족입니다. 소아암 치료에 있어 일선에 있는 국내 전문가 그룹, 그리고 환자 및 가족의 의견 또한 수집하여 프로그램 개발의 기초로 삼았고 이렇게 개발된 프로그램은 몇 환자와 가족에게 실행하여 본 후 수정 보완하였습니다. 또한, 이 분야에 오랫동안 관심을 가지고 연구해 오신 전문가들의 문헌을 참고하고 그분들의 자문을 받아 현재의 모습으로 완성되었습니다. 이렇게 개발되어 소아청소년 환아들과 가족들에게 시행될 ‘향해, 향해’는 앞으로 여러 환자와 가족들과의 만남을 통하여 지속적으로 더 향상 될 것임을 확신합니다. 저희 연구진들은 이 프로그램이 소아청소년 암 환자와 가족들의 치료 과정과 치료 후 삶을 헤쳐나가는데 작은 도움이 되기를 소망합니다.

마지막으로, 이 워크북이 완성될 수 있도록 함께해 주신 김정규 박사님, 김남희, 박신혜, 박지영, 성나경, 여주연, 이다예, 이영미, 조영선, 최은지 선생님께도 진심으로 감사드립니다.

07

# 고통 받아들이기

## 고통 받아들이기

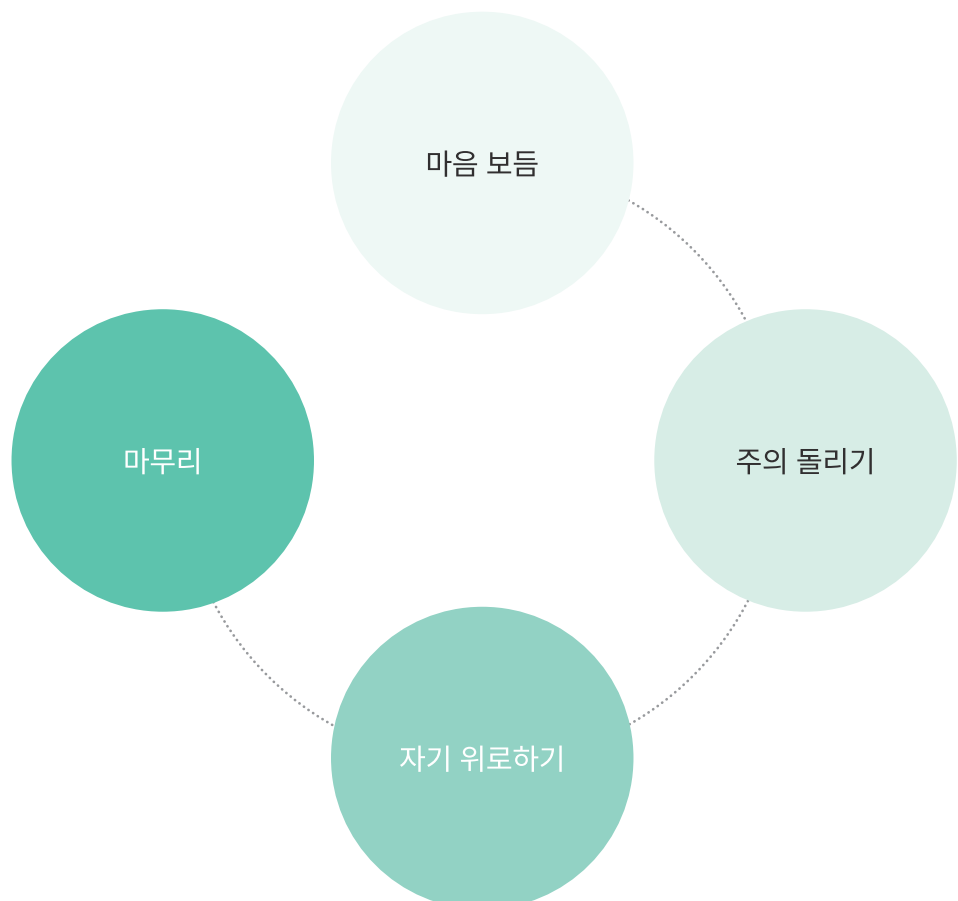
### 소개

- 변화시킬 수 없는 상황에서 고통으로 압도될 때 사용할 수 있는 기술을 배우고 익힙니다.

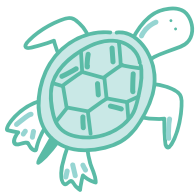
### 목표

- 마음 보듬을 통해 자신을 지지하며, 편안하고 긍정적인 마음을 기릅니다.
- 고통의 순간을 다스리는 다양한 기술을 배우고 연습해 봅니다.
- 나만의 위기 극복 기술을 만들고 일상에서 적용해 봅니다.

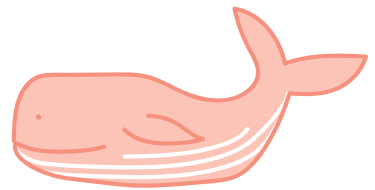
### 개요



## 자기 안아주기



🕒 4:08



## 시작하기 전에

### 지금 나의 불편감은?

지금 얼마나 긴장과 불편함을 느끼고 있는지 점수를 매겨 봅니다.

※ 0은 평화롭고 안정된 상태, 10은 견디기 힘들 정도로 고통스러운 상태입니다.



## 지금 이 순간의 고통을 수용하기

고통은 거부하거나 없애려고 할 때 더욱 커지기도 합니다. 이럴 때는 내 마음이 어떤지 알아차리고 그것이 지나갈 때까지 기다리는 방법이 있습니다. 기꺼이 경험 속으로 들어가서 지금 이 순간을 있는 그대로 받아들이고, 이 고통에도 끝이 있음을 믿고 흘려보냅니다.



## “기꺼이 받아들임”

## 지금 이 순간의 고통을 수용하는 기술 1. 주의 돌리기

아무리 애써도 마음에서 몰아낼 수 없는 생각, 기억, 감정으로 괴로울 때는 그것을 억누르거나 밀어내는 것이 아니라 다른 곳으로 주의를 돌리는 것이 도움이 됩니다. 괴로운 생각과 감정으로부터 마음을 돌리는 방법에는 어떤 것들이 있는지 배워 봅시다.



### 몸 움직이기

몸을 움직임으로써 부정적인 생각이나 감정을 조절

예) 청소하기, 정리 정돈하기, 걷기, 차 마시기, 가게 구경하기, 샤워하기 등



### 다른 사람을 돕는 일하기

다른 사람에게 주의를 기울임으로써 동시에 삶의 의미를 찾고 자존감을 높임

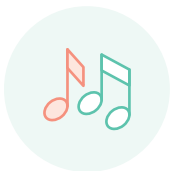
예) 옆 침대 보호자 돕기, 암 경험자를 위한 응원의 메시지 남기기 등



### 어려운 처지에 있는 사람 생각하기

자신과 비슷하거나 더 어려운 상황에 있는 사람을 떠올려봄으로써 긍정적 마음 갖기

예) 자연재해 피해자, 불의의 사고로 인한 희생자 등



### 반대 감정 만드는 행동하기

현재의 부정적인 감정과 반대되는 감정을 불러일으키는 활동을 하는 것

예) 무기력이 느껴질 때 신나는 음악듣기, 화가 날 때 '살짝 미소 짓기', 자녀가 미워질 때 자녀의 옛 사진 보기 등



### 밀쳐내기/제쳐두기

걱정되는 생각을 차단하는 심상훈련

예) “상자 하나를 머릿속에 떠올린 다음, 자신의 문제를 상자에 넣어서 끈으로 동여매거나 높은 선반에 올려놓는 상상을 해 봅니다.”



### 다른 생각하기

부정적이지도 긍정적이지도 않은 생각이나 활동을 통해 감정을 완화시키는 것

예) 1~100까지 숫자 세기, 끝말잇기, 사물 이름 말하기, 색깔 말하기 등



### 신체감각 강하게 자극하기

감각기관을 강력하게 자극함으로써 강한 감정이나 충동을 신체감각으로 돌리는 것

예) 차가운 물로 세수하기, 얼음 손으로 만지기, 얼음 씹기, 뜨거운 물로 샤워하기 등

## 나만의 고통 수용하기 기술 만들기

### 주의 돌리기

- 몸 움직이기
- 다른 사람을 돕는 일하기
- 어려운 처지에 있는 사람 생각하기
- 반대 감정 만드는 행동하기
- 밀쳐내기/차단하기
- 다른 생각하기
- 신체감각 강하게 자극하기

위에 제시된 것들 중에 현재 하고 있는 것이 있습니까? 있다면 어떤 것입니까?

위에 제시된 것들 외에 나만의 주의 돌리기 방법이 있습니까? 있다면 어떤 것입니까?

지금 나를 괴롭게 하는 문제가 있습니까? 있다면 무엇입니까?

그것은 해결하거나 변화시킬 수 있는 문제입니까?

예 ▶ 선택모듈5로 가서 문제해결기술을 적용해봅니다.

아니오 ▶ 위의 '주의 돌리기 방법' 중에 어떤 방법을 시도해볼 수 있습니까?

## 지금 이 순간의 고통을 수용하는 기술 2. 자기 위로하기

내가 힘들고 지쳤을 때 나를 가장 잘 위로해줄 수 있는 사람은 바로 ‘나’ 자신입니다. 자신을 위로한다는 것이 낯설고 어떻게 해야 할지 막막하게 느껴질 수 있습니다. 이럴 때 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각의 다섯 가지 감각을 도구로 활용할 수 있습니다. 먼저 각 감각에 골고루 주의를 기울이는 연습을 해 봅시다.

먼저 ‘지금 여기에 머무르기’ 명상을 통해 지금-여기에 있는 나를 알아차려 봅시다.



### 다섯 가지 감각을 통한 자기 위로하기



지금 주변을 둘러보고 보이는 모든 빛깔과 모양을 받아들입니다.  
가까운 것부터 멀리 있는 것까지  
어떤 색과 모양이었는지 이야기해 봅시다.



지금 들리는 소리에 주의를 기울여 봅니다.  
가까이에서 들리는 소리부터 멀리서부터 들리는 소리까지  
어떤 소리였는지 이야기해 봅니다.



지금 맡을 수 있는 냄새, 향기에 주의를 기울여 봅니다.  
강한 향부터 옅은 향까지  
어떤 냄새/향이였는지 이야기해 봅니다.



지금 맛볼 수 있는 것에 주의를 기울여 봅니다.  
입안에 어떤 맛이 느껴지는지 음미해보거나  
손가락을 혀끝에 살짝 대봅니다.  
어떤 맛이였는지 이야기해 봅니다.



지금 내 몸의 감촉에 주의를 기울여 봅니다.  
이 공간의 온도부터 몸이 닿아 있는 부분의 무게까지  
어떤 느낌이였는지 이야기해 봅니다.

## 나만의 고통 수용하기 기술 만들기

### 자기 위로하기

다섯 가지 감각으로 위로하기

- 시각
- 청각
- 후각
- 미각
- 촉각

지금부터 힘든 시간을 건디는 나를 위해 다섯 가지 감각 위로하기를 계획하고 실천해 봅니다.

#### 보는 것으로

예) 맑은 하늘 보기

#### 듣는 것으로

예) 아이 웃음소리 듣기

#### 느끼는 것으로

예) 반려동물 쓰다듬기

### 나만을 위한 다섯가지 감각 위로하기 계획

#### 맡는 것으로

예) 커피향 맡기

#### 맛보는 것으로

예) 달콤한 초콜릿 먹기

## 지금 이 순간의 고통을 수용하는 기술 3. 숨 알아차리기

지금 이 순간을 있는 그대로 받아들이기 위해 가장 기본이 되는 기술은 숨쉬기입니다. 숨은 우리가 무엇을 하든, 어디에 있든 늘 우리와 함께 있습니다. 숨에 주의를 기울이면 ‘지금 이 순간’에 내가 존재함을 보다 선명하게 알아차리고, 있는 그대로의 나를 받아들이는 데 도움이 됩니다. 아래에 제시된 각각의 상황에서 자신만의 숨쉬기 리듬을 알아차리는 방법을 배워 봅니다.

1. 먼저 1분 정도 호흡을 관찰하며, 몸과 마음을 편안한 상태로 만들어 봅니다.

2. ‘숨 알아차리기’를 일상에서 언제, 어떻게 할 수 있는지 알아봅시다.

### 깊게 숨쉬기

- 편안하게 앉거나 누워서 천천히 숨을 쉬어 봅니다.
- 배가 부풀어 오르고 꺼지는 느낌에 집중합니다.
- 들숨보다 날숨을 점점 더 길게 합니다.
- 할 수 있는 만큼,無理하지 않습니다.
- 이것을 10회 정도 해 봅니다.

### 호흡세기

- 편안한 자세로 앉거나 누워서 천천히 숨을 쉬어 봅니다.
- 첫 번째 들숨에 ‘나는 지금 숨을 들이쉬고 있다, 하나.’
- 첫 번째 날숨에 ‘나는 지금 숨을 내쉬고 있다, 하나.’
- 두 번째 들숨에 ‘나는 지금 숨을 들이쉬고 있다, 둘.’
- 두 번째 날숨에 ‘나는 지금 숨을 내쉬고 있다, 둘.’
- 이렇게 속으로 호흡을 세어 봅니다.
- 이것을 10회 정도 해 봅니다.

### 걸음을 따라 숨을 세기

- 길을 걷거나 움직일 때 천천히 걸어 봅니다.
- 걸음에 맞춰 들숨과 날숨을 조절해 봅니다.
- 들숨에 하나, 날숨에 둘 숫자를 세며 발걸음을 옮겨 봅니다.
- 들숨보다 날숨을 점점 더 길게 쉴 수 있도록 걸음을 맞춰 봅니다.
- 할 수 있는 만큼無理하지 않습니다.
- 이것을 5분 정도 해 봅니다.

### 음악을 들으면서 호흡을 따르기

- 좋아하는 음악을 들으면서 천천히 숨을 쉬어 봅니다.
- 음악의 박자와 리듬을 알아차립니다.
- 음악을 들으면서 자신의 들숨, 날숨의 리듬에 주의를 기울입니다.
- 이것을 원하는 만큼 해 봅니다.

대화를 하면서  
호흡을 따르기

- 상대방이 하는 말을 들으면서 나의 들숨과 날숨에 주의를 기울여 봅니다.
- 자신의 이야기를 하면서 나의 들숨과 날숨에 주의를 기울여 봅니다.

몸과 마음을  
차분하게 하는  
호흡법

- 앉거나 걸거나 누워있거나, 편안한 자세로 천천히 숨을 쉬어 봅니다.
- 들숨에 ‘숨을 들이쉰다. 내 숨은 내 몸과 마음을 평안하게 한다.’
- 날숨에 ‘숨을 내쉰다. 내 몸과 마음은 평안하다.’
- 이것은 5분에서 30분간 원하는 만큼 합니다.

3. ‘숨 알아차리기’를 일상에서 언제, 어떻게 해볼 수 있겠습니까?



4. 오디오 가이드를 따라 ‘호흡세기’를 연습해 봅니다.



## 지금 이 순간의 고통을 수용하는 기술 4. 정서적 고통 지나가게 하기

지금 이 순간의 감정과 거리를 두고 바라봄으로써 우리는 그 감정이 그렇게 고통스럽지 않다는 것을 경험할 수 있습니다. 문제를 더욱 분명하게 파악하여 더 좋은 해결책을 찾는 데 도움이 되기도 합니다. 파도를 타듯 감정이 왔다 갔다하는 것을 바라보며 수용하는 방법을 배워 보겠습니다.

먼저 ‘지금 여기에 머무르기’ 명상을 통해 지금-여기에 있는 나를 알아차려 봅니다.



지금 이 순간 몸에서 느껴지는 감각에 주의를 기울입니다. 어디에서, 무엇이 느껴집니까? 그 느낌에 이름을 붙여 봅니다.

예) 가슴, 어깨 / 무거움, 욕신거림 등

지금 이 순간 내 안에서 일어나는 생각, 감정을 알아차리고 이름을 붙여 봅니다. 이름 붙이는 것이 어렵다면 그냥 ‘생각’, ‘감정’이라고 부릅니다.

예) ~하지 말았어야 했는데, 잘못되면 어쩌지?, 피하고 싶은 마음 등

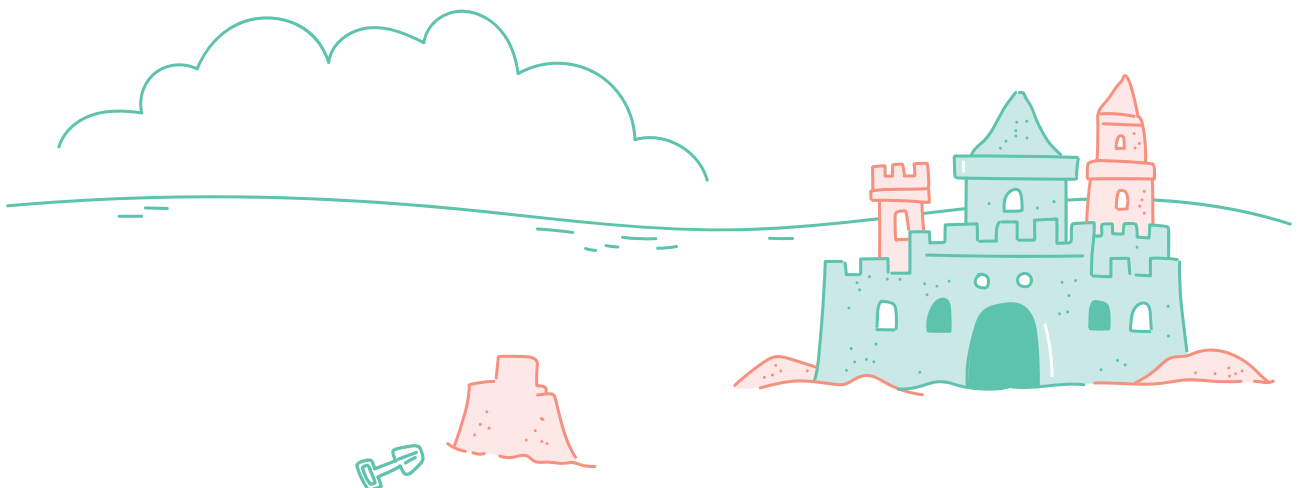
한 발짝 물러나 그러한 생각을 하고 있는, 감정을 느끼고 있는 나를 있는 그대로 바라봅니다.

라는 생각을 하는 나를 바라봅니다.

을 느끼는 나를 바라봅니다.

파도를 바라보는 심상을 통해 지금 이 순간의 감각, 생각, 감정을 있는 그대로 경험해 봅니다.

지금 느껴지는 고통을 해변을 때리는 파도라고 상상  
해 봅니다. 파도가 점점 커지고, 정점에 이르고, 부서져  
서 다시 시작되고 사라지는 모습을 마음속에 그려보니  
다. 그 물결을 있는 그대로 바라봅니다. 모든 것이 관  
찰하고 허용하는 마음으로 나의 숨, 몸, 마음에 닿을  
내리고 머물니다. 억지로 밀어내거나 막지 않습니다. 더  
크게 만들지도 빠져들지도 않습니다. 파도를 바라보  
듯 있는 그대로 느껴지는 나의 고통을 보듬어 안습니다.



## 지금 이 순간의 고통을 수용하는 기술 5. 받아들이기

### 받아들이기

- 수용하는 문장 만들기
- 수용하는 문장 되뇌기
- 하루에 30초 동안 있는 그대로 받아들이기
- 기꺼이 하는 마음 가지기

지금 나를 괴롭게 하는 상황이나 현실 한 가지를 떠올려 봅니다. 이때 나는 나에게 어떤 말을 하고 있습니까?

예) 이런 일이 우리에게 생기다니 불공평해!

이 말은 나에게 어떤 감정을 느끼게 합니까? 얼마나 강렬합니까? (1~100으로 평가)

예) 억울함, 분노 / 87

방금 떠올린 나를 괴롭게 하는 상황이나 현실을 받아들이는 문장을 써 봅니다.

예) 이것 역시 내 인생인 걸 인정해.

나를 괴롭게 하는 상황이나 현실을 떠올리며 위의 문장을 마음속으로 읊조립니다. 그리고 난 후 느껴지는 감정과 그 정도를 평가해 봅니다. (1~100으로 평가)

이것을 하루에 30초 동안 기꺼이 하는 마음으로 연습해보고 점차 그 시간을 늘려 봅니다.

## 지금 이 순간의 고통을 수용하는 기술 6. 반대로 하기

### 반대로 하기

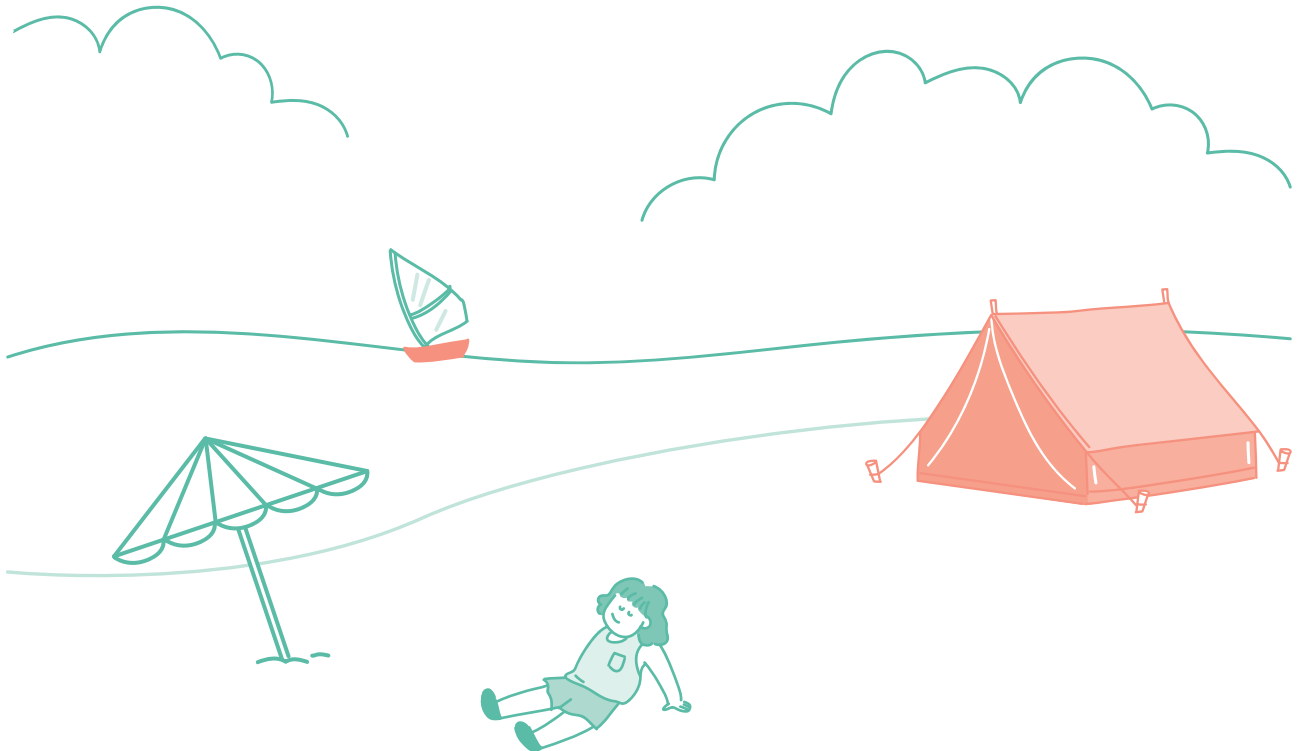
#### 살짝 미소짓기

우리의 몸과 마음은 연결되어 있습니다. 마음이 힘들고 그 마음을 어떻게 하지 못할 때 우리는 몸을 통해 현실을 받아들일 수 있습니다. 몸의 긴장을 풀고 잔잔한 미소를 지어봄으로써 지금 이 순간의 고통이 지나가도록 해 봅니다.



🕒 4:27

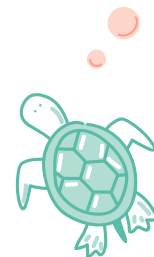
미소짓기



무표정을 지었을 때, 살짝 미소를 지었을 때 각각의 느낌과 그 둘의 차이점을 이야기해 봅니다.

언제 해볼 수 있을까요? 아래에 제시된 상황을 참고해서 자신만의 ‘살짝 미소짓기’연습 계획을 세워 봅니다.

- 아침에 눈을 뜨자마자 살짝 미소짓기
- 잠깐의 휴식시간에 살짝 미소짓기
- 음악을 들으면서 살짝 미소짓기
- 짜증이 날 때 살짝 미소짓기
- 누운 상태에서 살짝 미소짓기
- 앉은 상태로 살짝 미소짓기
- 미워하거나 화가 나는 사람을 떠올리며 살짝 미소짓기
- 
- 
- 
- 
- 



## 마치기 전에

### 지금 나의 불편감은?

지금 얼마나 긴장과 불편함을 느끼고 있는지 점수를 매겨 봅니다. 시작하기 전과 비교했을 때 어떤 차이가 있는지 나눠 봅니다.

※ 0은 평화롭고 안정된 상태, 10은 견디기 힘들 정도로 고통스러운 상태입니다.



## 마무리

오늘은 고통을 받아들이고 조절하기 위한 다양한 기술을 배워보고, 연습해보았습니다. 프로그램을 마치는 지금, 어떠한 마음이 드나요?

---

---

---

---



## 저자 약력

### 김주영

의학 박사

국립암센터 양성자치료센터 전문의, 최고연구원

### 이 정

소아청소년 정신과 전문의

서울대학교병원 통합케어센터 임상교수

### 신용우

심리학 박사

(주)나무와숲심리상담센터 대표

### 박민아

심리학 석사

임상심리전문가

(주)나무와숲심리상담센터 연구소장

### 이가영

심리학 석사

임상심리전문가

서울대학교병원 통합케어센터 연구원

### 이은희

심리학 석사

임상심리전문가

국립암센터 양성자치료센터 임상심리사 연구원

## 향해, 향해 워크북 | 치료 중 보호자

지은이 : 김주영, 이정, 신용우, 박민아, 이가영, 이은희

펴낸곳 : 국립암센터

본 서적은 보건복지부의 재원으로 국립암센터의 암생존자헬스케어연구사업  
지원에 의해 제작되었습니다.

(『소아고형암 생존자와 보호자의 정신건강 및 삶의 질 향상을 위한 중재프로그램  
의 개발 및 적용』, 과제번호 : RS-2023-CC139231)

ISBN 978-89-92864-73-2

국립암센터  
NATIONAL CANCER CENTER

SNUH  
서울대학교병원

나무와숲  
심리상담센터

비매품/무료



ISBN 978-89-92864-73-2 (PDF)

본 연구는 보건복지부의 재원으로

국립암센터의 암생존자헬스케어연구사업 지원에 의하여 이루어진 것임 (RS-2023-CC139231)

This research was supported by a grant of the Korean Cancer Survivors Healthcare R&D Project through the National Cancer Center, funded by the Ministry of Health & Welfare, Republic of Korea (No. RS-2023-CC139231)