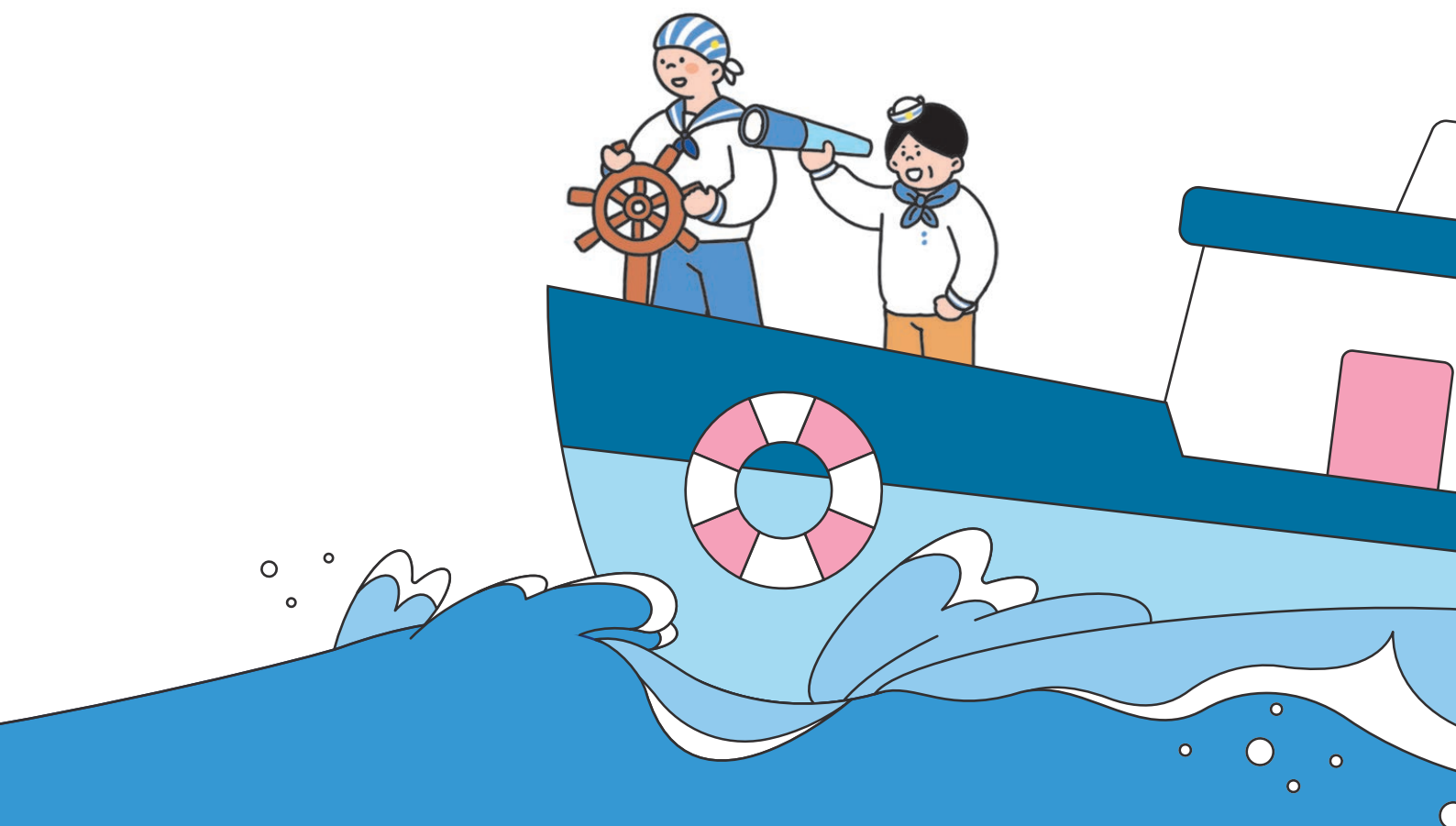


치료 중 환자

항해 항해



핵심모듈

1회기	첫만남	4
2회기	마음 다스리기	20
3회기	나를 알기	36
4회기	행복의 기초, 가족	50

선택모듈

5회기	문제 해결하기	68
6회기	적극적인 대처자	82
7회기	분노 다스리기	104

기타모듈

학업복귀	120
------	-----

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.

05

문제 해결하기

문제 해결하기

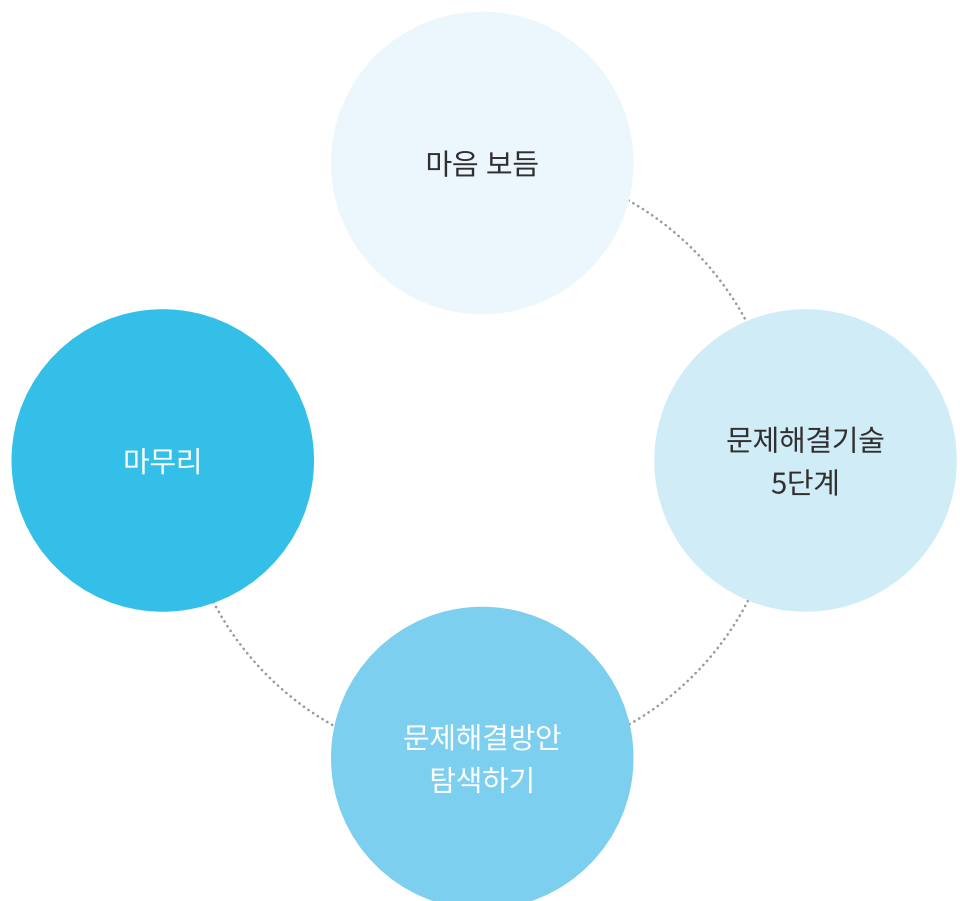
소개

- 고형암 진단 후 치료 과정에서 우리는 다양한 변화와 새로운 상황들에 적응해야 합니다. 그 과정에서 마주할 문제와 정서적 어려움을 헤쳐나가기 위해서 문제해결 기술을 배워볼 것입니다.

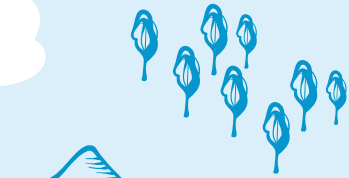
목표

- 마음 보듬을 통해 자신을 지지하며, 편안하고 긍정적인 마음을 기릅니다.
- 치료 중에 발생할 수 있는 다양한 문제 상황을 보다 긍정적으로 바라보고 문제를 해결할 수 있는 용기를 얻습니다.
- 나의 문제와 갈등을 파악하고 해결방안을 선택하는 효과적인 문제해결기술 5단계(DREAM)를 배웁니다.
- 내가 힘들어하는 어려움에 대해서 문제해결기술 5단계(DREAM)를 활용하여 해결 방안을 찾습니다.

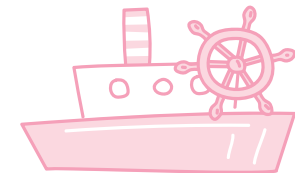
개요



호흡명상

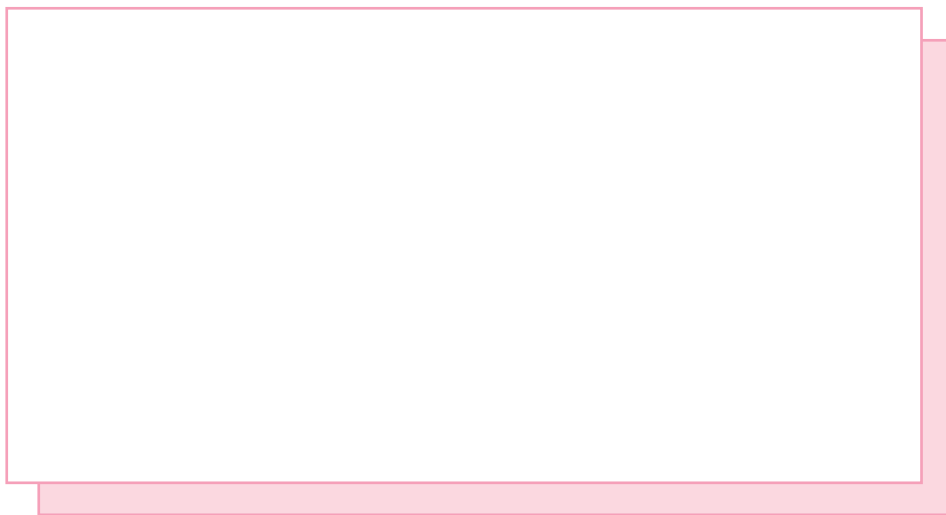


🕒 3:37



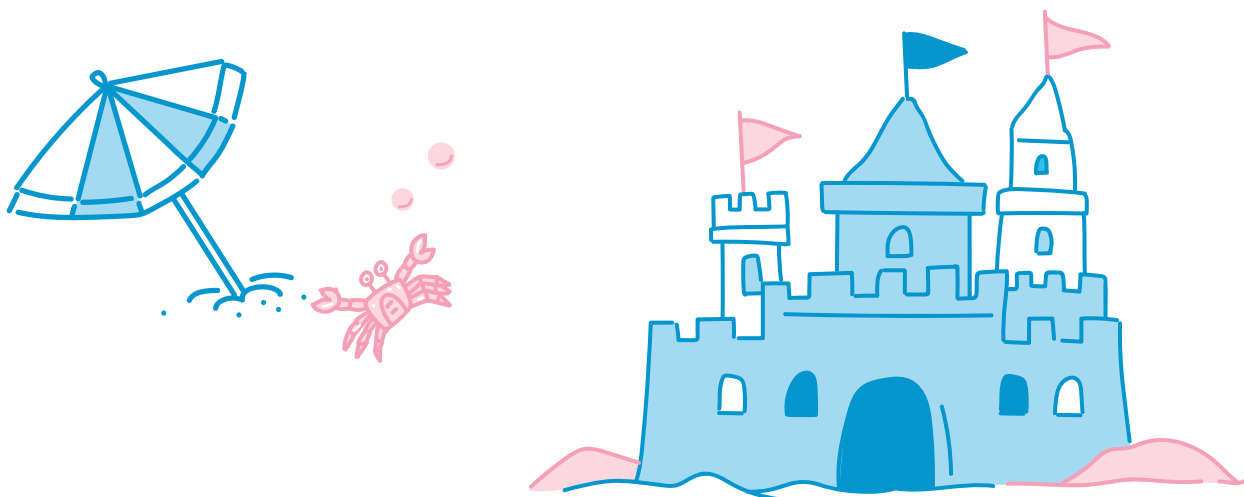
알아가기 1. 긍정적인 관점

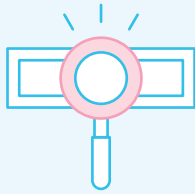
문제를 마주하고 갈등을 겪으며 의사결정을 하는 일은 우리가 일상적으로 자주 겪는 상황입니다. 치료를 받기 전에 내가 겪었던 문제 중에서 잘 해결했던 일은 무엇이 있었나요? 혹은 치료 중 경험했던 문제 가운데 잘 해결해서 더 이상 문제가 아닌 일이 있었나요? 아래에 간단하게 문제를 해결했던 경험을 적어 봅시다.



이와 같이 여러분은 평소에 다양한 문제들을 훌륭하게 해결해 온 경험을 가지고 있습니다.

문제 상황에서는 부정적인 생각이나 기분이 들 수 있겠지만, 해결할 수 있다는 낙관적인 믿음을 가지고 문제를 바라보는 관점을 바꾸는 것이 문제 해결의 첫 단추입니다.





Define 문제 탐색 및 파악

해결이 필요한 문제가 무엇인지 탐색하고 정의하기



Retrieve solutions 문제 해결 방법 정의

문제에 적용할 수 있는 다양한 해결 방법들을 찾아보기



Evaluate 문제 해결 방법 평가 및 선택

다양한 문제 해결 방법들의 장단점을 평가하고 우선순위를 정하기



Act 실행

선택한 문제 해결 방법을 실제 문제 상황에서 실천해보기



Modify 검토 및 수정

해결 방법을 실천해 본 결과에 대해서 검토하고 수정하며 더 나은 대안 생각해보기

활동 1: DREAM

Define

문제를 탐색하고 파악하기

치료를 받기 시작한 이후에 내가 경험하고 있는 어려움이나 문제에 대해서 떠올리면서 해결하고 싶은 문제를 아래 표에 적어 봅시다.

문제해결기술 1단계

해결해야 할 문제

예시 1

입원실의 옆 침대 아이들이 시끄럽게 소리를 지르면서 논다.

예시 2

외래 대기 시간이 너무 길고 지루하다.

1

2

3

.....

내가 적은 문제들이 담긴 표를 보면서 이야기를 나누어 봅시다.

이 중 가장 빨리 해결되기를 바라는 문제는 무엇인가요?

그 문제를 먼저 해결하고 싶은 이유는 무엇인가요?

그 문제가 해결되고 나면, 나에게는 어떤 변화가 생길 것이라고 기대하나요?

이와 같은 질문에 대해서 답을 생각하면서, 표에 적은 몇 가지 문제 중 가장 먼저 해결하고 싶은 것 하나를 선택해 동그라미를 쳐 봅시다.



지금부터는, 우리가 선택한 문제에 대해서 자세히 파악해보는 시간을 가질 것입니다.

어떤 상황인가요?

예) 같은 입원실의 옆 침대 아이 두 명이 낮에 계속 울어서 시끄럽다

어디에서 생긴 문제인가요?

예) 입원병실

언제 생기는 문제인가요?

예) 아침 식사 후 낮시간

문제와 관련된 사람은?

예) 옆 침대 아이 두 명, 보호자들

왜 이런 문제가 생길까?

예) 아이들이 아파서, 우는 아이를 달래주지 않아서 등

이런 상황에서 나는 어떻게 반응해왔나요?

예) 엄마에게 짜증낸다, 혼자 신경질을 낸다 등

그 문제를 해결하는 것에 대해서 얼마나 낙관적인가요?

- | | | |
|---------------|------------|--------|
| 1 전혀 낙관적이지 않다 | 2 낙관적이지 않다 | 3 보통이다 |
| 4 낙관적이다 | 5 매우 낙관적이다 | |

활동2: DREAM

Retrieve solutions & Evaluation

문제를 해결할 수 있는 방법들을 정의하기

지금부터는 문제를 해결할 수 있는 다양한 방법들을 자유롭게 최대한 많이 적어보겠습니다. 기억하세요. 가장 어려운 문제일지라도 방법은 반드시 존재합니다.

방법을 다 적은 다음에는 각각의 방법이 가진 장점과 잠재적 어려움에 대해서 적으면서 평가해 보겠습니다.

번호	가능한 해결방법	장점	잠재적 어려움
예시 1	· 노이즈캔슬링 이어폰을 낀다. · 병원 내 낮 시간에 조용히 시간을 보낼 수 있는 장소를 여쭙본다.	· 자리를 이동하지 않고 조용히 시간을 보낼 수 있다. · 다른 장소에서 기분 전환을 할 수 있다.	· 이어폰을 사야한다. · 검사나 처치 중에는 입원실 밖으로 나갈 수 없다. · 병원 내 장소가 다른 사람들로 북적인다.
예시 2	· 대기 시간에 볼 책을 들고 병원에 간다. · 아이패드나 스마트폰에 대기시간에 볼 영화나 애니메이션을 넣어간다.	· 대기시간을 활용해서 평소 하고 싶었던 일이나 숙제 등을 하며 시간을 아낄 수 있다.	· 책이나 아이패드나 스마트폰이 있어도 앉을 자리가 없다. · 대기실은 북적여서 집중이 잘 안된다. · 병원에 갈 때 짐이 너무 많아서 무언가 더 들고 가기 힘들다.
1			
2			
3			
4			

.....

각각의 방법별로 다음 질문들에 대해해본 뒤, 가장 적절한 것을 선택해 보겠습니다.

방법1:

- 이 방법을 수행하는 데 필요한 시간과 노력은 어느 정도로 예상되나요?
- 이 방법을 시도하고 끝까지 수행할 수 있을 것 같은가요?
- 이 방법을 통해서 문제가 실제로 해결될 가능성이 어느 정도 (0~100%)라고 생각하나요?
- 각 해결 방법을 실제로 할 때 예상되는 어려움 중 극복할 수 없는 것이 있나요?

방법2:

- 이 방법을 수행하는 데 필요한 시간과 노력은 어느 정도로 예상되나요?
- 이 방법을 시도하고 끝까지 수행할 수 있을 것 같은가요?
- 이 방법을 통해서 문제가 실제로 해결될 가능성이 어느 정도 (0~100%)라고 생각하나요?
- 각 해결 방안을 실제로 할 때 예상되는 어려움 중 극복할 수 없는 것이 있나요?

방법3:

- 이 방법을 수행하는 데 필요한 시간과 노력은 어느 정도로 예상되나요?
- 이 방법을 시도하고 끝까지 수행할 수 있을 것 같은가요?
- 이 방법을 통해서 문제가 실제로 해결될 가능성이 어느 정도 (0~100%)라고 생각하나요?
- 각 해결 방안을 실제로 할 때 예상되는 어려움 중 극복할 수 없는 것이 있나요?

방법4:

- 이 방법을 수행하는 데 필요한 시간과 노력은 어느 정도로 예상되나요?
- 이 방법을 시도하고 끝까지 수행할 수 있을 것 같은가요?
- 이 방법을 통해서 문제가 실제로 해결될 가능성이 어느 정도 (0~100%)라고 생각하나요?
- 각 해결 방안을 실제로 할 때 예상되는 어려움 중 극복할 수 없는 것이 있나요?

방법을 선택할 때 너무 많은 위험이 따를 것으로 예상되거나 부정적인 결과가 초래될 수 있는 경우에는 바로 선택에서 제외해도 괜찮습니다.

남은 방법 중에서, 가장 좋다고 생각되는 순서대로 오른쪽 위 동그라미 안에 1번부터 번호를 적어 보겠습니다. 한 가지만 선택하는 것이 아니라, 첫 번째 대안이 제대로 수행되지 않았을 경우를 대비하여 2, 3번째의 대안도 순서대로 선택해보는 것이 중요합니다.

활동3: DREAM

Act & Modify

선택한 방법을 실행에 옮기기 & 대안 행동을 수정, 보완하기

지금까지 문제를 해결하기 위한 방법에 대해 생각해보고 이 중 가장 효과적일 것이라고 예상되는 하나의 대안을 선택했습니다.

지금부터는 문제가 실제로 발생했다고 상상하면서 선택한 대안을 어떻게 실행할 것인지 자세한 계획을 마음속에 그려 보겠습니다.

우리가 함께 선택한 대안을 어떻게 실행에 옮길지 상상하면서 아래에 적어 봅시다.

언제 그 대안 행동을 실행할 것인가요?

그 대안 행동을 실행할 때 함께 하거나 도움이 필요한 사람이 있나요?

어디에서 그 행동을 실행에 옮길 것인가요?

그 행동을 실제로 한다고 생각하면서 아래에 최대한 자세하게 대안 행동을 실행할 계획을 문장으로 작성해 봅시다.

활동4: 행동과 결과 차트

적용해 보기로 한 대안을 실천해 본 후 다음 내용들을 채워나가면서, 결과를 되돌아보고 수정, 보완하는 시간을 가져 봅시다.

실천한 행동

예시) 월요일 아침을 먹은 뒤에 간호사 스테이션에 가서 낮 시간 동안 조용히 지낼 수 있는 장소에 대해서 물어본 뒤에 그 장소로 가서 책을 읽다가 돌아왔다. 돌아온 뒤에는 노이즈 캔슬링 이어폰을 끼고 침대에서 평소에 좋아하는 드라마를 보았다.

실천한 행동의 결과

예시) 하루 동안 조용하게 보낼 수 있는 시간이 이전보다 늘어나서 하고 싶었던 일을 하고 책을 읽거나 드라마를 볼 때 집중할 수 있었다.

행동의 결과가 얼마나 효과적이었는지 여부

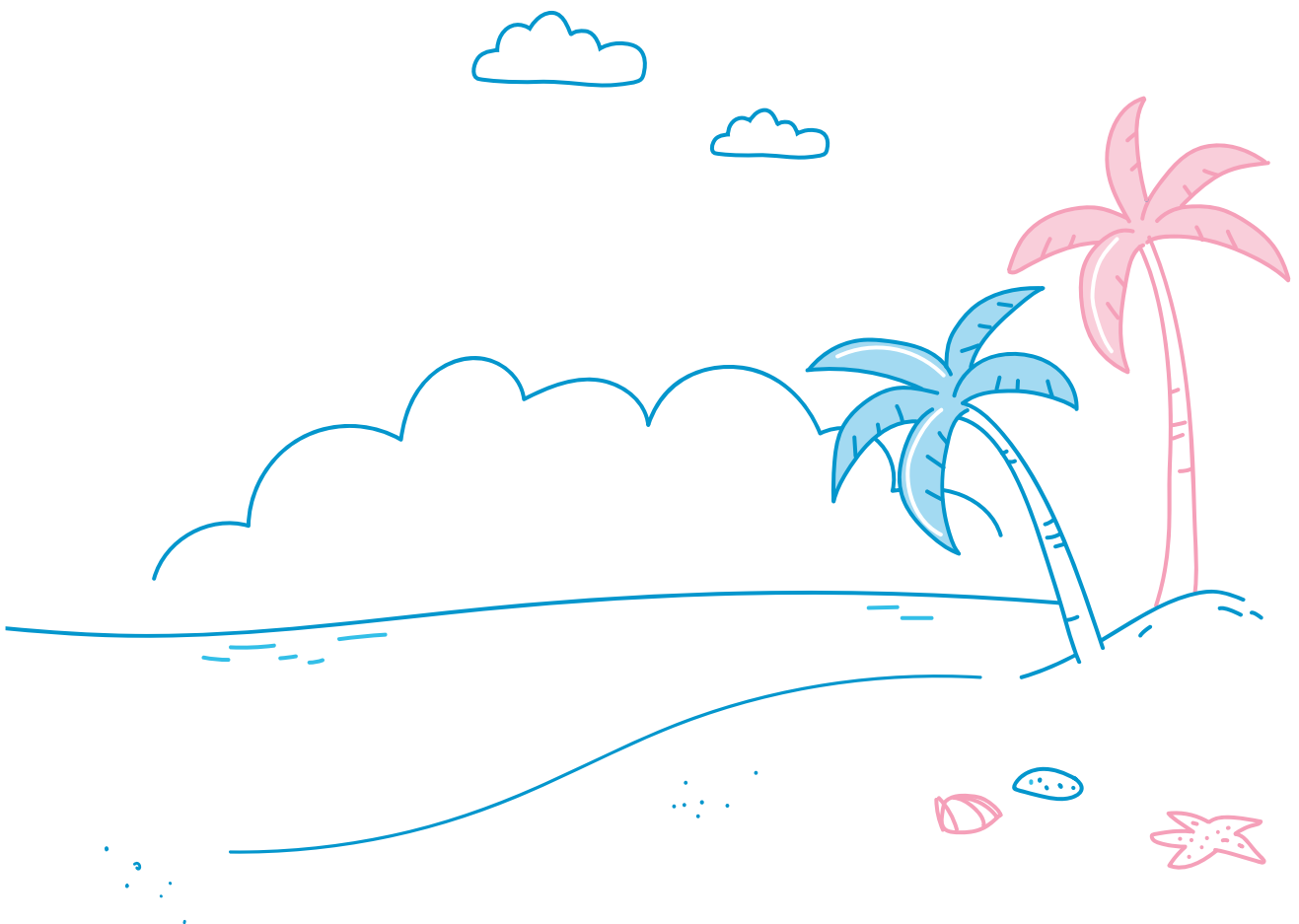
예시) 낮 시간에 다른 장소로 매번 이동하는 것이 번거로웠고, 수액을 맞거나 처치가 있을 때는 갈 수 없었다. 노이즈 캔슬링 이어폰을 사용하는 것은 병실 내에서 조용하게 내 할 일에 집중하는 데 도움이 되었다.

행동의 결과에 대해 만족하는 정도(1-5점)

실천한 행동에 대해서 수정하고 싶은 부분 혹은 대안이 될 수 있는 다른 해결 방법

마무리

이번 회기에서는 문제를 낙관적이며 해결 가능한 것으로 생각하는 긍정적인 관점에 대해서 알아보고, 문제 해결을 위한 다섯 가지 단계를 연습해보았습니다. 오늘 프로그램을 하면서 어떤 기분이 들었는지, 지금 어떤 생각이 드는지 자유롭게 이야기를 나누어 봅시다.



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 환자

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 978-89-92864-72-5

국립암센터
NATIONAL CANCER CENTER

SNUH
서울대학교병원

나무와숲
심리상담센터

비매품/무료



ISBN 978-89-92864-72-5 (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)