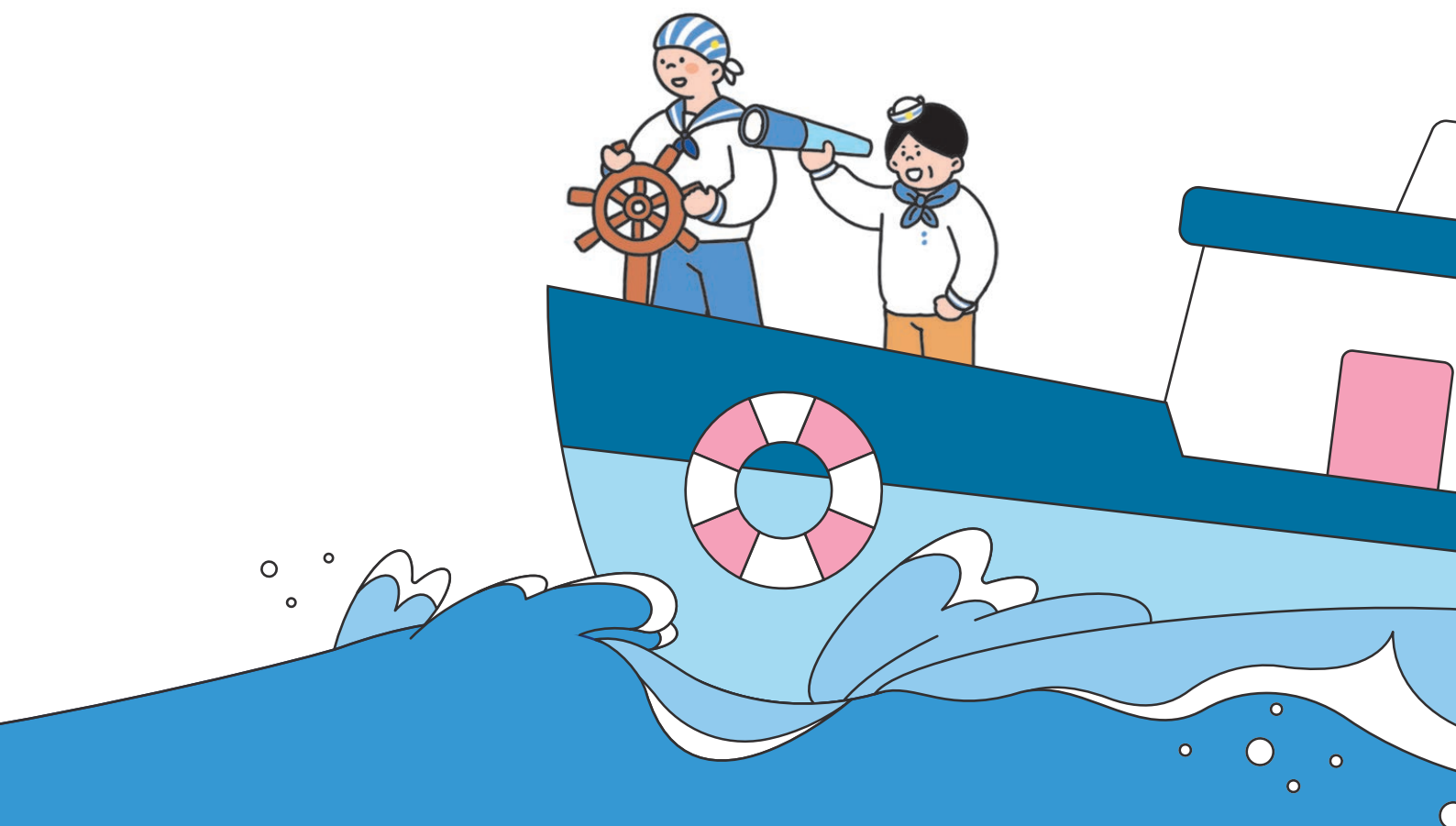


치료 중 환자

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.

ne

적극적인 대처자

적극적인 대처자

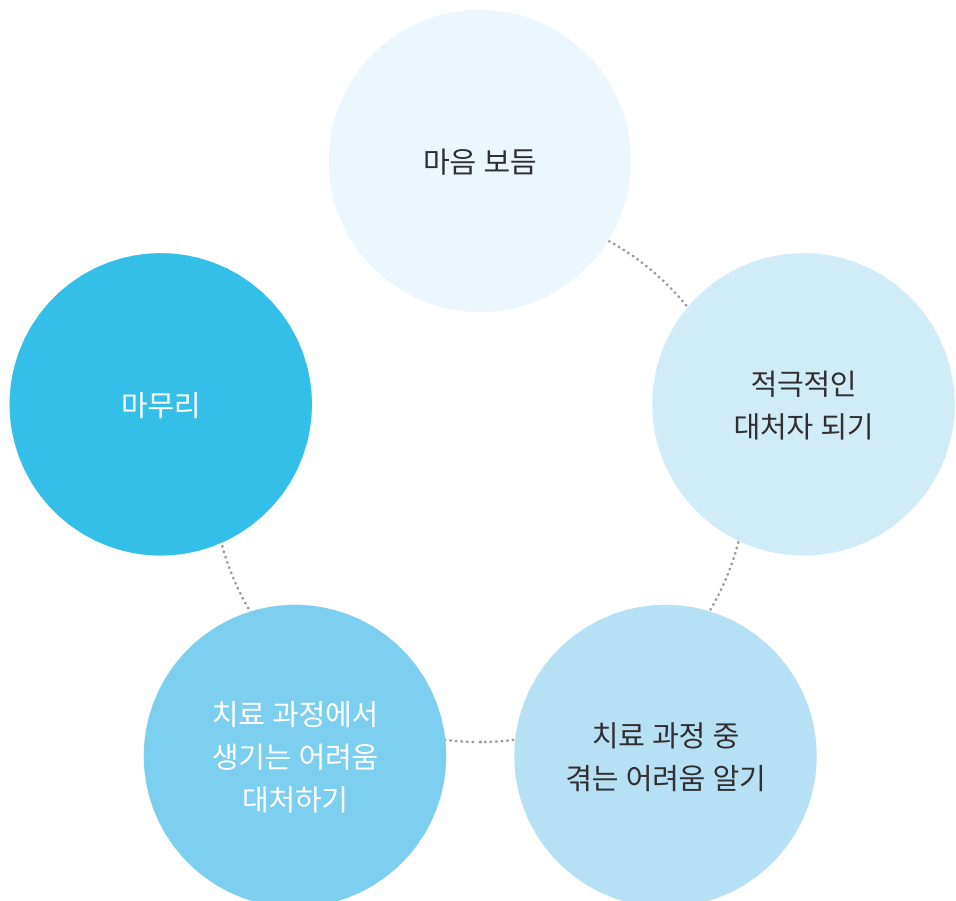
소개

- 적극적인 대처자로 치료 과정에 임할 수 있도록 치료 동기를 강화하고, 치료 시 발생하는 어려움을 알고 대처하는 심리적 기술을 익힙니다.

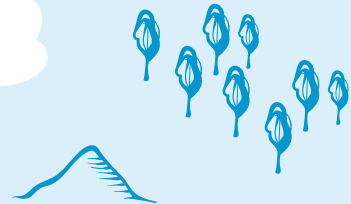
목표

- 마음 보듬을 통해 자신을 지지하며, 편안하고 긍정적인 마음을 기릅니다.
- 치료 과정에서 흔히 겪는 어려움을 이해하고, 관련된 심리 기술을 습득합니다.
- 적극적인 대처자로서 치료 과정에 임한 후 자신의 모습을 상상하며 치료 동기를 강화합니다.

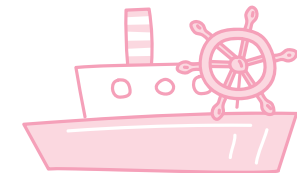
개요



고통 받아들이기



🕒 4:17



적극적인 대처자

적극적인 대처자는 문제를 해결하고, 어려움을 직면하고, 목표를 향해 나아가는 데 가장 적합한 것을 활용하여 변화하는 환경에 적응하는 것을 의미합니다.

최선의 노력은 목표를 도달하는 데 필요한 모든 노력을 다 하는 것을 의미합니다. 최선의 노력은 세 가지 원리를 기초로 합니다.

1. 목표를 정하고, 이것을 이루고 싶어 합니다.
2. 성공을 기대하고, 내가 목표를 이룰 수 있다는 것을 믿습니다.
3. 목표를 이루는 것, 열심히 하는 것, 계속해서 하는 것을 위해 노력합니다.

지금까지 우리가 배운 심리 기술들은 적극적인 대처와 최상의 기능을 발휘하는 것을 돕습니다. 예를 들어, DREAM 문제해결 기술을 연습하고, 명상, 이완훈련을 하는 것은 우리가 압박 속에서도 침착할 수 있도록 돕습니다.

함께 생각해 봅시다.

1. 치료 과정 중, 우리의 목표는 무엇인가요?

2. 우리는 1의 목표를 이룰 수 있다고 기대합니다.

3. 1의 목표를 이루기 위해, 열심히, 계속 노력해야 할 것은 무엇인가요?

나는 어떠한 유형의 대처자입니까?

적극적인 대처자

- ☐ 내 삶의 어려움을 예상하고, 대비합니다.
- ☐ 모험심이 강합니다.
- ☐ 호기심이 많습니다.
- ☐ 어떤 문제가 존재하는 것을 인정합니다.
- ☐ 성실합니다.
- ☐ 내 삶을 위한 규칙을 만들고, 계획을 지킵니다.
- ☐ 꿈을 간직하고 목표를 정합니다.
- ☐ 상황을 다 알지는 못하더라도 결정을 내릴 수 있습니다.
- ☐ 정서를 조절할 줄 압니다.
- ☐ 충동적이지 않습니다.
- ☐ 목표에 가까워지기 위해 할 일이 무엇인지를 파악합니다.

소극적인 대처자

- ☐ 괴로운 생각, 감정, 상황에 대해 생각하지 않습니다.
- ☐ 불편한 감정을 피하고, 차단합니다.
- ☐ 무언가 문제가 있음에도 인정하지 않거나 문제의 크기를 줄입니다.
- ☐ 문제를 해결하지 않고 내버려 두거나, 아무 대응도 하지 않습니다.
- ☐ 내 문제에 관심을 두지 않습니다.
- ☐ 내 문제를 피합니다.
- ☐ 다른 사람에게 속마음을 말하지 않습니다.

적극적인 대처 능력을 기르는 몇 가지 팁

- 문제를 인정합니다.
- 괴로운 생각, 감각, 감정과의 전쟁을 멈춥니다.
- 문제를 도전 과제로 접근해 보세요.
- 진정하는 기술을 사용하고, 그 다음 행동하세요. * 1회 마음 보듬 소개에 있는 큐알 코드 꼭러미를 활용하세요.

통증으로 어려움을 겪는 경우



원인은 무엇일까요?

많은 환자들이 암을 치료하면서 가장 자주 겪으면서, 또 가장 힘들어하는 것 중 하나가 바로 통증입니다. 연구를 종합해봤을 때, 소아암 환자 중 약 43%에서 75%의 환자들이 통증을 경험했다고 말합니다.

그런데 이렇게 암으로 인해 발생하는 통증은 사람마다 각자 다르게 느낄 수 있습니다. 왜냐하면 통증에는 아주 다양한 요인들, 예를 들어 생리적, 감각적, 정서적, 인지적, 행동적, 사회문화적인 요인들이 관여하기 때문입니다. 따라서 모든 사람이 같은 정도, 같은 방식으로 통증을 경험하지는 않습니다.

암 치료 과정에서 통증이 생기는 세 가지 원인

통증이 발생하는 것은 여러 가지 원인이 있지만, 크게 세 가지 범주로 나누어 볼 수 있습니다. 한 사람의 통증에는 하나 이상의 원인이 있을 수 있고, 여기서 소개된 것 외에도 다른 다양한 원인이 있을 수 있습니다.

암(종양) 자체 때문에 통증이 생깁니다.

암세포가 자라면서 근처에 있는 조직이나 기관을 침범할 수 있습니다. 이때 암세포가 주변의 뼈, 신경계, 장기를 손상하거나 압박하면서 통증이 생길 수 있습니다.

치료 과정에서 통증이 생깁니다.

검사를 위해 가는 바늘로 찌르거나, 장기의 일부를 떼어 내거나 하면서 통증이 발생할 수 있습니다. 방사선 치료, 항암 화학요법 같은 치료를 받으면서도 통증이 생길 수 있습니다.

암 치료 부작용 때문에 통증이 생깁니다.

암 치료를 받다 보면 어떤 경우에는 부작용이 발생하기도 합니다. 예를 들어, 화학요법 치료를 받다가 말초 신경이 손상될 수 있고, 방사선 치료를 받다가 피부가 화상을 입거나 할 수 있습니다. 이때 통증이 발생합니다.



통증은 무엇이고 어떤 역할을 할까?

통증은 일반적으로 “감각적으로 감정적으로 불쾌한 경험”이라고 정의합니다. 이러한 정의는 통증이 항상 신체적 이자 감정적이라는 것을 의미합니다. 통증은 절대 이 둘 중 한 가지만을 의미할 수는 없습니다.

그렇다면, 우리를 아프게 하는 통증은 도대체 어떤 역할을 하는 걸까요?

모든 통증이 그런 것은 아니지만, 어떤 통증은 우리 몸을 위한 역할을 하기도 합니다. 쉽게 말해, 통증은 몸의 경보 시스템 역할을 합니다. 우리 몸의 조직이 손상되거나 상해를 입었을 때, 통증은 더 이상 상태가 악화되지 않도록 손상과 상해의 위험성을 경고하는 역할을 하곤 합니다. 어떤 경우에는 통증으로 인해 암을 조기 발견하고 치료할 수도 있습니다. 즉, 통증은 몸의 상태가 더 심각해지는 것을 막아주기도 해요.

우리의 뇌는 통증을 ‘학습’합니다.

우리의 뇌는 놀라운 학습 능력을 가지고 있습니다. 우리가 무언가를 잘하고 싶을 때 반복적으로 연습을 하면 잘하게 되는 것처럼, 뇌의 통로도 자주 사용할수록 더 커지고 강해집니다. 마찬가지로 우리의 뇌가 통증을 오래 연습하게 되면 뇌 안의 통증을 자극하는 통로를 더 자주 사용하게 되며 뇌가 통증을 더 자주 느끼게 됩니다.

그러나 아픔을 느낀다고 해서, 우리에게 늘 해로운 것은 아닙니다.

아픔은 때로는 위험에 대한 중요한 메시지가기도 하지만(예를 들어 발목이 부러졌을 때) 두통이 있을 때 산책을 가면 아플 수는 있겠지만 산책이 우리를 해롭게 하지는 않는 것처럼, 통증 자체가 우리에게 늘 위험하거나 해로운 것은 아닙니다.

오히려 우리에게 필요한 것을 하는데 통증으로 인해 “공포스럽다”, “해롭다”고 느끼는 잘못된 경고를 끄기 위해 우리의 통증 체계를 둔감하게 만들어 주는 편이 좋습니다.

흘려보내기

내가 가진 잘못된 경고를 민감하지 않게 반응하도록 할 수 있습니다. 암 치료를 경험하며 고통스러웠던 상황을 상상하며 점차 몸의 근육을 이완시킵니다. 이때, 몸의 근육과 감각이 편안해질수록 나의 머릿속에 있던 고통의 느낌이나 강도 또한 조금씩 줄어들게 됩니다. 나의 고통스러운 상상을 손끝 발끝을 통해 흘려 내보낸다는 느낌을 경험해 봅니다.



3:37

호흡세기



4:58

안정감 느끼기



9:08

이완명상

주의 돌리기

치료를 위해 병원에 머물며 무서운 주사기, 치료도구, 약, 냄새 등으로 인해 메스꺼움이 느껴지고 힘들 수 있습니다. 이러한 경우에는 주의를 돌려 어지러운 마음을 극복해 봅시다.



가볍게 산책을 하거나 걸으며 주의를 돌려 봅시다. 또는 게임을 하거나, 퍼즐을 맞추거나 비즈만들기, 종이 접기, 악기 연주 등을 해보며 새로운 즐거움을 주는 활동을 찾아 봅시다.



활동을 하기 어려울 때는 가족, 친구, 귀여운 강아지 등 내가 편안함을 느낄 수 있는 장면이나 활동을 상상해 봅시다. 상상만으로도 마음이 많이 가라앉을 수 있습니다.

통증을 겪을 때 자신과의 대화를 통해 스스로에게 도움을 줄 수 있습니다.

‘통증’에게, 이제 주도권은 내가 쥐었다고 선언합니다.
그리고 아래와 같이 스스로에게 말합니다.

“통증은 가벼운 산소 결핍일 뿐이야.”

“나는 통증 자체를 두려워하지 않을 거야.”

“나는 지금 이 순간, 나 자신을 통제할 수 있어.”

“몸과 마음은 연결되어 있어. 내가 해낼 수 있어.”

“나는 통증을 충분히 극복할 수 있어.”

통증을 크게도, 작게도 만들 수 있는 목록

아래의 목록을 보고, 통증을 크게 하는지 작게 하는지 O표를 하며 통증 줄이기에 도움이 되는 방법들을 알아봅시다.

목록	통증	나의 통증을 작게 하기 위한 적용 가능한 방법 / 또는 자기 대화
스트레스나 불안	크게 / 작게	
통증에 주의를 기울이지 않는다, 통증이 아닌 다른 것에 주의를 기울인다	크게 / 작게	
움직인다, 활동에 참여한다	크게 / 작게	
몸이 긴장되고 딱딱하다	크게 / 작게	
걱정	크게 / 작게	
몸이 위험하다고 생각한다	크게 / 작게	
몸과 마음이 이완되었다	크게 / 작게	
몸의 긴장이 풀리고 스트레스가 없다	크게 / 작게	
차분한 생각	크게 / 작게	
몸이 안전하다고 생각한다	크게 / 작게	
부정적인 기분	크게 / 작게	
통증에 주의 기울이기	크게 / 작게	
오랜 시간 밖에 나가지 않기, 침대에만 있기	크게 / 작게	
긍정적인 기분	크게 / 작게	

탈모로 어려움을 겪는 경우

화학요법이나 방사선 치료와 같은 암 치료로 머리카락이 빠지거나 머리카락이 얇아질 수 있습니다. 신체의 다른 부위, 예를 들면 눈썹이나 속눈썹이 빠질 수도 있습니다. 하지만 일반적으로 치료가 끝나면 머리카락이 다시 자라 납니다.



원인은 무엇일까요?

화학요법과 방사선 요법은 분열하는 세포를 죽임으로써 작용하는데, 모낭은 우리 몸에서 매우 빠르게 분열하는 세포이므로 이러한 치료법에 의해 함께 손상되어 탈모가 나타날 수 있습니다.



증상을 다루는 방법은...

- 항암 치료를 받고 있다면 치료가 끝난 뒤, 6-8주 후부터는 머리카락이 다시 자랄 것입니다. 다만, 치료 이후에 처음에 자라나는 모발은 색깔이나 질감이 이전과 다를 수 있습니다. 머리카락이 얇거나 가늘어지고 술이 적을 수 있습니다. 이러한 경우에는 다음과 같은 사항들을 참고하여 관리해 봅시다.(참고 : 삼성서울병원 암교육센터)

- 탈모된 두피에 건조한 느낌이 증가하면 보습제를 발라줍니다. 단, 머리부위에 방사선요법을 시행 받는 중에는 먼저 치료를 담당하는 의사와 상담한 후에 사용하도록 합니다.
- 수면 시에 순면 소재의 베개를 하는 것이 좋습니다. 나일론이나 다른 합성 섬유 소재는 두피에 자극을 줄 수 있습니다. 머리카락이 다시 자라나기 시작하면서 두피가 건조해지고 가려우며 각질이 일어날 수 있습니다.
- 모발 관리 제품은 자극이 적고 순한 제품을 사용하도록 합니다. 머리가 길어지면 염색이나 파마를 할 수 있지만 가능한 한 식물 성분에서 추출한 제품을 사용하는 것이 좋습니다.

- 햇빛으로부터 두피를 보호해야 합니다. 반드시 모자를 착용하고 신체의 노출된 부분에 자외선 차단제(50+)를 사용해야 합니다. 시원한 날씨에는 모자를 쓰는 것이 도움이 됩니다.
- 탈모로 인한 스트레스가 심한 경우에는 일시적으로 모자, 스카프를 사용하거나 가발을 이용하는 것이 도움이 됩니다. 가발을 이용할 때, 사회복지사, 생활지도사, 소아암 재단 등과 같은 곳을 통해 정보를 얻거나 도움을 받을 수 있습니다.

가발사용과 관련한 정보는 아래의 링크를 참고할 수 있습니다.



백혈병어린이재단



한국백혈병소아암협회



피로감으로 어려움을 겪는 경우

치료 중이나 치료 후에 매우 피곤하고 에너지가 부족하다고 느낄 수 있습니다. 피로가 완전히 사라지기까지는 몇 달이 걸릴 수 있습니다.



원인은 무엇일까요?

- 항암화학요법이나 표적치료제와 같은 약
 - 항암화학요법 후 보통 7-10일 정도에 가장 높은 피로감을 느낄 수 있습니다.
- 수술
 - 수술 후 회복 시 매우 피곤할 수 있습니다.
- 방사선 치료
 - 방사선 치료 과정에서 피로가 쌓일 수 있기 때문에, 치료가 끝날 시점, 혹은 그 후 얼마 동안 더욱 피곤함을 느낄 수 있습니다.
- 암이나 암 치료로 인한 적혈구 수치의 저하
- 잘 먹지 않음
 - 피로는 영양부족으로 인해 발생할 수 있습니다.
- 충분한 수면을 취하지 못함
- 스트레스를 받거나 불안하거나 슬퍼하는 것
- 운동 부족



증상을 다루는 방법은...

- 가능하다면 운동을 하며, 피로를 물리칩니다.
- 에너지 수준이 높을 때를 기록하여 가장 기분이 좋은 시간대를 중심으로 활동을 계획해 봅니다.
- 가능하면 낮잠을 자지 않고 밤에 충분히 숙면을 취할 수 있도록 합니다.
- 규칙적인 수면 루틴을 유지하도록 노력합니다.
- 스트레스는 피로를 더 악화시킬 수 있으므로 걱정과 기분에 대해 가족이나 친구들과 이야기해 보거나 일기를 써 봅니다.

구역 및 구토로 어려움을 겪는 경우



원인은 무엇일까요?

일부 화학요법 약은 메스꺼움과 구토를 유발할 수 있습니다. 또한 화학요법과 관련된 구토는 종양의 위치(예를 들면 뇌, 위장, 신장 등), 암 치료, 통증 및 불안 등과 같은 여러 요소들에 의해 유발될 수 있습니다. 특히 뇌, 위장, 흉부, 목부위에 방사선 치료를 하면 메스꺼움이 발생할 수도 있습니다. 구토는 항암 치료가 시작된 후 바로 시작될 수 있고, 몇 시간 동안 지속될 수도 있습니다.

이 외에도 화학요법 치료가 시작되기 전에도 구토감이나 메스꺼움이 나타날 수 있는데, 이러한 증상은 병원의 모습을 관찰하며, 주사기, 냄새 등과 같은 환경 자극에 의해 나타날 수 있습니다.



증상을 다루는 방법은...

구토를 예방하는 약을 복용하며, 복용 방법에 대한 지침을 주의 깊게 따릅니다.

- 구토가 멈추면, 물이나 육수와 같은 맑은 유동식부터 조금씩 먹도록 시도합니다.
- 10분마다 한 스푼씩 먹다가 양을 차츰 늘려갑니다.
- 적응이 되면 우유, 요구르트, 주스, 고단백 음료 등을 섭취합니다.
- 식사가 가능하다면, 많은 양의 식사보다는 적은 양의 식사를 자주 합니다.
- 머리를 약간 높인 상태로 쉬도록 하며, 위치를 자주 바꿔줍니다.
- 방을 자주 환기시키며, 옷과 침대 커버를 자주 갈아줍니다.
- 축축한 수건으로 얼굴을 시원하게 닦아주는 것 또한 도움이 됩니다.
- 메스꺼움을 악화시키는 음식이 있는지 알아내고, 그러한 음식은 피하도록 합니다.
- 치료가 끝난 이후에는 양질의 식단을 먹도록 권장하는 것이 중요합니다.
- 만약 구토가 지속된다면, 탈수를 피하기 위해 물을 충분히 마시도록 합니다.
- 구토와 메스꺼움 증상으로 힘들 때는 근육이완이나 상상치료 등의 행동치료가 필요할 수 있습니다.

식욕저하와 체중감소로 어려움을 겪는 경우



원인은 무엇일까요?

식욕저하는 치료 과정 중 가장 많이 나타나는 부작용입니다. 암에 걸렸을 때 여러 요소가 식욕에 영향을 미칠 수 있습니다. 예를 들면, 메스꺼움이나 통증이 있거나, 음식 맛이 잘 느껴지지 않거나, 변비, 또는 입이 아픈 것 등입니다. 피로, 불안, 우울증 또한 식욕에 영향을 미칠 수 있습니다.



증상을 다루는 방법은...

식사 문제를 해결하기 위해 노력하고 관리하는 것이 중요합니다.

- 다양한 음식을 많이 제공하세요
 - 치료 과정 중에는 취향이 바뀔 수 있고 평소와는 다른 음식을 선호할 수도 있습니다. 어떤 음식이 가장 맛있는지 알아봅니다.
- 식사 시간에 얽매이지 않고, 되도록 먹고 싶거나 먹을 수 있을 때, 또는 배가 고플 때 먹도록 권장합니다.
- 조금씩 자주 먹을 수 있도록 식사와 간식을 제공하세요.
- 식사량이 적을 때는 과자, 과일, 빵, 아이스크림 등을 포함하여 고열량, 고단백 식품을 섭취하세요.
- 식사 시간을 즐겁게 만드세요. 가족이나 친구와 함께 식사하며, 재촉하거나 억지로 먹지 마세요.
- 식사 시간을 제한하고 음식에 대해 잔소리나 논쟁을 하지 않도록 노력합니다.
- 바람을 쐬고 가벼운 운동을 하면 식욕에 도움이 될 수 있습니다.
- 식사섭취가 지속적으로 어렵다면, 특수 영양보충음료(그린비아, 뉴케어, 엔슈어 등)를 섭취해 보시다.

변비 또는 설사로 어려움을 겪는 경우

1. 변비



원인은 무엇일까요?

화학요법과 방사선 요법은 장의 활동에 영향을 미칠 수 있는데, 특히 모르핀과 같은 진통제 약물이 변비를 악화시킬 수 있습니다. 또한 치료 과정에서 평소처럼 많은 활동을 하지 못하게 되고, 많이 먹거나 마시지 못하기 때문에 변비가 생길 수 있습니다.

증상은 무엇일까요?

- 복부의 불편함과 고통
- 변의 모양이 바뀜
- 스트레스 및 부담감
- 복부 팽만감
- 식욕부진



증상을 다루는 방법은...

- 변비는 치료하는 것보다 예방하는 것이 더 쉽습니다. 수분을 충분히 섭취하고 섬유질이 많은 음식, 예를 들어 과일과 야채, 구운 콩, 통곡물이 함유된 음식을 먹도록 권장합니다.
- 하루에 8-10컵 이상의 물을 마시며 수분 섭취를 하여 변을 부드럽게 합니다. 체중과 건강상태에 따라 필요한 수분의 양이 달라질 수 있으니 나에게 맞는 수분섭취량을 의료진에게 확인하세요.
- 도정이 덜 된 곡류, 보리, 콩, 통밀빵, 생과일 등의 섬유소가 많은 음식을 섭취합니다.
- 누워있을 때에는 배를 부드럽게 문질러줍니다.
- 움직이기가 가능하다면 매일 조금씩 운동을 합니다. 걷기와 같은 운동을 하도록 권장합니다.

2. 설사

설사는 위경련이나 배에 통증을 유발할 수 있습니다. 설사가 지속되면 체중이 많이 빠질 수 있으며, 탈수될 위험이 있습니다.



원인은 무엇일까요?

화학요법 및 기타보조약물(항생제, 진통제) 및 방사선 요법은 장활동에 영향을 미칠 수 있으며, 장내 감염으로 인해 설사가 유발될 수 있습니다.



증상을 다루는 방법은...

- 탈수를 피하기 위해서는 물이나 음료를 충분히 마시며 많은 수분을 섭취합니다.
- 음식은 부드럽게 조리하여 소량을 자주 섭취합니다.
- 염분과 칼륨이 많이 들어있는 음식물(육수, 바나나, 토마토, 삶거나 으깬 감자)을 섭취하며 설사로 인한 손실을 보충합니다.
* 멸균식, 저균식이 필요한 경우에는 제한식품을 확인하세요.
- 기름진 음식, 양념이 강한 음식, 우유 및 유제품, 생과일, 생야채, 카페인 등은 가급적 피하도록 합니다.
- 너무 뜨겁거나 차가운 음식이나 음료는 피합니다.
- 갑작스럽게 설사를 할 경우, 12-24시간 동안 맑은 유동식을 먹으며 장을 쉬게 해 주며 손실된 수분을 보충합니다.
- 맑은 물을 많이 마시도록 권장합니다.
- 세 끼의 식사 대신에 소량의 음식을 자주 먹는 것이 도움이 될 수 있습니다.

입안 통증으로 어려움을 겪는 경우



원인은 무엇일까요?

방사선 치료, 화학적 요법 또는 감염 등에 의해 잇몸, 입천장, 볼 안쪽, 혀, 목 등이 헐거나 건조하고 아픈 점막염 증상이 나타날 수 있습니다. 이로 인해 음식을 삼키기 어려울 수 있습니다.



증상을 다루는 방법은...

- 자극적이지 않고 부드러우며 삼키기 쉬운 음식을 먹습니다.
 - 흰죽, 닭죽, 전복죽, 호박죽 등의 죽류
 - 바나나, 복숭아, 배, 수박 등의 과일
 - 요플레, 두유, 우유
 - 치즈, 계란찜, 수란, 연두부, 푸딩
- 입안을 자극하는 지나치게 맵거나 짠 음식, 오렌지나 레몬 등의 신 과일은 피합니다.
- 마르거나 거친 음식을 피하고, 모든 음식은 부드럽고 연해질 때까지 요리해서 먹습니다.
- 음식을 작은 크기로 자르거나 갈아서 먹습니다.
- 입안이 쓰린 경우에는 빨대를 이용하여 섭취합니다.
- 음식을 먹은 후에는 늘 양치와 가글을 통해 입을 청결하게 합니다.
- 항암 치료로 인하여 구강 내에 점막염이나 궤양 등이 잘 나타날 수 있습니다. 심한 경우에는 생리식염수로 구강을 헹궈주거나 연한 베이킹소다액이나 클로르헥시딘용액(chlorhexidine), 베타딘 용액(betadine) 등을 이용하여 구강을 세척하는 것이 도움이 됩니다.

*참고: 한국백혈병소아암협회, 소아암의 기초-80개의 질문과 답으로 완전 정복하기

치료 과정에서 생기는 어려움을 적극적으로 대처하기

문제 탐색 및 파악

Define

해결이 필요한 문제가 무엇인지 탐색하고 정의하기: 치료 과정 중 겪고 있는 나의 도전 과제나 문제를 적어 보세요. 가능하다면, 시간 순서에 따라 정리해 보세요.

문제 해결 방법 정의

Retrieve solutions

문제에 적용할 수 있는 다양한 해결 방법들을 찾아보기

문제 해결 방법 평가 및 선택

Evaluate

다양한 문제 해결 방법들의 장단점을 평가하고 우선순위를 정하기

실행 Act

상상하기 ▶ 선택한 방법을 문제 상황에 적용하기: 리허설

1. 편안하게 앉습니다.
2. 잠시 나의 숨을 관찰하며, 스스로를 진정시킵니다.
3. 눈을 감고, 도전해야 할 상황에 있는 나를 상상합니다.
 - (상상하며) 나는 어디에 있나요?
 - 주변에 어떠한 것들이 있나요?
 - 어떠한 도전 과제를 만났나요?
 - 지금 이 이야기를 하면서, 몸에 어떠한 감각이 느껴지나요?
 - 어떠한 마음 상태인가요?
 - 어떻게 대처하고 있나요? (차분하고 규칙적인 호흡, 느긋한 몸의 감각, 살아 숨 쉬는 내 몸을 느끼며 차분하고 자신감 있게 대처하는 나를 상상해 보세요.)

피드백 및 수정 Modify

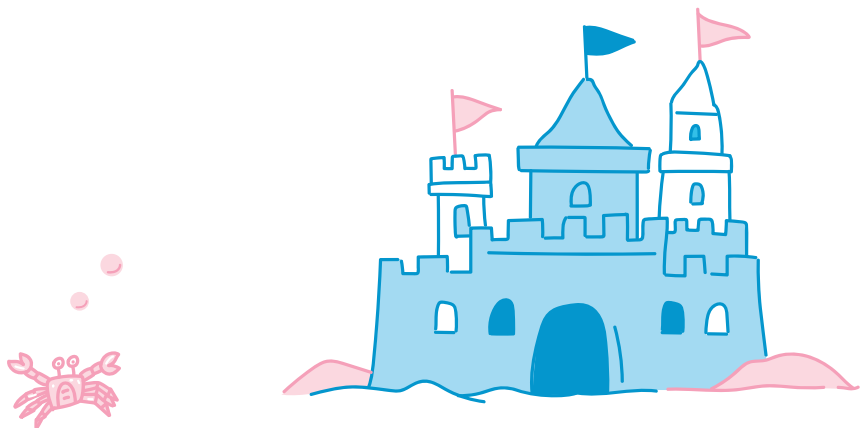
해결방법을 실천해 본 결과에 대해서 피드백하기

상상하기 ▶ 성공한 이미지를 상상하기: 리허설

나는 어려운 도전에 성공했고, 이 상황을 다시 겪을 때마다 해낼 수 있다는 자신감이 듭니다.

- 어떤 표정을 하고 있을까요?
- 주위의 반응은 어떤가요?
- 내 몸은 어떤 반응을 보일까요?
- 지금 이 이야기를 하면서 어떠한 마음이 드나요?

**“지금부터 3분간 쉽지 않은 치료적 상황을 겪고 있음에도
안정되고 자신감이 있는 나를 상상하며, 느껴 보세요.”**



.....

적극적인 대처자로서 치료 과정을 모두 마친 후 나의 모습을 상상하여 인생 네 컷으로 그려 봅시다.

마무리

이번 시간에는 치료 과정 중 흔히 겪는 어려움과 대처법에 대해 이해하고, 치료 과정에서의 적극적인 대처자가 되기 위한 방법들을 고민해 보았습니다. 프로그램을 마무리 하는 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 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)