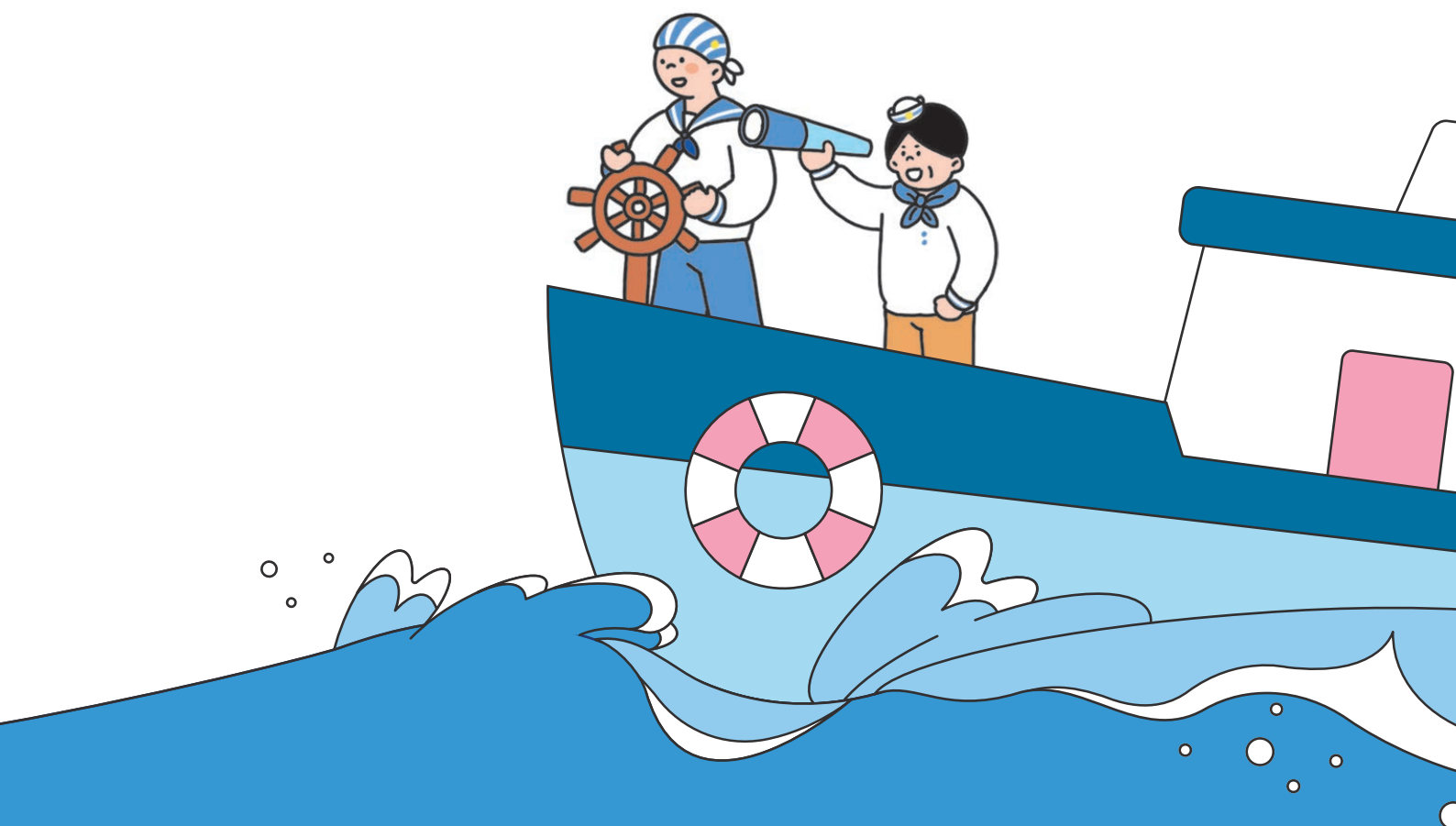


치료 중 환자

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.

07

분노 다스리기

분노 다스리기

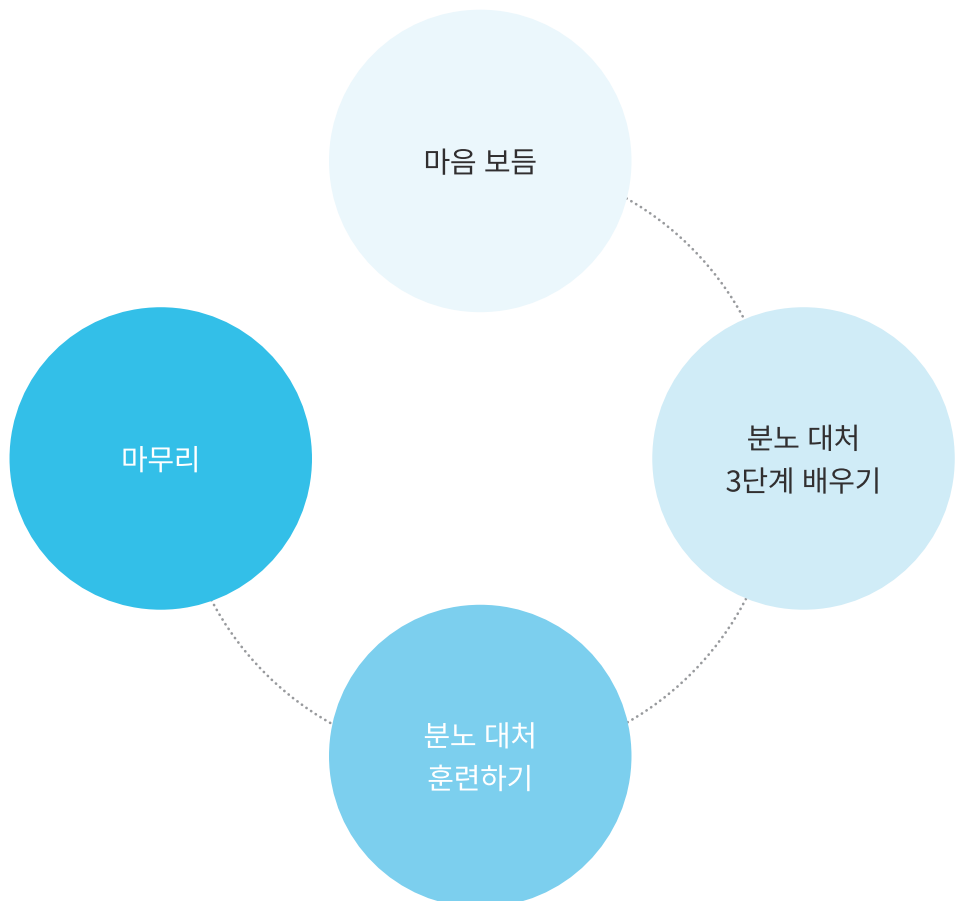
소개

- 화가 났을 때 나의 신체적 및 심리적 상태에 대해서 탐색하고 분노를 조절하기 위한 다양한 전략들에 대해서 배웁니다.

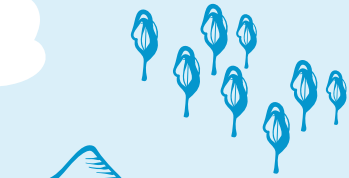
목표

- 마음 보듬을 통해 자신을 지지하며, 편안하고 긍정적인 마음을 기릅니다.
- 화가 나는 상황을 떠올리면서 분노의 정도와 그 때의 신체 감각 변화에 대해서 시각화합니다.
- 분노에 대처하는 다양한 방법들을 배우고 함께 연습해 봅니다.
- 화가 났을 때 적응적인 방향으로 다르게 대처할 수 있는 전략을 배워 봅니다.

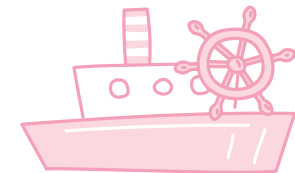
개요



본래 나 명상



🕒 4:15



분노패턴 발견하기

- 나를 화나게 하는 상황은 다양할 수 있습니다. 다음 중에서 나를 화나게 하는 상황에 표시해 보고, 이 외에 화가 나는 상황이 있다면 빈 칸에 추가로 적어 봅시다.

- ☐ 상대방이 나를 무시한다는 느낌을 받았을 때
- ☐ 주변의 다른 사람들과 차별 받는다는 생각이 들 때
- ☐ 내가 하려고 하는 일이 뜻대로 되지 않을 때
- ☐ 내가 하지 않았는데 억울하게 누명을 썼을 때
- ☐ 너무 오랫동안 기다려야 할 때
- ☐ 그 외: _____

- 화가 났을 때 내 몸에는 어떤 변화가 나는지 떠올려 보면서 아래에 표시해 봅시다.

- ☐ 심장이 빨리 뛴다.
- ☐ 얼굴이 붉어진다.
- ☐ 몸에서 열이 난다.
- ☐ 몸이 떨린다.
- ☐ 숨이 거칠어진다.
- ☐ 그 외: _____

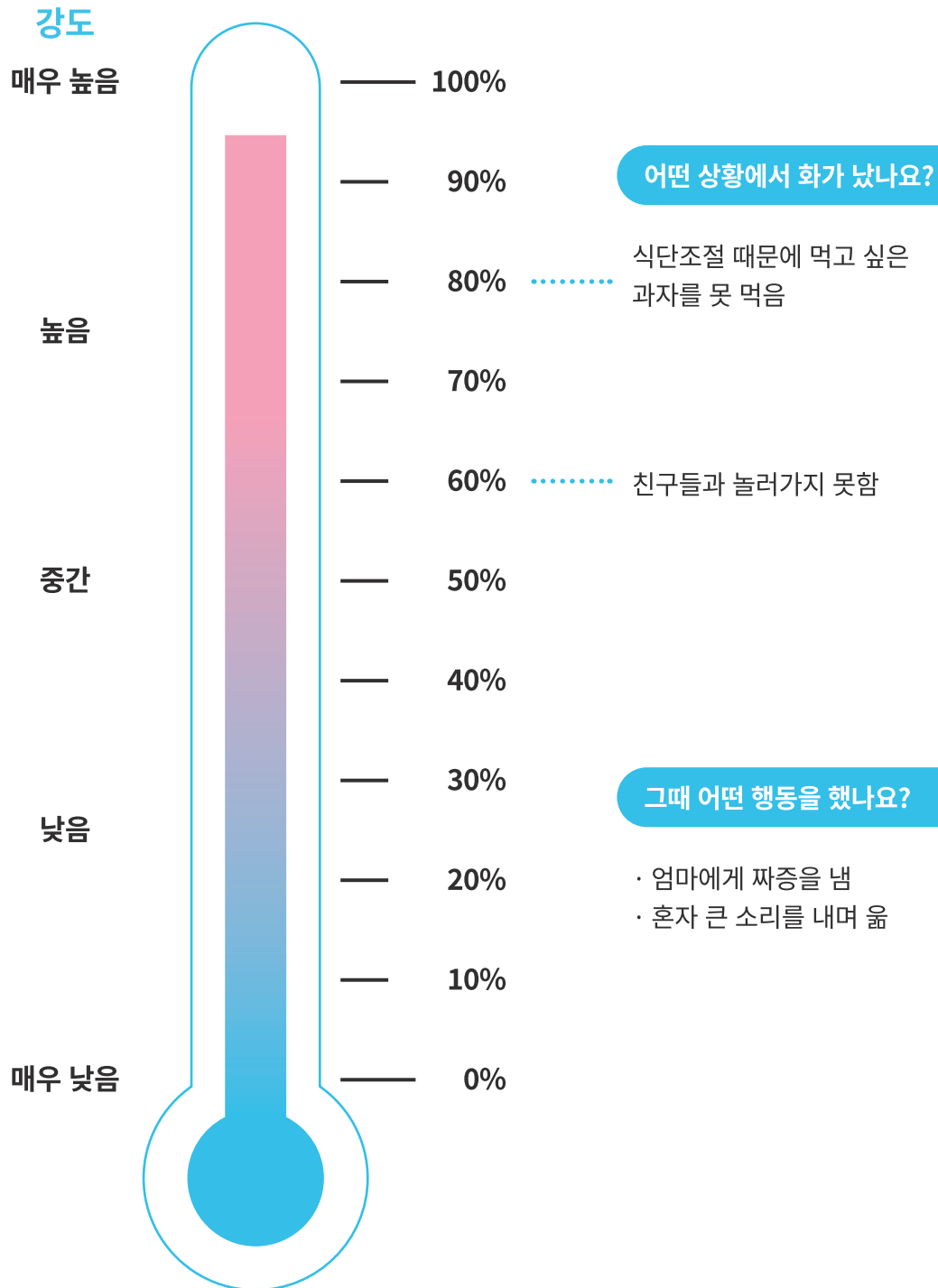
- 화가 났을 때 나는 보통 어떻게 행동했나요? 아래의 보기 중 내가 화났을 때 하는 행동에 표시해 봅시다.

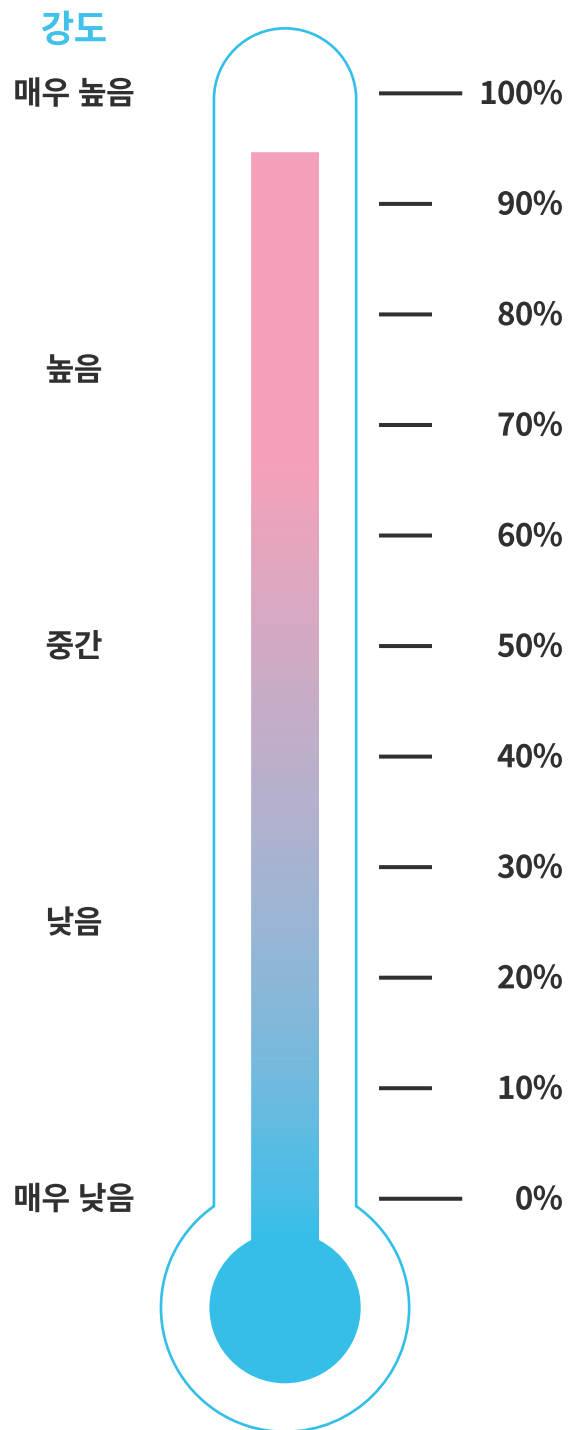
- ☐ 주먹을 꽉 쥜다.
- ☐ 주먹을 뺨에 벽을 친다.
- ☐ 평소보다 말 할 때 목소리가 커진다.
- ☐ 소리를 지른다.
- ☐ 말이 없어진다.
- ☐ 그 외: _____



- 최근 화가 났던 일을 떠올려 봅니다. 감정 온도계에 그 상황에서 얼마나 화가 났는지 표시해보고, 그 때 나의 신체적 변화나 행동에 대해서 점검해 봅시다.

<예시>





어떤 상황에서 화가 났나요?

.....

.....

.....

.....

그때 어떤 행동을 했나요?

.....

.....

.....

.....

분노에 대처하는 3단계



1. 마음 다스리기
기술을 통해 분노 감정을 가라앉히고 여기에 머무르기



2. 분노 뒤에 숨겨져 있는 다른 감정 찾아보기



3. 화를 가라앉히고 평정심을 찾을 수 있는 전환 활동 탐색하기

이완을 위한 호흡



스트레스 상태



이완 상태

얕고 빠른
흉식 호흡



깊고 느린
복식 호흡

* 출처: 암 생존자를 위한 마음을 편안하게 하는 이완훈련_중앙암생존자통합지원센터

매 회기가 끝날 때마다 우리가 함께 해 왔던 호흡명상을 떠올려 봅시다. 화가 났을 때 호흡 명상을 통해 분노를 가라앉히고 몸을 이완시킬 수 있습니다. 그 외에 호흡 수를 세면서 우리의 마음을 차분하게 하고 분노 감정에서 잠시 벗어나 지금 여기에 머무를 수 있습니다. '호흡 세기' 오디오 가이드를 들으며 연습해 봅시다.



3:37

호흡세기

분노 뒤의 숨겨진 마음 찾기

화가 날 때 우리는 그 이유가 하나라고 생각하기 쉽지만, 분노라는 감정 뒤에는 내가 바라지만 채워지지 않는 무언가가 숨겨져 있기 마련입니다. 화가 났을 때, 어떤 것이 진짜 내 마음이고 내가 알아차리지 못한 숨겨진 마음은 무엇인지 찾아본다면 같은 상황이어도 감정의 정도나 내용이 달라질 수 있습니다.

숨겨진 마음

“나는 □□(욕구)을 원하기 때문에
□□한 상황에서 □□(감정)을 느낀다.”

예시

상황

같은 입원실의 옆 침대에 있는 아이가 내가 쉬는 중에도 계속 말을 걸고 장난을 치는데 하지 말라고 해도 계속 해서 불편하고 짜증이 난다. 그 친구는 자기가 곧 퇴원을 한다고 이야기를 하는데 그런 이야기를 들으면 내 상황에 대해서 화가 난다.

숨겨진 마음

1. 나는 쉴 때 방해받고 싶지 않고 혼자서 생각을 정리하고 싶은데 누군가가 이것을 못하게 한다는 생각이 들고 내가 싫다고 얘기를 해도 듣지 않아서 무시당하는 것 같고 좌절감을 느낀다.
2. 내가 입원해서 치료를 받고 있는 상황이 언제까지 지속될지 불안하고 치료가 끝난 상대방이 부럽고 질투심을 느낀다.

숨겨진 감정

1. 답답하다 / 밉다 / 불쾌하다 / 불편하다 / 짜증스럽다
2. 두렵다 / 불안하다 / 야속하다

무슨 생각이 나를 화나게
만드는 것일까?

이 상황에서
이루어지지 못한
나의 바람은 무엇일까?

분노 외에
내가 느끼는 감정은
무엇인가?



참고자료: 감정단어 목록

지난 일주일 동안 느꼈던 감정을 모두 표시해 봅시다. 또는 적어 봅시다.



행복한 감정 HAPPY EMOTION

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 감격스럽다 | ☐ 개운하다 | ☐ 고맙다 | ☐ 기쁘다 |
| ☐ 뿌듯하다 | ☐ 사랑스럽다 | ☐ 상쾌하다 | ☐ 설레다 |
| ☐ 신나다 | ☐ 용기가 생기다 | ☐ 유쾌하다 | ☐ 자랑스럽다 |
| ☐ 좋아하다 | ☐ 즐겁다 | ☐ 편안하다 | ☐ 행복하다 |
| ☐ 홀가분하다 | ☐ _____ | | |



화난 감정 ANGRY EMOTION

- | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 답답하다 | ☐ 따분하다 | ☐ 때려치우고 싶다 | ☐ 못 견디겠다 |
| ☐ 못마땅하다 | ☐ 밉다 | ☐ 분노하다 | ☐ 불쾌하다 |
| ☐ 속상하다 | ☐ 야속하다 | ☐ 어이없다 | ☐ 억울하다 |
| ☐ 원망스럽다 | ☐ 짜증나다 | ☐ 화나다 | ☐ _____ |



두려운 감정 FEAR EMOTION

- | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 가슴이 철렁하다 | ☐ 찜찜하다 | ☐ 깜짝 놀라다 | ☐ 난처하다 |
| ☐ 낯간지럽다 | ☐ 불편하다 | ☐ 두렵다 | ☐ 무섭다 |
| ☐ 불안하다 | ☐ 얼떨떨하다 | ☐ 조마조마하다 | ☐ _____ |



슬픈 감정 SAD EMOTION

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 가슴이 저리다 | ☐ 눈물이 날 것 같다 | ☐ 소리치며 울고 싶다 |
| ☐ 절망스럽다 | ☐ 애타다 | ☐ 울적하다 |
| ☐ 한심하다 | ☐ 허전하다 | ☐ _____ |



우울한 감정 DEPRESSIVE EMOTION

- | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 가슴이 아프다 | ☐ 괴롭다 | ☐ 그립다 | ☐ 마음이 무겁다 |
| ☐ 불쌍하다 | ☐ 비참하다 | ☐ 서럽다 | ☐ 쓸쓸하다 |
| ☐ 안쓰럽다 | ☐ 안타깝다 | ☐ 외롭다 | ☐ 죄송스럽다 |
| ☐ 창피하다 | ☐ 허무하다 | ☐ _____ | |

* 출처: GRIP 감정단어장, 김정규 저

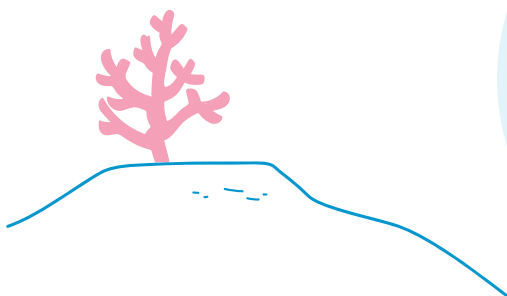
다양한 감정을 인식하고 구별할 줄 안다면, 고통스러운 감정을 조절하는 방법도 선택할 수 있습니다.



상황

숨겨진 마음
(욕구)

숨겨진 감정



화가 났을 때 할 수 있는 활동 찾기

긍정적인 혼잣말 하기

화가 나는 상황에서 긍정적 혼잣말을 떠올리면 화를 가라앉힐 수 있습니다. 다음의 긍정적인 혼잣말 목록을 읽어보고, 가장 마음에 드는 말에 표시해 봅시다.

1. ○○아, 그럴 수도 있지!	
2. ○○아, 이렇게 화가 날 정도의 일은 아닐 수 있어!	
3. ○○아, 심호흡을 하고 진정해.	
4. ○○아, 누구나 실수할 수 있어.	
5. ○○아, 금방 지나갈 거야.	
6. ○○아, 별 것 아니야.	
7. ○○아, 신경 쓰지 말자.	
8. ○○아, 이 정도는 참을 수 있어.	
9. ○○아, 화내면 너만 손해야.	
10. ○○아, 괜찮아 잘 풀릴거야.	

전환 활동 탐색하기

1. 화가 나는 상황을 잠시 벗어나서 혼자 시간을 보낼 수 있는 안전한 공간을 떠올려 봅시다.

예) 병원 내 쉼터, 도서관, 병원 1층 카페 등 / 집 앞 놀이터, 학교 옆 공원, 아파트 앞의 산책로 등

2. 화가 나는 상황에서 나를 안심시키는데 도움을 줄 수 있을 것 같은 대상을 떠올려 봅시다.

예) 부모님, 반려동물, 친구, 간호사 선생님, 의사 선생님, 온라인 친구, 좋아하는 연예인 등

3. 화가 나는 상황에서 분노를 가라앉히기 위해 해볼 수 있는 활동들의 목록을 적어 봅시다. 아래 즐거운 활동 목록을 참고해 보세요!

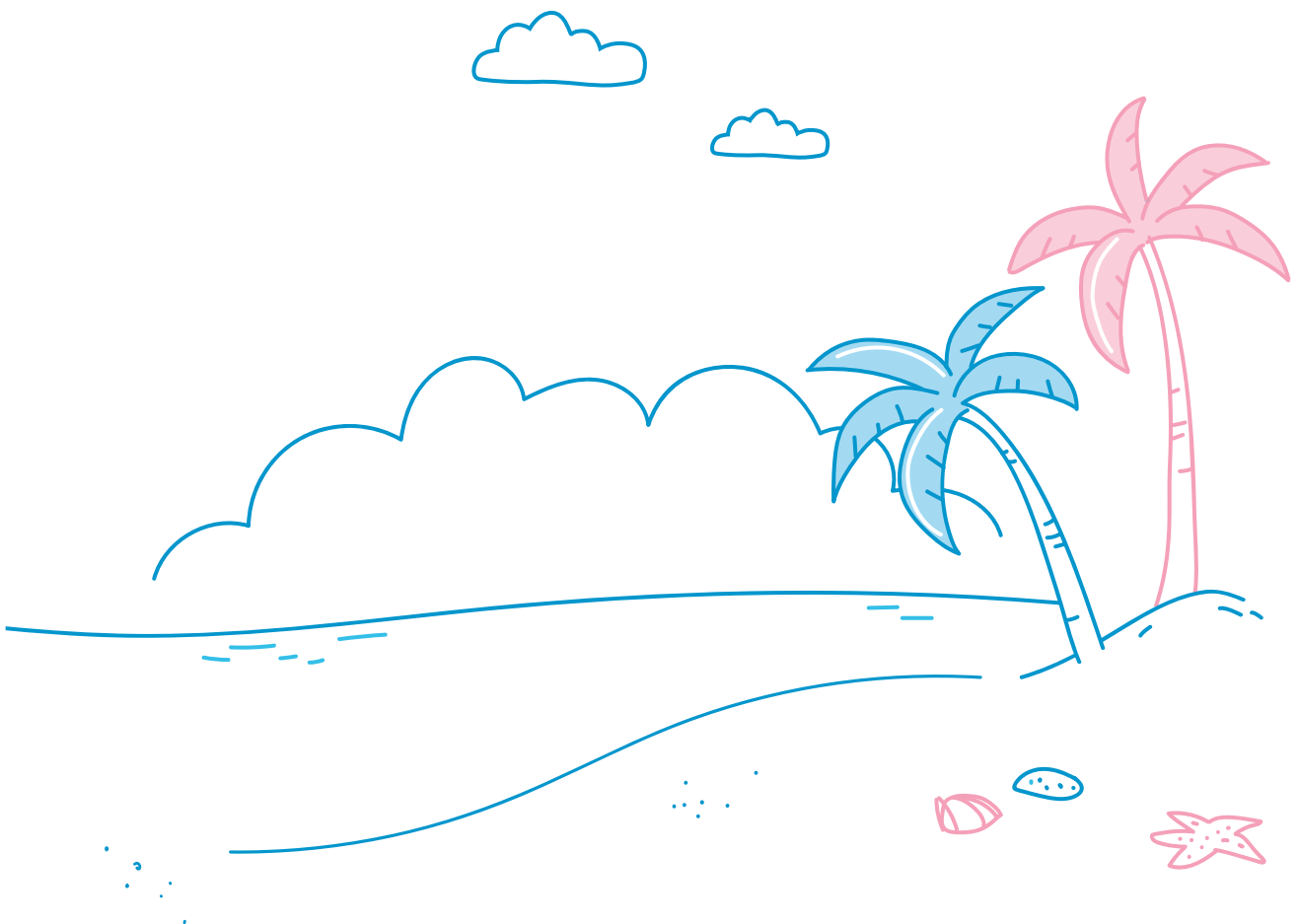
번호	목록
1	
2	
3	
4	
5	

즐거운 활동 목록

따뜻한 물로 샤워/목욕하기	좋아하는 음식 먹기	기도하기
스트레칭 하기	좋아하는 동영상 보기	명상하기
운동하기	좋아하는 TV 프로그램 보기	즐거웠던 기억 떠올리기
산책하기	퍼즐 풀기	새로운 사람과 대화하기
햇볕 쬐기	인터넷 서핑하기	다른 사람 칭찬하기
음악 듣기	스마트폰 게임하기	조언 구하기
노래하기	군것질하기	누군가를 향해 미소 짓기
춤추기	커피/차 마시기	농담하기
드라이브하기	식물 키우기	부탁 들어주기
책 읽기	좋은 향 맡기	친구와 수다 떨기
글쓰기(시, 일기 등)	상점 구경하기	여행 계획 세우기
편지/카드 쓰기	쇼핑하기	청소/정리정돈하기
낙서하기	외모 가꾸기	마사지 받기
옛날 사진 보기	악기 연주하기 또는 배우기	라디오 듣기
가족과 함께 여러 주제로 대화 나누기	보드 게임하기	블록 만들기
즐거운 기억을 생각 해보기	사진 찍기	부모님 안마해 드리기
배우기	만들기 하기	소장하고 있는 옷으로 코디 해보기
잠자기	그림 그리기	게임하기

마무리

이번 회기에서는 화가 났을 때 내 몸에서 일어나는 변화에 대해서 알아보고, 분노 감정을 가라앉히면서 적응적인 행동을 할 수 있는 방법들을 배워보았습니다. 오늘 프로그램을 하면서 어떤 기분이 들었는지, 지금 어떤 생각이 드는지 자유롭게 이야기를 나누어 봅시다.



MEMO



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)