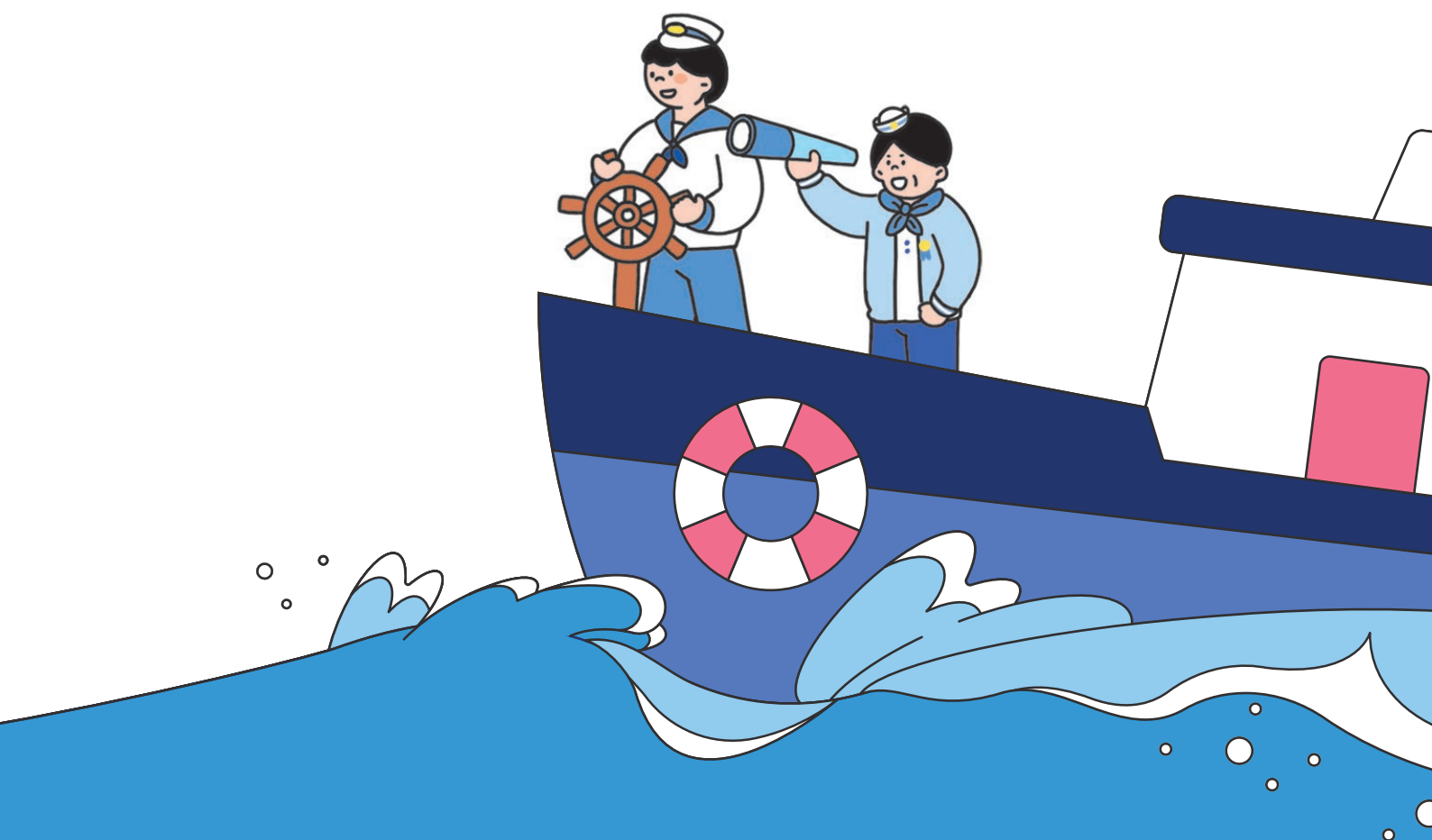


치료 후 환자

# 함해 함해



## 핵심모듈

|     |            |    |
|-----|------------|----|
| 1회기 | 첫만남        | 4  |
| 2회기 | 감사하기       | 30 |
| 3회기 | 문제 해결하기    | 44 |
| 4회기 | 시간의 주인 되기  | 58 |
| 5회기 | 행동의 주인 되기  | 70 |
| 6회기 | 새로운 일상을 향해 | 80 |
| 7회기 | 서로의 힘, 가족  | 92 |

## 선택모듈

|      |            |     |
|------|------------|-----|
| 8회기  | 기억 용량 키우기  | 104 |
| 9회기  | 집중하는 힘 기르기 | 124 |
| 10회기 | 마음 다스리기    | 138 |

## 기타모듈

|      |     |
|------|-----|
| 학업복귀 | 156 |
|------|-----|

# 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.

10

# 마음 다스리기

# 마음 다스리기

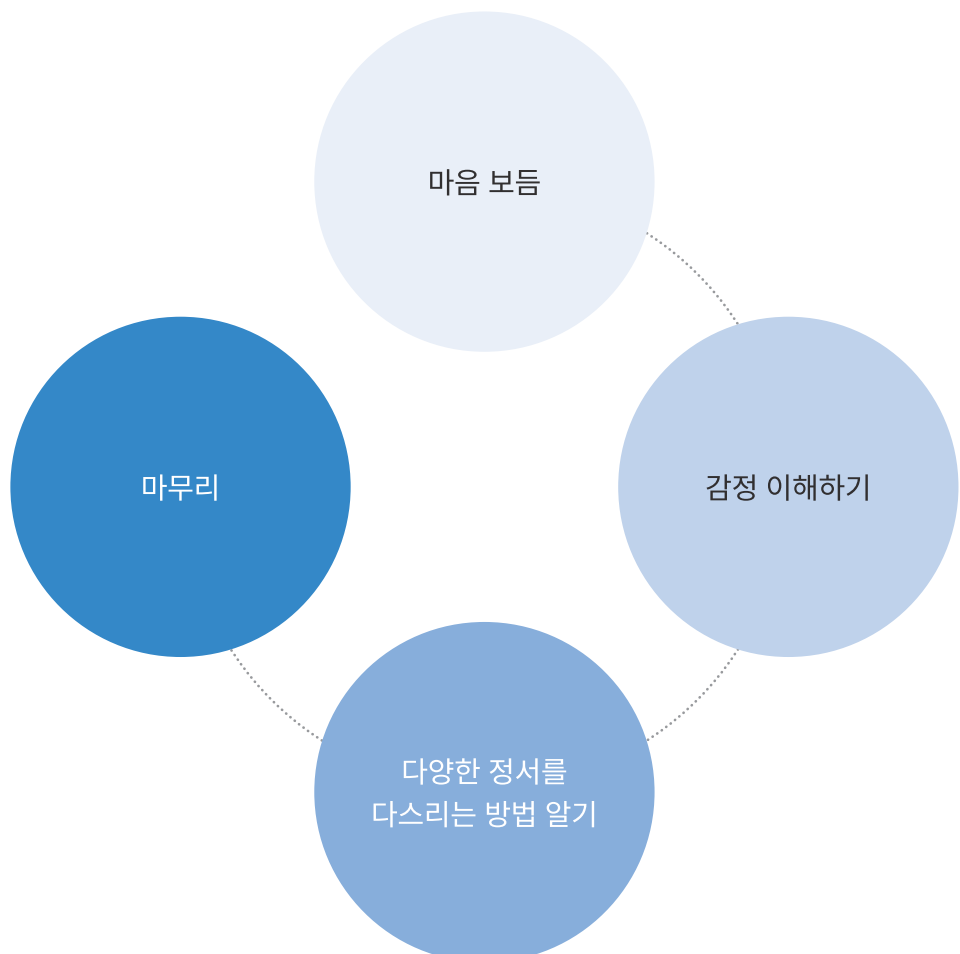
## 소개

- 감정을 이해하고, 감정을 다스리기 위한 유용한 기술을 배우고 익힙니다.

## 목표

- 마음 보듬을 통해 자신을 지지하며, 편안하고 긍정적인 마음을 기릅니다.
- 감정을 이해하고, 알아차리는 연습을 합니다.
- 다양한 활동을 하며 감정을 다루는 방법을 익힙니다.

## 개요



## 호흡세기



## 감정 이해하기

### 모든 감정은 존재하는 이유가 있습니다.

사람이 느끼는 기본적인 감정은 크게 여섯 가지가 있습니다. 분노, 슬픔, 기쁨, 놀람, 두려움, 혐오 감입니다. 그 외에도 죄책감, 수치심, 행복 등 여러 가지 감정이 있습니다. 우리는 시시때때로 감정을 느끼지만 어떤 감정은 영원히 머물길 바라는 반면 어떤 감정은 빨리 사라지길 바라게 됩니다. 세상의 모든 것이 존재하는 이유가 있듯 모든 감정은 각각 역할이 있고 우리에게 도움을 줍니다.

### 감정 알아차리기

모든 감정은 필요하고 소중하지만 어떻게 다루냐에 따라 우리에게 도움이 되기도 하고 해가 되기도 합니다. 감정을 잘 다루기 위해서는 먼저 잘 알아차려야 합니다. 치료 과정을 거치는 지금, 내가 어떤 감정을 느끼는지 주의를 기울여 봅니다.

1. 먼저 1분 정도, 호흡을 관찰한다는 마음으로 나의 호흡, 감각에 주의를 기울여 봅니다.

2. 지금 이 순간 느껴지는 감각을 통해 감정을 알아차려 봅니다.

예) 심장이 두근거리는 느낌, 목이 메이는 느낌, 기운이 없는 느낌 등

3. 그 감정에 이름을 붙여 봅니다.

예) 사랑, 기쁨, 행복, 감사, 슬픔, 분노, 두려움, 죄책감, 수치심, 불안 등

4. 그 감정이 얼마나 강한지 점수를 매겨 봅니다.

| 0      | 1        | 2     | 3     | 4     | 5       |
|--------|----------|-------|-------|-------|---------|
| 느낌이 없음 | 아주 작은 느낌 | 작은 느낌 | 중간 느낌 | 강한 느낌 | 압도적인 느낌 |

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



#### 행복한 감정 HAPPY EMOTION

- |                                |                                  |                               |                                |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 감격스럽다 | <input type="checkbox"/> 개운하다    | <input type="checkbox"/> 고맙다  | <input type="checkbox"/> 기쁘다   |
| <input type="checkbox"/> 뿌듯하다  | <input type="checkbox"/> 사랑스럽다   | <input type="checkbox"/> 상쾌하다 | <input type="checkbox"/> 설레다   |
| <input type="checkbox"/> 신나다   | <input type="checkbox"/> 용기가 생기다 | <input type="checkbox"/> 유쾌하다 | <input type="checkbox"/> 자랑스럽다 |
| <input type="checkbox"/> 좋아하다  | <input type="checkbox"/> 즐겁다     | <input type="checkbox"/> 편안하다 | <input type="checkbox"/> 행복하다  |
| <input type="checkbox"/> 홀가분하다 | <input type="checkbox"/> _____   |                               |                                |



#### 화난 감정 ANGRY EMOTION

- |                                |                               |                                   |                                 |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 답답하다  | <input type="checkbox"/> 따분하다 | <input type="checkbox"/> 때려치우고 싶다 | <input type="checkbox"/> 못 견디겠다 |
| <input type="checkbox"/> 못마땅하다 | <input type="checkbox"/> 밉다   | <input type="checkbox"/> 분노하다     | <input type="checkbox"/> 불쾌하다   |
| <input type="checkbox"/> 속상하다  | <input type="checkbox"/> 야속하다 | <input type="checkbox"/> 어이없다     | <input type="checkbox"/> 억울하다   |
| <input type="checkbox"/> 원망스럽다 | <input type="checkbox"/> 짜증나다 | <input type="checkbox"/> 화나다      | <input type="checkbox"/> _____  |



#### 두려운 감정 FEAR EMOTION

- |                                   |                                |                                 |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 가슴이 철렁하다 | <input type="checkbox"/> 찜찜하다  | <input type="checkbox"/> 깜짝 놀라다 | <input type="checkbox"/> 난처하다  |
| <input type="checkbox"/> 낯간지럽다    | <input type="checkbox"/> 불편하다  | <input type="checkbox"/> 두렵다    | <input type="checkbox"/> 무섭다   |
| <input type="checkbox"/> 불안하다     | <input type="checkbox"/> 얼떨떨하다 | <input type="checkbox"/> 조마조마하다 | <input type="checkbox"/> _____ |



#### 슬픈 감정 SAD EMOTION

- |                                  |                                     |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 가슴이 저리다 | <input type="checkbox"/> 눈물이 날 것 같다 | <input type="checkbox"/> 소리치며 울고 싶다 |
| <input type="checkbox"/> 절망스럽다   | <input type="checkbox"/> 애타다        | <input type="checkbox"/> 울적하다       |
| <input type="checkbox"/> 한심하다    | <input type="checkbox"/> 허전하다       | <input type="checkbox"/> _____      |



#### 우울한 감정 DEPRESSIVE EMOTION

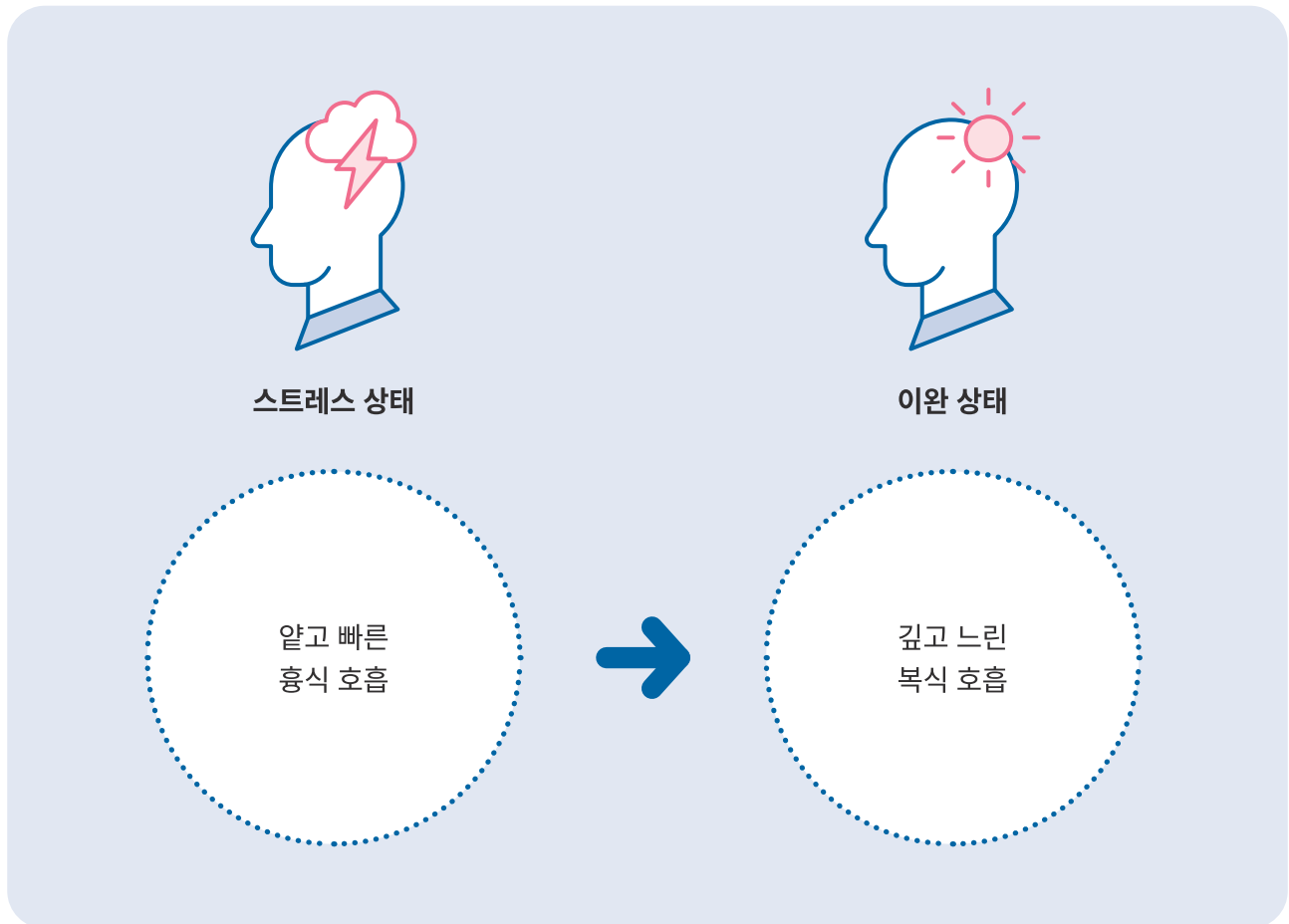
- |                                  |                               |                                |                                  |
|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 가슴이 아프다 | <input type="checkbox"/> 괴롭다  | <input type="checkbox"/> 그립다   | <input type="checkbox"/> 마음이 무겁다 |
| <input type="checkbox"/> 불쌍하다    | <input type="checkbox"/> 비참하다 | <input type="checkbox"/> 서럽다   | <input type="checkbox"/> 쓸쓸하다    |
| <input type="checkbox"/> 안쓰럽다    | <input type="checkbox"/> 안타깝다 | <input type="checkbox"/> 외롭다   | <input type="checkbox"/> 죄송스럽다   |
| <input type="checkbox"/> 창피하다    | <input type="checkbox"/> 허무하다 | <input type="checkbox"/> _____ |                                  |

\* 출처: GRIP 감정단어장, 김정규 저

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

## 마음 다스리기 I: 이완 연습

불안, 초조, 걱정, 두려움, 죄책감 등 불편한 감정들을 다루는 효과적인 방법 중 하나는 몸을 활용하는 것입니다. 불편한 감정들은 스트레스를 일으켜 우리 몸을 긴장시키고 호흡을 흐트려 놓습니다. 우리의 몸과 마음은 연결되어 있기 때문에 몸을 편안하게 함으로써 마음의 평안을 얻을 수 있습니다. 앞으로 소개할 기술들을 배우고 익혀서 마음이 힘들 때마다 사용해 봅니다.



\* 출처: 암 생존자를 위한 마음을 편안하게 하는 이완훈련\_중앙암생존자통합지지센터

## 이완훈련

우리 몸은 스트레스를 받거나 긴장하면 근육이 경직되며 호흡이 얇고 빨라 집니다. 이완훈련은 우리의 몸이 이완되었을 때 나타나는 반응을 의도적으로 끌어내 불안, 긴장을 줄여줍니다. 대표적인 기술로는 호흡세기, 이완명상 등이 있습니다.

## 호흡세기

숫자를 세며 호흡을 하는 호흡법으로, 심장이 천천히 뛰도록 도와주며 생각을 멈출 수 있도록 돕는 기술입니다.



### 3-2-5 호흡법

#### Tips!

- 배에 손을 얹고 들숨, 날숨에 배가 올라가고 내려가는 느낌에 집중합니다.
- 들숨은 코로, 날숨은 입으로 쉬어 봅니다.
- 들숨과 날숨 중간에 잠깐씩 호흡을 멈춰 봅니다.
- 들숨보다 날숨을 길게 합니다.



🕒 3:37

호흡세기

## 이완명상 - 점진적 근육이완

근육을 긴장시키고 이완시키는 활동을 통해 편안한 느낌을 증폭시키는 기술입니다. 근육이 긴장된 상태와 이완된 상태의 차이가 클수록 우리는 그 차이를 선명하게 알아차릴 수 있고, 몸과 마음을 더욱 편안한 상태로 만들 수 있습니다.

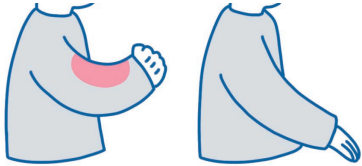


🕒 9:08

이완명상

## 점진적 근육이완이란?

우리 몸의 근육을 작은 부분으로 나누어 긴장되었을 때와 이완되었을 때의 차이를 비교해 봅니다. 근육을 이완할 때에는 신체감각에 집중합니다. 한 부분의 근육에만 집중하여 5초 이상 긴장시키고, 10초 이상 이완시킵니다.



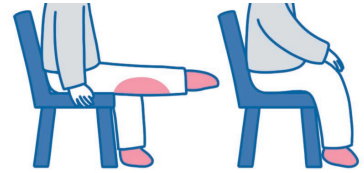
### 1. 팔 아래쪽(좌우)

주먹을 꼭 쥐어 보세요.



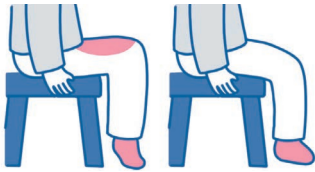
### 2. 팔 위쪽(좌우)

팔을 들어서 어깨 쪽으로 굽히고 팔에 힘을 주세요.



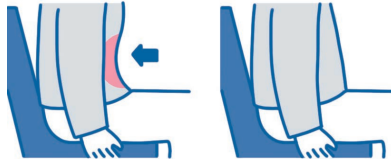
### 3. 다리 아래쪽(좌우)

발을 들고 다리와 발끝을 쭉 뻗어 보세요.



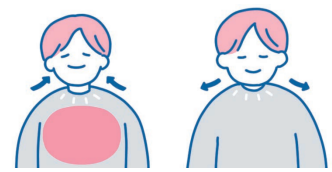
### 4. 다리 위쪽

양쪽 다리를 모으고 발꿈치를 들어 올려 허벅지에 힘을 주세요.



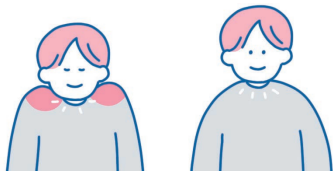
### 5. 배

배꼽에 힘을 주어 아랫배를 들어 가게 한 채로 멈추어 보세요.



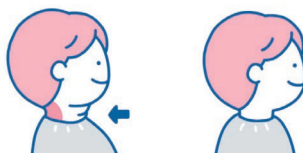
### 6. 가슴

숨을 깊게 들이마신 다음 멈추세요.



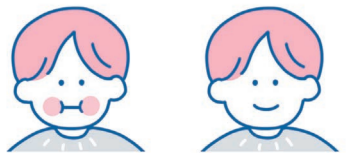
### 7. 어깨

양 어깨를 귀에 닿을 만큼 끌어 올리세요.



### 8. 목

턱을 목 쪽으로 조금 당기고 목 뒤가 펴지도록 목에 힘을 줘 보세요.



### 9. 입

입을 꼭 다물며 입술을 긴장시켜 보세요.



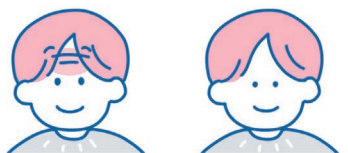
### 10. 눈

눈을 꼭 감으면서 눈의 근육을 긴장시켜 보세요.



### 11. 아래 이마

양 눈썹을 모으고 미간을 찌푸려 보세요.



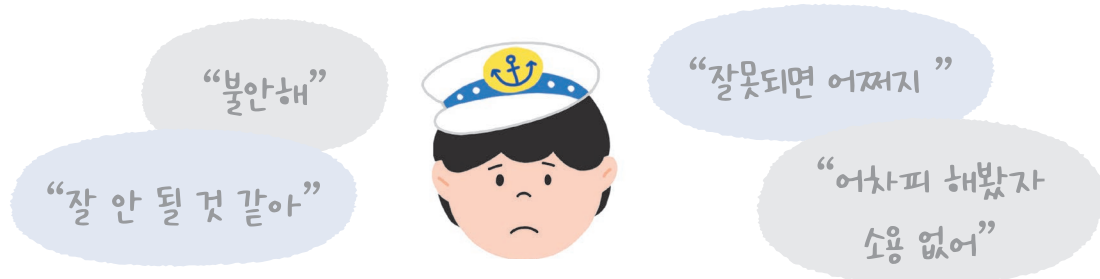
### 12. 위 이마

이마에 큰 주름이 생길 때까지 눈썹을 최대한 위로 올려 보세요.

[출처: 암 생존자를 위한 마음을 편안하게 하는 이완훈련\_중앙암생존자통합지원센터]

## 마음 다스리기 II: 마음 아바타 만들기

나의 마음속에 떠오르는 부정적인 생각을 알아차리고, 인정하여 그것을 놓아버릴 수 있도록 합니다. 마음이 끊임없이 만들어 내는 생각과 자신을 분리시키는 능력을 키워 줍니다.



아래의 문장처럼 한 번 따라 말해봅시다. 그리고 나만의 방식으로 힘든 감정을 멀리 떨어뜨려 보는 말을 해 봅시다.

“

.....

.....

.....

”

“내가 주인공이야.  
다음에 어떻게 할지는  
내가 결정할 거야.”

“나는 마음 속의  
어두운 괴물보다  
더 강해.”

.....

나의 마음에 이름이나 별명을 지어 보며, 아바타라고 상상해 봅시다. 그 아바타의 모습은 어떨지 상상해 보세요. 그림으로 그려 보아도 좋습니다.

이름/별명:

모습:



이 사람 혹은 아바타가 경험하는 어려움을 표현해 봅시다. 표정, 마음의 생각, 느낌, 행동하는 반응을 떠올려 보고 나누어 봅시다.



그리고 그 말을 아래처럼 바꾸어 표현해 봅시다.

“너는

라는 생각을 하고 있구나.”

힘든 마음을 느끼고 있는 나의 마음 아바타에게 어떤 말을 해주고 싶은지, 왜 그 말을 해주고 싶은지 나눠 봅시다.



마음 아바타를 대신해서 괴물과 맞서 싸워봅시다. 아래 밑줄에는 괴물의 부정적인 생각을 쓰고, 말풍선 안에는 그 생각과 반대되는 말을 적어넣어 봅시다.

나는 못할거야

빈칸을 채운 뒤, 괴물이 하는 생각을 소리를 내어 읽어 보세요. 그리고 그 생각들과 반대되는 말을 더 크게 읽으며 그 마음이 얼마나 힘이 없는지 확인해 봅시다. 내 마음속의 괴물이 힘을 쓸 수 없게 반대되는 말을 반복하며, 아주 작게 만들어 봅시다.

## 마음 다스리기 III: 자기 안아주기

### 나를 도와주는 특급방법: 자기 안아주기

자기 안아주는 나를 미워하는 생각, 감정 대신에 나에 대한 사랑으로 바꾸도록 합니다. 나의 모습을 있는 그대로 사랑하며, 소중한 존재임을 이해하고, 나의 기준은 나로 삼아 나를 믿고 살아가는 것입니다. 나의 불완전함을 받아들임으로써 자기-자비를 키우는 것이 행복감을 높이는 데 도움이 됩니다.

### 나를 사랑스럽고 긍정적으로 바라보자

나는 어떨 때 나를 돌봐주고 있다고 느끼나요? 나를 사랑해 주고, 편안하게 해 주는 것들은 어떤 것들이 있는지 함께 이야기해 봅시다.



또는 새롭게 해보고 싶은 것들을 떠올려 봅시다. 그것들을 언제, 어떻게 실천해 볼지 계획을 세워 봅시다.

나를 돌봐주는 방법은 이런 것들이 있습니다.

나는 언제 실천할 것입니다.

나는 이런 방법으로 실천해 볼 것입니다.

나에게 “나는 지금 이대로 충분히 괜찮고 소중한 사람이다.”  
라고 이야기 해 봅시다.

지난 하루 동안 겪은 가장 힘들거나 우울한 경험을 적어 보세요. 나의 경험을 써보고, 그 상황에서 일어났던 일, 생각, 감정, 그리고 내가 한 일을 적고 나를 안아주는 따뜻한 반응으로 마무리해 봅니다.

## 나를 안아주는 반응

- 내가 이런 어려움을 경험하고 있다는 것을 인정하고, 나를 받아들여 봅니다.
- 어려움을 경험할 때 나타나는 신체적 반응, 생각, 감정을 그대로 느껴보며 관찰합니다.
- 나를 안아주는 반응으로는 “천천히 해도 돼”, “못해도 괜찮아”, “내가 괴로움에서 벗어나기를 바라”, “편안하게 느껴보자” 등이 있습니다.

나의 경험



나의 반응



나를 안아주는  
반응



.....

나를 이해하고 위로하고 보듬어 안아주는 편지를 써 봅니다.

### 나에게 편지쓰기

세상에서 가장 소중한 ..... 에게

나는 마음을 열어 내 안의 고통과 슬픔과 만나기를 바랍니다.

나는 (부정적인 감정을 적어보세요!) .....

..... (하)지만,

그러한 나도 이해하고 받아들입니다.

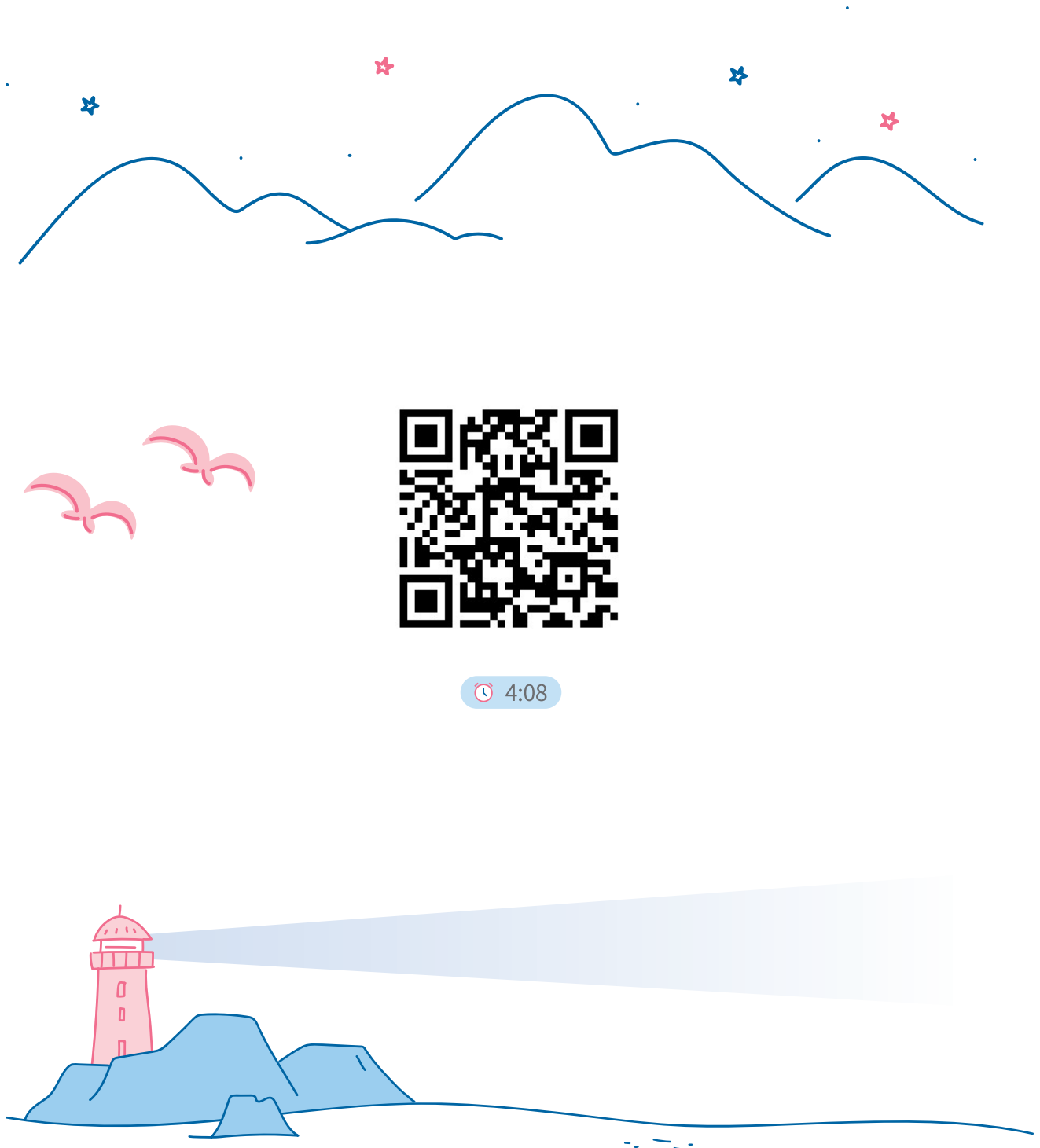
그러한 나를 따뜻하게 끌어안습니다.

나는 나 자신을 그 누구보다 아끼고 사랑합니다.

나의 삶과 이 세상의 모든 존재에게 사랑과 평화가 닿기를 바랍니다.

## 자기 안아주기

자기 안아주기 오디오 가이드를 활용하여, 언제든지 나 자신을 따뜻하게 안아주며 쉽지 않은 감정으로부터 스스로를 위로해 줄 수 있습니다.



## 마무리

---

오늘은 내 마음을 이해하고 정서를 다루기 위한 다양한 방법을 배우고 연습해 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 후 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 978-89-92864-74-9



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)