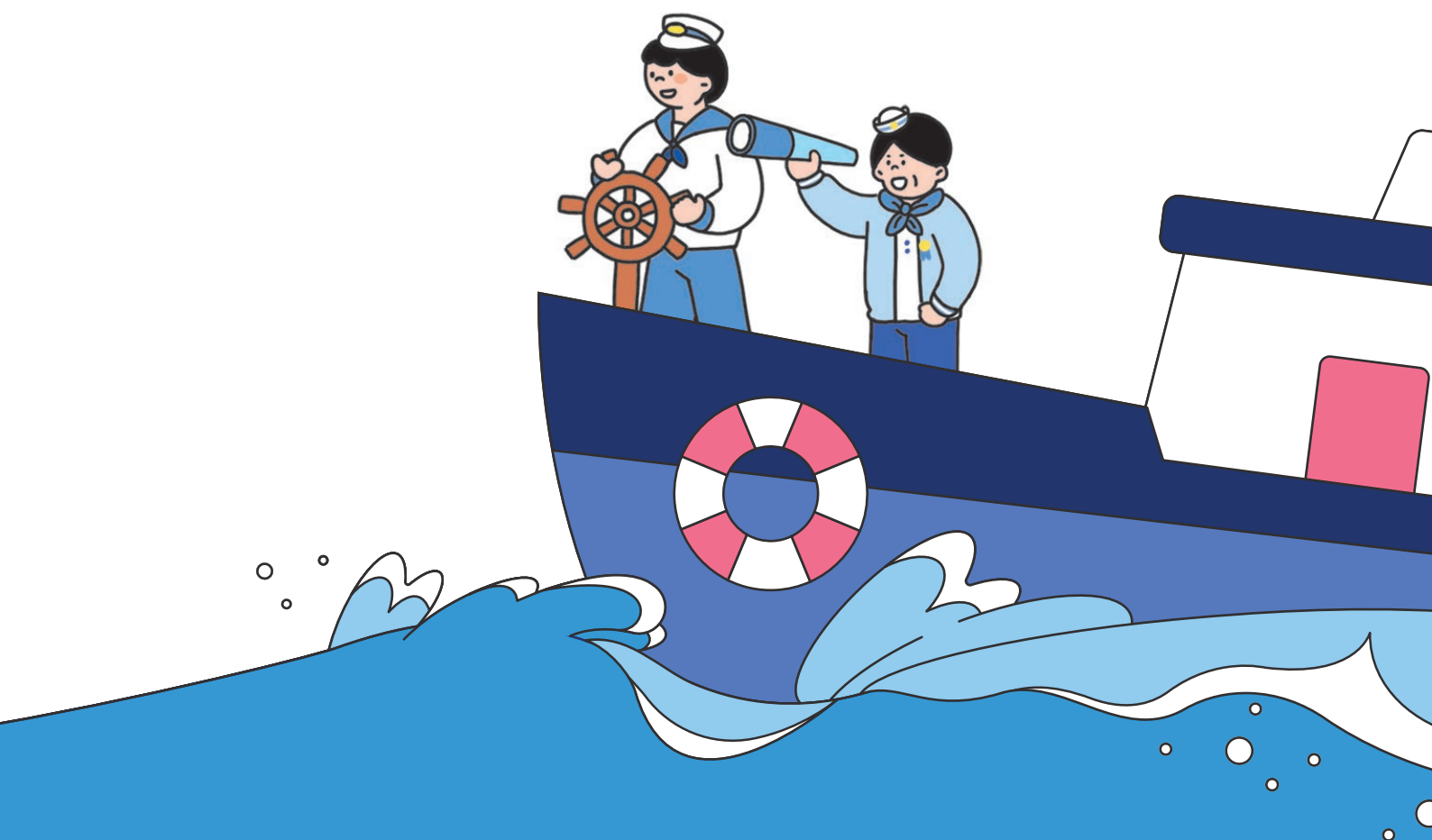


치료 후 환자

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.

on

첫 만남

첫 만남

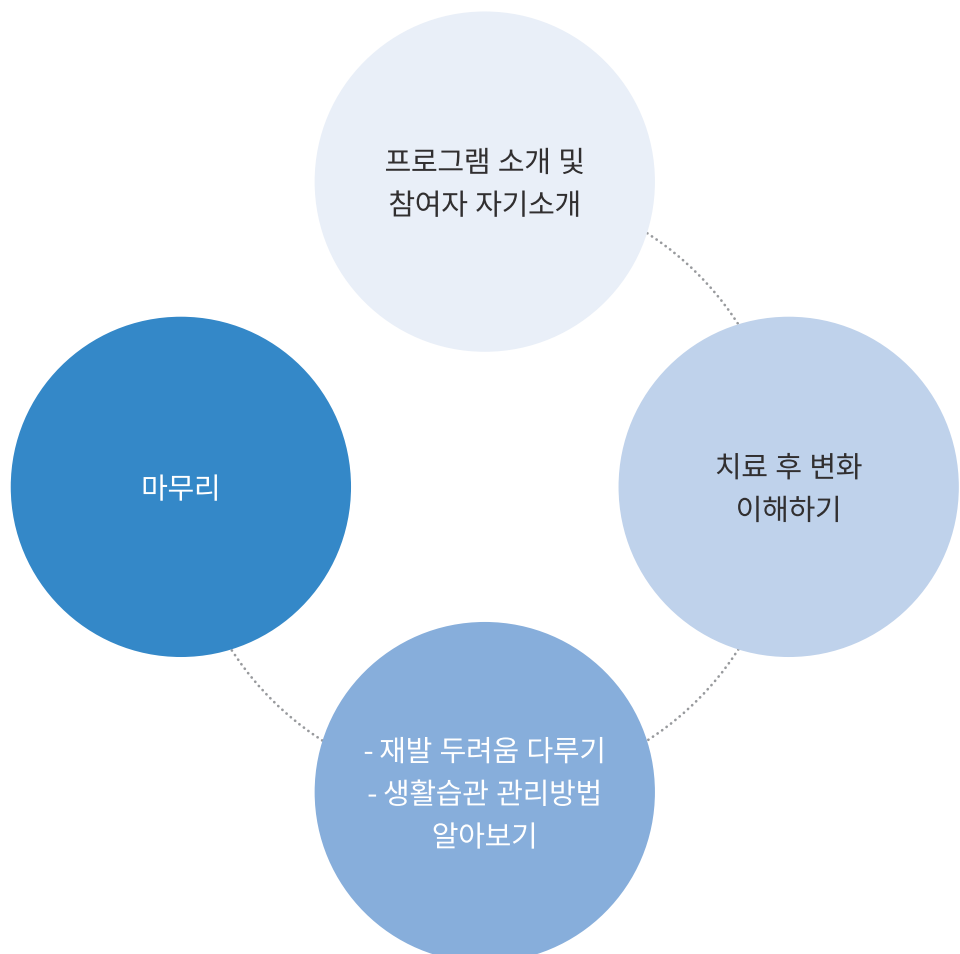
소개

- 전체 프로그램을 안내하고, 치료 종료 후 도움이 될 수 있는 정보를 제공합니다.

목표

- 전체 프로그램의 구성, 내용, 목적을 이해합니다.
- 치료 종료 후 나타나는 변화를 이해합니다.
- 스스로의 현 상태를 이해하고, 재발에 대한 두려움을 다뤄봅니다.
- 치료 후 및 후유증을 대처하고 관리하는 방법에 대해서 살펴봅니다.

개요



프로그램 소개

명칭

항해, 항해

목적

고형암에 걸린 소아환자 및 보호자에게 맞춤형 개인상담 프로그램을 제공하여 심리적 스트레스 완화 및 삶의 질 향상

구성

구분	제목	내용요약
핵심	1 첫 만남	전체 프로그램을 안내하고, 치료 종료 후 도움이 될 수 있는 정보를 제공합니다.
	2 감사하기	고마운 것들을 돌아보고 실천하여 내 안에 행복을 키우는 연습을 합니다.
	3 문제 해결하기	치료 종료 후 일상으로 돌아가는 과정에서 마주하게 되는 문제와 정서적 어려움에 적절하게 대처하기 위해 문제해결기술을 배워 봅니다.
	4 시간의 주인 되기	실행 기능의 정의와 역할에 대해서 배우고 시간 관리 및 과제의 효율적 수행을 위해서 도움이 되는 전략들에 대해서 배웁니다.
	5 행동의 주인 되기	실행 기능의 정의와 역할을 배우면서 계획을 수행하는 데 도움이 되는 행동 활성화 전략들에 대해서 배웁니다.
	6 새로운 일상을 향해	암 치료 경험 후 일상생활에서 만날 수 있는 여러가지 일들에 대해서 생각해 봅니다.
	7 서로의 힘, 가족	가족과 함께 치료 과정 및 치료 후 일상 복귀의 의미를 되짚어 보고, 가족 간 지지체계를 공고히 합니다.
선택	8 기억용량 키우기	작업기억력의 정의와 역할에 대해서 알아보고 작업기억력을 높일 수 있는 다양한 전략들에 대해 배우고 연습합니다.
	9 집중하는 힘 기르기	주의집중력의 의미와 일상생활에서의 역할에 대해서 알아보고 주의력 향상에 도움이 되는 다양한 전략들을 배웁니다.
	10 마음 다스리기	분노, 고통, 슬픔 등 다양한 정서의 특징을 이해하고 각 정서를 다루기 위한 기술들을 배우고 익힙니다.

진행

- 주 1회 50분 진행하는 1:1 개인상담 프로그램입니다.
- 치료 후 환자 프로그램은 핵심 7회, 선택 3회의 총 10회기로 구성되어 있습니다.
- 대면 또는 온라인 비대면 방식으로 참여할 수 있습니다.

이 프로그램을 통해, 내 마음을 보듬을 수 있습니다.

고형암의 진단과 치료는 환자와 가족들에게 심리적 충격과 스트레스를 유발합니다. 이러한 상황에서 우리는 평소보다 감정적인 파도를 더 크게 경험할 수 있으며, 마음의 고통을 느끼기도 합니다.

심리적인 위기를 맞는 순간 효과적인 방법 중 하나로, 학자들은 ‘명상’ 혹은 ‘마음챙김’이라고 불리는 방법을 제시해 왔습니다. 이는 이미 수많은 연구를 통해 과학적으로 증명된 방법이며, 대중적으로도 널리 알려져 있습니다.

자세히 들여다보면 명상, 마음챙김의 근거와 방법은 다양하고, 그 목표도 다릅니다. 우리 연구진은 과학적으로 검증된 모든 방법에 열린 태도를 갖고 그간 만나온 고형암 환자와 가족들을 떠올리며 도움이 될 만한 것을 추렸습니다. 그리고 자신의 마음을 따뜻하게 안아주며 이 시간을 지나기를 바라는 마음으로 ‘마음 보듬’이라는 이름을 붙였습니다.

‘마음 보듬’의 기초

- 나 자신에게 친절하고 차분한 태도로 대해 줍니다.
- 긍정적이고 열린 마음 자세를 통해 마음의 균형을 잡습니다.
- 어떠한 생각, 감정, 상황도 인정하며 지혜로운 마음으로 품습니다.
- 무언가를 판단하지 않고, 그대로 바라보며 고통을 다스립니다.

이 마음 보듬을 개발하기까지 의사, 심리학자, 명상가, 성우 등 다양한 전문성을 갖춘 여러분들이 참여하셨습니다. 모든 스크립트는 고형암 환자와 가족들에게 도움이 되기를 바라는 마음을 품고 직접 쓰인 것입니다. 마음 보듬 링크를 통해, 언제 어디에서나 환자와 가족들의 마음을 다독이는 데에 쉽게 활용할 수 있습니다.



항해, 항해의 9가지 마음 보듬

앞으로 우리 프로그램을 통해 9가지 마음 보듬을 함께 배우고, 활용할 예정입니다.



호흡명상

들숨과 날숨의 호흡에 따라 변하는 나의 감각에 주의를 기울임으로써 몸과 마음을 편안하게 만드는 명상 기술입니다.



이완 명상

우리 몸의 각 부분의 근육을 골고루, 차례대로 긴장 후 이완시켜봄으로써 몸과 마음을 편안하게 만드는 명상 기술입니다.



호흡세기

들숨과 날숨의 호흡을 세는 ‘숨 알아차리기’를 통해 지금 여기에 존재하는 나를 알아차리고 현재에 주의를 기울일 수 있도록 돕는 기술입니다.



자기 안아주기

지금 내 안에서 느껴지는 고통을 알아차리고 연민 어린 태도로 고통을 어루만질 수 있도록 돕는 명상 기술입니다.



본래 나 명상

지금 여기에 존재하는 나를 알아차리고 있는 그대로의 나를 온전히 수용할 수 있도록 돕는 명상 기술입니다.



안정감 느끼기

자신을 둘러싼 세계와 그곳에 안전하게 발을 딛고 있는 나를 알아차림으로써 편안함과 안정감을 느낄 수 있도록 돕는 기술입니다.



고통 받아들이기

멀리서 물결치는 파도를 바라보듯 한 발짝 물러나 지금 이 순간 느껴지는 고통을 있는 그대로 받아들이고 자연스럽게 지나가도록 돕는 기술입니다.



미소 짓기

얼굴의 긴장을 풀고 잔잔한 미소를 지어봄으로써 힘들고 고통스러운 순간을 긍정적으로 받아들이도록 돕는 기술입니다.



지금 여기에 머무르기

우리의 몸으로 느껴지는 감각에 골고루 주의를 기울임으로써 지금 여기에 존재하는 나를 알아차리고 현재에 주의를 기울일 수 있도록 돕는 기술입니다.

이 프로그램을 통해, '회복탄력성'을 기를 수 있습니다.

고형암 진단과 치료는 환자와 보호자에게 큰 위기입니다. 위기에 잘 대처하기 위해서는 특별한 마음의 힘이 필요합니다. 그런 마음의 힘을 회복탄력성(resilience)이라고 부릅니다. 위기에 잘 대처한다는 것은 힘든 상황에 침착하고 유능하게 적응한다는 뜻이며, 정신적인 능력, 신체적인 능력, 대인관계 능력, 영적인 능력 등을 충분히 이용하여 위기 상황에 슬기롭게 대처한다는 뜻입니다.

이렇게 중요한 힘인 회복탄력성을 키울 수 있으면 좋겠지요? 심리학자들은 회복탄력성을 키우는 방법으로 스트레스에 대한 신체반응 조절, 고통스러운 감정 관리, 긍정성 증진, 최상의 기능법 익히기, 역경에 대한 대처법 익히기 등을 제안하고 있습니다.

사람들은 누구나 회복탄력성을 이미 가지고 있습니다. 우리는 이 프로그램을 통해 내가 가진 회복탄력성을 발견하고, 또 새로운 기술들을 개발하게 될 것입니다. 이러한 연습들은 비단 치료 과정뿐 아니라 앞으로의 삶의 과정에도 여러 방면에서 도움이 될 수 있습니다.

이 프로그램을 통해, '문제해결능력'을 기를 수 있습니다.

고형암의 진단과 치료는 환자와 보호자에게 지금까지와는 다른 문제 상황이나 갈등을 초래할 수 있습니다. 막막하게만 보이는 문제 상황 앞에서 우리는 큰 파도를 마주한 것 같은 기분이 들 수도 있고 도저히 해결할 수 없을 것만 같은 두려움에 휩싸이게 될 수도 있습니다. 하지만 문제 상황에서 우리가 긍정적인 관점을 가지고 문제를 새로운 방향에서 조망하며 차근차근 해결책을 찾아나갈 수 있게 도와주는 등대가 있다면 큰 힘이 될 것입니다.

문제해결에 도움을 줄 수 있는 등대, 문제해결 전략을 이 프로그램을 통해 배우게 될 것입니다. 다섯 단계로 이루어진 문제해결 전략은 문제 상황에 대해 긍정적이고 낙관적인 관점을 바탕으로 문제를 재정의하고 다양한 대안을 탐색하며 우선순위를 정해 실제 상황에 적용해 보고 대안을 점검하여 수정하는 내용을 포함하고 있습니다.

문제해결 전략은 환자와 보호자가 경험하게 되는 다양한 문제에 모두 적용해 볼 수 있습니다. 이 프로그램에서 연습하게 될 문제해결 전략을 통해 여러분은 지금 눈 앞에 놓여있는 문제를 해결하는 데 도움을 받을 수 있을 뿐만 아니라, 앞으로의 삶의 여정에서 다양한 문제를 헤쳐 나갈 수 있는 힘을 기를 수 있을 것입니다.

이 프로그램을 통해, '인지기능 훈련 방법'을 배울 수 있습니다.

고형암과 그에 따르는 치료는 직·간접적으로 뇌 기능에 영향을 미칠 수 있습니다. 또한 치료 중에 일상 및 학업에서 잠시 벗어나게 되기 때문에 완치 후 복귀하는 과정에서 일상의 과제나 학업을 수행하는 데 어려움을 느낄 수 있습니다.

일상생활과 학업 상황에 영향을 미치는 뇌의 인지적 기능에는 주의집중력, 실행기능, 작업기억력이 포함됩니다. 이 프로그램에서는 과제의 우선순위를 정하고 계획을 수립하며 체계화하는 실행기능, 과제 수행을 끝까지 해내는 데 영향을 미치는 주의집중력, 과제 수행 과정에서 여러 단서들을 기억하고 조작하는 데 필요한 작업기억력과 관련해서 이러한 능력을 향상시키는 데 도움이 되는 전략과 활동을 배우고 연습해 볼 수 있습니다.

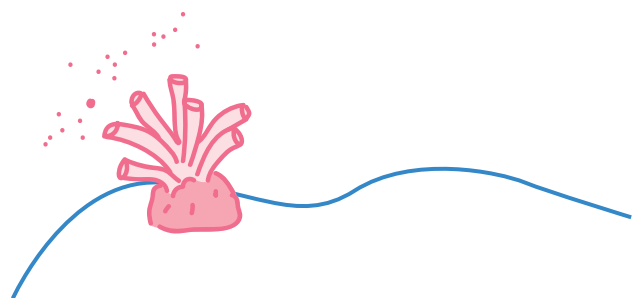
인지기능은 비단 학업 성적에만 영향을 미치는 것이 아니라, 일상을 계획하고 단기 및 장기적 목표를 수립하고 이를 향해 나아갈 수 있는 자원입니다. 이 프로그램을 통해 다양한 인지기능 훈련 방법을 배우며 인지적 역량의 성장을 경험할 수 있을 것입니다.

이 프로그램을 통해, '일상의 회복'을 준비할 수 있습니다.

치료 기간을 거치며 우리는 많은 변화를 경험하였고, 치료를 마친 시점에서 현재의 나의 상태에 따른 새로운 일상을 시작하게 되었습니다. 중단되었던 학업을 다시 이어가는 것에서부터 나의 치료 과정에 대해 누군가 물으면 어떻게 대답을 해야 할지, 외적인 변화가 있을 경우 친구들에게 이를 어떻게 설명해야 할지 등 크고 작은 고민이 있을 수 있습니다.

치료 후 향해 향해 프로그램의 후반부에서는, 참여자들의 일상 회복을 돕기 위한 다양한 접근을 시도합니다. 참여자의 상태에 따른 여러 학업복귀 유형을 소개하며 각자에게 맞는 방법을 찾을 수 있도록, 치료 과정을 마치고 겪을 수 있는 다양한 상황을 제시하고 미리 생각해 볼 수 있도록 준비하였습니다.

또한 애쓰신 보호자 분들을 위해 온전히 자기 자신의 삶에 대해 생각해 볼 수 있는 시간도 마련하였습니다. 프로그램의 참여를 통해 참여자들의 소중한 일상 회복이 조금 더 순조롭기를, 편안하기를 진심으로 바랍니다.



반갑습니다!

선생님을 소개합니다.

선생님 이름은 이고,

..... 에서 일을 하고 있습니다.

여러분은 오늘 첫 시간에 오면서 어떤 마음이 들었나요?
함께 이야기를 나누어 봅시다.



‘항해, 항해’ 프로그램에 왜 참여하고 싶었나요?

‘항해 항해’ 프로그램을 통해 얻고 싶은 것은 무엇인가요?



프로그램을 시작하며 다짐해 봅시다

나는 내 **몸**과 **마음**의 건강을 위해

- 치료 중인 나를 격려합니다.
- 솔직하게 나를 표현합니다.
- 약속된 만남에 잘 참여합니다.

나는 누구입니까?

- 내 이름은입니다.
- 나의 생일은년월일입니다.
- 나와 함께 사는 사람은입니다.
- 주로 병원에 함께 오는 사람은입니다.
- 나를 가장 잘 표현할 수 있는 색깔은입니다.
- 내가 평소 좋아하는 것은입니다.
- 나의 성격은,
.....입니다.
- 나의 장점 세 가지는,
.....입니다.
- 나의 단점 세 가지는,
.....입니다.
- 나의 삶에서 가장 중요한 것은입니다.

현재 나의 건강에 대해, 내가 알고 있는 만큼 이야기를 나누어 봅시다.

- 내가 겪었던 병의 이름(진단명)은 입니다.
- 내가 살일 때 병과 처음 만났습니다.
- 내가 이 병을 처음 알게 되었을 때 나는
..... 마음(감정)을 느꼈습니다.
- 나는 치료(방법)을 기간 동안 받고 끝마쳤습니다.
- 치료를 마친 후 나는 마음(감정)을 느꼈습니다.
- 치료를 마친 후 가장 많이 변화한 점은 입니다.
- 치료를 마친 후 가장 두려운 점은 입니다.
- 치료를 마친 후 가장 기대되는 점은 입니다.
- 나는 부작용이나 후유증에 대해 을 알고 싶습니다.
- 주로 가 병에 대해 이해할 수 있게 설명해 주거나 정보를 알려주고 있습니다.

재발 두려움 다루기

암 재발 두려움 (Fear of Cancer Recurrence)

암 치료가 끝난 암경험자의 약 70%가 경험하는 매우 흔한 심리적 반응입니다. 높은 수준의 두려움을 경험하는 사람은 약 50%, 일상생활에 지장을 줄 만큼 심각한 두려움을 경험하는 사람은 약 70%로 이러한 경우 전문적인 도움이 필요합니다.

암이 재발하거나 진행될 가능성에 대한 두려움, 걱정, 염려

암 재발 두려움에 지혜를 더하는 방법

두려움은 누구나 느낄 수 있는 자연스러운 감정입니다. 약간의 걱정이나 두려움은 건강관리를 위한 행동의 원동력이 되기도 합니다. 암 재발의 두려움은 언제나, 문득 느낄 수 있지만 그에 얽매이지 않고 두려움과 마주하여 자유를 느껴보세요. 아래의 방법을 활용하여 소중한 당신의 하루가 두려움을 넘어 행복하고 의미 있기를 바랍니다.

1. 재발의 신호가 되는 증상 알아두기

모든 통증이나 증상을 재발의 징후로 여기지 않아요. 지속되는 증상이 있다면 진료를 통해 확인해 보세요.

2. 두려움을 있는 그대로 느끼고 표현하기

두려움을 피하려 애쓰면 오히려 사라지지 않고 머물게 됩니다. 피하지 말고, ‘지금 내게 두려운 마음이 드는구나, 그럴 수도 있지’라고 느껴 보세요. 그리고 내 마음을 잘 알아주는 사람에게 지금의 마음을 표현해 보세요.

3. 현재 모습을 떠올리고 스스로 말해보기

‘만일...’이라는 생각으로 두려울 때는 지금 나는 ‘암 치료가 잘 끝난 상태’라는 것을 떠올리세요. 그리고 스스로에게 말해 보세요. “생각이 멀리 갔네. 지금 나는 건강해. 걱정은 나중에 해도 늦지 않아.”

4. 오감을 통해 지금-이 순간에 집중하기

지금 내가 있는 ‘바로 이곳’에서 들리는 소리, 눈에 보이는 것들, 피부에서 느껴지는 감촉, 코끝에서 느껴지는 향기 등을 느껴 보세요. 오감을 열어 ‘지금, 이 순간’의 감각에 집중을 하다 보면 두려운 감정도 서서히 사라지게 됩니다.

5. 걱정 시간(Worry Time) 갖기

걱정을 떨칠 수 없어 일상에 방해가 된다면, 하루 중 걱정을 하는 시간을 따로 정해두고 그 시간에만 걱정해 보세요. 일과 중에 걱정이 떠오르면 메모를 해 놓았다가 걱정 시간에만 꺼내어 보는 습관을 지녀 보세요. 걱정하는 빈도가 차차 줄어들 수 있습니다.

출처: 중앙암생존자통합지원센터-암 재발 두려움에 지혜를 더하는 방법

치료 후 생활습관 관리방법 알아보기

영양 및

식생활 관리¹⁾

건강한 성장을
위해 적절한 몸무게
(체중)와 체지방량을
유지해요.

- 비만은 여러 암의 위험을 증가시킬 뿐 아니라 여러 질환의 원인이 될 수 있어요.
- 암 치료 후 몸무게나 체지방이 증가하는 것을 피해요. 만약에 현재 체질량지수(BMI)가 과체중이거나 비만이라면 적절한 식사 조절과 운동 등을 통해 적절한 몸무게로 만드는 노력이 필요해요.
- 체질량지수 계산법: $\text{체질량지수(BMI)} = \frac{\text{나의 체중(kg)}}{(\text{키(m)})^2}$

체질량지수(BMI)	
< 18.5	저체중
18.5~22.9	정상 체중
23.0~24.9	과체중
25.0~29.9	비만
≥ 30.0	고도비만

비만이 되는 이유는?

- 잘못된 식습관, 잘못된 생활습관, 운동 부족, 유전 및 질병, 정서적 문제

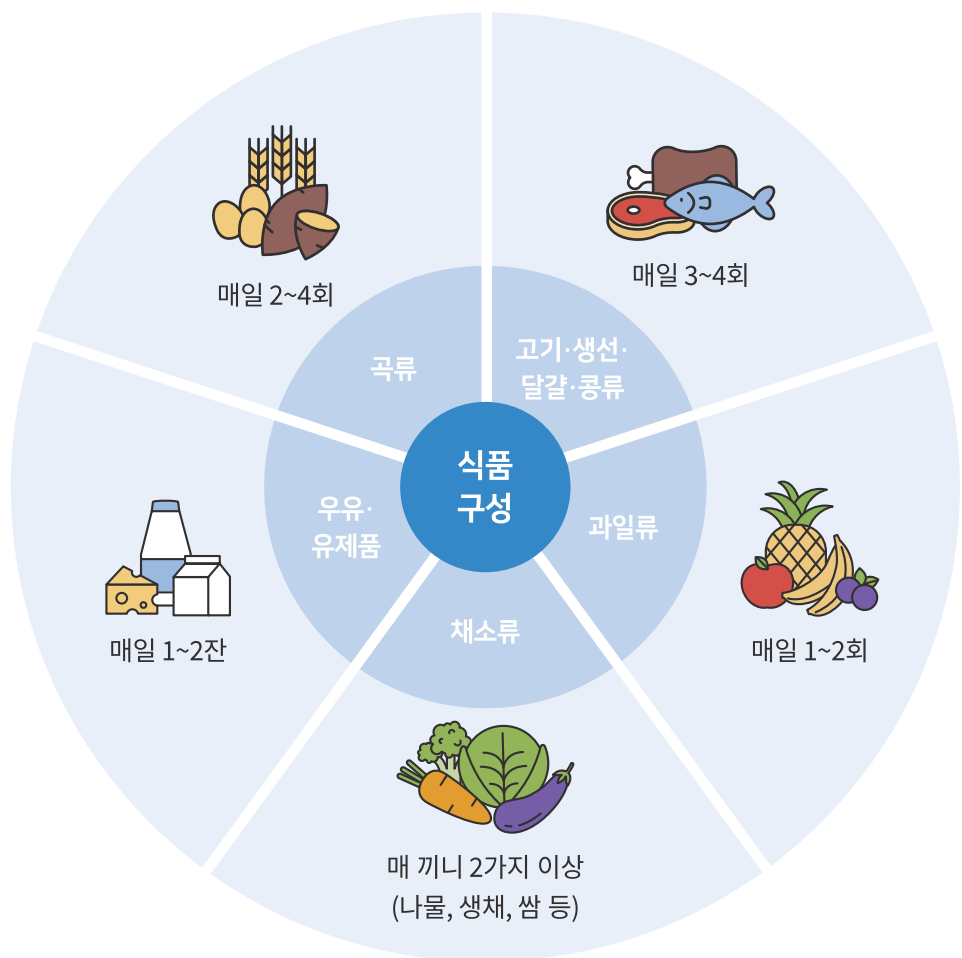
비만이 왜 좋지 않나요?

- 호르몬 변화로 사춘기가 빨라지고 성장이 빨리 멈출 수 있어요.
- 체력이 떨어져 학업 및 운동 능력이 저하될 수 있어요.
- 외모에 대한 열등감 등으로 위축될 수 있어요.
- 어른이 되어서도 비만이 되기 쉬워요.
- 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 지방간 등 만성질병에 걸릴 가능성이 높아져요.

1) 국가암정보센터(2020.09). 암환자 생활백서 > 영양·식생활
중앙암생존자통합지원센터(2023.06). 암생존자를 위한 건강한 식생활 ver3.0.

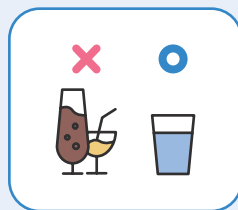
**편식 없이! 골고루!
균형 잡힌 식사를
해요.**

- 다양한 영양소(탄수화물, 단백질, 비타민, 무기질, 지방 등)를 골고루 섭취하는 것은 암 또는 이차암을 예방하는 데 도움이 돼요.
- 나에게 맞는 적당량으로 매끼 곡류와 2~3가지의 채소류(나물, 생채, 쌈 등)와 고기, 생선, 계란, 콩류 중 1~2가지를 포함한 식사를 하고, 우유 및 유제품, 과일류를 하루 1~2회 간식으로 섭취하면 좋아요.
- 다양한 색의 과일, 채소 등을 충분하게 먹어요.
- 암 치료 후 식사 섭취가 힘들어 건강보조식품을 먹을 땐 진료의 및 전문 영양사 선생님과 상담을 꼭 받아요.

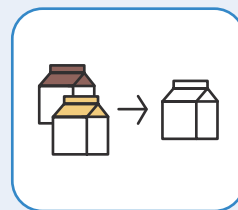


주의해야 할 음식이 있어요.

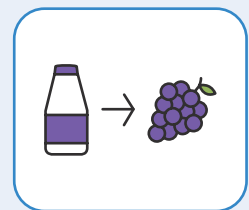
- 햄이나 소시지 같은 가공고기나 가공식품, 즉석음식(패스트푸드), 라면 등 입에는 맛있지만 너무 높은 열량, 낮은 영양소를 가진 식품을 주의해서 먹어요.
- 소고기, 돼지고기, 양고기 등과 같은 붉은 고기는 적정량 살코기 위주로 먹고 탄 고기는 먹지 않도록 주의해요.
- 설탕이 많이 들어간 간식이나 음료를 주의해서 먹어요.
- 카페인 많이 들어간 식품이나 음료를 주의해서 먹어요.



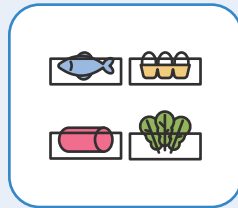
탄산음료 대신
물을 마셔요



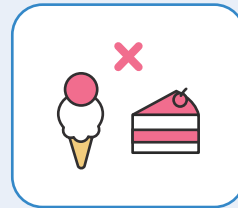
초콜릿 우유, 바나나 우유
대신 흰 우유를 마셔요



과일주스 대신
생과일을 먹어요



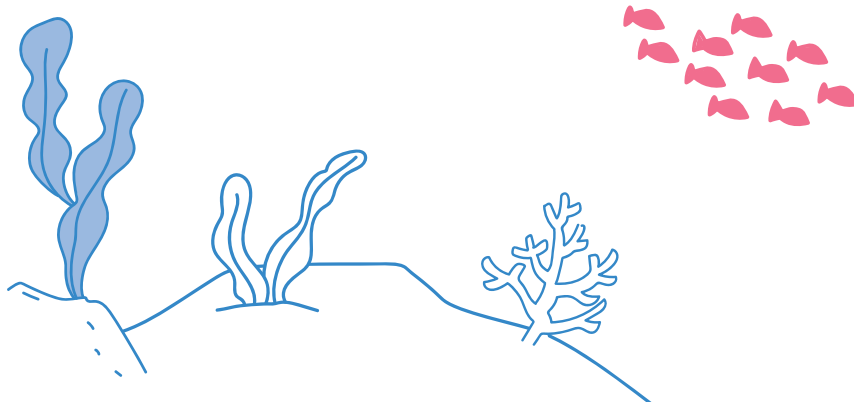
가공음식 대신
신선식품을 이용해요



외식하고 나서 아이스크림과
케이크 같은 단맛이 나는
후식을 먹지 않아요

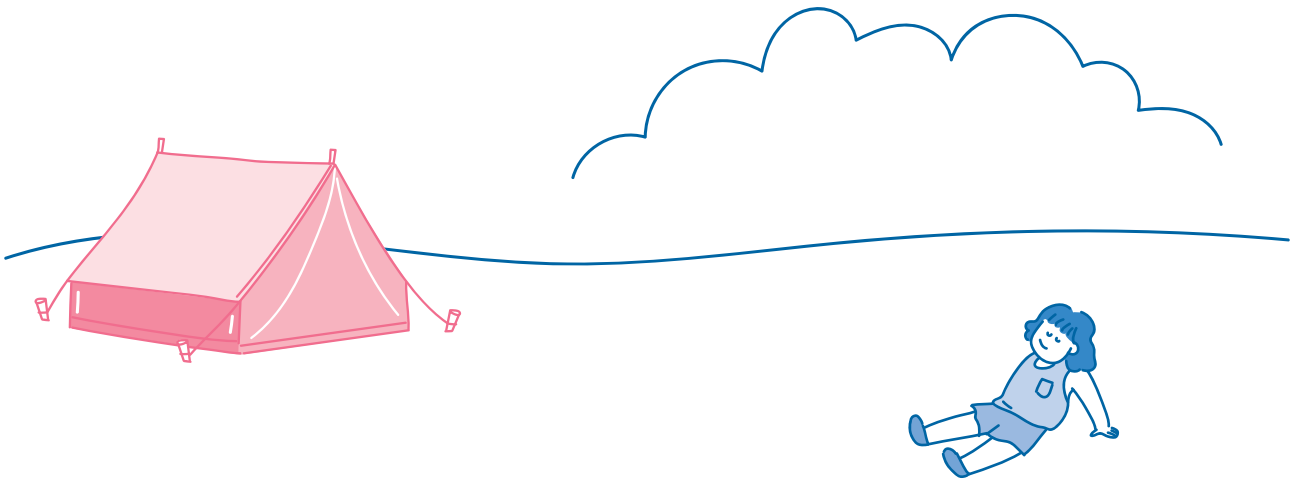


가공식품을 살 때
영양 표시를 확인해요



좋은 식생활 습관을 만들어요.

- 가능하면 아침을 먹어요.
- 식사를 하는 동안 돌아다니거나 휴대전화, 텔레비전 등을 보지 말고 정해진 장소에서 식사를 해요.
- 가족과 함께 식사하도록 노력해요.
- 식품을 선택할 때에는 영양 표시, 제조 일자, 유통기한 등 식품 표시 사항을 확인하고 식품을 선택해요.
- 음식을 먹기 전에는 손을 씻어요.
- 바른 성장과 발달을 위해 매일 한 시간 이상 신체활동을 해요.



나의 영양 및 식생활 습관은 어떠한가요? 진행자와 이야기를 나눠 봅시다.

나의 영양 및 식생활 습관을 관리하기 위해 어떤 방법을 활용하면 좋을까요? 스스로 실천할 수 있는 방법을 선택하여 영양 및 식생활 습관관리 실천계획을 세워 볼까요?

수면 관리

숙면의 세 가지 원칙은 무엇일까요?

수면의 양

- 7-8시간 혹은 그 이상을 잘 수 있도록 노력해야 해요.
- 충분히 자고 일어나야 다음 날에 보다 많은 것을 성취할 수 있어요.

수면의 규칙적인 패턴

- 평일뿐만 아니라 주말에도 같은 시간에 잠이 들고 일어날 수 있도록 해야 해요.
- 일관적으로 잠에 들면 뇌가 수면 사이클을 조절할 수 있도록 돕고 수면의 질이 향상될 수 있어요.
- 일정으로 인해 수면시간에 변동이 생길 경우에는 평소 취침을 하는 시간과 한 시간 이상 차이가 나지 않도록 노력하는 것이 좋아요.

수면의 질

- 빛과 소리는 수면을 방해해요. 특히 전자기기에서 나오는 블루라이트는 더 방해가 될 수 있어요. 잠들기 한 시간 전부터 이러한 빛들을 미리 꺼두는 것이 좋아요. 빛이나 소리를 없애기 어려운 경우에는 개인적으로 안대나 귀마개 등을 활용할 수도 있어요.
- 잠들기 전에 한 시간 정도 긴장을 풀 수 있는 시간을 가져요. 자극적인 매체들은 차단하고, 대신에 편안한 음악을 듣거나 휴식을 취하거나, 독서를 하거나, 일기를 작성하는 것이 도움이 돼요.
- 효과적인 낮잠은 조용하고 어두운 장소에서 20-120분 정도 자는 것이에요. 만약 낮잠이 밤에 숙면을 취하는 것을 방해한다면 낮잠을 자지 않는 것이 좋아요.
- 자기 전에 과식을 하거나 음료를 과도하게 마시지 않는 것이 좋아요. 소화는 뇌가 잠이 드는 것을 방해할 수 있고, 물을 많이 마시면 중간에 화장실을 가기 위해 잠이 깰 수 있어요.

나의 수면 습관은 어떠한가요? 이야기를 나눠 봅시다.

나의 수면 습관을 관리하기 위해 어떤 방법을 활용하면 좋을까요? 스스로 실천할 수 있는 방법을 선택하여 수면 습관관리 실천계획을 세워 봅시다.

피로 및 운동 관리

암 관련 피로는 어떤 것인가요?

암 관련 피로란 무엇일까요?

- 신체적, 정서적, 인지적으로 지친 느낌이 지속적으로 나타나는 것을 ‘암 관련 피로’라고 해요.
- 주관적인 경험으로 사람마다 느끼는 것이 달라요.

어떤 증상이 나타나나요?

- 증상도 사람마다 다르게 나타나요.
- 피곤하거나 슬픈 느낌, 집중력이 저하되거나 잠을 너무 적게 또는 많이 자는 정서적인 문제도 나타나요. 팔다리의 무거움이나 무기력함, 온 몸이 아픈 것 같은 신체적인 문제들도 나타나요.

암 관련 피로는 언제까지 지속되나요?

- 좋아지는 시기도 사람마다 달라요.
- 치료가 끝나면 피로감이 덜하고 증상이 나아져요.
- 하지만, 치료가 끝난 후에도 수개월에서 수년간 피로가 지속되는 경우도 있어서 우리의 피로를 잘 알아차리고 관리하는 것이 중요해요.

신체역량과 체력이 왜 중요한가요?

- 암 치료 후유증으로 피로하고 신체 활동량이 감소해요. 즉, 신체역량과 체력이 감소해요.
- 이런 상황에서는 내가 잘할 수 있다는 자기효능감과 혼자서 할 수 있는 활동이 감소하고, 학교생활 복귀 후 적응에 어려움을 겪을 수 있어요.
- 그래서, 우리는 피로를 관리하고 신체활동을 하는 것이 필요해요. 신체역량을 길러서 운동과 학교체육에 참여할 수 있고 규칙적이고 체계적인 운동을 통해 체력을 향상할 수 있어요.

※ 신체역량이 무엇인가요?

내 신체를 상황에 따라 움직일 수 있는 능력이에요. 움직임의 기본인 달리기, 던지기, 라켓을 이용한 공치기, 공차기, 수영하기, 균형 잡기 등이 포함되지요.

※ 체력이란 무엇인가요?

신체활동뿐만 아니라 일상생활을 할 때 쉽게 지치지 않고 잘 해낼 수 있는 능력을 말해요.

**피로를 관리하고
신체역량을
향상시킬 수 있어요!**

생활 속에서 에너지를 계획적으로 사용할 수 있도록 해요.

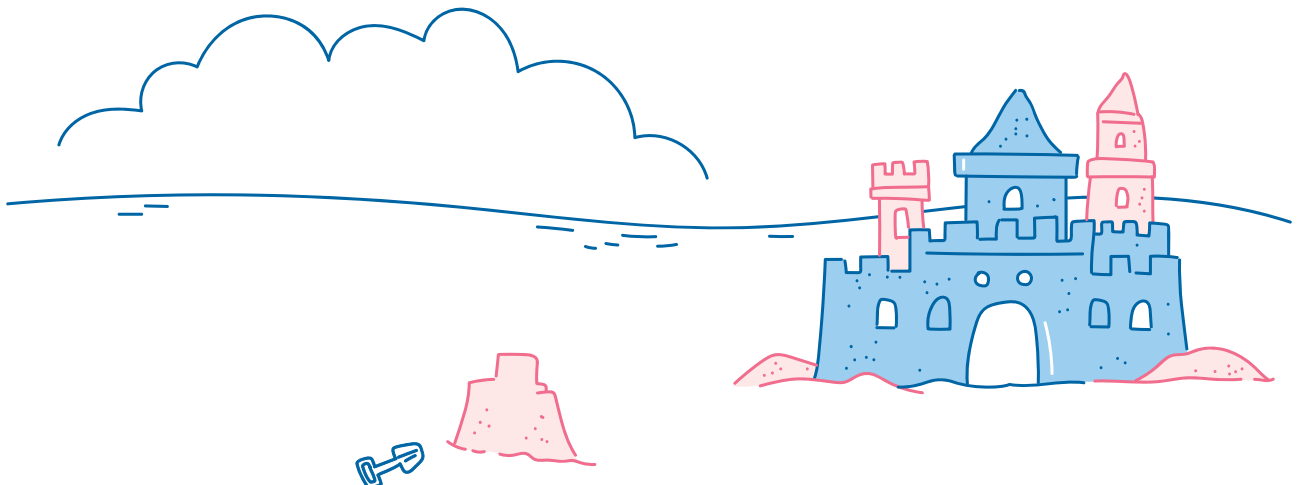
- 일의 우선순위를 정해서 중요한 일부터 해요. 다른 도구나 사람들에게 도움을 받을 수 있는 일은 도움을 받고 중요한 일에 나의 에너지를 사용해요.

운동을 통해서 피로를 극복해요.

- 적절한 운동은 피로를 오히려 감소시켜요. 운동을 통해 성취감을 느끼면 의욕을 생기게 하고 활기찬 생활을 하는 데 도움이 된답니다. 다만, 무리는 금물!

소아청소년 신체활동은 이렇게 하면 좋아요.

- 상태에 따라 저강도 운동부터 시작하여 중강도 이상으로 강도를 높여요. 낮은 강도로 운동하기보다는 중강도 이상으로 운동하는 것이 효과적입니다.
- 하루에 60분 이상 중강도 이상의 유산소 신체활동을 하고, 최소한 일주일에 3일 이상은 고강도 신체활동을 해야 해요.
- 매일 스트레칭과 같은 유연성 운동을 하고, 일주일에 2-3회 이상은 근력 운동을 해야 해요.





유산소 운동 ※ 이 운동이 나에게 적합한지, 반드시 사전에 의료진과 상의하세요!

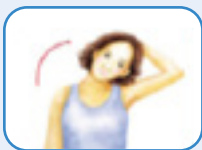
- 저강도 신체활동: 호흡 패턴이 뚜렷하게 변하지 않으며 땀이 많이 나지 않을 정도의 상태
예) 천천히 걷기, 요가, 수영 등
- 중강도 신체활동: 심장 박동이 조금 빨라지거나 호흡이 약간 가쁜 상태
예) 빨리 걷기, 자전거 타기, 배드민턴 연습, 축구 연습, 농구 연습, 활동적인 놀이 등
- 고강도 신체활동: 심장 박동이 많이 빨라지거나 호흡이 많이 가쁜 상태
예) 배드민턴 시합, 달리기, 줄넘기, 인라인스케이트, 농구 시합, 축구 시합 등

* 출처: 한국인을 위한 신체활동 지침서



유연성 운동 ※ 이 운동이 나에게 적합한지, 반드시 사전에 의료진과 상의하세요!

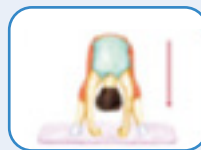
- 상체, 몸통, 하체 스트레칭을 해요.
- 매일, 자주 시행해 줘요.
- 준비운동, 정리운동으로 활용하면 좋아요.
- 바른 자세로 근육이 당기는 느낌이 들 때까지 실시하며, 당기는 느낌이 들면 그 자리에서 10초 정도 유지하도록 해요.



목 스트레칭



가슴 앞쪽 스트레칭



다리 뒤쪽 스트레칭



다리 앞쪽 스트레칭



어깨 뒤쪽 스트레칭



옆구리 스트레칭



전신 스트레칭



종아리 스트레칭

* 출처: 암생존자 피로관리-재활운동편



근력운동

※ 이 운동이 나에게 적합한지, 반드시 사전에 의료진과 상의하세요!

- 전신 대근육을 포함한 근력운동을 해요.
- 일주일에 3일 이상하면 좋아요.
- 놀이터 정글짐, 철봉 매달리기와 같은 운동이 있어요.
- 처음에는 동작을 유지하는 시간과 횟수를 적게 실시하고, 동작이 익숙해지면 서서히 유지 시간과 횟수를 늘리도록 해요.



양쪽 무릎을 세우고 누운 상태에서 상체를 어깨가 들릴 정도까지 들어 올립니다.



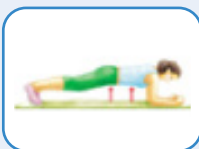
양발을 벌린 뒤 엉덩이를 뒤로 밀며 앉았다 일어납니다. 무릎이 발보다 앞으로 나오지 않도록 합니다.



네 발 기기 상태에서 한쪽 손과 반대쪽 다리를 곧게 펴고 들어 올립니다.



한 발을 앞으로 내밀고, 반대쪽 다리를 뒤로 뻗은 상태에서 양쪽 무릎을 구부려 앉았다가 일어납니다.



팔꿈치로 바닥을 지지한 채 엎드린 자세를 유지합니다. 엉덩이를 올리거나 내리지 않도록 합니다.



양쪽 어깨너비로 무릎을 세우고 누운 상태에서 엉덩이 근육을 조이며 바닥에서 허리부터 들어 올립니다.

* 출처: 암생존자 피로관리-재활운동편



운동영상

.....

나의 피로 및 운동 습관은 어떠한가요? 이야기를 나눠 봅시다.



나의 피로 및 운동 습관을 관리하기 위해 어떤 방법을 활용하면 좋을까요? 스스로 실천할 수 있는 방법을 선택하여 피로 및 운동 습관관리 실천계획을 세워 볼까요?



치료 과정을 지난 선배들의 조언과 응원 메시지

치료 후 일상으로 돌아가서 겪었던 어려움은 어떤 것이 있나요? 어려움을 극복하는 데 어떤 것들이 도움이 되었나요?

- 삶이 크게 달라졌습니다.
- 학업 중이어서, 일상으로 돌아오니 아이 스스로 느끼기에도 다른 아이들과의 갭이 생김을 느끼고 억울해하고 울기도하고 불안해 했는데 전로를 결정하고 하나하나 다시 시작하니 불안도 차차 회복되더라고요. 아이가 좋아하는 게 무엇이 있는지 함께 고민해 보시고 그 방향으로 움직여 보세요. 길이 보입니다.
- 긴 치료 기간 동안 떨어진 체력이 아직 회복이 덜 되어 학교 등 외부 활동이 어려워요. 학습도 많이 뒤처져 있고요. 재 활과 인강 등으로 새 학년 복귀를 준비하고 있습니다.
- 일자리가 가장 큰 어려움으로 다가올 것이며, 부모가 둘이 할 수 있는 부분과 감당해야 하는 부분을 명확히 해야 일상으로 돌아갔을 때 어려움이 줄어들 것입니다. 치료 중에 계획을 잘해야 치료 후 일상이 말 그대로 일상으로 돌아 올 것이며, 어려움도 줄어들 것입니다. 극복하는 데는 여행이 답인 것 같습니다. 주변의 환경을 변화시켜주지 않는다면 지칠 수 밖에 없습니다.

치료 후 일상으로 돌아간 분들에게, 선배로서 해 주고 싶은 이야기는 어떤 것이 있나요?

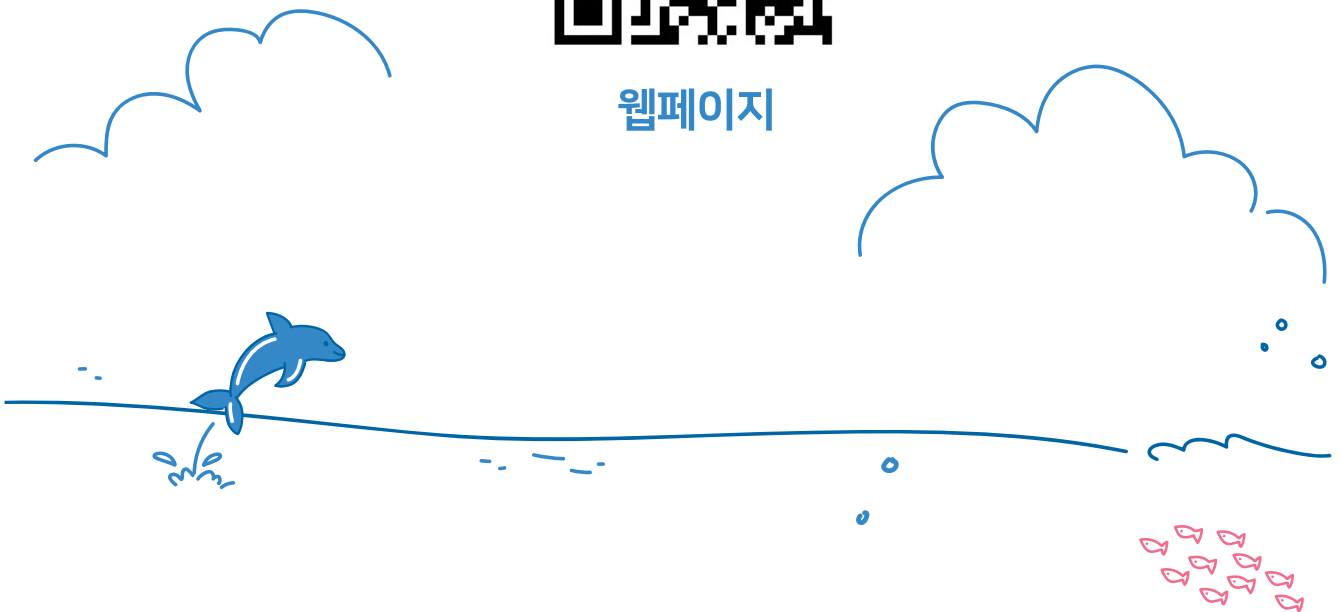
- 일상으로 돌아간 걸 축하드립니다. 열심히 행복하게 사세요.
- 학교에 가면 재미있는 일들이 있고 친구도 만날 수 있어! 힘내!
- 바뀐 일상 조심히, 천천히 적응해 보세요.
- 잘 지나갑니다. 누구나 속사정 보면 안 아픈 사람 없더라고요. 시기만 다를 뿐 누구나 겪는 거 좀 더 일찍 겪을 뿐입니다. 다시 잘 회복되고 더 건강하게 유지하며 잘 지내게 되니 좌절하지 마시고 힘내세요. 저희 가족은 오히려 이 고통을 통해 하나 된 느낌입니다. 따로 국밥 같던 개인주의 팽배하던 집이 서로 아끼고 배려가 넘치고 감사가 넘치게 되어 오히려 축복이라 생각하고 재밌습니다. 이 또한 잘 지나가요. 정말요. 힘내세요.
- 치료하는 데 걸린 기간만큼 회복의 과정도 길고 답답하지만 조급한 마음을 버리고 무탈했던 오늘에 감사하며 내일은 더욱 건강하길 바랍니다.
- 치료과정이 얼마나 힘든지 겪어본 사람으로서 치료 후에는 마라톤이 기다리고 있을 것입니다. 아이는 무력해질 수 있고 부모는 지칠 수도 있습니다. 하지만 치료과정을 지나면서 이 날을 얼마나 기다려 왔는지 곱씹으면 행복하다는 생각이 머리를 스쳐 지나갈 것입니다. 지금까지도 잘 견디며, 훌륭히 지내온 당신이 세상 그 누구보다도 멋진 사람이며, 환아가 그 과정을 견디며 온 것이 얼마나 대견한지 아이에게도 칭찬해 줘야 할 것입니다. 행복은 멀리 있지 않으며, 지금 보고 있는 아이의 눈동자 속에 있으니 안심하고 행복하고 즐겁게 일상을 맞이했으면 좋겠습니다.

.....

치료 과정을 지난 선배로서 후배들에게 해주고 싶은 이야기가 있나요? 적어 봅시다.

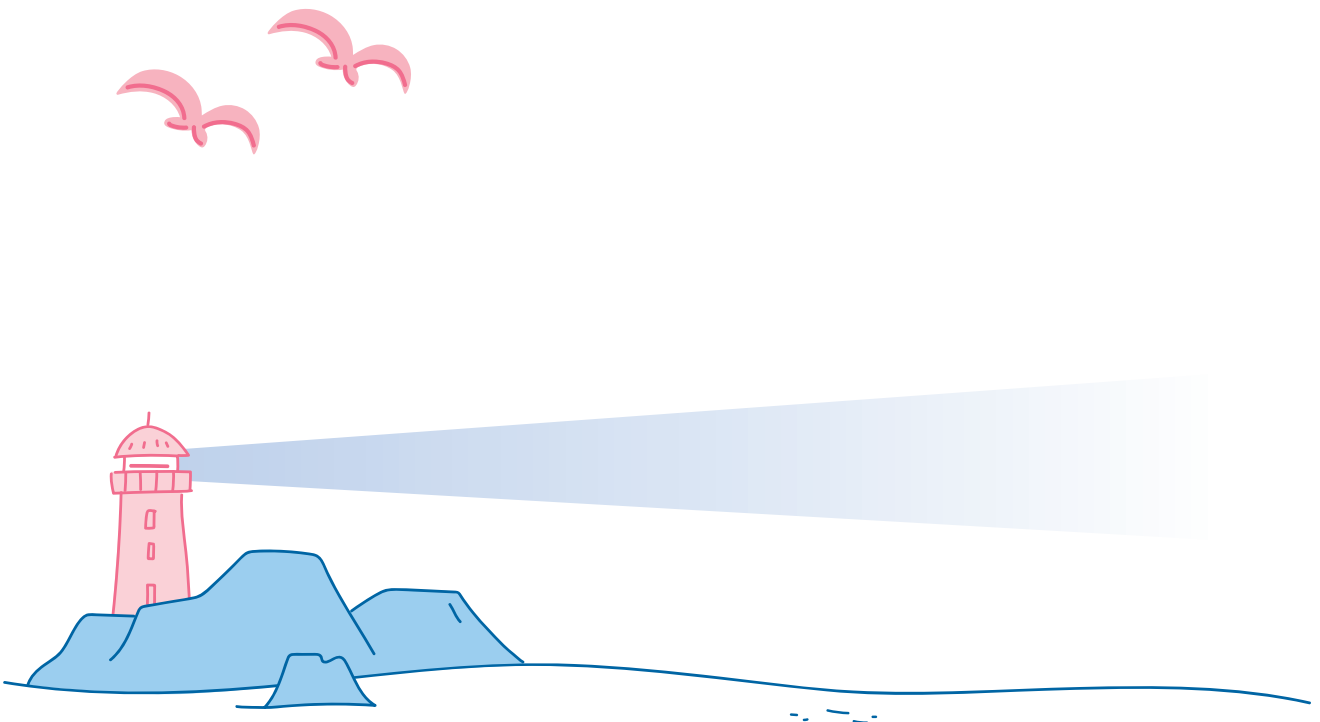


웹페이지

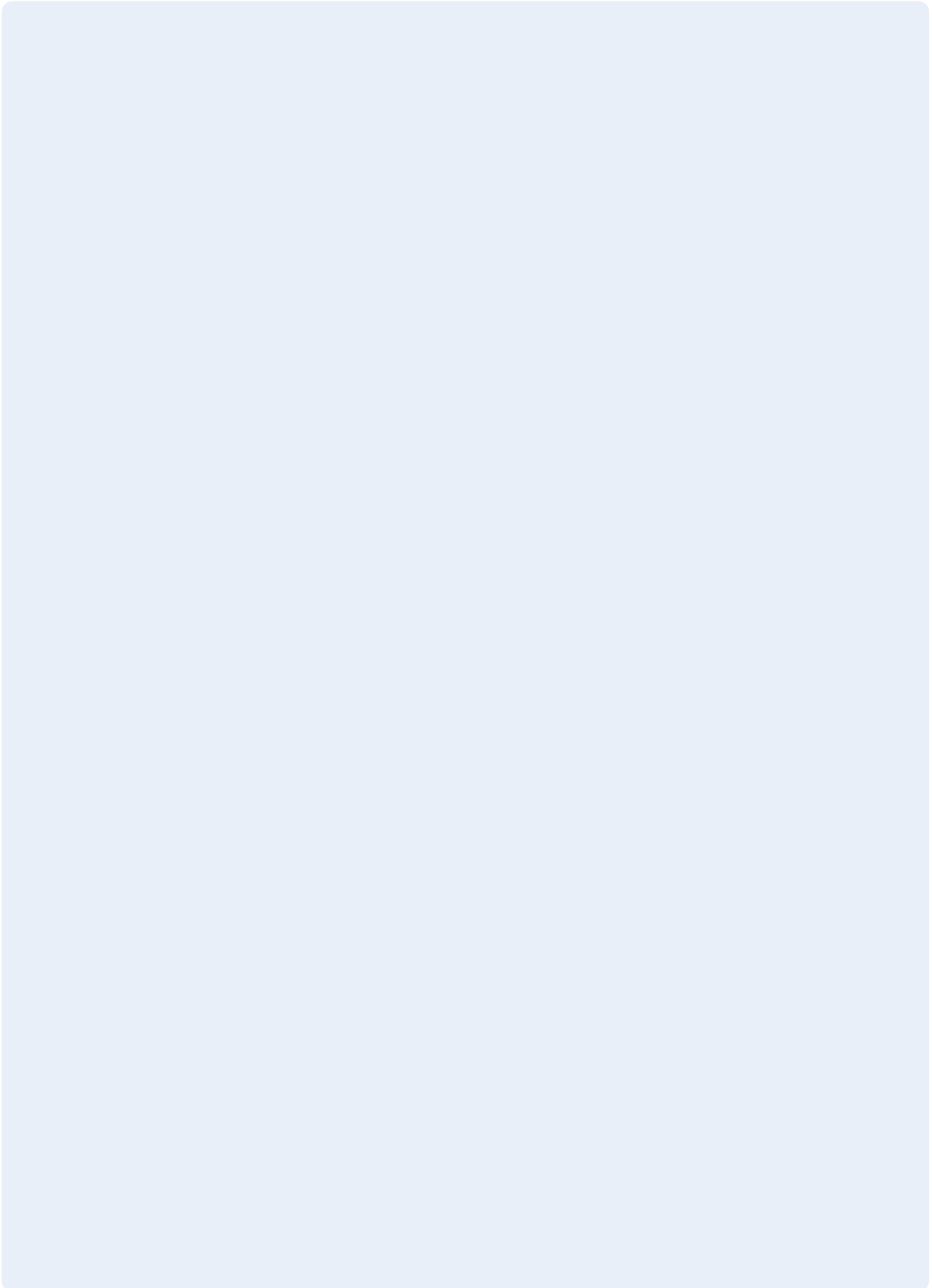


마무리

오늘은 프로그램의 전반적인 부분을 함께 알아보고, 서로 소개하며, 치료 종료 후 건강관리법에 대해 살펴보았습니다. 프로그램을 모두 마친 지금, 현재 어떠한 마음이 드나요?



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 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)