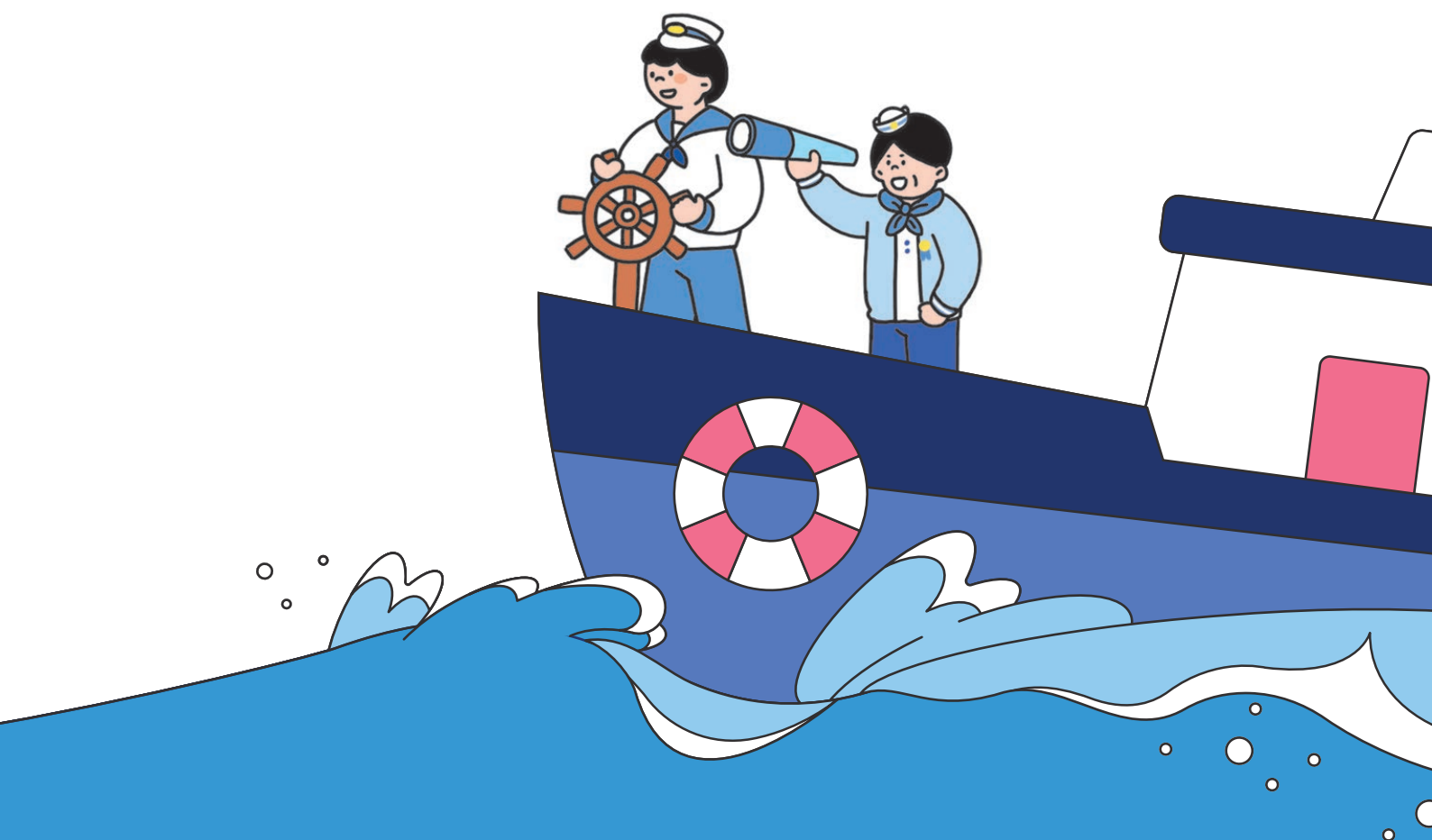


치료 후 환자

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.



감사하기

감사하기

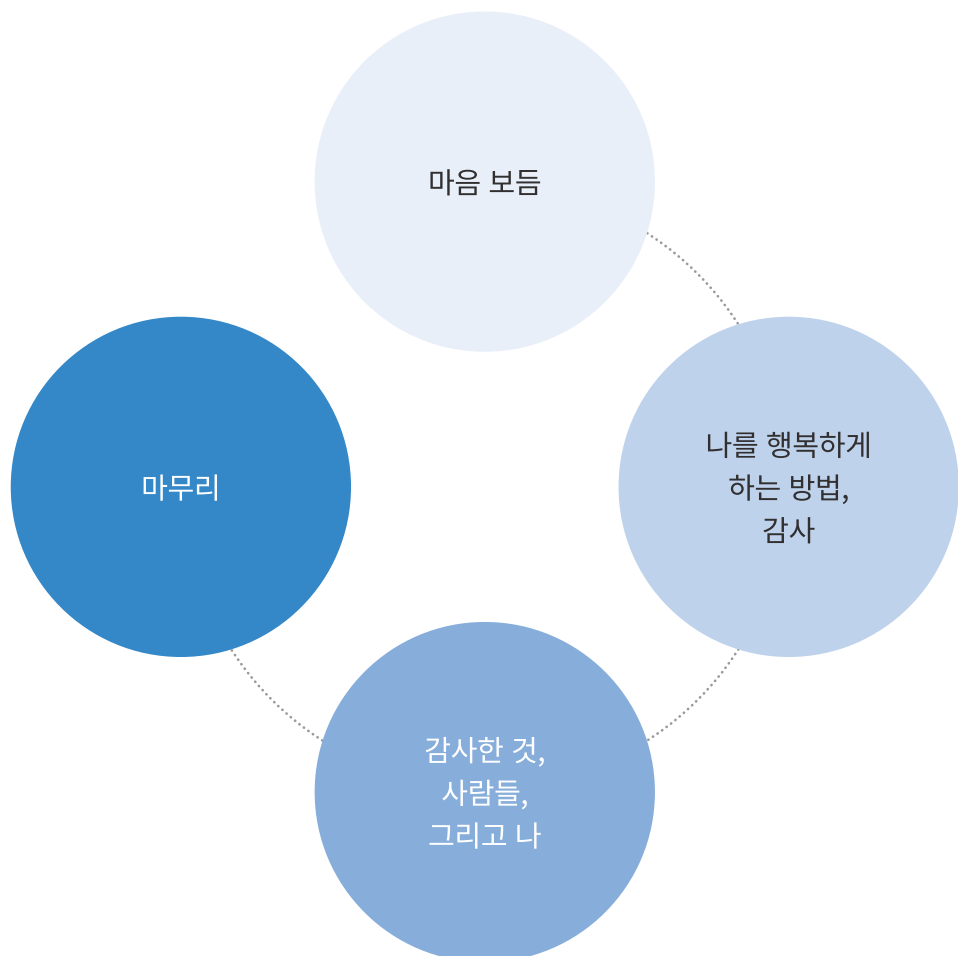
소개

- 고마운 것들을 돌아보고 실천하여 내 안에 행복을 키우는 연습을 합니다.

목표

- 마음 보듬을 통해 자신을 지지하며, 편안하고 긍정적인 마음을 기릅니다.
- 감사에 대해 생각하고 실천해 봅니다.
- 힘든 치료 과정을 견디며 지금까지 온 나를 지지하고 격려해 봅니다.
- 일상생활에서 감사하는 연습을 해 봅니다.

개요



미소짓기



시작하기 전에

지금 나의 기분은?

지금, 나의 기분을 잠깐 느껴 보고 점수를 매겨 봅니다.

※ 0에 가까울수록 긴장하고 불편한 상태이며 10에 가까울수록 편안하고 좋은 상태입니다.



위와 같이 점수를 매긴 이유는 무엇인가요?

나를 행복하게 하는 방법, 감사

감사란?

삶에서 좋은 것들을 알아차리고
가슴 깊이 존중과 고마운 마음을 갖는 것

많은 심리학자와 연구결과들은 감사가 기분을 나아지게 하며 행복을 증진하는 좋은 방법이라고 이야기합니다. 의도적으로 감사를 실천하면 건강, 직업, 대인 관계의 만족감 등을 향상시킬 수 있습니다. 또한, 고통스러운 기억이 나를 덜 괴롭히게 할 수 있고 문제에 덜 집착할 수 있도록 만들 수 있습니다.

Thank
감사하다

Think
생각하다

Thank(감사하다)와 Think(생각하다)는 같은 어원을 가지고 있습니다.
감사를 하기 위해서는 나의 삶을 돌아보고 감사할 것에 대해 곰곰이 생각해 보아야 합니다.

우리는 무언가 잘못된 것, 안 좋은 것에 대해서는 생각하기 쉽지만, 감사해야 할 것을 생각하려면 노력이 조금 더 필요합니다. 악기나 운동, 무엇인가를 배우는 것처럼 시간과 노력이 필요합니다. 이번 회기에는 나의 삶을 돌아보고 감사를 통해 나를 행복하게 하는 방법을 연습해 봅시다.

감사한 것, 사람들, 그리고 나

치료를 받는 동안 잘 마칠 수 있도록, 내가 회복하는 데 힘이 되어준 고마운 사람, 도움이 되었던 사물이나 경험이 있습니까? 예시를 보고 떠오르는 것을 빈칸에 적고 그 이유도 이야기해 봅시다.



고마운 사람들과 도움이 되었던 사물, 경험이 잘 떠올랐습니까?

Q. 혹시 평소 고마움을 느끼지 못하게 방해하는 것이 있습니까? 빈칸에 적어봅시다.



상황을 봐.
뭐가 고마워?

억울한 감정

나에게 있었던 일은
불공평해!

뭐가 이렇게
어렵고 힘들어?

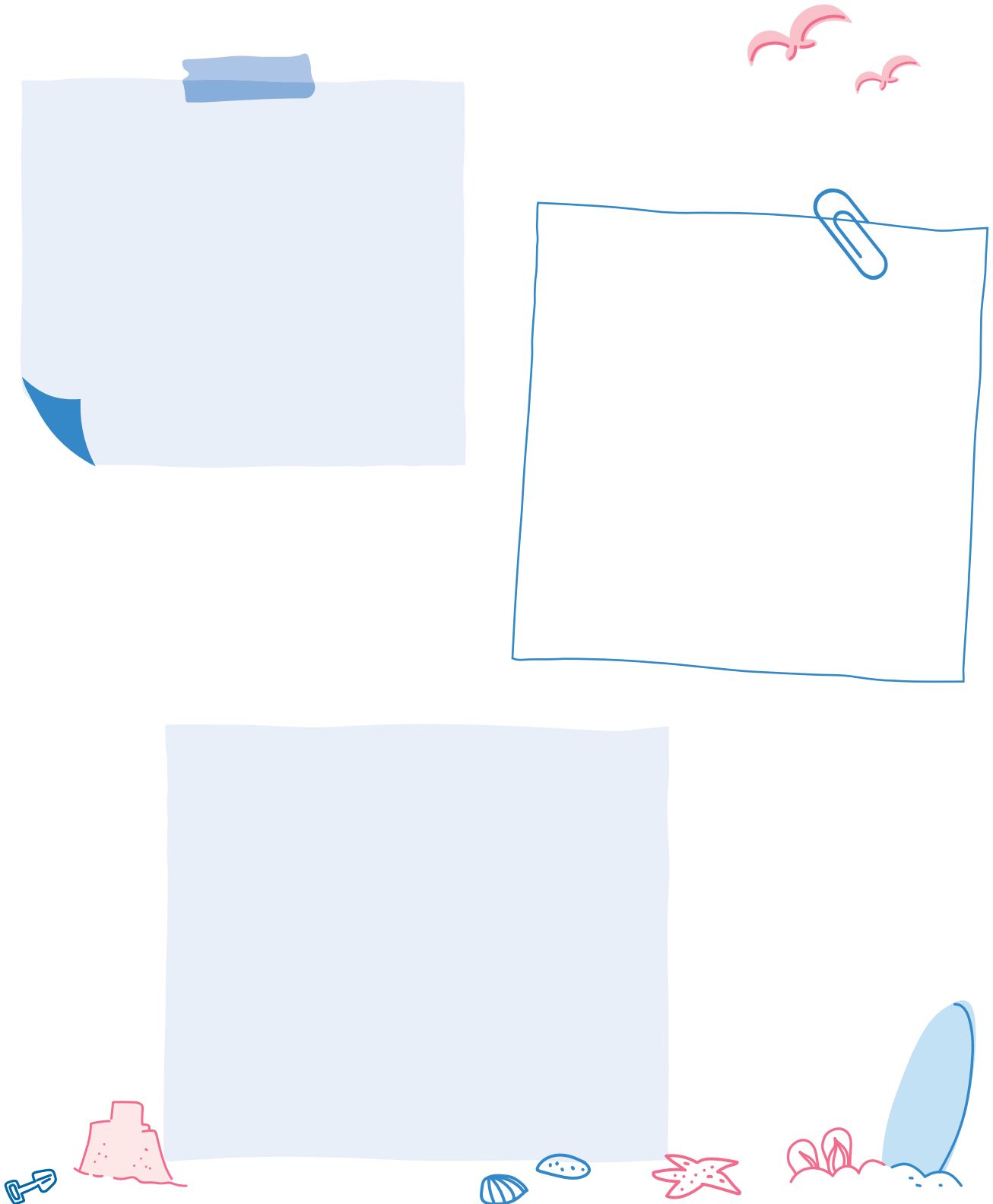
감사를 방해하는 여러 생각과 감정이 들 수 있습니다. 하지만 이런 마음, 상황이 드는 동시에 감사할 수 있습니다.

Q. 방금 떠올린 감사를 방해하는 마음이나 현실을 받아들이는 말을 써봅시다.

예) 나에게 있었던 일들은 너무 힘들고 싫지만 지금까지 왔어.

.....

특히 생각나는 고마운 사람이 있나요? 어떤 점이 고마웠나요?
그것이 나에게 끼친 영향이 무엇인가요? 생각하며 감사의 편지를 적어 봅시다.



.....

치료 과정을 지나오며 힘든 과정도, 뿌듯하고 기쁜 순간들도 있었을 것입니다. 그런 여행을 함께한 ‘나 자신’을 칭찬하고 싶은 것은 무엇입니까? 아래 예시를 보고 떠오르는 것을 적어 봅니다.

어려운 치료 과정을 이겨냈어요.

처방받은 약을 꾸준히 먹었어요.

치료를 마치고 일상에
적응하려고 노력했어요.

긍정적인 마음을
가지려고 노력했어요.

힘들지만 잘 버티고 이겨낸 사람은 바로 ‘나 자신’입니다. 충분히 멋지고 대견한 나를 인정하고 나의 강점을 생각하여 수용하는 것은 자아존중감을 높이는 데 도움이 됩니다. 나 자신에게 감사하고 친절하게 대하는 것은 행복감을 높이는 방법입니다.

.....

일상생활에서 사용할 수 있는 ‘감사하기’를 연습해 봅시다.

오늘 하루를 돌아보며 자기 자신에게 고마운 것 두 가지를 생각해 봅시다.

아주 작은 일이라도 괜찮습니다. 예를 들어, 프로그램에 집중해서 참여하려고 한 것, 화가 나도 침착하게 대응한 것, 집안일을 한 것도 쓸 수 있습니다. 아래에 적어 봅시다.

오늘 **나에게** 고마웠던 것



오늘 하루를 돌아보며 고마운 것, 사람, 경험 등 두 가지를 생각해 봅시다.

오늘 **고마운 것, 사람, 경험**



지금 나의 기분은?

지금, 나의 기분을 잠깐 느껴 보고 점수를 매겨 봅니다.

※ 0에 가까울수록 긴장하고 불편한 상태이며 10에 가까울수록 편안하고 좋은 상태입니다.



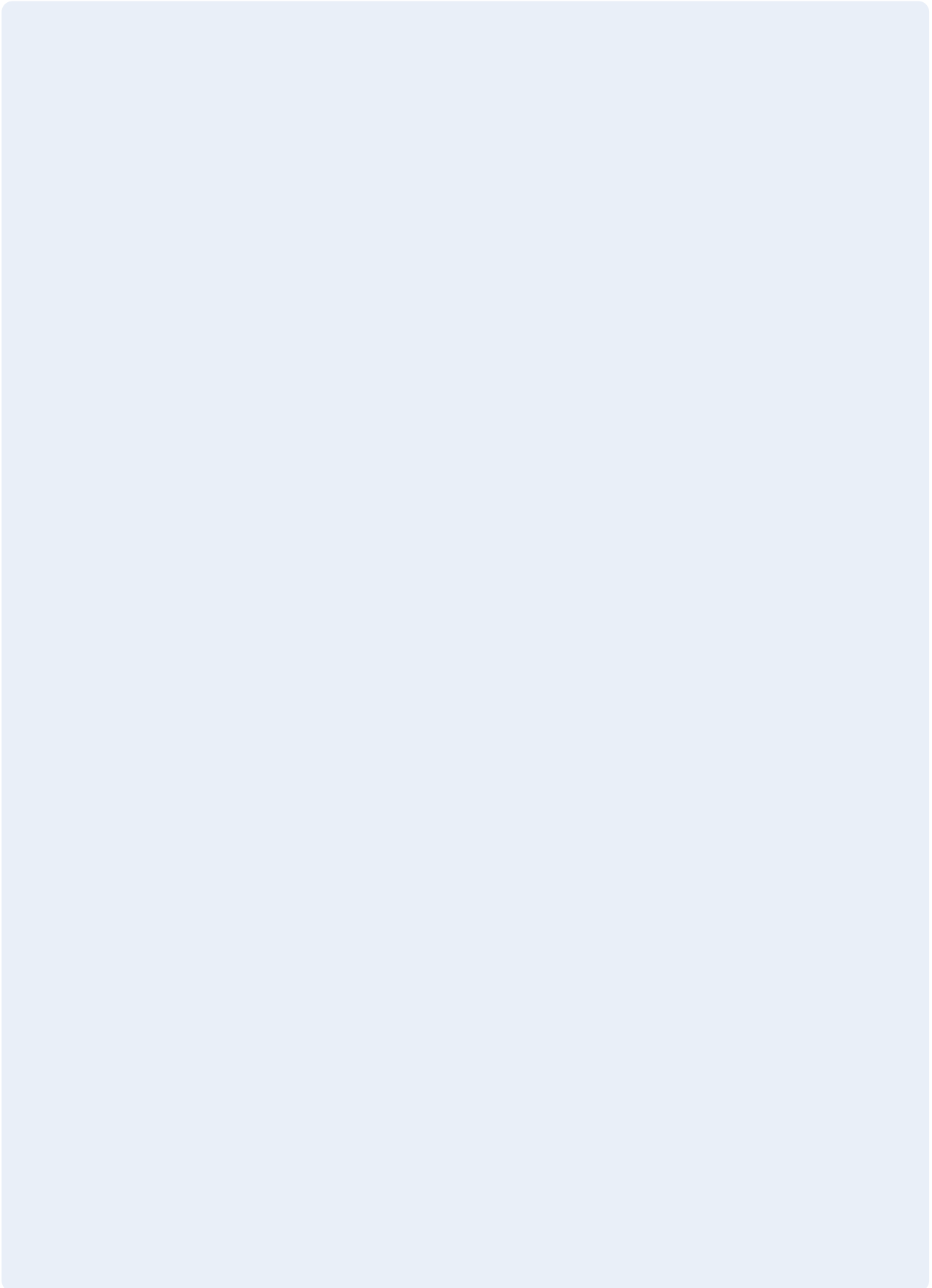
시작하면서 느꼈던 점수와 차이가 있습니까? 그 이유는 무엇입니까?

마무리

오늘은 감사에 대해 알아보고, 감사했던 경험들을 구체적으로 떠올려보는 소중한 시간을 가졌습니다. 프로그램을 마치는 지금, 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

국립암센터
NATIONAL CANCER CENTER

SNUH
서울대학교병원

나무와숲
심리상담센터

비매품/무료



ISBN 978-89-92864-74-9 (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)