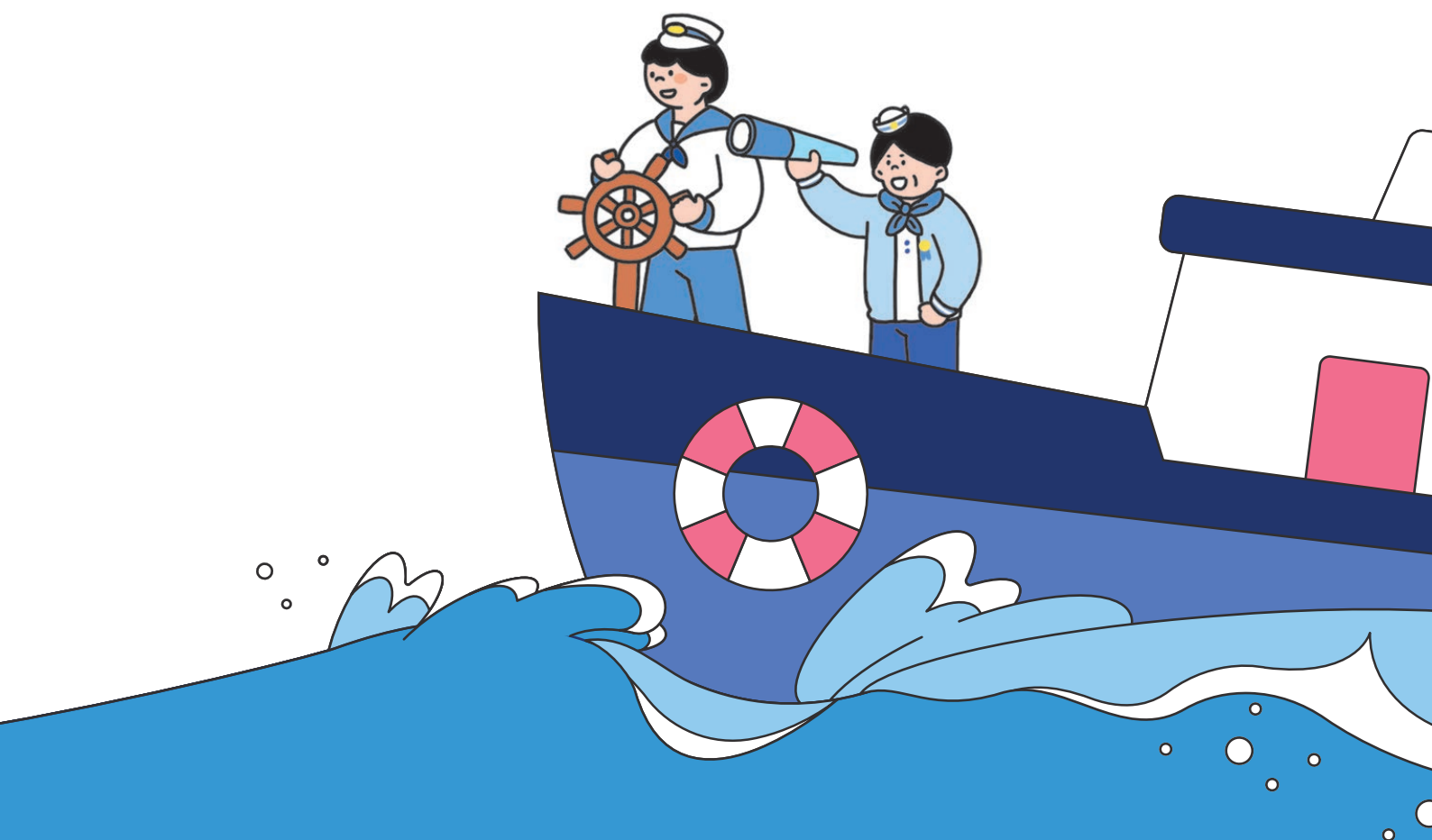


치료 후 환자

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. ‘항해, 항해’ 프로그램은 이러한 점을 주목하여 소아청소년암의 진단과 치료단계부터 정신건강적 개입이 필요하다는 생각하에 개발되었고 이 워크북은 프로그램의 실행을 위하여 제작되었습니다.

‘항해, 항해’ 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 ‘항해, 항해’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.

or

문제 해결하기

문제 해결하기

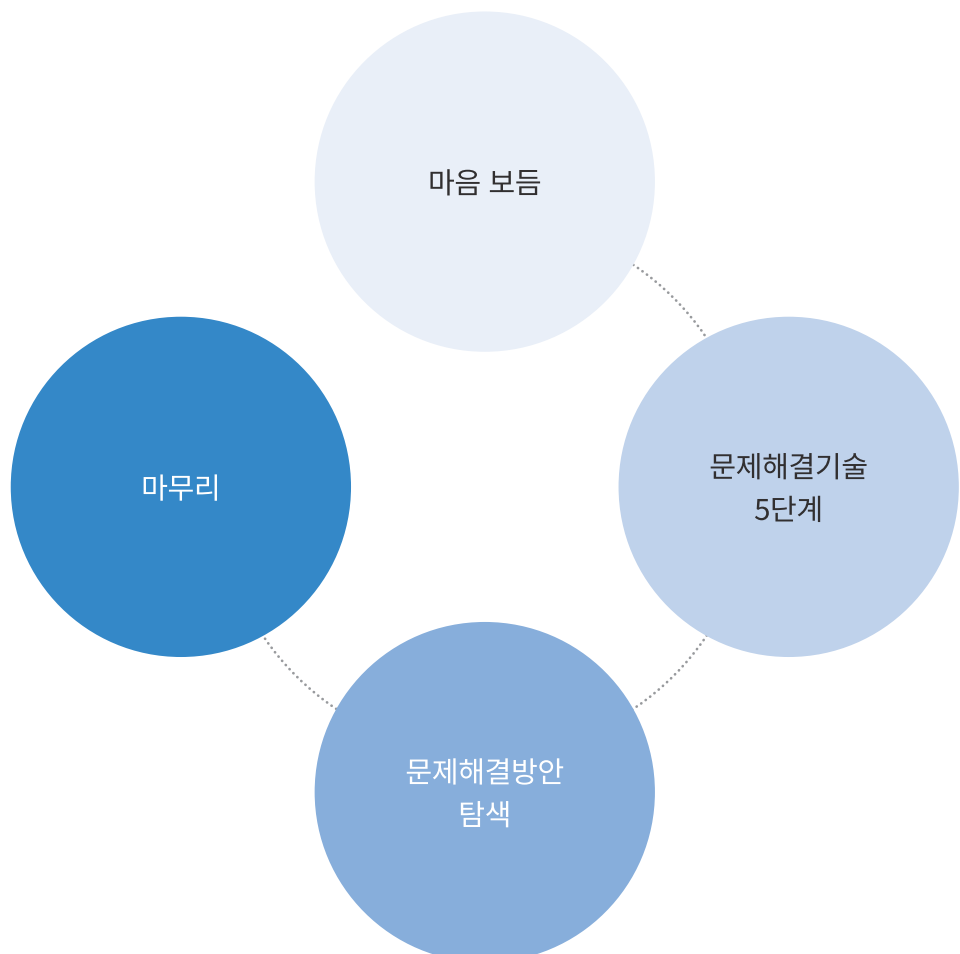
소개

- 고형암 치료 종결 후에 우리는 다양한 변화와 새로운 상황들에 적응해야 합니다. 그 과정에서 마주할 문제와 정서적 어려움을 헤쳐나가기 위해 문제해결기술을 배워볼 것입니다.

목표

- 마음 보듬을 통해 자신을 지지하며, 편안하고 긍정적인 마음을 기릅니다.
- 고형암 치료 종결 후 나에게 나타나는 다양한 문제 상황들을 인식하고 이를 해결하는데 도움이 되는 전략이 있음을 알고 상황을 헤쳐 나갈 용기를 얻습니다.
- 나의 문제와 갈등을 파악하고 해결방안을 선택하는 효과적인 문제해결기술 5단계(DREAM)를 배웁니다.
- 내가 힘들어 하는 어려움에 대해서 문제해결기술 5단계(DREAM)를 활용하여 해결 방안을 찾습니다.

개요



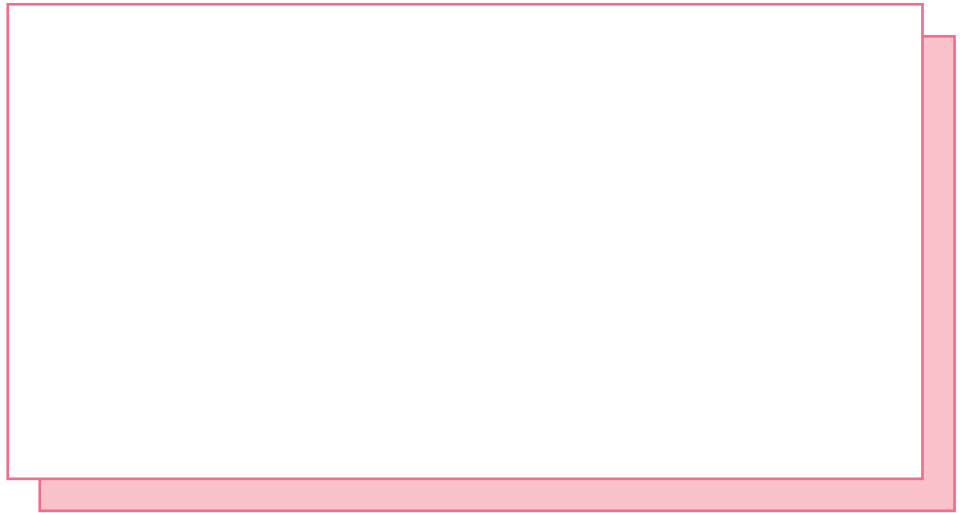
호흡명상



알아가기 1

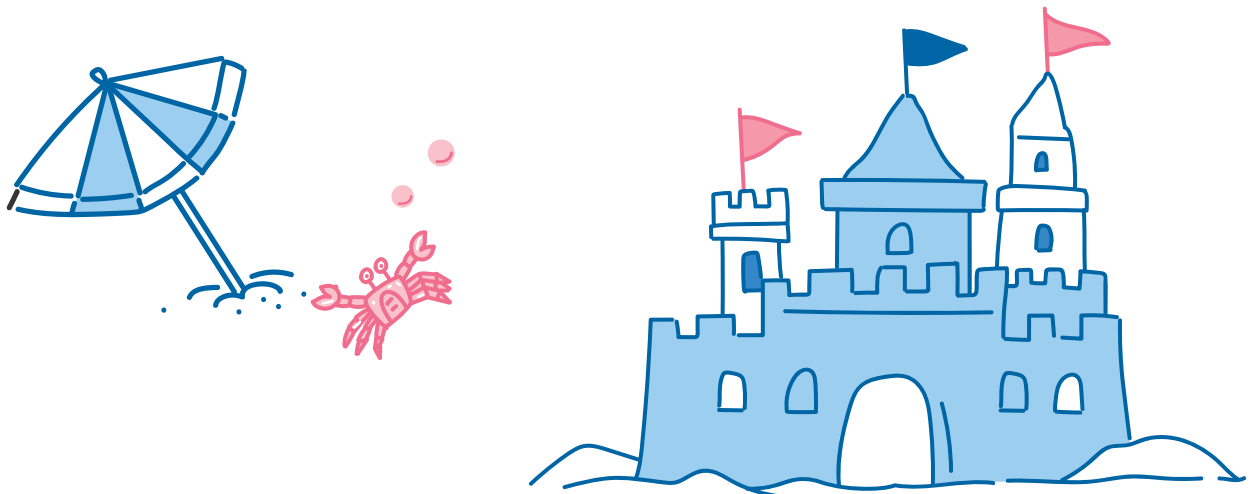
긍정적인 관점

문제를 마주하고 갈등을 겪으며 해결책을 찾아가는 일은 우리가 일상적으로 자주 겪는 상황입니다. 치료를 받는 동안 내가 겪었던 문제 중에서 잘 해결했던 일은 무엇이 있었나요? 혹은 치료 전, 후에 일상생활을 하면서 내가 잘 해결해서 더 이상 문제가 아닌 일이 있나요? 아래에 간단하게 문제를 해결했던 경험을 적어봅시다.



이와 같이 여러분은 평소에 다양한 문제들을 훌륭하게 해결해 온 경험을 가지고 있습니다.

문제 상황에서는 부정적인 생각이나 기분이 들 수 있겠지만, 해결할 수 있다는 낙관적인 믿음을 가지고 문제를 바라보는 관점을 바꾸는 것이 문제 해결의 첫 단추입니다.



알아가기 2

문제 해결 단계 소개

오늘은 문제 해결 5단계에 대해서 배워보고 실제 나의 문제에 적용하여 연습해 보는 시간을 가질 것입니다.

문제 해결 5단계: DREAM

Define

문제를 탐색하고 파악하기

Retrieve

문제를 해결할 수 있는 방법들을 정의하기

Evaluation

문제 해결 방법들의 장단점을 평가하고 최선의 방법을 선택하기

Act

선택한 방법을 실행에 옮기기

Modify

실행 결과를 돌아보며 검토하고 수정하기



활동 1: DREAM

Define

문제를 탐색하고 파악하기

치료 종결 이후에 내가 경험하고 있는 어려움이나 문제에 대해서 떠올리면서 해결하고 싶은 문제들을 아래 표에 적어 봅시다.

문제해결기술 1단계

해결해야 할 문제

예시 1

방사선 치료 후 머리카락이 다 자라지 않아서 신경 쓰인다.

예시 2

학교에 오랜만에 갔더니 친구들에게 무슨 말을 해야 할지 모르겠다.

1

2

3

.....

내가 적은 문제들이 담긴 표를 보면서 이야기를 나누어 봅시다.

이 중 가장 빨리 해결되기를 바라는 문제는 무엇인가요?

그 문제를 먼저 해결하고 싶은 이유는 무엇인가요?

그 문제가 해결되고 나면, 나에게는 어떤 변화가 생길 것이라고 기대하나요?

이와 같은 질문에 대해서 답을 생각하면서, 앞의 표에 적은 문제들 중 가장 먼저 해결하고 싶은 것 하나를 선택해 동그라미를 쳐봅시다.



지금부터는, 우리가 선택한 문제에 대해서 자세히 파악해 보는 시간을 가질 것입니다.

어떤 상황인가요?

예) 오랜만에 학교에 가니 친구들에게 말 걸기가 어렵다.

어디에서 생긴 문제인가요?

예) 학교

언제 생기는 문제인가요?

예) 학교 쉬는시간, 점심시간 등

문제와 관련된 사람은?

예) 같은 반 친구들

왜 이런 문제가 생길까?

예) 너무 오랫동안 학교에 못 가서, 친구들과
같이 이야기 나눌 화젯거리를 몰라서 등

이런 상황에서 나는 어떻게 반응해왔나요?

예) 혼자 점심을 먹는다, 쉬는 시간에 엎드려 있는다 등

그 문제를 해결하는 것에 대해서 얼마나 낙관적인가요?

- | | | |
|---------------|------------|--------|
| 1 전혀 낙관적이지 않다 | 2 낙관적이지 않다 | 3 보통이다 |
| 4 낙관적이다 | 5 매우 낙관적이다 | |

활동2: DREAM

Retrieve solutions & Evaluation

문제를 해결할 수 있는 방법들을 정의하기

지금부터는 문제를 해결할 수 있는 다양한 방법들을 자유롭게 최대한 많이 적어보겠습니다. 기억하세요. 가장 어려운 문제일지라도 방법은 반드시 존재합니다.

방법을 다 적은 다음에는 각각이 가진 장점과 잠재적 어려움에 대해서 적으면서 평가해보겠습니다.

번호	가능한 해결 방법	장점	잠재적 어려움
예시 1	· 가발을 알아본다. · 비니나 모자를 사서 쓰고 다닌다.	· 머리카락이 자랄 때까지 가릴 수 있다. · 패션 아이템으로 멋을 낼 수 있다.	· 가발을 쓰고 벗는 것이 불편하다. · 가발이나 모자를 계속 쓰고 있으면 답답하다. · 선생님들이 왜 모자를 쓰고 있는지 물어본다.
예시 2	· 인기 아이돌 노래나 영상을 찾아보고 학교에서 이야기한다. · 재미있는 틱톡이나 쇼츠 영상을 친구들과 공유한다. · 예전에 친했던 친구들에게 미리 연락해본다.	· 친구들의 관심사를 자연스럽게 알 수 있다. · 같이 시간을 보내면서 공유할 수 있는 이야깃거리가 생긴다.	· 친구들과 내가 즐기는 콘텐츠가 다르다. · 볼만한 영화가 없다. · 친구들이 바빠 이야기할 시간이 없다.
1			
2			
3			

.....

각각의 방법별로 다음 질문들에 답해본 뒤, 가장 적절한 것을 선택해보겠습니다.

방법1:

- 이 방법을 수행하는 데 필요한 시간과 노력은 어느 정도로 예상되나요?
- 이 방법을 시도하고 끝까지 수행할 수 있을 것 같은가요?
- 이 방법을 통해서 문제가 실제로 해결될 가능성이 어느 정도 (0~100%)라고 생각하나요?
- 각 해결 방안을 실제로 할 때 예상되는 어려움 중 극복할 수 없는 것이 있나요?

방법2:

- 이 방법을 수행하는 데 필요한 시간과 노력은 어느 정도로 예상되나요?
- 이 방법을 시도하고 끝까지 수행할 수 있을 것 같은가요?
- 이 방법을 통해서 문제가 실제로 해결될 가능성이 어느 정도 (0~100%)라고 생각하나요?
- 각 해결 방안을 실제로 할 때 예상되는 어려움 중 극복할 수 없는 것이 있나요?

방법3:

- 이 방법을 수행하는 데 필요한 시간과 노력은 어느 정도로 예상되나요?
- 이 방법을 시도하고 끝까지 수행할 수 있을 것 같은가요?
- 이 방법을 통해서 문제가 실제로 해결될 가능성이 어느 정도 (0~100%)라고 생각하나요?
- 각 해결 방안을 실제로 할 때 예상되는 어려움 중 극복할 수 없는 것이 있나요?

방법4:

- 이 방법을 수행하는 데 필요한 시간과 노력은 어느 정도로 예상되나요?
- 이 방법을 시도하고 끝까지 수행할 수 있을 것 같은가요?
- 이 방법을 통해서 문제가 실제로 해결될 가능성이 어느 정도 (0~100%)라고 생각하나요?
- 각 해결 방안을 실제로 할 때 예상되는 어려움 중 극복할 수 없는 것이 있나요?

방법을 선택할 때 너무 많은 위험이 따를 것으로 예상되거나 부정적인 결과가 초래될 수 있는 경우에는 바로 선택에서 제외해도 괜찮습니다.

남은 방법 중에서, 가장 좋다고 생각되는 순서대로 오른쪽 위 동그라미 안에 1번부터 번호를 적어보겠습니다. 한 가지만 선택하는 것이 아니라, 첫 번째 대안이 제대로 수행되지 않았을 경우를 대비하여 2, 3번째도 순서대로 선택해보는 것이 중요합니다.

활동3: DREAM

Act & Modify

선택한 방법을 실행에 옮기기 & 대안 행동을 수정, 보완하기

지금까지 문제를 해결하기 위한 방법들에 대해 생각해보고 이 중 가장 효과적일 것이라고 예상되는 하나의 대안을 선택했습니다.

지금부터는 문제가 실제로 발생했다고 상상하면서 선택한 방법을 어떻게 실행할 것인지 자세한 계획을 마음 속에 그려보겠습니다.

우리가 함께 선택한 대안을 어떻게 실행에 옮길지 상상하면서 아래에 적어봅시다.

언제 그 대안 행동을 실행할 것인가요?

그 대안 행동을 실행할 때 함께 하거나 도움이 필요한 사람이 있나요?

어디에서 그 행동을 실행에 옮길 것인가요?

그 행동을 실제로 한다고 생각하면서 아래에 최대한 자세하게 대안 행동을 실행할 계획을 문장으로 작성해봅시다.

활동4

행동과 결과 차트

실천한 행동

예시) 오랜만에 학교에 가니 친구들에게 말 걸기가 어렵다. 학교에서 옆자리에 앉은 친구에게 2교시 수업 후 쉬는 시간에 내가 좋아하는 아이돌 가수의 컴백 앨범에 대해서 이야기를 하면서 뮤직 비디오와 컴백 무대 영상을 같이 보았다. 친구가 좋아하는 가수의 무대도 같이 보면서 쉬는 시간을 보냈다.

실천한 행동의 결과

예시) 친구들이 좋아하는 가수가 누군지 알 수 있었고 내가 좋아하는 가수의 팬이 반에 많다는 사실을 알게 되었다. 아이돌이 출연한 예능 프로그램이나 유튜브 영상을 친구들이 공유해주어서 같이 보았고 좋아하는 멤버에 대해서도 이야기를 나눌 수 있었다.

행동의 결과가 얼마나 효과적이었는지 여부

예시) 친구들과 같은 관심사에 대해 이야기를 나누니까 쉬는 시간에 혼자 있지 않게 되었고 아이돌 이야기뿐만 아니라 요즘 유행하는 다른 것들에 대해서도 이야기를 많이 들을 수 있게 되어서 친구들과 자연스럽게 어울릴 수 있게 되었다.

행동의 결과에 대해 만족하는 정도(1-5점)

실천한 행동에 대해서 수정하고 싶은 부분 혹은 대안이 될 수 있는 다른 해결 방법

마무리

이번 회기에서는 문제를 해결 가능한 것으로 생각하는 긍정적인 관점에 대해서 알아보고, 문제 해결을 위한 다섯 가지 단계를 연습해보았습니다. 오늘 프로그램을 하면서 어떤 기분이 들었는지, 지금 어떤 생각이 드는지 자유롭게 이야기를 나누어봅시다.



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)