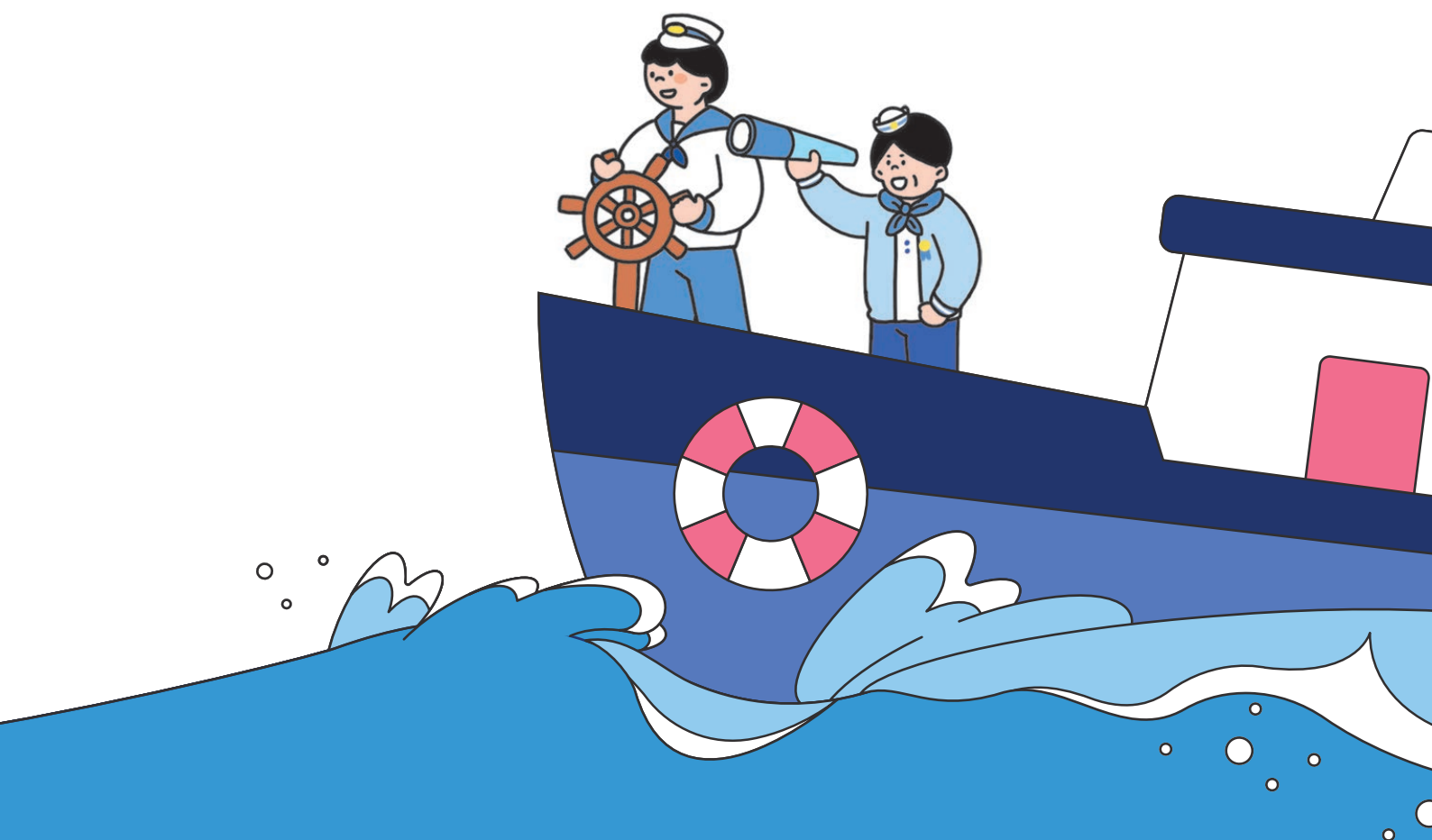


치료 후 환자

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.

04

시간의 주인 되기

시간의 주인 되기

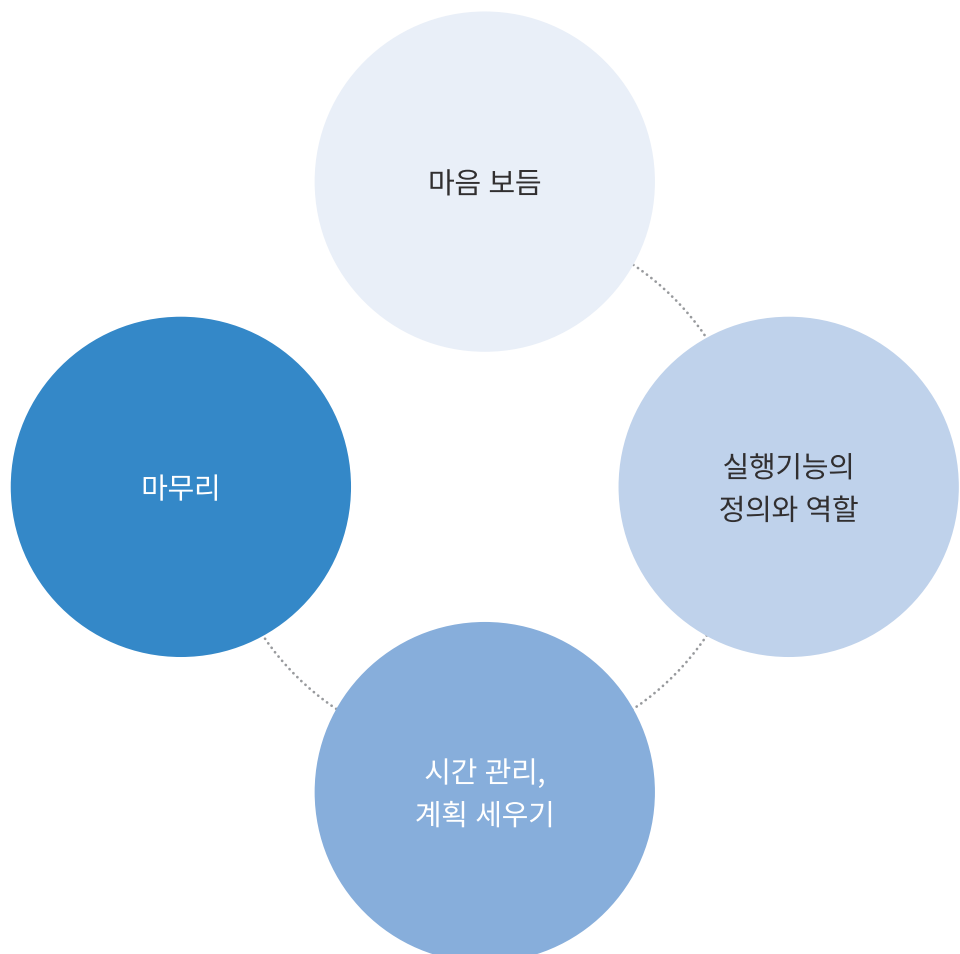
소개

- 실행기능의 정의와 역할에 대해서 배우고 시간 관리 및 과제의 효율적 수행을 위해서 도움이 되는 전략들에 대해서 배웁니다.

목표

- 마음 보듬을 통해 자신을 지지하며, 편안하고 긍정적인 마음을 기릅니다.
- 실행기능의 의미를 이해하고 일상생활에서 실행기능이 어떤 역할을 하는지에 대해서 알아봅니다.
- 실행기능을 적절하게 활용하는데 어려움이 있을 경우에 겪을 수 있는 일상생활의 곤란에 대해서 이야기를 나누면서 대처 방법에 대해서 생각해봅니다.
- 전체 시간을 관리하면서 일의 우선순위를 정하고 계획을 세우는 방법에 대해서 연습해봅니다.

개요



호흡세기



실행기능이란?

나 이런 적 있다! 다음 중에서 내가 경험했던 일에 표시해 봅시다.

- ☐ 어디서부터 해야 할지 몰라 청소를 시작하지 못해서 집이 엉망이 된 적이 있다.
 - ☐ 생각한 것보다 과제를 하는데 시간이 오래 걸려서 제시간에 끝내지 못한 적이 있다.
 - ☐ 해야 할 것이 너무 많은 것 같아 엄두가 나지 않아 공부를 시작하지 못한 적이 있다.
 - ☐ 어떤 것을 먼저 해야 할지 몰라서 급한 일을 미루다가 제시간에 하지 못한 적이 있다.
 - ☐ 그 외 실행기능과 관련된 다른 실수가 있다면 적어봅시다.
-
-

계획을 실행하기 어려운 몇 가지 이유를 알아볼까요?

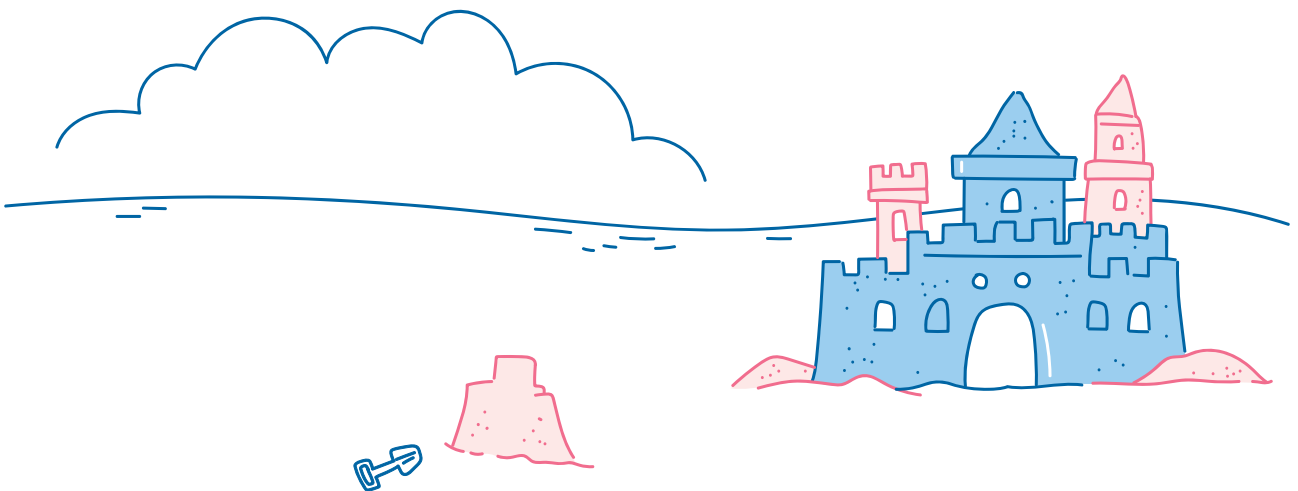
1. 무엇을 먼저 해야 할지 감이 잡히지 않아서 일을 시작하기가 어렵다.
2. 해야 할 일이 너무 크고 방대하게 느껴져서 시작하기가 어렵다.
3. 어떤 일을 하는데 시간이 너무 오래 걸릴 것이라고 예상되어서 시작할 엄두가 나지 않는다.

실행기능이란?

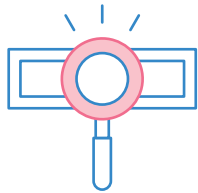
인간이 주어진 일을 실행하고 수행하는데 필요한 전반적인 기술을 의미합니다. 계획을 세우고 다양한 정보나 자료를 정리하여 기억하고 우선순위를 정하며 과제 수행을 시작하고 집중하여 끝까지 해내는 모든 과정에서 실행기능은 중요한 역할을 합니다.

해결 전략

1. 우선순위 정하기: 여러 가지 일들 중에서 어떤 일을 먼저 할 것인지 긴 급성-중요성 체계에 기반하여 결정합니다.
2. 과제 세분화하기: 큰 과제를 완성하기 위해서 필요한 단계들을 세부적인 과제들로 나누어봅니다.
3. 시간 인식 탐색하기: 어떤 과제를 할 때 내가 생각하는 예상 소요 시간과 실제로 수행에 걸리는 시간을 비교해 봅니다.



문제해결기법 DREAM을 떠올리면서, 실행기능과 관련된 어려움을 해결할 수 있는 다양한 전략들에 대해서 배워 보겠습니다.



Define

문제 탐색 및 파악



Retrieve solutions

해결 방법 정의하기



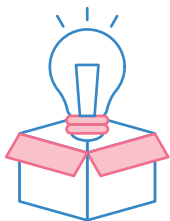
Evaluation

해결 방법 평가 및 선택



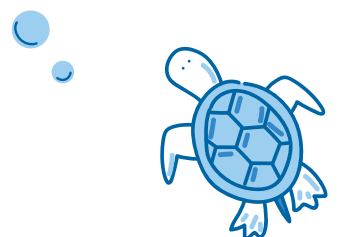
Act

대안 실행하기



Modify

피드백 및 수정하기

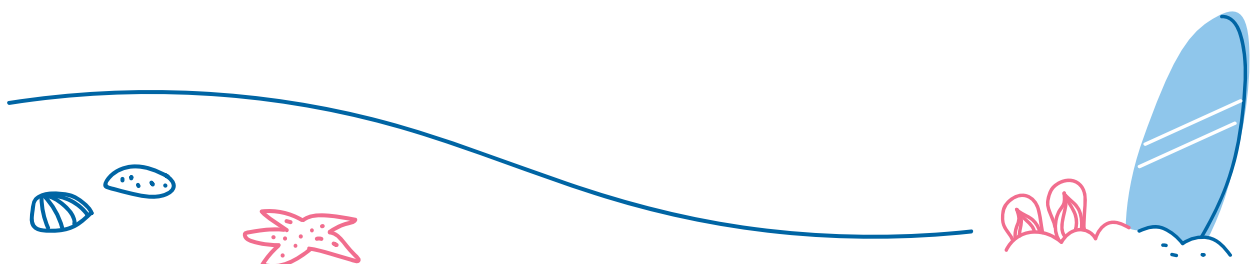


시간관리에 도움이 되는 전략들

우선순위 정하기

중요성-긴급성 체계

	긴급함	덜 긴급함
중요함	1) 중요하고 긴급한 일 가장 먼저 해야 할 일로, 가장 중요하면서 미룰 수 없는 일이다.	2) 중요하지만 덜 급한 일 개인적으로 중요한 목표에 다가가는 일이거나 혹은 장기적으로 보았을 때 성공이나 발전과 관련이 있는 일이지만, 하루 일과를 기준으로 보았을 때 당장 해야만 하는 일은 아닌 것이다.
덜 중요함	3) 덜 중요하지만 긴급한 일 상대적으로 중요하지는 않지만 바로 처리해야 하는 일들이다. 우리가 의식적으로 일을 계획해서 하지 않을 경우에는 덜 중요하지만 급해보이는 일들을 처리하느라 하루를 모두 써버리게 되기 쉽다.	4) 덜 중요하고 덜 긴급한 일 가장 낮은 우선순위를 가진 사항들로 최대한 나중에 해도 괜찮은 일들이다.



.....

중요성과 긴급성을 고려해서 우선순위를 정해봅시다.

1. 이번 주에 해야 할 일 목록을 순서에 상관없이 나열해봅시다.

예시

수학 숙제, 집 청소, 서점에 가서 책 구매하기 등

1

2

3

4

5

6

7

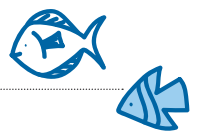
8

2. 중요성-긴급성을 고려하여 해야 할 일들을 분류해봅시다.

	긴급함	덜 긴급함
중요함		
덜 중요함		

3. 긴급성-중요성을 고려하여 할 일 목록의 우선순위 정하기

해야 할 일	마감 날짜	추정 소요시간	우선순위(1~8)



과제를 세분화하기

앞에서 세운 우선순위를 바탕으로 가장 먼저 해야 할 일 한 가지를 선택해보겠습니다. 선택한 과제를 하기 위해서는 어떤 과정이 필요할지 생각해보면서, 단계별로 해야 할 일들로 과제를 작게 나누어 봅시다.

예) 모형 비행기 만들기

1) 모형 비행기 재료 사오기

2) 설명서 읽어보기

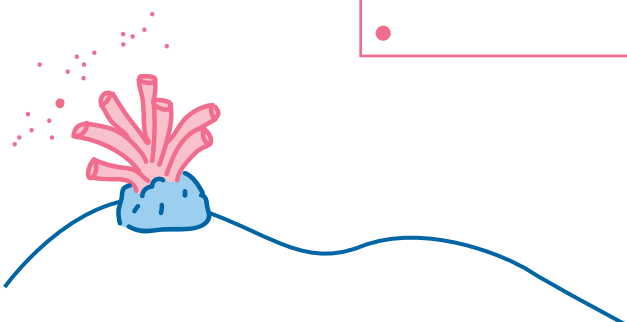
3) 부품 확인하기

4) 비행기 조립하기

5) 조립된 비행기 시운전해보기

과제를 세분화할 때 기억해야 할 것들!

- 어떤 일이든 내가 한 번에 할 수 있을 정도의 양으로 과제를 나눈다.
- 과제의 양 뿐만 아니라, 수행에 걸리는 시간을 고려해서 과제를 나눌 수도 있다.
- 과제를 하는데 걸리는 전체 시간을 생각하여 세부 과제를 나누고 일정을 배분한다.
- 과제를 시작하기 어렵다면 과제를 더 작은 단위로 나누어야 한다.



마무리

이번 회기에서는 실행기능이 일상생활에서 하는 역할이 무엇인지 알아보고, 실행기능 향상에 도움이 되는 전략들에 대해서 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)