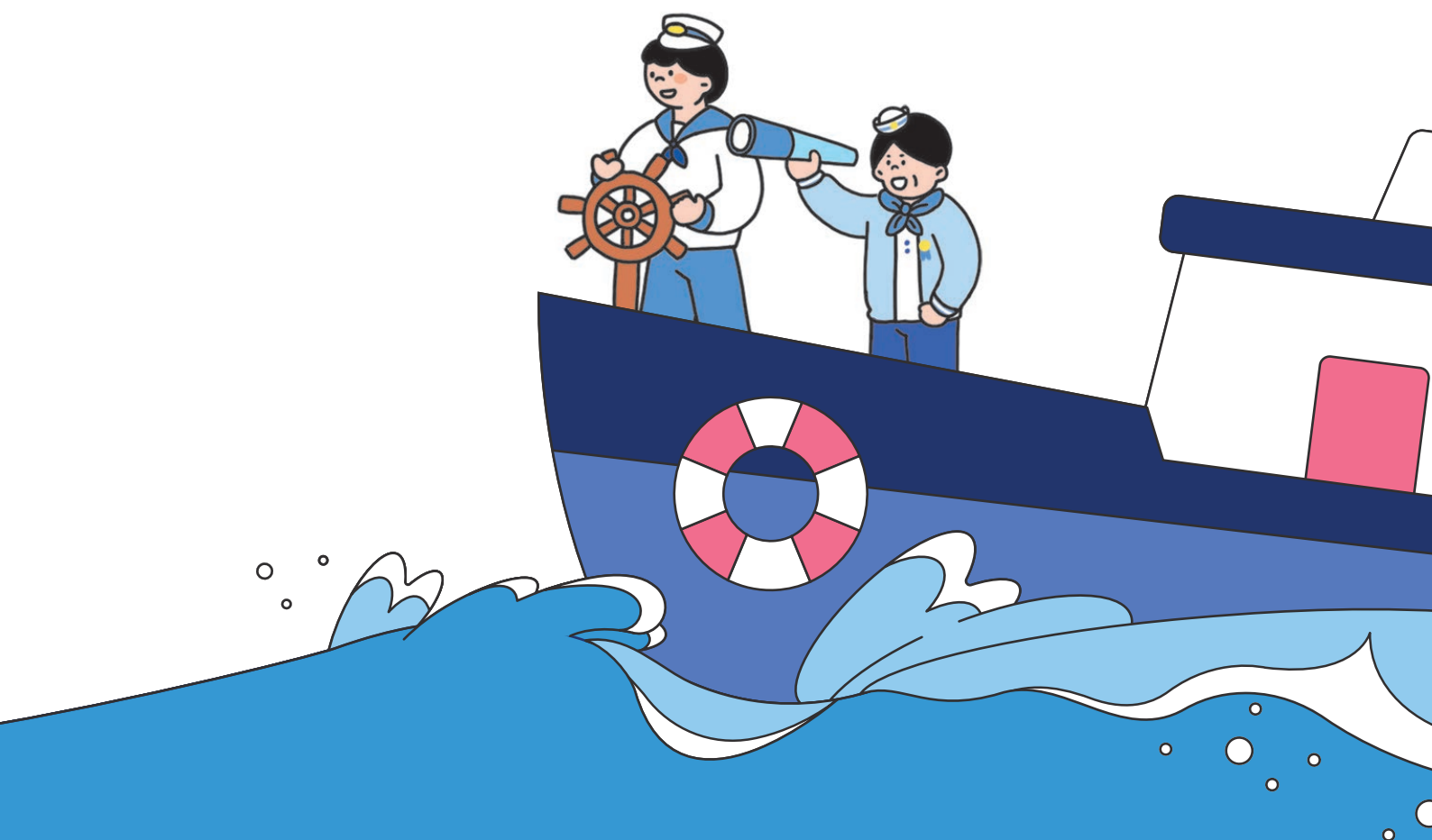


치료 후 환자

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.

05

행동의 주인 되기

행동의 주인 되기

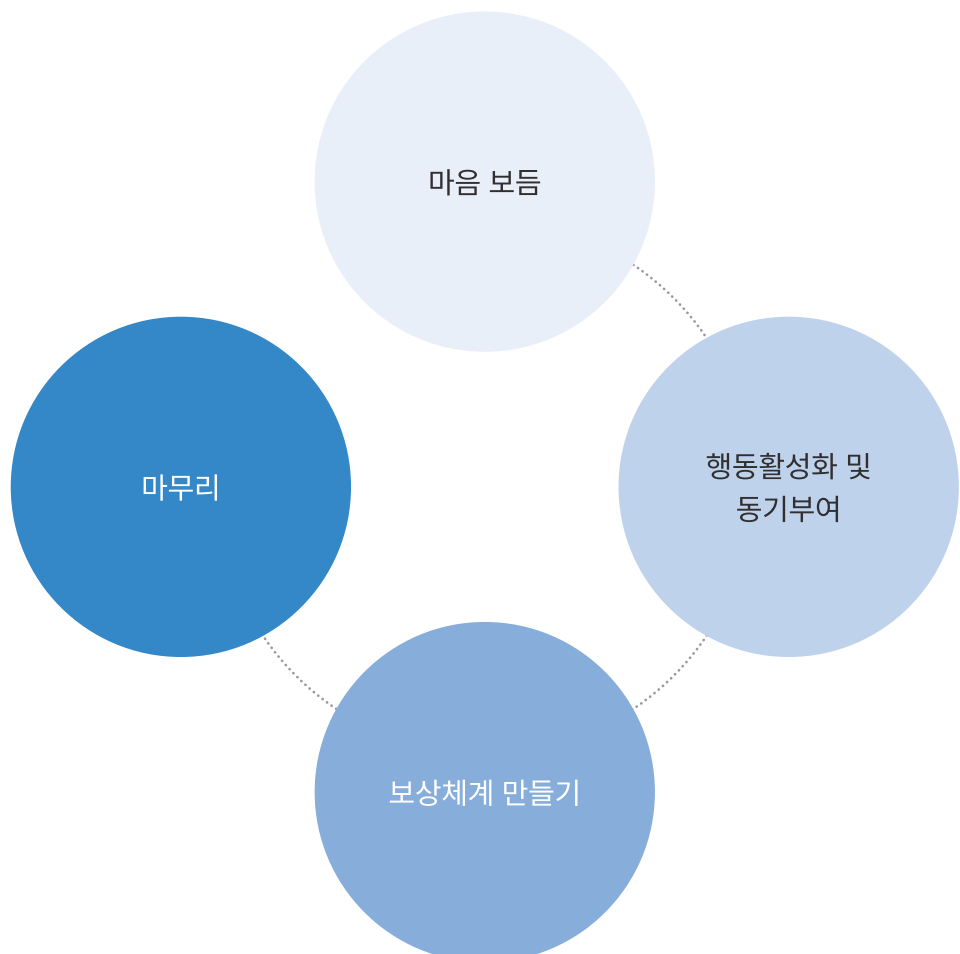
소개

- 과제를 수행하고 끝까지 해내기 위해서 필요하거나 도움이 되는 전략들에 대해서 배우고 연습합니다.

목표

- 마음 보듬을 통해 자신을 지지하며, 편안하고 긍정적인 마음을 기릅니다.
- 과제를 실행하는데 동기를 부여할 수 있는 전략들을 배우고 연습해봅니다.
- 과제 수행에 방해가 되는 요소들을 파악하고 수정해봅니다.
- 과제 수행의 결과로 얻을 수 있는 보상체계를 만들어봅니다.
- 전체 시간을 관리하면서 일의 우선순위를 정하고 계획을 세우는 방법에 대해서 연습해봅니다.

개요



지금 여기에 머무르기



4:11

지난 시간에는...

우선순위 정하기

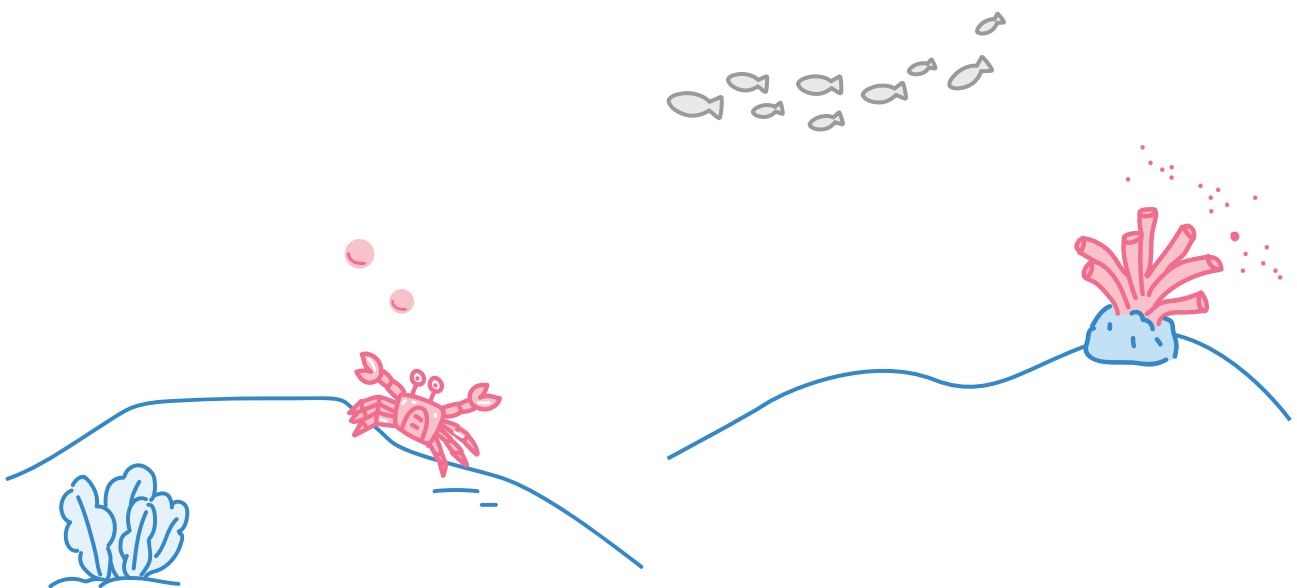
중요성-긴급성 체계를 고려해서 할 일 목록에서 일의 순서를 결정합니다.

과제를 세분화하기

- 과제를 한 번에 할 수 있는 양으로 나눕니다.
- 과제를 수행할 때 걸리는 시간을 고려해서, 내가 한 번에 집중해서 수행할 수 있는 시간 동안 할 수 있도록 나누어 봅니다.

시간 인식

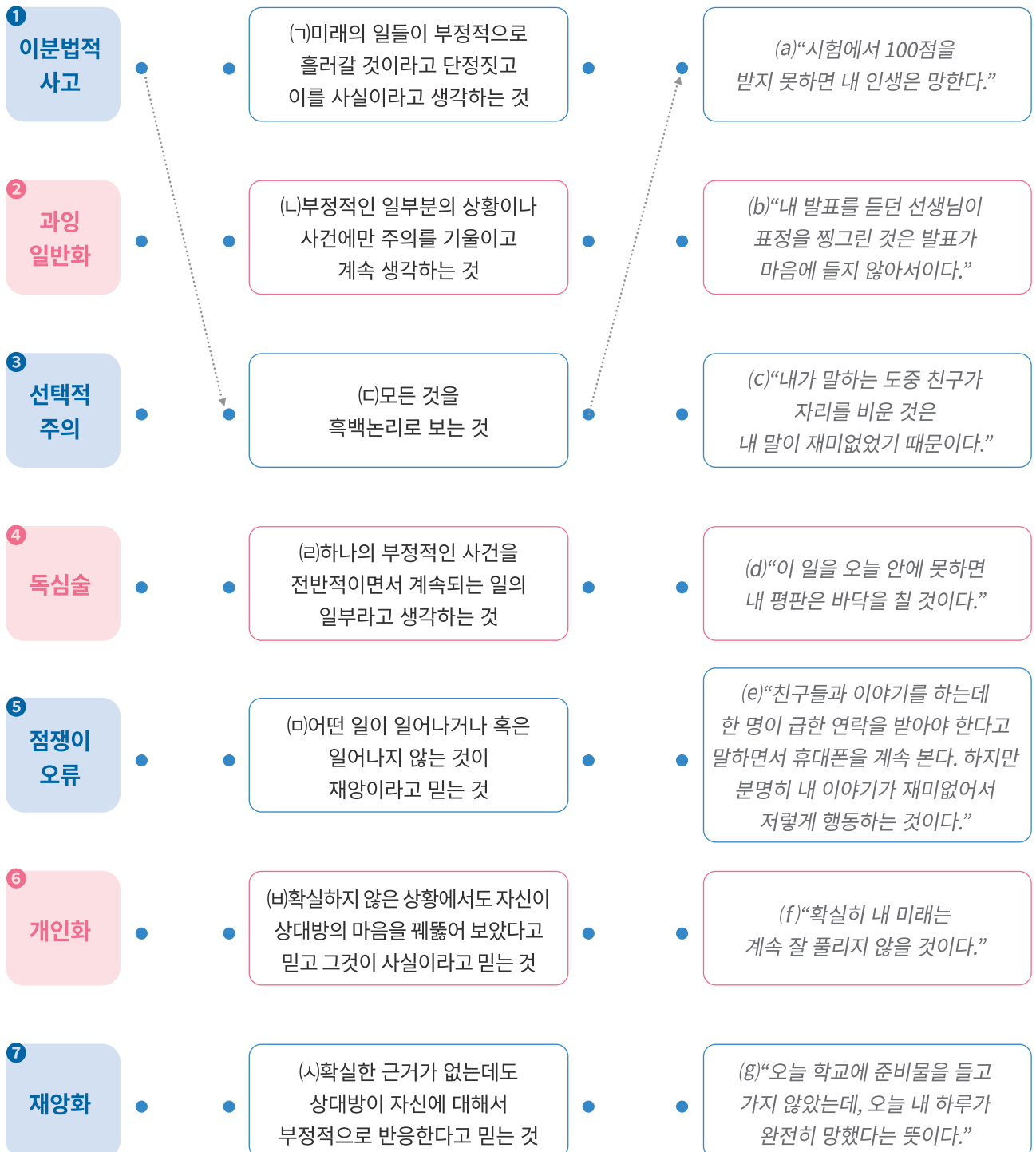
과제를 하는데 예상되는 소요 시간과 실제로 걸린 시간을 비교하면서, 나의 시간 인식을 바로잡고 실제 걸리는 시간을 고려해 계획을 세웁니다.



자동적 사고에서 자주 나타나는 잘못된 점에 대해 알아 봅시다.

자동적 사고의 오류 발견하기

어떤 상황에 대한 우리의 생각과 감정, 반응은 머릿속을 스쳐 지나가는 자동적 사고의 영향을 받게 됩니다. 이러한 자동적 사고가 잘못되어 있을 경우에는 나에게 도움이 되지 않는 반응을 보일 수 있습니다. 지금부터 일상에서 자주 나타나는 자동적 사고의 오류를 찾고 이해하는 연습을 해 보겠습니다.



방해 자극 통제하기

어떤 일을 할 때 방해가 되는 다양한 요소들이 있습니다. 일부는 주변에서 눈길을 사로잡는 것들이나 들리는 소리가 집중을 방해할 수도 있고, 때로는 주변 사람들의 참견이나 방해가 과제 수행에 어려움을 주기도 합니다. 부모님과 함께 아래의 표에 방해 자극과 그에 대한 대안을 적어 봅시다.

	방해 자극	해결 방안
예시 1	과제를 하는데 동생이 방문을 열고 자꾸 들어온다.	과제 시간에는 방문 앞에 '방해 금지' 표지판을 붙인다.
예시 2	어떤 일을 할 때 휴대폰의 메시지 알림 때문에 도중에 휴대폰을 보게 된다.	휴대전화의 방해금지모드를 사용한다.
1		
2		
3		

보상체계 만들기

- 과제를 끝냄으로써 얻을 수 있는 보상이 있을 때 과제를 끝까지 해내고 싶은 마음이 더 많이 들 수 있습니다. 이러한 보상을 강화물이라고 합니다.
- 강화물에는 단기적 강화물과 장기적 강화물이 있습니다.
 - 단기적 강화물: 어떤 일을 하는 순간에 얻을 수 있는 긍정적인 감정이나 결과물
 - 장기적 강화물: 과제를 계속해 나갈 때 나중에 얻게 되는 긍정적인 결과물
- 다음 표에 단기/장기 강화물을 적어 봅시다.

	단기적 강화물	장기적 강화물
예시 1	숙제를 다 하면 컴퓨터 게임을 1시간 할 수 있다, 과제를 다 해서 등교하면 선생님의 칭찬을 받을 수 있다 등	꾸준히 숙제를 하고 오답노트를 적으면 학년 전체 성적이 오를 수 있다, 책을 꾸준히 읽어서 도서관 대출 권수를 가장 많이 채우면 학기가 끝날 때 선물을 받을 수 있다 등

1

2

3

단기적 강화물을 정할 때 부모님과 함께 논의해 보는 것도 도움이 될 것입니다!

배운 전략들을 활용해 보기

지금까지 배운 실행기능 증진 전략을 정리해 봅시다.

1. 우선순위 정하기 2. 과제 세분화하기 3. 방해 자극 통제하기 4. 보상체계 만들기

D

문제가 무엇인가요?

예) 과학 숙제를 시작하기가 어렵다.

R

어떻게 해결할 수 있을까요? 오늘 배운 내용을 활용하여 다양한 대안을 적어 봅시다.

예) 과학 숙제를 더 작은 과제들로 나눈다, 나눈 과제들의 우선순위를 매겨 본다, 과학 숙제를 다 하면 얻을 수 있는 보상을 생각해 본다 등

E

다양한 해결 전략 중 어떤 것을 선택할까요?

A

다음 회기 전까지 내가 선택한 대안 행동을 실천해 봅시다.

M

실천한 뒤에 어땠는지 소감을 적어 봅시다.

마무리

이번 회기에서는 지난 시간에 이어 실행기능의 역할을 알아 보고, 실행기능 향상에 도움이 되는 전략들에 대해서 연습해 보았습니다. 오늘 프로그램을 하면서 어떤 기분이 들었는지, 지금 어떤 생각이 드는지 자유롭게 이야기를 나누어 봅시다.

73p 정답

1-(ㄷ)-(a)

2-(ㄹ)-(g)

3-(ㄴ)-(b)

4-(ㅁ)-(c)

5-(ㄱ)-(f)

6-(ㅈ)-(e)

7-(ㅍ)-(d)



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)