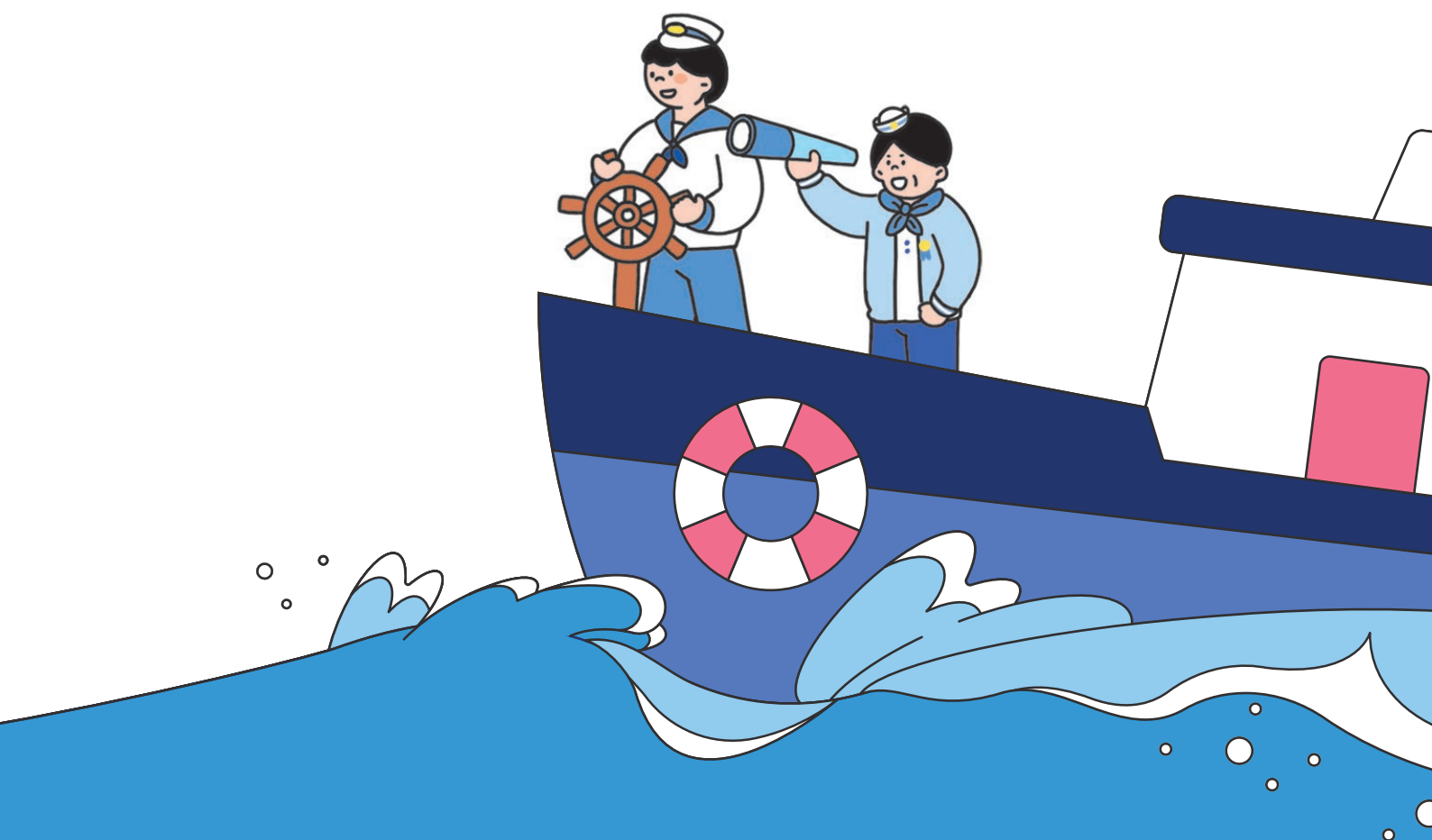


치료 후 환자

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.

ne

**새로운
일상을 향해**

새로운 일상을 향해

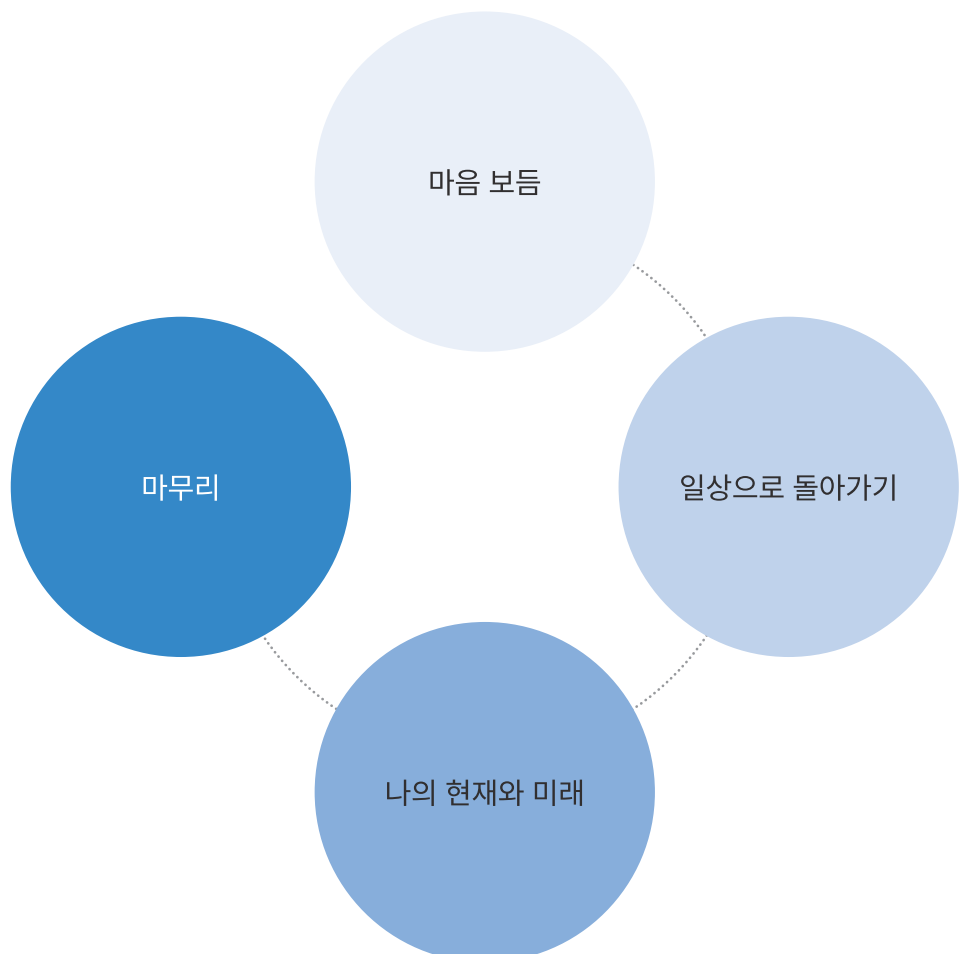
소개

- 다양한 활동을 통해 치료 후 일상에서 마주할 상황을 연습하고, 미래에 대한 계획을 세워 봅니다.

목표

- 마음 보듬을 통해 자신을 지지하며, 편안하고 긍정적인 마음을 기릅니다.
- 나의 암 치료 경험 공개여부, 공개의 범위 등을 생각해 봅니다.
- 암 치료 경험 후 겪을 수 있는 다양한 사회적 상황을 이해하고, 대처를 고민합니다.
- 나의 현재를 점검하고, 미래를 계획해 봅니다.

개요



자기 안아주기



4:08

일상으로 돌아가기

이제는 일상으로 돌아갑니다! 나는 일상생활에서 누구를 만날까요? 생각나는 사람들을 적어 봅시다.
(선생님, 친구, 같이 활동하는 주변 사람 등)



나의 암 치료 경험을 아는 사람은 누구인가요?

A large, empty white rectangular box for writing, framed by a blue border on the right and bottom. It is intended for the user to write the names of people who know about their cancer treatment experience.

나의 대인관계를
생각해 봅시다!

나와 친구 관계는?



대인관계 유형
4가지

끈끈이

가장 친한 단짝. 거의 매일 만나고 내 속마음을 다 털어놓을 수 있으며, 이 사람만 있으면 외롭다는 느낌이 들지 않는 사람

친한이

끈끈이만큼 친하지는 않지만 내 마음을 이야기할 수 있고 뜻이 잘 맞아 함께 하는 사람

공일이

끈끈이나 친한이만큼 친하지는 않지만 비슷한 흥미를 가지고 있고, 같이 공부하거나 함께 놀 때 어색하지 않을 정도의 친구

아는이

그냥 얼굴이나 이름을 아는 정도로, 동아리나 프로그램 등에서 함께 활동하지만 내 속마음을 나눌 정도로 친하지는 않은 사람

※ 출처 및 참고 자료: 한국청소년상담복지개발원 솔리언 또래상담교육

.....

암 치료 경험을 주변 사람에게 알릴 수도 있고 알리지 않을 수도 있습니다. 암치료 사실을 주변 사람에게 알리는 것의 장단점을 생각해 봅시다.

알리는 것의 장점	알리는 것의 단점
예) 보건선생님에게 암 치료 경험을 알렸더니, 내가 컨디션이 좋지 않았을 때, 도와주셨다.	예) 잘 모르는 애가 갑자기 와서 “너 암에 걸렸어?”라며 물어본다. 기분이 묘하게 나쁘다.

나의 암 치료 경험을 알린다면, 누구에게 얼마나 왜 알리고 싶나요?

번호	누구에게	얼마나 알릴까?	이렇게 결정한 이유는?
예시 1	보건선생님	암 치료 사실과 건강상태 모두 알려요	학교에서 아플 때 도움을 받아요
1			
2			
3			
4			

암 치료 경험과 관련하여 내가 생각하지 않은 일들이 일어나기도 해요. 어떤 일이 일어날 수 있을지 상상해 보고, 대처방안을 생각해 봅시다.

상황	대처방안
나는 말하지 않았는데, 친구가 다가와 “아팠지? 힘들었겠다”라고 말해 주었다.	
공일리와 친한이 중간 쯤 있는 친구가, 나의 암치료 사실을 알고 찾아와 왜 자신에게는 말하지 않았냐며 서운해한다.	
병원 다녀왔는데, 과목 선생님께서 “너는 왜 자꾸 내 시간에만 빠지니?” 라고 말하신다.	

사람의 생김새는 모두 달라요. 그것처럼 생각도 마음도 모두 달라요.

- 사람들은 모두 다르게 생겼어요.
- 생김새만큼 생각과 중요한 것도 다 달라요.
- 그러다보니 내 생각과 다르게 친구들이 행동할 수 있어요.
- 내가 바라는 것을 명확히 생각해 봅시다.
- 바라는 것을 이루기 위해 무엇을 해야 할지 하나씩 생각해 보고, 실천해 봐요!
- 내가 바라는 대로 모두 될 수는 없겠지만 그래도 아무것도 하지 않는 것보다
는 내가 원하는 상황에 가까워질 수 있어요!



나의 현재와 미래

나의 현재는 정말 중요해요. 그 현재가 모여서 미래가 되고, 나의 삶이 되거든요! 지금의 나, 현재의 나를 알아봅시다.

취미

좋아하는 것

강점

싫어하는 것

약점

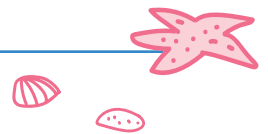
친구

가족

고등학교 진로와 진학 교과서 P227 참조

나는 과거를 바꿀 수는 없지만, 나의 미래를 향해 나아갈 수 있어요. 내가 원하는 나의 미래를 구체적으로 생각해 봅시다. 구체적으로 생각하면, 실천할 수 있고, 그 실천들이 모여, 삶이 됩니다! 만들고 싶은 내 미래를 위해 생각해봐요!

현재	
6개월	
1년	
3년	
5년	



원하는 삶을 위해 노력한 5년 뒤의 나를 상상해 봅시다. 누구와 무엇을 하고 있는지 상상해 봅시다. 우연히 만난 5년 뒤의 나는 지금의 나에게 무슨 말을 하고 싶을까요? 지금의 나에게 5년 뒤의 내가 보내는 편지를 써봅시다.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

마무리

오늘은 암 치료 경험 이후 사람들과의 소통에 대해 생각해 보고, 나의 미래를 계획해 보기도 하였습니다. 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)