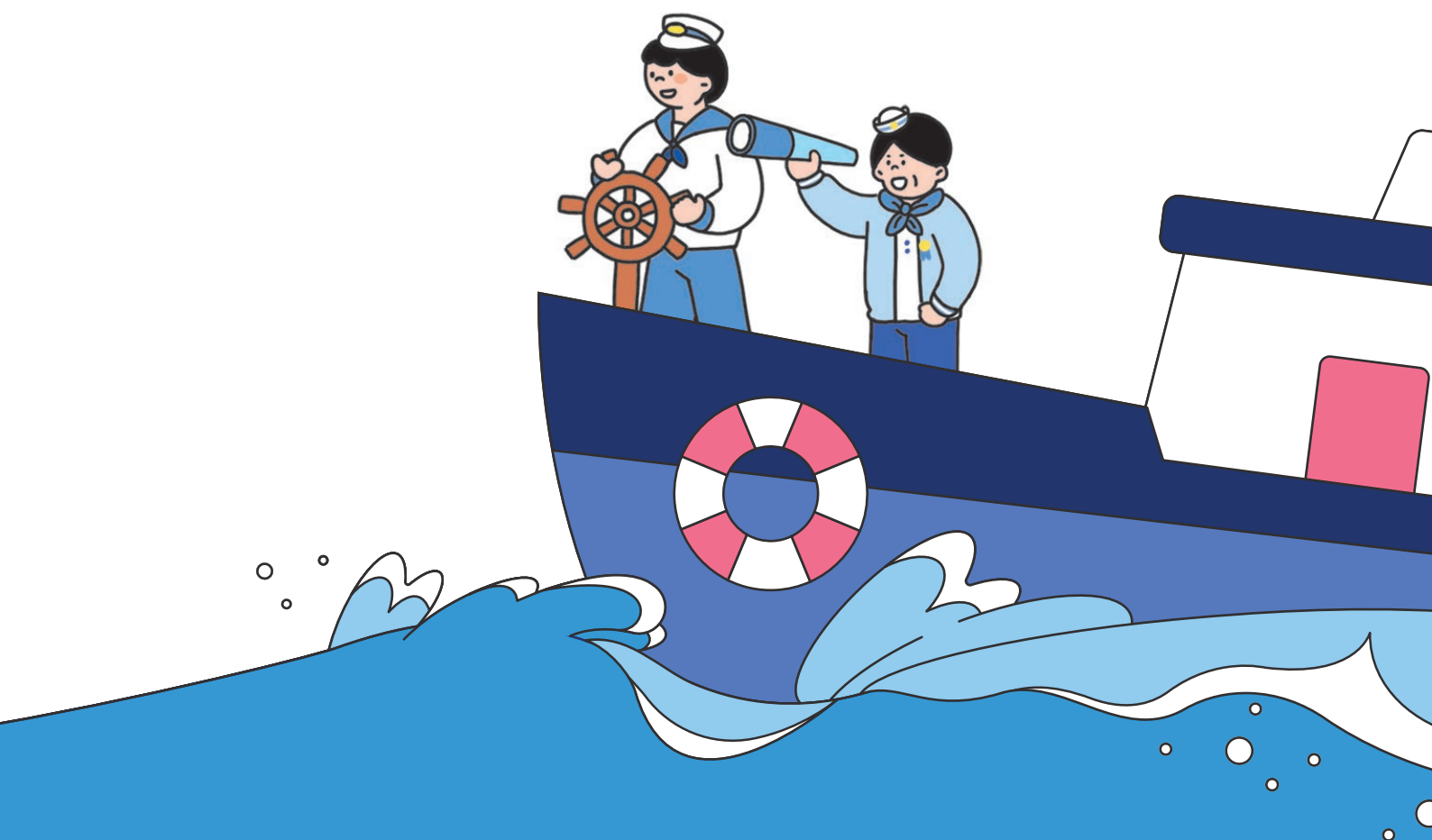


치료 후 환자

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.

09

집중하는 힘 기르기

집중하는 힘 기르기

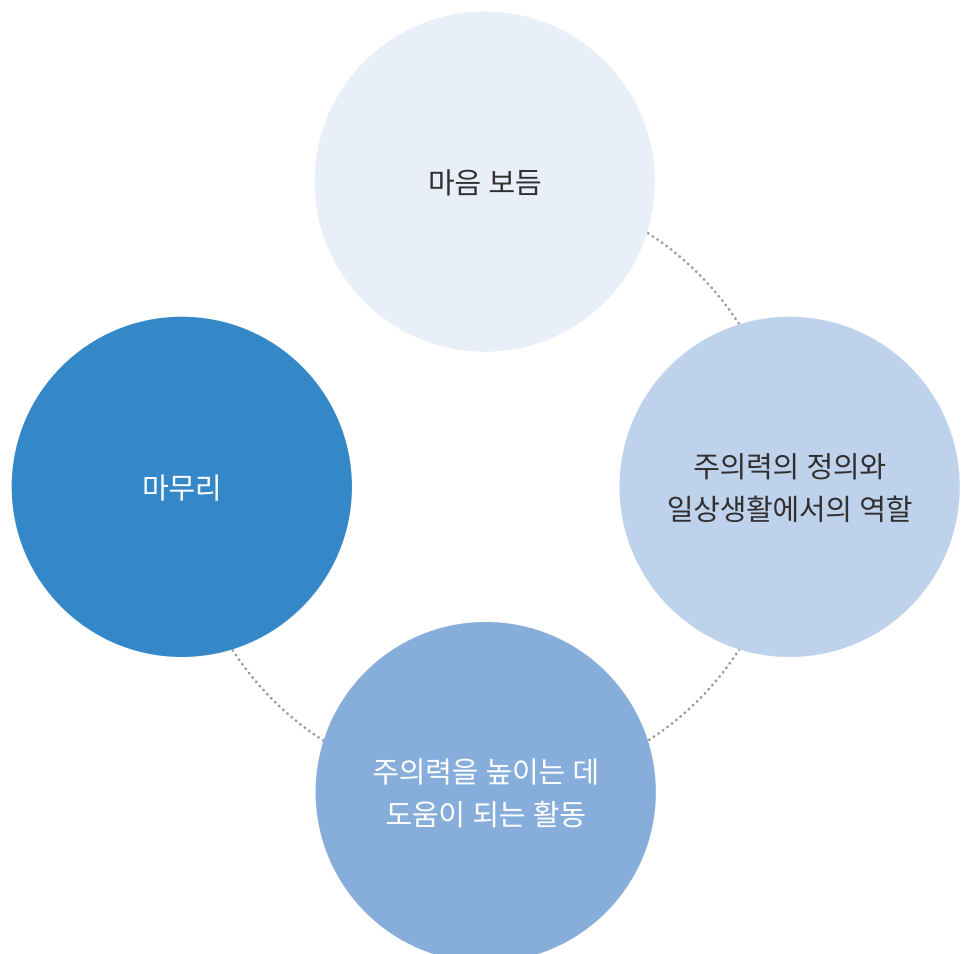
소개

- 주의집중력의 의미와 일상생활에서의 역할에 대해 알아보고, 주의력을 높이는 데 도움이 되는 다양한 전략들에 대해서 배웁니다.

목표

- 마음 보듬을 통해 자신을 지지하며, 편안하고 긍정적인 마음을 기릅니다.
- 주의집중력의 의미를 이해하고 일상생활에서 주의력이 어떤 역할을 하는지에 대해서 알아봅니다.
- 주의력이 낮을 때 일상생활에서 겪을 수 있는 어려움에 대해 이야기 하고 대처 방법을 생각해 봅니다.
- 주의력을 높이는 데 도움이 되는 다양한 전략들을 배우고 연습해 봅니다.

개요



호흡명상



주의력이란?

시각적 주의력

- 보는 것에 집중하는 것
- 자신이 필요한 정보를 정확히 알아차리고 그것을 기억하는 것
- 자극을 정확히 파악하고 필요한 자극만 선택해서 집중하는 능력

청각적 주의력

- 듣는 것에 집중하는 것
- 잘 들으려 노력하고, 그것을 기억하는 능력
- 주변 자극에 방해받지 않고, 필요한 소리에만 집중하여 정확하게 듣고 지시에 따라 행동하는 것

지속적 주의력

- 주의력을 유지하는 것(일반적으로 생각하는 집중력)
- 목표를 달성하기 위해 오랜 시간 주의를 지속하는 능력

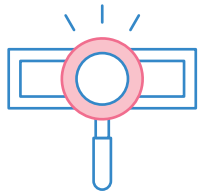
주의 전환

- 한 곳에 쏟고 있던 주의력을 다른 곳으로 옮기는 것
- 한 과제에서 다른 과제로 주의를 돌리는 것

나 이런 적 있다! 다음 중에서 내가 경험했던 일에 표시해 봅시다.

- ☐ 문제를 끝까지 다 읽지 않고 풀어 틀린 적이 있다.
- ☐ 바로 앞에 있는 물건을 보지 못하고 한참 동안 찾은 적이 있다.
- ☐ 심부름을 할 때, 부모님의 말을 잘못 듣고 엉뚱한 것을 사온 적이 있다.
- ☐ 친구들과 이야기를 할 때 잘 듣지 못해서 엉뚱한 대답을 한 적이 있다.
- ☐ 그 외 주의력과 관련된 다른 실수가 있다면 적어 봅시다.

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



Define

문제 탐색 및 파악



Retrieve solutions

해결 방법 정의하기



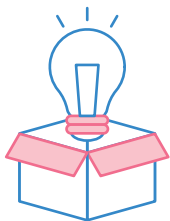
Evaluation

해결 방법 평가 및 선택



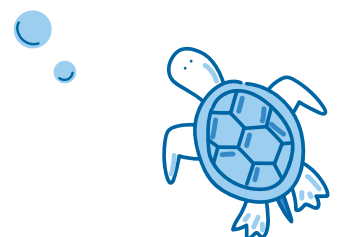
Act

대안 실행하기



Modify

피드백 및 수정하기



다음 활동들을 같이 해 봅시다.

1) 숫자 따라말하기

- “여러 개의 숫자를 불러줄 것입니다. 끝까지 잘 들은 뒤에 그대로 따라해 봅시다.”
- “여러 개의 숫자를 불러줄 것입니다. 끝까지 잘 들은 뒤에 들은 숫자를 거꾸로 말해 봅시다.”

2) 틀린 문장 찾기

지금부터 불러주는 문장을 잘 들으면서, 불러주는 내용과 다르게 적힌 부분을 찾아서 아래에 동그라미 표시를 해 봅시다.

1. 지구 온난화가 지속되면서 지구의 온도가 7년 내로 목표치인 1.5도 상승 폭을 넘어설 가능성이 있다는 연구 결과가 나왔습니다.
2. 지구 온난화 현황을 과학적으로 분석하기 위해 결성된 국제 기구인 글로벌 탄소 프로젝트는 이런 내용을 담은 연례 보고서를 발간했습니다.
3. 1.5도는 과학자들이 앞으로 기후 변화로 인한 재앙을 피할 수 있는 일종의 마지노선으로 제시한 수치입니다.
4. 보고서의 수석 저자인 피에르 프리들링스타인 교수는 “현재 온도가 1.5도 상승하는 데까지 걸리는 시간이 현격하게 줄어들고 있다”며 “온도 상승이 1.5도에 가까운 수준이라도 어떻게든 그 이하로 유지할 기회가 있다면 지금 조치를 취해야 한다”고 강조했습니다.
5. 보고서에 따르면 올해 전 세계의 이산화탄소 배출량은 409억 톤으로 추산됐으며, 이 중 화석 연료로 인한 이산화탄소 배출량은 지난해보다 1.1% 증가한 369억 톤으로 예상되었습니다.
6. 이는 코로나 19 팬데믹 이후 산업 활동이 다시 늘어나면서 석탄이나 석유 등의 사용량이 증가했기 때문으로 분석됩니다.
7. 앞서 세계기상기구는 보고서를 통해 2023년이 관측 이래 가장 따뜻한 해가 될 것이라고 전망했습니다.
8. 글렌 피터스 노르웨이 오슬로 국제기후환경연구소 연구원은 “이산화탄소 배출량이 파리기후 협정 당시보다 6% 많다”고 경고했습니다.
9. 그는 “태양열 발전이나 풍력 발전량이 늘고 전기차 사용 등이 빠르게 늘고 있는 것은 좋은 소식이지만, 화석 연료 사용량을 줄여야 한다”고 강조했습니다.

3) 제시된 규칙에 따라 글 읽기

<과제> 아래의 글을 읽으면서 <규칙>에 맞게 반응해 봅시다.

규칙

1. “ㄹ”이 포함된 글자는 읽지 않고 건너뜁니다.
2. “다”라는 글자가 나올 때는 박수를 칩니다.

플라스틱 제품이 자연에서 분해되는 과정에서 발생한 매우 작은 조각을 미세 플라스틱이라고 합니다. 바다에 버려진 플라스틱이 바닷물에 분해될 때 미세 플라스틱이 배출됩니다. 바다에 유입되는 플라스틱의 80%는 육지에서 흘러온 것이며 20%는 어부들이 버리는 폐기물, 스티로폼 부표 등입니다. 우리는 생선, 미역, 조개 등을 먹을 때 미세 플라스틱을 섭취하게 됩니다. 성인 기준 일주일에 5g 정도의 미세 플라스틱을 섭취하고 있습니다. 이 중 90%는 몸 밖으로 배출되지만, 10%는 배출되지 않고 몸 안에 쌓이게 됩니다. 플라스틱은 환경 호르몬을 포함한 독성이 있는 경우가 많고, 암세포와 만났을 때 암세포의 성장을 증가시키는 역할을 하는 등 인체에 해로울 수 있습니다.

집중력을 높일 수 있는 다양한 전략들을 배워 봅시다.

집중이 자세

- 하던 일을 멈춘다.
- 자세를 바르게 하고 마음의 준비를 한다.(잘 들어보자, 무슨 이야기를 하려는 걸까?)
- 보고/들어야 하는 내용을 쳐다보거나 귀를 기울인다.
- 보고/들은 것에 대해서 마음 속으로 생각한다.
- 보고/들은 내용을 기억하려 노력한다.
- 이해가 되지 않는 경우에는, 다시 질문을 한다.
- 중요한 내용은 메모를 한다.

환경을 수정하기

주의를 빼앗는 환경 요소	환경 수정 전략
예) · 거실에서 TV 소리가 들리는 것 · 물건이 어질러진 책상 위 · 휴대전화의 진동소리	예) · 방문 닫고 TV 소리 줄이기 · 책상 위 정돈하기 · 휴대전화 무음모드로 하기

그 외 집중력을 높이는 방법들

한 방향으로 과제 수행하기

왼쪽에서 시작해서 오른쪽 방향으로 차근차근 해보기

묶어서 외우기

3~4개 씩 묶어서 또는 관련이 있는 것끼리 묶어서 기억하기

눈으로만 하지 않고 손으로 짚어 가면서 수행하기

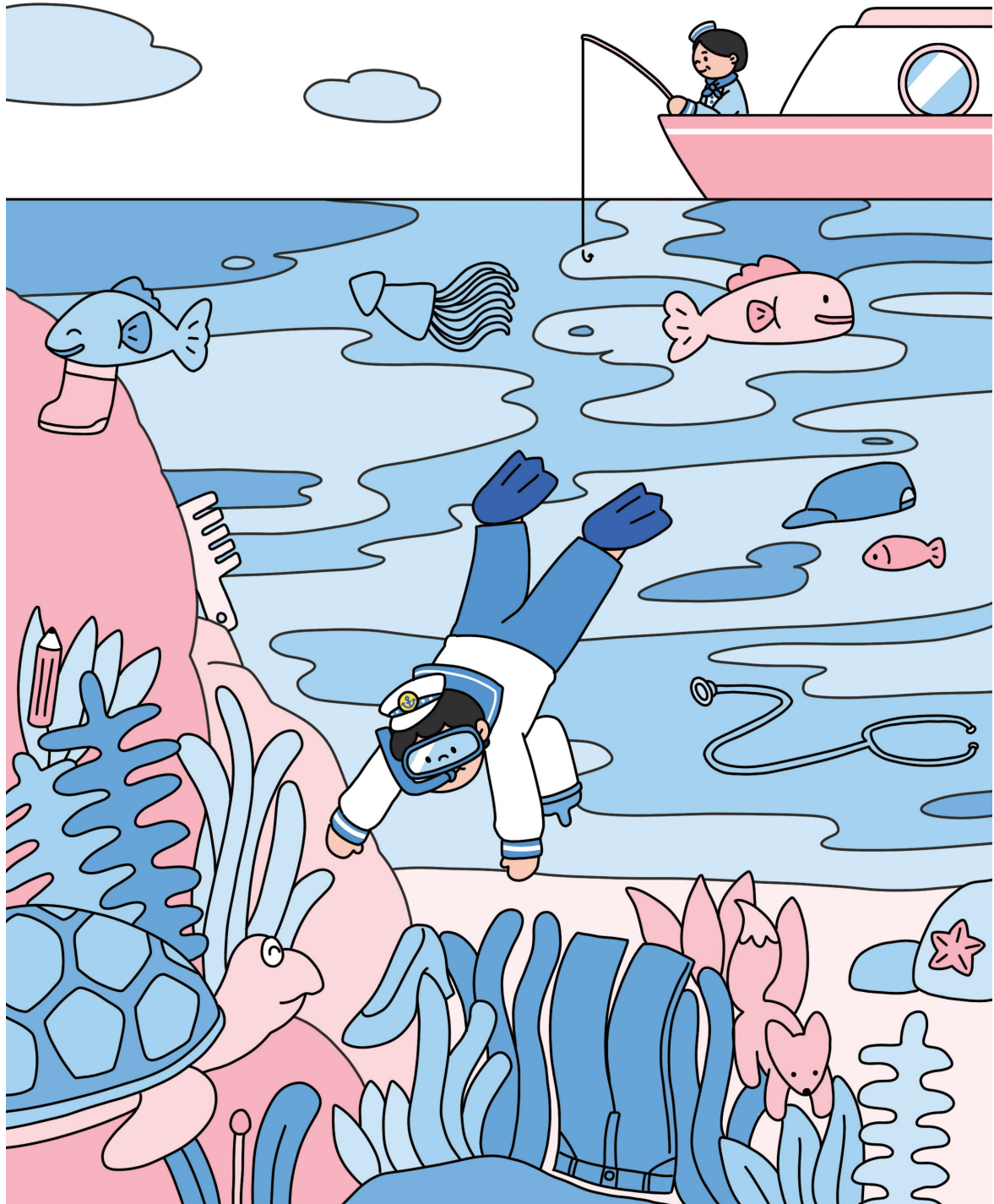


위에서 배운 전략들 중에서 나에게 잘 맞을 것 같거나
해볼 수 있을 것 같은 전략을 한 가지 선택해 봅시다.

내가 선택한 전략을 바탕으로 앞에서 했던 활동을 다시 한 번 해 봅시다.

1) 숨은그림찾기

바닷속에 숨어있는 연필, 장화, 오징어, 바지, 청진기, 모자, 우유병, 여자 구두, 성냥개비, 머리빗, 여우를 찾아 보세요.



2) 숫자 따라말하기

3) 틀린 문장 찾기

지금부터 불러주는 문장을 잘 들으면서, 불러주는 내용과 다르게 적힌 부분을 찾아서 아래에 동그라미 표시를 해 봅시다.

1. 동물 복지를 위한 시설을 제대로 갖추지 못하거나 휴원, 폐원 등으로 무책임하게 동물들을 방치하는 사례들을 방지하기 위해 동물원 허가제가 시행됩니다.
2. 핵심 내용은 동물원이나 수족관 등록제가 허가제로 전환되는 것입니다.
3. 이에 따라 동물원이나 수족관으로 허가를 받으려면 보유 동물과 시설을 일정 규모 이상으로 갖추어야 하며, 동물원과 수족관 외의 곳에서는 동물 전시업을 할 수 없습니다.
4. 또한 동물원이나 수족관은 바닥재 등 야생동물의 특성에 맞게 서식 환경을 조성하는 등 강화된 허가 요청을 갖추어야 합니다.
5. 동물원 검사관의 검증과정을 거쳐야 하고, 안전 및 질병 관리, 복지 증진 등 구체적인 동물 관리 계획도 수립해야 합니다.
6. 이와 함께 환경부는 5년 마다 동물원 운영 사항, 서식 환경, 보유 동물 복지 실태, 안전/질병 관리 실태 등을 조사해 공표하도록 합니다.
7. 환경부는 동물원 허가 요건을 갖추었는지 확인하기 위한 현장조사 등을 수행하는 검사관을 40인 이내로 임명할 수 있습니다.
8. 환경부는 “이번 개정으로 동물원으로 허가받지 않은 시설에서의 야생동물 전시를 금지하면서 동물 복지에 적합한 시설을 갖춘 곳으로 관람객을 유도할 수 있을 것으로 기대하고 있다”고 밝혔습니다.



4) 제시된 규칙에 따라 글 읽기

<과제> 아래의 글을 읽으면서 <규칙>에 맞게 반응해 봅시다.

규칙

1. “ㄱ”이 포함된 글자는 읽지 않고 건너 뛴다.
2. “다”라는 글자가 나올 때는 박수를 칩니다.

전 세계 바다와 강, 호수가 인간이 버린 플라스틱 쓰레기로 몸살을 앓고 있습니다. 썩지 않는 플라스틱은 그 자체로도 문제이지만, 수중 환경에서 마찰로 인해 5mm보다 작은 미세 플라스틱 조각이 되면 문제가 커집니다. 과학자들은 미세 플라스틱을 제거할 수 있는 다양한 방법들을 연구했지만, 아직 현실적인 대안을 찾아내지는 못했습니다. 현실적으로 바다에 있는 미세 플라스틱을 의미 있게 제거하기는 어려울 것으로 생각됩니다. 플라스틱 회수보다 버리지 않는 것이 여전히 현실적으로 최선의 방법입니다. 다만 이미 버린 것을 최선을 다해 해결하고자 하는 자세가 필요합니다.

주의력 향상 전략을 사용하기 전과 후의 과제 수행에서 차이점은 무엇이 있는지 이야기를 나누어 봅시다.

배운 전략들을 활용해 보기

지금까지 배운 주의력 증진 전략을 정리해 봅시다.

1. 집중이 자세
2. 환경 수정하기
3. 한 방향으로 과제 수행하기
4. 묶어서 외우기
5. 손으로 짚어가며 수행하기

D

문제가 무엇인가요?

예) 수업시간에 집중이 안 돼서 선생님 말씀을 놓친다.

R

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

예) 집중이 자세를 하면서 수업 듣기 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 주의집중력은 무엇인지 알아보고 집중력을 높일 수 있는 다양한 전략들을 연습해 보았습니다. 오늘 프로그램을 하면서 어떤 기분이 들었는지, 지금 어떤 생각이 드는지 자유롭게 이야기를 나누어 봅시다.



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)