

서울대학교암병원 암정보교육센터 *Newsletter*

CONTENTS

- ❖ 인물 · 최민숙 요가 강사
· 강인애 상담 환우자원봉사자
- ❖ 행사 · 2019 연말워크숍
· 암병원 음악풍경
· 암예방 335 걷기대회
· 암예방 335 교직원 운동
- ❖ 교육 · 댄스테라피 소개
- ❖ 정보 · 온라인 교육 동영상 소개



인물

〈 요가 강사 최민숙 〉

Q. 간단한 자기소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 저는 암정보교육센터에서 금요일 요가 수업을 진행하고 있는 요가 강사 최민숙입니다.

Q. ‘요가 프로그램’에 대한 소개 부탁드립니다.

요가는 심신의 안정과 건강을 위해 모든 분들에게 도움이 된다고 생각합니다. 특히 암정보교육센터에서 진행하고 있는 요가 수업은 암환우 분들이 신체적, 정신적으로 느끼고 있는 불편함을 완화시키는 것에 도움이 되도록 진행하고 있습니다.

Q. 암정보교육센터에서 요가 교육을 진행하며 느낀 점이 있다면?

암환우 분들을 위한 수업을 진행하면서 제가 필요한 곳에서 쓰임 받고 있다는 생각에 감사한 마음입니다. 특히 멀리서도 교육에 참여하시는 분들을 보면서 수업시간에 좀 더 정성을 기울이게 됩니다.



Q. 암 환우 분들에게 전하고 싶은 한 마디를 남겨주세요.

힘든 과정을 겪고 계시는 암환우 분들께 그저 존경스러운 마음일 뿐, 감히 드릴 수 있는 말씀이 없습니다. 진행하고 있는 요가 수업이 환우 분들께 조금이라도 도움이 될 수 있다는 것만으로도 감사드립니다.

〈 상담 환우자원봉사자 강인애 〉



Q. 자기소개 및 상담 환우자원봉사자의 역할에 대해 소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 금요일 오전 상담 환우자원봉사자 강인애입니다. 저는 암 치료를 먼저 경험한 환우로서 암 진단을 받았을 당시, 초기의 암담한 심정을 잘 알고 있기 때문에 새로 치료를 시작하는 환우들에게 조금이라도 도움이 되고자 약 6년 간 봉사활동으로 함께하고 있습니다.

Q. 상담 봉사활동을 진행하며 느낀 점이 있다면?

자원봉사활동을 하면서 다양한 암환우들을 만나 대화를 하게 되었고, 그들의 경험을 통해 자신을 되돌아 볼 수 있는 기회를 가질 수 있게 되었습니다. 환우들과 대화를 하면서 그들에게 도움이 되고, 힘이 될 수 있다는 사실에 투병 경험이 나쁘게만 인식 되지는 않았습니다. 또한 이를 통해 앞으로 살아갈 날들에 대한 방향성을 잡을 수 있는 계기도 되었습니다.

Q. 암 환우 분들에게 전하고 싶은 응원의 한 마디를 남겨주세요.

본인이 아프다는 사실에 대해 너무 매몰되지 않고 마음의 여유를 갖고 암 치료 과정에 임했다면 좋겠습니다. 모든 것을 혼자 헤쳐 나가려 하기 보다는 주변 사람들, 특히 가족들에게 자신의 감정을 솔직하고 확실하게 전달하는 것이 중요합니다. 완벽하게 이해받지는 못하더라도 현재 어느 곳이 아픈지, 어떤 감정인지 구체적으로 얘기하고 나눈다면 공감을 통해 힘든 투병 생활을 함께 이겨낼 수 있을 것입니다.

행사

2019 연말워크숍



암정보교육센터는 지난 12월 20일 암병원 B1층 서성환홀에서 2019년도 연말워크숍을 개최하여 '암치료 여정의 동반자'로서의 역할을 되새기는 시간을 가졌다. 이날 행사에서는 강사와 환우자원봉사자 7명에게 감사패를, 35명에게는 감사장을 수여했다. 암정보교육센터는 암 정보와 교육 콘텐츠를 개발하고, 교육 프로그램 운영, 암예방 캠페인, 병원 음악회, 봉사활동 활성화 등의 사업을 추진하고 있다. 서경석 암병원장은 "암정보교육센터는 서울대암병원의 슬로건인 '최적의 치료, 따뜻한 여정'에 큰 기여를 하고 있다"며 "환자와 가족에게 힘과 용기를 전하는 암정보교육센터 교직원과 봉사자분들께 깊은 감사를 드린다"고 말했다.

2011년 3월 암병원 개원과 함께 시작된 암병원 음악풍경은 암환자와 가족을 위로하고, 병을 이겨낼 수 있다는 희망을 심어주기 위해 마련되었으며 매일 다양한 연주자들의 재능기부로 열리고 있다. 지난 9월 6일에 열린 제118회 음악회에서는 이노비(EnoB)의 연주자들이 바이올린, 비올라, 첼로, 피아노 등의 다양한 악기를 연주하였다. 10월 18일에 열린 제119회 음악회에서는 기타리스트 김우재와 서울기타앙상블의 연주가 있었으며, 특별공연으로는 한국비너스회합창단에서 함께하였다. 11월 15일에는 서경대학교 실용음악학과 학생들의 연주가 있었으며, 12월 15일 열린 송년음악회에는 이지아카데미의 성악 공연과 간호부분 희망소리 합창단의 특별공연이 있었다.

암병원 음악풍경



암예방 335 걷기대회



335 암예방 걷기대회는 암 예방의 중요성을 대중에게 알리고 암경험자의 재발 및 이차암 예방을 돕자는 취지로 2012년 4월부터 시작해 매년 3~4회씩 개최되고 있다. 9월 19일 덕수궁에서 열린 '제24회 걷기대회'에는 암환우, 자원봉사자, 암정보교육센터장 임종필 교수 및 의료진 등 30여 명이 참가하여 임승재 자원봉사자 고궁 해설사의 전문적인 설명을 들으며 함께 걸었다. 10월 30일에 개최된 '제25회 걷기대회'에서는 약 30여명의 참가자들이 남산둘레길을 함께 걸으며 적절한 신체활동을 하는 동시에 같은 경험을 공유하는 환우들과의 교류를 통해 심리적 위안을 얻었다.

암정보교육센터는 암예방 335 실천행사의 일환으로 직원체력증진센터 이원규 강사와 함께 매일 마지막 주 화요일 교직원 대상 운동프로그램을 진행하고 있다. 지난 9월 24일에 개최된 제31회 교직원 대상 암예방 335 캠페인에서는 '폼롤러 운동법'을 주제로 12명의 교직원이 참여하였다. 10월 29일 개최된 제32회에서는 '허리통증 예방 및 관리 운동법', 11월 26일 제33회에서는 '밴드를 이용한 전신 근력운동 - Part I'를 주제로 각 10여명의 교직원이 참여하여 암예방 335 실천을 위한 시간을 보냈다.

암예방 335 교직원 운동



교육

〈 댄스테라피 소개 〉

댄스테라피는 1940년대 미국에서 시작되어 1990년대 우리나라에 들어온 예술심리치료분야이다. 마음에서 우러나는 몸의 움직임을 통해 신체적, 심리적, 정신적 보살핌을 받고 스스로 회복할 수 있도록 하는 치유의 힘을 지니고 있으며, 이를 통해 암 치료 시에도 스트레스를 완화시키고 긍정적인 표현을 할 수 있도록 돕고 있다.

현재 암정보교육센터에서 진행되고 있는 댄스테라피 교육은 월 3회 화요일 오후 1시 30분부터 50분 동안 10여명의 참여인원으로 진행하고 있으며 예약제로 운영된다. 처음 만나는 사람들과 한 공간에서 움직임으로 만나는 일이 당황스럽고 어색할 수 있지만, 시간이 흐르면서 몸의 감각이 살아나고 움직임을 표현하는 것에 친숙해지는 본인을 발견할 수 있다. 움직이면서 본인의 통증, 에너지, 상태를 반영하고, 상호작용하면서 집단에서 반영된 자신과 타인의 삶을 다시 한 번 생각하는 시간이다.



암정보교육센터에서 약 6년간을 함께한 최희정 댄스테라피스트는 “의연하게 삶을 살아가는 암환우들의 경험을 통해 삶의 의미를 다시 느낄 수 있으며, 기쁨과 치유의 시간에 함께 성장할 수 있어 감사하다”고 전했다.

정보

〈 암환자를 위한 온라인 교육 동영상 〉

서울대학교암병원 암정보교육센터는 암 환자를 위한 운동, 증상 관리법을 담은 동영상을 제작·배포했다. 제작된 영상은 유방암, 전립선암 등 암 종류별 맞춤운동, 4주차 운동프로그램, 건강정보강좌 등으로 구성되어 있다.

동영상은 서울대병원 유튜브 공식 계정 및 서울대학교암병원 홈페이지에서도 확인할 수 있다.

- 유튜브 채널 chSNUH or 서울대병원을 검색하여 들어가시면 카테고리 “SNUH education”에서 확인할 수 있습니다. 우측의 QR코드를 스캔하시면 유튜브 채널로 연결됩니다.



- 서울대학교암병원 홈페이지 게시물 및 암정보교육센터 카카오톡 플러스친구 게시물에서도 확인할 수 있습니다.



암정보교육센터 카카오톡 플러스친구

암정보교육센터는 카카오톡 플러스 친구를 통해 교육 프로그램 일정, 서울대학교암병원의 행사 및 최신 암정보를 공유하고 있습니다. 카카오톡 검색창에 @서울대학교암병원 암정보교육센터를 검색하거나 오른쪽 QR코드를 통해 친구 추가 하세요.



- 발행인: 임종필
- 발행처: 서울대학교암병원 암정보교육센터
- 편집위원: 김주현, 엄가영, 김찬미
- 전화: 02-2072-7451
- 홈페이지: <https://cancer.snuh.org>
- 이메일: ceicsnuh@gmail.com
- 주소: (03080) 서울특별시 종로구 대학로 101 서울대학교암병원 1층 암정보교육센터