

서울대학교암병원 암정보교육센터 *Newsletter*

CONTENTS

- ❖ 소식 · 건강라이프플래너 3판 발간
· 카카오톡 채널 카드뉴스 발행
- ❖ 교육 · 미술치료
- ❖ 인물 · 김명숙 원예치료사
· 고경자 환우와의 대화 자원봉사자
- ❖ 정보 · 알아두면 유익한 암 정보
· 서울대병원TV
· 암환자를 위한 추천도서

소식

건강라이프플래너 3판 발간

서울대학교암병원은 2018년부터 매년 발간해온 ‘건강라이프플래너’의 개정 3판을 발간, 무료배포를 시작했다. ‘건강 라이프(Healthy LIFE)’ 프로그램은 Lifestyle(건강한 일상생활), Information(건강정보), Fellowship(암여정 동반파트너), Empowerment(자기관리 능력)를 도와 치료 단계별 최적의 건강생활을 돕는 서울대학교암병원의 환자 맞춤형 프로그램이다. 본 프로그램의 일환으로 제작된 ‘건강라이프플래너’는 2018년 제1판으로 시작되어 2020년 제3판까지 발간되었으며, 환자들이 일상생활에서 활용할 수 있도록 소책자 크기로 제작되어 휴대가 용이한 건강기록 다이어리다. 건강라이프플래너는 크게 ‘나의 암치료 정보’, ‘건강 플래너’, ‘암치료를 꼭 필요한 정보·교육’의 세 장으로 나뉘어 구성되어 있다. ‘나의 암치료 정보’에는 치료 일정 및 진료, 검사 일정을 기록하여 관리할 수 있으며, 치료 과정에 있어 궁금한 점이나 증상 등을 기록하여 진료 시에 참고할 수 있는 ‘의사소통 도움노트’가 포함되어 있다. 중간부의 ‘건강플래너’는 영양 섭취, 운동, 투약, 수면, 체중 등 건강관리에 필요한 요소를 환자 스스로 기입하여 일주일 동안의 건강관리를 한 눈에 볼 수 있는 다이어리 형식으로 제작되었다. 마지막 ‘암치료를 꼭 필요한 정보·교육’에서는 암치료의 이해, 항암치료 시 증상별 가이드라인, 암환자와 가족을 위한 암정보 및 교육 등을 수록하였다. 제3판 건강라이프플래너는 암병원 1층 암정보 교육센터에 방문해 수령할 수 있다.



암정보교육센터 카카오톡 채널 카드뉴스 발행

암정보교육센터에서는 다양한 암 관련 정보 및 코로나19 관련 최신 정보를 카드강좌로 제작하여 카카오톡을 통해 전달하고 있다. ‘암환자의 팔과 어깨문제예방’, ‘암치료 후 장기건강관리’, ‘암환자의 운동’, ‘암환자의 정신건강’ 등 암환자에게 도움이 되는 정보들로 카드강좌를 발간하였으며, 코로나19와 관련하여 ‘마음건강지킴’, ‘암환자와 코로나19’, ‘생활방역지킴’ 등을 카드뉴스로 발간하였다.



암정보교육센터 카카오톡 채널

암정보교육센터 카카오톡 채널에서는 카드강좌를 포함하여 온라인 교육 동영상 및 암 관련 정보 등 유익한 정보들을 제공하고 있다. 카카오톡 검색창에 @서울대학교암병원 암정보교육센터를 검색하거나 우측의 QR코드를 스캔하면 카카오톡 채널을 등록할 수 있다.



원예치료사 김명숙

Q. 간단한 자기소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 원예치료사 김명숙입니다. 50세에 건강한 삶을 위해 원예를 선택하고, 식물을 소재로 한 영역을 넓혀 조경기사로 시작하여 도시농업전문가, 숲해설가 등으로 활동하면서 후반기 인생을 자연과 함께 살아가고 있습니다.

Q. '원예치료'에 대해 소개 부탁드립니다.

원예치료는 간단히 말하자면 '원예 활동을 통한 심신치료(힐링)'라고 할 수 있습니다. 식물을 가꾸고 돌봄 활동을 하는 과정에서 얻을 수 있는 정서적 안정이 일반적인 목적입니다. 그 외 신체 기능, 자존감, 대인관계 향상 등의 목적들도 제시되고 있습니다. 힐링이 필요할 때, 식물과 자연과 함께 한다면 마음이 편안해지는데 도움이 될 수 있을 것입니다.

Q. 원예치료 교육을 진행하며 느낀 점이 있다면?

암정보교육센터에서 원예치료 프로그램에 참여하는 암환우 분들은 대부분 긍정적인 마인드와 적극적으로 참여하는 모습을 보이십니다. 사뭇 진지한 자세로 제시하는 과정도 잘 따라하시고, 그 자체를 즐기며 원예치료의 결과물도 소중하게 대하는 모습들을 보면서 저 또한 행복함을 느끼고 있습니다.



Q. 암 환우 분들에게 전하고 싶은 한 마디

항상 긍정적인 마인드로 식물과 자연과 함께하는 시간을 가지며 힐링할 수 있길 바랍니다. 원예치료 프로그램에 참여한 후 항상 감사하다는 마음들을 전해주시는 참여자 분들께 저도 감사드리고 응원한다는 말을 전하고 싶습니다.

환우와의 대화 자원봉사자 고경자



Q. 간단한 자기소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 2005년에 유방암을 진단 받고 잘 극복하여 지금은 매월 둘째 주 화요일 2시 30분 '환우와의 대화' 교육 프로그램에서 자원봉사를 하고 있는 고경자입니다. 암을 체험하였던 환우로서 참여자들의 고민에 함께 공감하고 대화하며 참여하고 있습니다.

Q. 봉사활동을 시작하게 된 계기가 무엇인가요?

유방암 진단을 받고 치료 과정을 거치며 힘들었던 기억과, 치료가 끝난 후 재발에 대한 불안과 두려움을 경험하면서 '환우와의 대화'와 같은 프로그램의 필요성을 절실히 느끼게 되었습니다. 이러한 저의 경험들이 다른 환우들에게도 조금이나마 도움이 되었으면 하는 마음에 봉사활동을 시작하게 되었습니다.

Q. 봉사활동을 진행하며 느낀 점이 있다면?

암을 진단 받은 지도 어느덧 16년차가 되어 가끔 초심을 잃을 때가 있지만, 그럴 때마다 참여자 분들과의 대화를 통해 깨우치며 더 많은 것을 얻어가는 것 같습니다. 저의 건강이 허락할 때까지는 프로그램에 함께 하고 싶은 작은 바람입니다.

Q. 암 환우 분들에게 전하고 싶은 응원의 한 마디

"새벽이 오기 전에 아침이 더 어둡고, 봄이 오기 전에 겨울이 춥듯이." 오늘보다는 내일이 더 좋아질 것이라는 희망을 잃지 않고 항상 긍정적인 마인드로 생활한다면 꼭 이겨낼 수 있을 것이라 믿습니다. 잘 극복해서 환우 자원봉사자로도 함께 오랫동안 볼 수 있기를 바라며 늘 응원하겠습니다!

교육

미술치료

미술치료는 미술과 치료라는 두 영역이 만난 학문으로, 19세기 후반 유럽과 20세기 초 미국에서 정신과 병동 환자들을 대상으로 시작되었으며 1940년대 초반에 심리 치료적 관점과 연계되었다. 미술치료의 가장 큰 장점은 언어가 아닌 미술로 자신을 표현하기 때문에 말이 불편한 유아, 노인, 다양한 질환을 지닌 이들 또한 참여할 수 있다는 것이다. 임상미술치료는 병원과 대상자에 따라 다양한 방법으로 진행되는데, 현재 서울대학교암병원 암정보교육센터에서 진행되는 미술치료는 암환자가 스스로 자신의 감정을 마주하는 것에 중점을 두고 있다. 또한 집단미술치료를 통해 다른 사람의 아픔을 서로 공감함으로써 치료과정의 우울감이나 좌절감이 지속되지 않도록 도와주고 있다. 미술치료는 미술적 재능과는 아무런 관련이 없기 때문에 미술을 한 번도 경험하지 못했던 분들도 누구나 쉽고 흥미롭게 접근할 수 있다. '잘하고 싶다'는 분들은 스스로의 에너지를 발견할 수 있으며, 한 번도 해본 적이 없는 분들은 '해냈다'라는 성취감을 느낄



수 있다. 암정보교육센터의 이현지 미술치료사는 미술을 어렵게 느끼는 분들의 부담감을 먼저 이해하고 편하고 재미있게 참여하는데 중점을 두고 있으며, 회기가 진행되며 참여자들의 웃음과 미소가 늘어가는 것을 보면서 많은 것을 배울 수 있어 감사하다고 전했다.



암정보교육센터에서는 컬러링 도안 및 색연필을 비치하여 방문객들이 자유롭게 이용하며 검사나 외래 진료 대기 시간의 불안한 마음을 완화시킬 수 있도록 하고 있다. 흔히 색칠공부라고 알고 있는 컬러링(Coloring)은 색깔로 마음을 치유하는 컬러테라피(Color therapy)의 일종으로, 색의 에너지와 성질을 심리 치료에 활용하여 스트레스 완화 등의 효과를 얻을 수 있게 하는 것이다. 컬러링 북 또는 만다라 도안은 시중 서점이나 온라인 쇼핑몰에서도 쉽게 구입 가능하다.

정보

알아두면 유익한 암 정보

■ 암경험자, 초미세먼지 각별히 유의해야 하는 이유?

- 초미세먼지 장기 노출된 암경험자, 심혈관질환 위험 증가

서울대학교병원 박상민 교수팀은 국민건강보험공단과 한국환경공단 빅데이터를 활용해 초미세먼지가 암경험자의 심혈관질환 위험을 증가시킨다는 연구 결과를 발표했다. 대상자는 2006년 암 진단을 받은 서울, 부산, 인천의 암경험자 40,899명으로, 초미세먼지(입자 지름 2.5 μ m 이하) 노출 정도에 따라 다섯 집단으로 나누어 관찰되었다. 연구 결과, 초미세먼지에 가장 많이 노출된 집단은 가장 적은 집단에 비해 심혈관질환 위험이 31%, 관상동맥질환 위험이 47% 높게 나타났으며, 상대적으로 입자가 큰 미세먼지는 유의한 영향을 미치지 않았다. 또한 암 종류를 세분화하여 분석한 결과, 초미세먼지에 많이 노출된 5분위 유방암, 방광암 경험자는 1분위에 비해 심혈관질환 위험이 각각 125%, 144% 높았다. 공공보건의료사업단 김계형 교수는 “암경험자는 진단 후 심장에 무리를 주는 항암제나 방사선 치료를 받기 때문에 심혈관질환에 더욱 취약하며, 실제로 암경험자 사망의 11%는 심혈관질환에 기인합니다. 암 완치 판정을 받은 암경험자들은 심혈관질환 예방과 미세먼지 노출 예방에 주의해야 합니다.”라고 전했으며, 연구원은 “다른 미세먼지 민감군과 마찬가지로 암경험자들도 평소 미세먼지 예보를 확인하고 마스크 착용 및 야외활동을 줄이는 것이 좋습니다.”라고 권고하였다.



서울대병원TV: 건강톡톡 혈액암편

서울대학교병원에서는 환자와 보호자가 궁금해 하는 각종 암 관련 정보 및 일상 속 의학정보를 담은 '건강톡톡' 프로그램을 유튜브 채널 '서울대병원 TV'을 통해 제공하고 있다. 건강톡톡 프로그램의 이번 시즌에서는 혈액암 센터 고영일 교수와 함께 백혈병, 악성림프종, 다발골수종 등 다양한 혈액암의 종류와 치료에 대해 살펴보았다. '즉시 병원으로 와야 하는 백혈병 증상 3가지, 혈액이 건강을 공격하고 있는 징후', '붓기, 무기력증을 동반하는 악성림프종, 그 병이 알고 싶다', '20년간 가장 많이 늘어난 다발골수종, 고령화 시대 시청 필수' 등의 영상들은 하단의 QR 코드를 스캔하여 시청할 수 있다.



암환자를 위한 추천도서



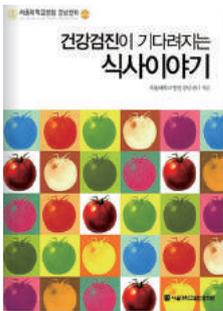
■ 제대로 알고 확실히 예방하는 소화기암: Q&A 100선

소화기암 분야의 60여 명의 교수가 저자로 참여하여 대한소화기암학회 암예방연구회에서 제작한 소화기암예방 책자로서, 일반인들이 쉽게 이해하고 접근할 수 있는 Q&A 형태로 구성되어 있다. 소화기암 예방, 검진 및 조기진단과 관련된 내용을 총론과 식도암, 위암, 대장암, 담낭·담도암, 췌장암 등의 각론으로 나누어 제시하고 있으며, 100여 가지의 실제적이고 구체적인 질문과 이에 대한 답변으로 구성하였다. 이번 책자를 통해 소화기암 예방을 위한 생활 및 식습관 등의 실천에 동참하는 계기가 될 수 있기를 기대한다.



■ 소화기암 잘먹고 이긴다

국내 우수 대학의 식도, 위, 대장, 췌장, 간, 담도, 담낭 의료진 및 임상 영양 전문가들이 본인의 경험과 근거중심의학에 기초한 소화기암 영양에 대한 정확한 정보를 담아낸 책으로, 실제 소화기암 환자들이 궁금해 하는 내용을 중심으로 식생활 안내, 암 치료 및 치료 후의 영양 관리 등의 내용을 다루고 있다. 일반인들이 쉽게 이해할 수 있는 용어를 사용하여 모든 소화기암 환자들의 영양 관리에 실제로 도움을 줄 수 있는 내용으로 구성하였으며, 소화기암을 이기고자 하는 환자 및 보호자들에게 나침반 역할을 하는 지침서로 활용될 수 있기를 기대한다.



■ 건강검진이 기다려지는 식사이야기

서울대학교병원 의료진이 조목조목 설명해주는 식습관과 식단 이야기. 서울대학교 강남센터 각 과별 전문 의료팀이 모여 환자를 상담할 때 주로 궁금해 하는 것들을 사례별로 나누어 문답식으로 쓰고 각 병에 좋은 식사 가이드를 제시하는 책이다. 건강검진뿐 아니라 일상적으로 흔히 접하게 되는 질병 문제와 건강 문제에 대한 예방과 관리에 있어 많은 사람들이 궁금해 하는 영양 관련 문제에 대해 사례별로 문답식으로 대답한다. 과학적이고 합리적인 방법으로 우리가 매일 먹는 음식의 영양을 조절하고, 스스로 체크할 수 있도록 엮었다.

발행인 임종필

전화 02-2072-7451

주소 (03080) 서울특별시 종로구 대학로 101 서울대학교암병원 1층 암정보교육센터

발행처 서울대학교암병원 암정보교육센터

홈페이지 <https://cancer.snuh.org>

편집위원 김주현, 김찬미

이메일 ceicsnuh@gmail.com