

서울대학교암병원 암정보교육센터 뉴스레터

CONTENTS

01 교육

9월 온라인 교육 프로그램 개강

- 온라인 영상 강좌
- 암환자의 하지부종 교육
- 암치료 후 식사관리/계절별 암예방 식단

02 인물

- 전지혜 강사(암환자 외모관리)
- 김경자 상담 환우자원봉사자

03 정보

- 환우회 소개: 한국비너스회
- 동영상 교육: 웃음치료
- 카카오톡 채널



[암정보교육센터] 암환자와 가족을 위한 실시간 온라인 교육

9월 온라인 교육 프로그램 개강

코로나19로 인해 중단되었던 암정보교육센터 교육 프로그램이 9월부터 온라인 비대면 교육으로 새롭게 시작되었다. 유튜브 실시간 스트리밍을 이용해 진행되는 온라인 교육 프로그램은 강사의 실시간 강의를 정해진 강의 시간에 어디에서나 시청할 수 있도록 제공된다. 관심 있는 암환자와 가족 누구나 암정보교육센터 방문 또는 전화를 통해 예약 가능하며, 사전 예약자에 한해서만 접속 가능한 유튜브 링크를 문자로 받아볼 수 있다. 온라인으로 제공되는 교육 프로그램 목록은 다음과 같으며 자세한 일정 및 세부사항은 매월 발행되는 월별 교육 일정표에서 확인 가능하다.

| No. | 교육 프로그램 | 강사 |
|-----|---------------------|----------------------|
| 1 | 온라인 요가 강좌 | 이슬 요가 전문강사 |
| 2 | 온라인 명상 강좌 | 김제창 명상전문가 |
| 3 | 암치료 후 식사관리 | 임상영양파트 송은화 임상영양사 |
| 4 | 계절별 암예방 식단 | 임상영양파트 최지희 임상영양사 |
| 5 | 갑상선암을 넘어서: 수술 및 치료 | 갑상선센터 의료진 |
| 6 | 항암치료 시 증상관리 | 항암교육상담실 심가영/박소영 간호사 |
| 7 | 암환자에게 도움이 되는 사회복지정보 | 의료사회복지팀 정대희 사회복지사 |
| 8 | 암환자와 가족의 대화기술 | 의료사회복지팀 정대희 사회복지사 |
| 9 | 암환자의 하지부종 교육 | 암통합케어센터 암재활센터 서관식 교수 |
| 10 | 암치료 후 장기건강관리 | 암건강증진센터 박상민/손정식 교수 |
| 11 | 암성통증 관리 | 암통합케어센터 암통증센터 이창순 교수 |
| 12 | 항암치료 시 피부관리 | 피부암/항암제특이반응센터 문제호 교수 |

1 온라인 명상 강좌

암정보교육센터에서는 암환자와 가족, 교직원 모두를 위한 온라인 명상 강좌를 개최하여 지친 몸과 마음을 달랠 수 있는 기회를 제공하고 있다. 온라인 명상 강좌는 명상의 기본 원리부터 실천 및 심화과정 등으로 구성되어 있으며, 명상 전문가인 김제창 AOMA 요가 아카데미 대표와 함께 매주 목요일 11시 10분부터 약 40분 간 진행된다. 바쁜 일상은 잠시 내려놓고, 주변의 소리와 신체 감각에 집중할 수 있는 시간을 마련해 보자.



2 암환자의 하지부종 교육

서울대학교암병원 암통합케어센터 암재활센터 의료진이 암환자에게 발생할 수 있는 하지 림프부종에 대해 설명하는 강의형 교육 프로그램으로 매월 둘째 주 월요일 오후 3시에 진행되고 있다. 림프부종이란 무엇인가에 대한 기본적인 내용부터 증상과 병기 등에 대해 설명하고 있으며, 림프부종을 예방하기 위한 방법, 발생 후의 치료 방법 및 마사지 요법 등에 대해 자세하게 전달하고 있다.



3 암치료 후 식사관리 / 계절별 암예방 식단

암 치료가 끝난 후에도 암 재발을 예방하기 위한 식사관리는 꾸준히 지속되어야 한다. 본 교육은 수술, 항암, 방사선 등 암 치료가 끝난 암경험자에게 향후 건강관리를 위한 식사요법과 계절별 암예방 식단 및 레시피에 대해 알려 주는 교육이다. 매주 월요일에 진행되고 있는 '암치료 후 식사관리' 프로그램에서는 치료 종료 후의 기본적인 식사요법에 대해 알아볼 수 있으며, 매주 목요일에 진행되는 '계절별 암예방 식단' 프로그램에서는 각 계절별 제철 음식을 이용한 다양한 요리법과 식단을 제공하고 있다.



전지혜 암환자 외모관리 강사



Q1. 간단한 자기소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 2015년부터 자원봉사활동으로 암정보교육센터에서 교육 프로그램을 진행하고 있는 전지혜입니다. 저는 항암 가발과 기능성 모자 제작 및 마케팅 업무를 하고 있으며, 이와 관련하여 교육을 진행하며 환우 분들과 직접 소통하며 설명해 드리고 있습니다.

Q2. '암환자를 위한 가발과 모자 활용' 교육 프로그램에 대해 소개 부탁드립니다.

항암치료 과정 중에 처음으로 탈모 증상을 겪는 많은 환

우 분들이 가발 또는 모자를 선택하시는데 어려움을 겪습니다. 본 교육 프로그램에서는 항암 가발과 모자의 특성에 대해 설명하고, 치료 시점 및 상황에 맞는 제품을 고르는 방법에 대해 알려 드리고 있습니다. 가발과 모자를 직접 착용해 보면서 관리 및 활용에 대한 실질적인 정보도 알아보실 수 있습니다.

Q3. 암정보교육센터에서 교육을 진행하며 느낀 점은?

강의에 참여했던 어느 환우 분께서는 “병원 진료가 끝난 후 원단 시장에 들러 모자 만드는 천을 구입하는 즐거움이 진로 날짜를 기다리게 한다.”고 하셨습니다. 힘든 시간 속에서도 모자를 만들고 나누면서 즐겁게 보내는 환우분을 보며 교육을 진행하게 된 것에 보람을 느끼고 감사할 수 있었습니다.

Q4. 암 환우 분들에게 전하고 싶은 한 마디를 남겨주세요.

많은 환우 분들이 항암치료로 인한 외모 변화를 힘들어하며, 가발에 대한 경험 부족으로 두려워하는 경우가 많습니다. 이 교육을 통해 본인에게 맞는 가발을 직접 고르며 소소한 즐거움을 누리고, 다시 사회생활을 할 수 있게 하는 자신감을 가질 수 있게 되기를 바랍니다.

김경자 상담 환우자원봉사자



Q1. 간단한 자기소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 금요일 오후 상담 환우자원봉사자 김경자라고 합니다. 암정보교육센터에서 상담 봉사활동을 시작하는 지는 약 4년 정도가 되었네요.

Q2. 봉사활동을 시작하게 된 계기가 무엇인가요?

평소 가까이 지냈던 주변 암환우의 권유로 시작하게 되었습니다. 암을 먼저 경험한 환우들의 얘기를 통해 저도 큰

도움을 받았고, 그 도움을 다른 환우들과도 나누어야겠다는 생각이 들었습니다.

Q3. 봉사활동을 진행하며 느낀 점이 있다면?

암은 누구에게나 올 수 있는 병이기도 하지만, 막상 겪게 되면 ‘TV에서만 보던 일이 내게 생가다니’하며 좌절하는 경우가 많습니다. 센터에 방문하는 환우 분들께 제 경험을 공유하였을 때 안도하는 모습과 다시 방문하여 자신감을 갖게 해주어 고맙다는 말을 들었을 때 삶의 의미와 감동을 느낄 수 있었습니다.

Q4. 암 환우 분들에게 전하고 싶은 응원의 한 마디를 남겨주세요.

암을 진단 받았다는 사실을 숨기기보다는 주변 사람에게 널리 알리는 편이 좋습니다. 주변의 시선이 다양하겠지만 그 중 듣고 싶은 말만 들으며 긍정적인 사고를 하는 것이 치료에도 도움이 될 것입니다. 인생은 나의 것이라는 생각을 갖고 자존감을 높이며 치료에 임하시기 바랍니다.

1 환우회 소개: 한국비너스회

한국비너스회는 서로의 아픔을 나누며 보다 더 건강하고 의미 있는 삶을 살기 위해 만들어진 서울대학교병원 유방암 환우회이다. 동병상련의 마음으로 모인 회원들의 상호지원 속에 활발한 활동을 펼치고 있으며, 서로에게 투병의지를 심어주고 격려하여 질병 가운데 좌절하지 않고 새로운 인생의 의미를 창조해 나갈 수 있도록 돕고 있다. 한국비너스회는 2000년 2월 13일 창립되어 2020년 창립 20주년을 맞이하였으며, 산악팀, 요가팀, 건강리듬포크댄스팀 등 20여 개 팀의 팀장과 회원들로 구성되어 있다. 기타 자세한 정보는 한국비너스회 홈페이지(<http://www.koreavenus.com/>)에서 확인할 수 있다.

| 정보 나눔 활동 | 친교 및 건강증진 모임 | 기타 활동 |
|----------|--------------------|---|
| 정기총회 | 각 지역팀 모임 여름 수련회 | 홈페이지 운영 소식지 발간 유방암 예방을 위한 계몽활동 |
| 노래교실 | | |
| 건강강좌 | | |
| 일일чат집 | | |



2019. 5. 남산둘레길 걷기대회



2020. 7. 한국비너스회 20주년 기념행사

2 동영상 교육: 웃음치료

서울대학교암병원 암정보교육센터에서 진행되는 웃음치료 프로그램을 서울대학교병원 유튜브 채널인 '서울대병원TV'에서도 만나볼 수 있게 되었다. 총 10부작으로 구성된 웃음치료 동영상은 '인사 웃음', '학교종이 땡땡땡', '나비 웃음', '웃음 폭탄', '황제팽귤 웃음', '바보 웃음', '손뼉 웃음', '공작새 웃음' 등 다양한 웃음치료 동작을 포함하고 있으며, 처음 보는 사람도 누구나 쉽고 즐겁게 따라할 수 있도록 만들어졌다. 웃음치료 동영상을 보며 따라 웃고 움직이는 동안 어느새 건강해진 자신을 발견할 수 있을 것이다.



3 암정보교육센터 카카오톡 채널

암정보교육센터 카카오톡 채널에서는 카드강좌, 온라인 교육 동영상 및 암 관련 정보 등 유익한 정보들을 제공하고 있다. 카카오톡 검색창에 @서울대학교암병원 암정보교육센터를 검색하거나 우측의 QR코드를 통해 카카오톡 채널을 추가할 수 있다.

