

서울대학교암병원 암정보교육센터 뉴스레터

CONTENTS

1 교육

- 암치료 후 장기건강관리
- 암수술을 위한 전신마취

2 소식

- 슬기로운 운동생활 이벤트
- 보건복지부장관상 수상

3 인물

- 이슬 요가 강사
- 박춘숙 상담 환우자원봉사자

4 정보

- 방사선 치료란? 김학재 교수
- 알아두면 유익한 암 정보
- 동영상 교육: 항암치료 중 식사 TIP

1 암치료 후 장기건강관리

암 치료가 끝난 후에도 암환자는 힘든 치료 과정으로 이차적인 질병에 걸리기 쉬운 상태에 놓인다. 암을 이겨냈다고 치료가 끝나는 것이 아니라 이때부터 평생건강을 위한 관리를 시작해야 하는 것이다. 서울대학교암병원 암건강증진센터 박상민, 손정식 교수는 매월 마지막 주 수요일 오후 3시 실시간 온라인 강의를 통해 암 치료가 종료된 암환자를 위한 장기건강관리 방법에 대해 전달하고 있다. 운동, 식이, 예방접종, 만성질환 관리 등 암환자가 흔히 걱정할 수 있는 건강 문제들에 대해 최신 연구 자료들과 함께 의료진의 근거 있는 설명을 들을 수 있다.



2 암수술을 위한 전신마취

수술이나 각종 치료를 위해 전신마취를 앞둔 환자들은 처음 접하는 마취에 대한 두려움과 생소함으로 치료 과정에서의 불안감을 느낄 수 있다. 서울대학교병원 마취통증의학과 이호진 교수는 암수술을 위한 전신마취를 앞둔 암환자를 위해 매월 2회 목요일 오전 10시에 전신마취와 관련된 강의를 진행하고 있다. 전신마취란 어떤 것이며, 수술 전에는 어떤 것을 준비해야 하는지, 수술 후의 통증과 같은 부작용에는 어떻게 대처하는지에 대한 내용을 실제 사례들과 함께 알기 쉽게 설명함으로써 환자들의 두려움을 경감 시킬 수 있도록 돕고 있다.



01
교육

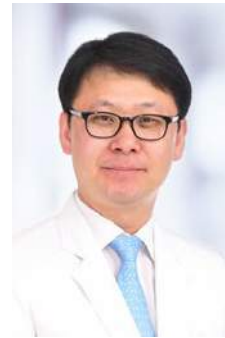
1 “슬기로운 운동생활” 카카오톡 이벤트



암정보교육센터에서는 암예방 335 캠페인의 일환으로 “슬기로운 운동생활” 카카오톡 이벤트를 지난 12월 14일부터 20일까지 일주일간 개최하였다. “슬기로운 운동생활” 이벤트는 코로나19로 인해 활동량이 적어진 암환자들이 운동을 꾸준히 할 수 있도록 돕기 위해 이벤트 기간 동안 자신이 운동한 모습을 찍은 사진이나 운동 어플리케이션 화면 등을 1:1 채팅으로 보내 확인하는 방식으로 진행되었다. 이번 이벤트에서는 1등 고급 블루투스 이어폰 1명, 2등 미밴드 3명, 3등 인바디 체중계 4명으로 총 8명의 참가자가 상품을 수령하였으며, 한 참가자는 ‘이번 이벤트를 통해 꾸준히 운동하는 습관을 만들 수 있었고, 건강한 생활을 할 수 있어 유익한 시간이었다.’며 감사의 말을 전했다.

2 임종필 암정보교육센터장 보건복지부장관상 수상

임종필 암정보교육센터장(소화기내과 교수)이 2020년 12월 15일, 제13회 암예방의 날을 기념해 국가 암관리 사업으로 국민건강 증진과 암환자 삶의 질 향상에 기여한 공로를 인정받아 보건복지부장관 표창을 받았다. 임종필 센터장은 2017년 서울대학교암병원 암정보교육센터장을 맡아 암정보 콘텐츠 및 암환자 대상 교육프로그램 개발을 통해 암환자 삶의 질 향상에 크게 기여하고 있으며, 다양한 대국민 캠페인을 통해 암예방 및 조기검진에 대한 인식 개선 활동을 활발하게 이어가고 있다. 또한 암병원 소화기내시경센터장으로서 내시경 검진을 통한 대장암 조기발견, 조기대장암 치료내시경 등 암의 조기진단을 통한 생존율 향상 및 대장장연구학회의 대장암 예방 캠페인 등 대국민 암예방 인식개선 활동에도 앞장서고 있다.



이 슬 요가 강사

Q1. 간단한 자기소개 부탁드립니다.

안녕하세요, 요가 강사 이슬입니다. 암정보교육센터에서 요가 수업을 함께한 지도 벌써 4년차에 접어들었네요.

Q2. 현재 진행하고 있는 ‘온라인 요가 강좌’ 교육 프로그램에 대해 소개 부탁드립니다.

목요일 오전에 진행하던 요가 수업이 코로나19로 인해 중단되었다가, 유튜브를 활용한 비대면 교육이 가능해져 지난 10월부터 요가와 함께 호흡, 스트레칭, 명상법도 알려드리는 교육을 진행하고 있습니다. 길지 않은 시간이지만 각자의 집에서 편안하게 따라하면서 일상생활로 인한 긴장이나 스트레스를 풀어내는데 도움이 될 수 있으면 좋겠습니다.

Q3. 암정보교육센터에서 교육을 진행하며 느낀 점이 있다면?

요가 수업을 진행하면서 다양한 환우 분들을 뵈게 되었는데요. 긍정적인 방향으로 몸의 변화를 느끼셨거나 도움이 되었다고 말씀해 주시는 환우 분들을 보면서 보람과 감사



함을 느끼고 있습니다. 요가 전후의 몸과 마음 상태의 차이를 확연하게 느끼고 좋아하시는 모습들을 보는 것이 저의 기쁨입니다.

Q4. 암 환우 분들에게 전하고 싶은 한 마디를 남겨주세요.

암환우 뿐만이 아닌 누구에게나 자신을 돌보고 보살피는 행위는 중요합니다. 그런 의미에서 요가는 남녀노소 모두에게 도움이 되는 유익한 기술이라고 생각합니다. 복잡하고 혼란스러운 주변을 차단하고 오롯이 자신에게 집중하며 바라보는 시간을 갖는 일, 현재의 내 몸과 마음 상태를 체크하면서 스스로를 케어하는 일을 놓치지 않고 챙기시길 바랍니다.



박춘숙 상담 환우자원봉사자

Q1. 간단한 자기소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 암정보교육센터 설립 초기부터 상담 환우자원봉사자로 함께하고 있는 박춘숙입니다. 처음에는 비너스회 회원으로 유방센터에서 봉사활동을 시작해 현재는 제6대 비너스회 회장으로 활동하고 있습니다.

Q2. 봉사활동을 시작하게 된 계기가 무엇인가요?

누구라도 그렇겠지만 저 또한 암환자가 되리라고는 꿈에도 생각하지 못했어요. 그 때 서울대학교병원 유방암 환우회인 비너스회의 존재를 알게 되었고, 서로 아픔을 나누는 것만으로도 힘이 된다는 것을 알게 되었습니다. 그래서 비너스회를 통해 다른 분들과도 이러한 경험을 나누고 싶다는 생각에 봉사활동을 시작하였습니다.

Q3. 봉사활동을 진행하며 느낀 점이 있다면?

평소에도 밝은 표정과 태도로 봉사활동을 하다 보니, 저를 보시는 다른 환자 분들은 제가 암환자라는 사실을 잘 모르시는 경우가 많았습니다. 다른 유방암 환자 분과 얘기를 나누다 제가 유방 수술 상처를 보여드린 적이 있었



는데, 그 환자 분은 아직도 저를 만나면 그 때 얘기를 하면서 인상 깊었다는 얘기를 하더군요. 상담을 하면서 만난 환자 분들이 치유되고 건강해진 모습을 보는 것이 저의 가장 큰 행복입니다.

Q4. 암 환우분들에게 전하고 싶은 한 마디를 남겨주세요.

우리 모두가 힘든 때지만 너무 좌절하지 않고 이 고비만 잘 넘기면 이겨낼 수 있다는 마음가짐으로 치료과정에 임하시길 바랍니다. 항상 긍정적으로 생각하려고 노력하고, 치료 받는 병원과 의료진에 대한 신뢰가 있다면 힘든 치료 과정도 이겨낼 수 있으리라 믿습니다.



1 방사선 치료란?



김학재 교수
(방사선종양학과, 암정보교육 담당교수)



방사선 치료
안내 동영상 바로보기



안녕하세요. 방사선종양학과 교수 김학재입니다.

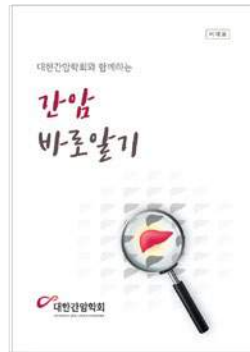
방사선 치료는 수술, 항암화학요법과 함께 대표적인 암 치료 방법 중의 하나로, 절개나 마취 없이 암을 치료하는 방법입니다. 방사선 치료는 완치를 목적으로 시행하거나 수술 전, 후 재발방지를 목적으로 시행할 수도 있고, 생존기간 연장 목적을 위한 치료 및 환자의 삶의 질 향상 등 다양한 목적으로 시행되고 있습니다. 암의 종류 및 병기에 따라 단독으로 사용하기도 하고, 수술 및 항암화학요법과 병행하여 사용할 수도 있으며, 방사선 치료의 기간과 조사량은 암의 종류, 치료의 목적, 암의 크기와 위치, 환자의 전신상태 등을 고려하여 결정됩니다.

방사선 치료 과정은 환자 진료를 통해 방사선치료가 필요한 상황인지, 언제 시행하게 되는지, 항암화학요법과 같은 다른 치료와의 병합요법이 필요한 지 등을 결정하게 되며, 방사선치료가 결정되면 준비 작업으로 모의치료를 이용하여 치료 과정을 모의로 시행하여 치료부위에 대한 정확한 위치 확인을 하게 됩니다.

방사선 치료 시행 중 또는 시행 후에도 치료에 따른 부작용이 있을 수 있기 때문에 안전하고 효과적인 방사선치료를 위해 방사선치료에 대한 지식과 경험이 풍부한 숙련된 의료진과의 충분한 상의가 반드시 필요합니다.

2 알아두면 유익한 암 정보

▶ 대한간암학회: 간암 바로알기
<https://livercancer.or.kr/>



대한간암학회에서는 홈페이지를 통해 간암 환자께 도움이 될 수 있는 각종 정보를 제공하고 있다. 홈페이지 첫 화면에서 ‘알기 쉬운 간암’이라는 배너를 클릭하면 간에 대한 위치 및 구조부터 원인, 증상, 진단, 치료, 영양까지 다양한 정보를 볼 수 있으며, 간암 치료를 방법별로 나누어 설명한 리플릿도 제공하고 있다. ‘알기 쉬운 간암’ 책자는 홈페이지에서 PDF 파일로 제공하고 있으며 암정보교육센터에 방문하여 수령할 수 있다.

▶ 보건복지부: 암환자 의료비지원 사업안내
<http://www.mohw.go.kr/>



보건복지부는 각종 암환자 관련 복지 사업에 대한 정보를 홈페이지를 통해 공개하고 있으며 이를 책자로도 발간하고 있다. 암환자의 의료비 지원과 관련하여 매년 개정된 내용을 발표하고, 사업 지원 요건 및 절차 등에 대해 안내하여 경제적 어려움을 겪는 암환자들을 위해 정보를 공유하고 있다. 홈페이지에서 암환자를 검색하면 ‘암환자 의료비 지원 사업 안내’라는 게시물에서 PDF 파일 전문을 확인할 수 있다.

3 동영상 교육: 항암치료 중 식사 TIP

서울대학교병원 임상영양파트에서 제작한 “임상영양사가 알려주는 항암치료 중 식사 TIP!” 동영상은 항암치료 중인 암환자들이 가장 궁금해 하는 식사 관리 방법을 각 증상별로 나누어 설명한다. 총 5회 차로 구성된 동영상 교육은 식욕부진, 오심구토, 변비, 설사, 구내염 등의 주제로 진행되며, 각 증상이 나타났을 때의 주의사항과 추천 메뉴 및 조리법 등을 자세히 설명하고 있다. “항암치료 중 식사 TIP!” 동영상 교육은 서울대학교암병원 암정보교육센터 유튜브 채널에서 시청할 수 있다.



4 암정보교육센터 카카오톡 채널

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

