

서울대학교암병원 암정보교육센터 뉴스레터

Vol.19 2024년 3월

CONTENTS

소식 • '유방암 환자의 상지림프부종 온라인 교육의 효과' 임상간호연구 발표

인물/교육 • 미술치료 '연옥헌' 강사 • 동작치료

정보 • 암치료 관리 정보: 암환자의 운동



이
소식

‘유방암 환자의 상지림프부종 온라인 교육의 효과’ 임상간호연구 발표

지난 2023년 12월, 암정보교육센터는 ‘2023 간호부문 임상간호연구 결과 발표회’에 참여하여 우수 포스터상을 수상하였다. 2023년 6월부터 진행된 이번 연구에서는 온라인 림프부종 교육의 효과를 선행 연구에서 효과가 충분히 입증된 오프라인 교육의

효과와 비교하였다. 림프부종은 완치가 어렵고 재발이 잘 되므로 환자의 자가관리와 예방이 매우 중요하며, 유방절제술 후 발생하는 림프부종은 지속적으로 유방암 생존자들의 삶의 질에 영향을 미치는 요인으로 알려져 있다. 따라서 유방암 환자가 림프부종 예방 및 대처 방안에 대해 잘 숙지할 수 있도록 다양한 교육 방법을 개발할 필요가 있다. 서울대학교암병원 암정보교육센터에서는 현재 온라인과 오프라인 방법으로 유방암 환자의 상지부종 교육 프로그램을 제공하고 있기에, 오프라인 교육과 온라인 교육의 효과를 비교하여 온라인 교육의 효과를 입증하고자 하였다.

온라인 교육과 오프라인 교육의 효과를 비교한 결과, 림프부종 지식 증가량에 차이가 없었고, 림프부종 온라인 교육이 기존 오프라인 교육만큼 지식 증가 효과가 있음이 입증되었다. 다만 림프부종 지식의 세부 영역별로 보았을 때 교육의 내용에 따라 지식 증가에 유리한 교육 방법이 달랐으며, 교육 방법에 따라 참여하는 대상자의 특성에 차이가 있었다. 따라서, 온라인과 오프라인 교육을 모두 제공하여 환자가 선택할 수 있는 폭을 넓힐 필요가 있음을 확인할 수 있었다.

교육 방법에 의한 림프부종 교육의 효과

측정 항목	교육 방법(대상자수)	평균±표준편차	t	P
사전점수와 사후점수의 차이	온라인(43)	12.32±2.21	.93	.357
	오프라인(38)	12.86±2.57		
림프부종 발생 및 예방 영역의 사전점수와 사후점수의 차이	온라인(43)	6.76±1.44	-2.48	.015
	오프라인(38)	6.04±1.15		
자가대처 영역의 사전점수와 사후점수의 차이	온라인(43)	5.97±1.28	2.76	.007
	오프라인(38)	7.13±2.30		
예방에 대한 주관적 이해도의 사전점수와 사후점수의 차이	온라인(43)	.55±.80	2.02	.159
	오프라인(38)	.81±.85		
치료에 대한 주관적 이해도의 사전점수와 사후점수의 차이	온라인(43)	.76±.88	2.87	.094
	오프라인(38)	1.12±.98		



미술치료 '연옥현' 강사



간단한 자기소개 부탁드립니다.

반갑습니다. 미술치료사 연옥현입니다. 현재 미술심리상담소 "치유의 아뜰리에"를 운영하고 있으며, 글쓰기에 도전하여 《내 영혼을 밝히는 램프》와 《마음의 중심에서 말을 걸어오다》를 출간한 새내기 작가이기도 합니다. 저는 인생의 가장 힘든 시기에 미술치료를 접하게 되었는데요. 미술치료를 받으면서 우울하고 두려운 마음 그리고 몸의 불균형과 아픔을 이겨낼 수 있었습니다. 그래서 제가 미술치료로 심신의 건강이 회복·치유되었다면 누군가에게도 분명 도움이 되겠다는 확신을 가지게 되었지요. 이를 계기로 미술치료학을 공부하게 된 것이 오늘날 직업으로까지 이어지게 되었습니다. 현재는 미술치료를 통한 삶의 조화와 균형, 자아성찰과 목상에 집중하고 있습니다.



'미술치료'에 대해 소개해주세요.

가장 일반적인 설명을 드리자면, 미술치료는 '미술'을 통한 심리치료의 한 형태라고 볼 수 있습니다. 우리의 감정이나 마음 상태를 말로 표현할 때 사회적 가면을 쓰고는, 교양 있고 점잖은 모습으로 순화된 단어를 사용할 때가 많습니다. 그러나 그림에서는 색, 선, 형태, 상징 등을 통해 무의식이 곧잘 드러납니다. 미술 작품이 마음의 창문 역할을 하는 것이지요. 따라서 나이가 어리거나 언어장애가 있어 언어표현에 한계가 있는 경우에도 치료적 접근이 용이하다는 장점이 있습니다. 또한 조형 작업을 통한 창조 과정은 매우 큰 치료 요소가 되며, 다양한 매체는 치료의 도구가 됩니다. 그렇다면 과연 혼자 그림을 그려도 치료가 될까요? 물론 그럴 수도 있겠지만 환자에게 적절한 약을 처방하는 의사가 필요하듯, 미술치료에도 미술치료사가 필요합니다. 치료의 목표를 정하고 안내해주는 미술치료사가 함께할 때 회복과 치유의 시간이 단축되었지요. 간혹 그림을 잘 그리지 못한다며 미술치료 받기를 망설이는 분들이 계시는데, 전혀 걱정할 필요 없습니다. 미술 실력은 그다지 중요하지 않기 때문이죠. 상담받던 분이 원 3개만 그려도 미술치료가 된다는 것을 경험하고는 놀라던 모습이 떠오르네요. 사실 미술치료의 영역은 매우 광범위합니다. 마음의 표현, 심신의 안정, 치유와 회복, 자기 성숙은 물론 영성의 영역까지 포함됩니다.



암정보교육센터에서 교육 프로그램을 진행하며 느낀 소감에 대해 이야기해주세요.

미술치료에 대한 관심과 집중도가 매우 높아 대단히 놀랐습니다. 프로그램이 시작되기 전 가슴이 떨린다며 설레는 마음으로 기다려주시죠. 작업 중 몰입과 집중하는 모습에 대해 고백하자면, 너무도 빛나고, 귀하고, 아름답습니다. 프로그램을 마친 뒤 귀갓길에서 혹은 삶의 현장에서 작품과 질문들을 계속 떠올리며 생각한다는 말씀을 들었어요. 이러한 여러분들의 모습에 저도 한껏 고무되어 최선을 다해 계획하고 준비하게 되는 것 같습니다. 미술치료 시간을 통한 여러분의 진심어린 표현, 고백, 그리고 흘린 눈물이 마음과 몸의 회복과 치료로 이어지기를 진심으로 바랍니다.



암환우분들에게 전하고 싶은 한마디.

"마음 빼고 몸만 아픈 경우는 없다." 소크라테스의 말입니다. 이렇듯 우리의 몸과 마음은 서로 이어져 있습니다. 나의 몸이 아플 때 나의 마음에도 반드시 관심을 두고 돌보는 것에 집중해 보세요. 또 마음 돌보기에 치중되었다 싶으면 적당한 노동과 운동을 하시고요. 이렇게 몸과 마음의 조화와 균형을 이루면서 심신의 건강이 점차 회복되고 치유될 것이라는 기대와 희망을 품으셨으면 좋겠습니다. 그리고 함께 하는 시간을 가져보세요. 혼자 있는 것이 편할 수도 있지만 때론 사람들과 교류하며 마음을 나누는 것이 도움이 되기도 합니다. 오랜 시간 혼자 있다 보면 내 생각의 틀에 갇히고, 점점 어두운 수렁에 빠져들곤 하지요. 조금만 용기와 힘을 내어 암정보교육센터의 양질의 프로그램 등에 반드시 참여해 보시길 권합니다. 서로의 경험과 마음을 나누는 것에는 분명 큰 힘이 있습니다.



동작치료

동작치료(구 댄스테라피)는 마음에서 우러나는 몸의 움직임을 표현해 봄으로써 스트레스를 완화시키고, 암치료 과정에서 나타날 수 있는 정서적, 신체적 표현을 긍정적으로 변화시킬 수 있도록 돕는다. 평소 우리는 말과 글로만 표현하기 어려운 감정과 정서를 신체의 동작이나 움직임을 사용해서 표현한다. 동작치료는 나의 표정, 걸음걸이, 자세, 몸짓, 호흡, 목소리의 비언어적 움직임의 표현을 통해 몸과 마음을 연결하도록 도와주고, 타인과 원활한 소통을 할 수 있도록 한다.

특히 암정보교육센터에서 진행되는 동작치료는 몸과 마음이 연결될 수 있는 다양한 방법을 시도한다. 무엇을 듣고, 어떤 촉감이 편안하게 또는 불편하게 느껴지는지에 대한 감각, 평소 나의 호흡을 그림을 그리듯 두 팔로 또는 온몸으로 회전하고 굽히거나 늘이면서 움직인다. 호흡은 봄바람이 되기도 하고 강물의 이미지로 표현되기도 한다. 이때 떠오르는 이미지는 나의 느낌과 의미를 보여준다. 동작들의 연결은 현재에 머무는 경험으로서 안정감과 편안함을

느끼게 한다. 활동 안에서 이루어지는 집단의 공감적 움직임의 반영은 받아들여짐의 경험이다. 이 움직임의 경험은 심리정서적으로 소외된 듯한 나를 삶의 에너지로 연결한다.

동작치료의 기본 동작

- **안정감을 찾기 위한 두드림:** 의자에 앉거나 서서 두 발을 지면에 굴러본다. 자신의 자리에서 천천히 발바닥과 지면의 닿는 느낌에 집중한다.
- **의식적 숨쉬기:** 나는 어떻게 숨을 쉬고 있는지 알아본다. 들이마시고 내쉬는 숨쉬기에 소리를 더하고, 팔 동작을 더하고, 시각적인 방향을 바꾸면서 숨을 쉬어본다.
- **쓰다듬기:** 내 몸의 경계를 천천히 쓰다듬어준다. 쓰다듬으면서 몸이 말하는 것을 느껴본다. 두드리고 숨 쉬고 쓰다듬는 반복적인 과정을 거쳐 변화된 표정과 몸의 자세를 느낄 수 있다.

동작치료 소개



03
정보



암치료 관리 정보

암환자의 운동

암환자의 치료 여정에서의 운동은 시기와 상관없이 여러 장점을 가지고 있다. 먼저 진단 시 운동을 하는 것은 암 재발과 사망률을 낮출 수 있다. 하루 30분 이상, 일주일에 5일 이상 중등도 이상의 운동을 하면 암의 재발과 사망률이 감소한다. 암을 진단받기 이전에는 운동을 하지 않았더라도 암환자가 운동을 시작하면 그 이득이 크다. 또한 진단 전과 비교하여 진단 후에 신체활동량을 증가시킨 경우, 암의 예후에 긍정적인 영향을 주는 것으로 알려져 있다. 이 외에도 이차암 예방에 도움이 되며, 심혈관계 질환이나 골다공증의 위험을 감소시킨다. 유산소 운동은 심폐기능을 향상시키며 심혈관계 질환을 예방하고 조절하는 효과가 있다. 운동을 하면 기분이 좋아지고 피로감이 적어지며 삶의 질이 향상될 뿐만 아니라, 체지방률은 감소하고 근력이 향상된다. 또한 활력이 생기고 자존감이 향상되는 등 다양한 이점이 있다.

암환자의 운동 시기와 강도 등에 대해서는 암의 병기, 치료 형태, 현재의 신체 상태 등을 고려해야 하며, 개인별로 차이가 있을 수 있다. 보다 세부적인 내용은 전문가의 견해를 듣는 것이 도움이 된다.

□ 항암치료를 받는 경우

24시간 이내에 항암치료를 받은 경우에는 스트레칭 정도의 가벼운 유연성 운동을 하는 것이 좋다. 항암치료 며칠간은 무리한 운동은 피하고, 가벼운 유연성 운동과 유산소 운동을 권한다. 이렇게 운동을 병행하게 되면 치료 부작용 감소에 도움을 줄 수 있다. 항암치료 후 며칠이 지났다면 환자의 전신 상태에 따라 운동 강도를 증가시킬 수 있다.

□ 방사선치료를 받는 경우

방사선치료 중에도 운동이 가능하다. 산책, 맨손체조, 가벼운 등산 등이 가능하며, 전신 상태나 동반된 질환의 유무에 따라서 운동의 종류 및 강도는 개인차가 있다. 이때, 피로감을 느끼지 않는 정도의 운동 강도가 적절하다. 방사선치료 중에는 피부 부위를 직접적으로 자극하는 수영 등의 운동은 피해야 한다. 또한 땀이 많이 나는 경우, 의류가 치료 중인 부위의 피부에 닿아 자극을 줄 수도 있으므로 주의해야 한다.

□ 수술을 받는 경우

어떤 암으로 수술을 받았는지에 따라서 세부적인 차이가 있다. 일반적인 권고사항을 살펴보면, 수술 직후에는 수술 부위 통증이 발생할 수 있고 감염이 생기기 쉬우므로 주의해야 한다. 기본적으로는 침대에서 가벼운 스트레칭을 하는 것과 병실을 걷는 것만으로도 충분한 운동이 된다. 수술 부위와 상태에 따라서 담당 의료진의 조언에 따라 움직이는 것이 안전하다. 수술 후 처음 1개월에는 스트레칭과 가벼운 유산소 운동(아침, 저녁 30분-1시간씩 가볍게 걷기)이 좋다. 수술 2-3개월에는 자전거, 등산 등의 가벼운 운동이 가능하다. 수술 3개월 이후에는 본인이 즐기던 운동도 대부분 가능하지만, 세부 암종별로 운동법에 차이가 있을 수 있으므로 운동 시행 전에는 담당 의료진에게 확인하는 것이 안전하다.

시기별 고려사항

암으로 치료 중이거나 치료 받았던 분들이 운동을 하는 경우 암의 병기, 치료 형태, 치료 이후 기간, 혈액 검사 소견, 투약 상황, 현재의 신체 상태, 스트레스 수준 등을 고려하여야 한다.

- 치료 1년 이내: 안전성
- 치료 1년-5년: 운동의 강도 설정
- 치료 5년 이후: 일반인과 유사

치료 1년 이내에는 항암치료, 방사선치료, 수술 등의 결과로 몸 상태가 아직 회복 중인 상태일 수 있다. 따라서 운동을 해도 무리가 없는 상태인지 확인을 하고 운동을 시작하는 것이 좋다. 이 기간의 운동을 위해서는 담당 전문의의 상담을 받고 운동을 시작하는 것이 좋다. 치료 1년-5년 사이에는 대개의 경우 운동을 하기에 큰 무리는 없다. 하지만 장기건강관리를 위하여 어떤 운동을 어느 정도로 강도를 늘려야 하는지에 대해 전문가의 견해를 듣는 것이 도움이 된다. 치료 5년 이후에는 대부분의 경우 일반인과 운동이 크게 다르지 않아, 바로 운동을 시작해도 좋다.

운동 방법

중등도 이상의 운동을 하루에 30분 이상, 일주일에 5일 이상 시행한다. 격렬한 신체활동이란 에어로빅, 달리기, 빠른 자전거 타기, 축구, 빠른 수영과 같이 힘들게 움직이는 활동으로서, 평소보다 숨이 훨씬 더 차게 만드는 활동을 말한다. 중등도의 운동이란 빨리 걷기, 보통 속도로 자전거 타기, 보통 속도로 수영하기, 복식 테니스와 같이 중간 정도의 강도로 움직이는 활동으로서, 평소보다 숨이 조금 더 차게 만드는 활동이다. 중등도 이상의 운동은 암의 재발과 사망률을 낮추고, 이차암을 예방하는 효과가 있다. 운동을 하

면 심혈관 질환과 골다공증의 위험이 감소되고, 삶의 질은 향상된다. 암치료 중이거나 치료 후유증을 겪고 있다면, 운동 계획 전에 의료진과 상의해야 한다.

일상생활에서 할 수 있는 신체활동

- 엘리베이터보다 계단을 이용하세요.
- 가능하다면 도보나 자전거로 목적지까지 이동하세요.
- 휴식 시간을 마련하여 스트레칭이나 짧은 산책을 하세요.
- 활동이 있는 휴가 계획을 세우세요.
- 매일 만보계를 착용하고, 더 많이 걸으세요.
- 집에서 TV를 보는 동안 자전거나 트레드밀을 이용해 운동하세요.

암치료 중 주의사항

- 심한 빈혈이 있으면, 빈혈이 회복될 때까지 운동을 연기하세요.
- 면역 기능이 감소되어 있다면, 백혈구 수치가 회복되기 전에는 체육관과 같은 공공시설에서의 운동을 피하는 것이 좋습니다. 골수이식을 받으셨다면, 이식 후 1년까지 공공장소 이용을 삼가시기 바랍니다.
- 심한 피로감으로 운동하기가 곤란하다면, 매일 10분 정도씩 스트레칭을 하세요.
- 방사선치료 시에는 피부가 염소 성분에 의해 자극되지 않도록 주의하세요. (예: 수영장)
- 카테터를 삽입하고 있는 경우에는 감염되지 않도록 물을 피하고, 근력 운동 시 카테터가 이동하지 않도록 주의하세요.
- 말초신경병증이 있다면, 해당 부위의 근육 약화와 균형 감각 저하로 운동 능력이 감소될 수 있습니다. 이 경우, 걷기나 달리기보다 실내 자전거 운동이 더 좋습니다.

암환자를 위한 운동 팁

- 아무것도 하지 않고 쉬는 휴식보다는 적극적 휴식(active rest)이 좋습니다. 적극적 휴식은 몸 상태에 맞는 적당한 운동과 신체활동을 유지하는 것을 말합니다.
- 수술 후 가능한 빠른 시일 내에 평소 생활로 복귀하도록 노력합니다.
- 운동이 금기되지 않는 상황이라면, 매일 운동하는 것이 좋습니다.
- 치료 1년 이내의 환자의 경우, 운동 시행 전에는 담당 전문의에게 확인하는 것이 안전합니다.

[유튜브] 거동이 불편한 암환자의 건강을 지키는 운동법



[유튜브] 복부, 회음부, 전립선 수술 후 암환자의 건강을 지키는 운동법



[유튜브] 암환자의 건강을 지키는 운동법

