

서울대학교암병원 암정보교육센터 뉴스레터



CONTENTS

- | | | |
|---|---|---|
| <p>소식</p> <ul style="list-style-type: none"> • 동행 스튜디오 강좌 • 암정보 큐레이션과 멀티미디어 존 운영 | <p>인물/교육</p> <ul style="list-style-type: none"> • 인물: 채병진, 서용규 운동 강사 • 교육: 암환자의 배액관 관리 | <p>정보</p> <ul style="list-style-type: none"> • 최신 암치료 정보: CAR-T |
|---|---|---|

소식

동행 스튜디오 강좌

서울대학교암병원 암정보교육센터는 암환자와 보호자들이 치료 여정을 보다 안정적으로 이어갈 수 있도록, 전문 의료진과 직접 소통할 수 있는 '동행 스튜디오 강좌'를 매월 정례적으로 운영하고 있다. 동행 스튜디오 강좌는 암환자와 보호자들이 치료 과정에서 마주하는 궁금증과 불안감을 해소하고, 일상생활 속에서 실천할 수 있는 실질적인 정보를 제공하고자 기획된 프로그램이다. 동행 스튜디오 강좌는 서울대학교암병원 동행라운지 내 오픈 스튜디오 공간을 활용하여 진행되며, 온라인과 오프라인 병행으로 운영된다. 현장에서 직접 의료진과 소통하며 질문할 수 있는 기회를 제공함과 동시에, 온라인 참여자도 실시간으로 질의응답에 참여할 수 있어 높은 접근성과 만족도를 보이고 있다. 각 강좌는 약 30분간 진행되며, 환자들이 자주 묻는 질문들을 중심으로 자유로운 대담 형식으로 꾸며

진다. 강의 진행은 암정보교육센터 간호사가 맡고 있으며, 분야별 전문 의료진이 강사로 참여해 환자들에게 실질적인 정보를 전달한다. 환자와 보호자의 목소리에 귀 기울이는 이 강좌는 단순한 일방향 전달이 아닌, 참여자 중심의 상호소통 방식으로 운영되고 있다. 실제로 강좌마다 실시간 질문이 활발하게 이루어지고 있으며, 많은 환자들이 "막연한 걱정을 구체적인 정보로 바꿀 수 있었다", "일상에서 실천할 수 있는 방법을 배워 유익했다" 등의 긍정적인 반응을 보이고 있다. 동행 스튜디오 강좌는 매월 셋째 주 수요일에 진행되며, 강좌 일정과 주제는 서울대학교암병원 홈페이지 및 병원 내 게시판 등을 통해 확인할 수 있다. 예약 및 문의는 암정보교육센터(02-2072-7451)를 통해 이루어지며, 현재까지 진행된 동행 스튜디오 강좌는 다음과 같다.



동행 스튜디오 강좌 현장

- 제1회 (1월): 암환자의 영양 관리
- 제2회 (2월): 암환자의 정신건강
- 제3회 (3월): 완화의료
- 제4회 (4월): 상지 림프부종
- 제5회 (5월): 통증 관리
- 제6회 (6월): 암환자 가족의 돌봄 균형 찾기

🔊 암정보 큐레이션과 멀티미디어 존 운영

서울대학교암병원 암정보교육센터는 암환자와 가족이 치료 여정에서 꼭 알아야 할 정보를 보다 쉽게 접할 수 있도록 다양한 정보 제공 프로그램을 운영하고 있다. 대표적으로 2024년 9월 센터 이전 후 새롭게 마련한 암정보 콘텐츠 큐레이션 서비스와 멀티미디어 존이 있다. 암정보 콘텐츠 큐레이션은 분기별로 운영되며, 암정보교육센터를 방문한 환자 및 가족에게 개별적인 정보 수요를 반영한 자료를 선별해 제공한다. 큐레이션 주제는 부작용 관리, 식이요법, 운동, 정신건강 등 환자들에게 실질적으로 도움이 되는 내용을 중심으로 구성되며, 센터 내부 자료뿐만 아니라 신뢰할 수 있는 외부 콘텐츠까지 종합적으로 소개하고 있다. 정보는 책자, 리플릿, 동영상, 도서 등 다양한 매체로 구성되어 있으며, 환자들은 이를 통해 자신의 상태와 필요에 맞는 정보를 손쉽게 접할 수 있다. 이러한 큐레이션은 암환자의 정보 접근성

을 높이고, 치료 과정에서의 불안감을 낮추는 데 큰 역할을 하고 있다. 한편, 암정보교육센터 내에 마련된 '멀티미디어 존'은 정보 접근의 편의성을 더욱 강화하고 있다. 이 공간에서는 암정보교육센터에서 직접 제작한 암치료 및 건강 관리 관련 동영상을 상영하며, 환자와 보호자가 자유롭게 시청할 수 있다. 특히 영상 콘텐츠는 각종 암 치료법, 생활 관리법, 심리적 지원까지 폭넓은 내용을 다루고 있어 환자들의 높은 만족도를 얻고 있다. 또한 멀티미디어 존에 비치된 PC를 통해 환자 스스로 다양한 암정보를 검색할 수 있는 환경을 제공하고 있어, 정보 습득에 대한 환자의 자율성과 참여도를 높이고 있다. 암정보교육센터는 앞으로도 신뢰할 수 있는 정보를 다양한 방식으로 제공하여, 환자와 가족이 건강한 치료 여정을 이어갈 수 있도록 지속적으로 지원해 나갈 예정이다.



맞춤형 정보 큐레이션



멀티미디어 존

👤 인물/교육

👤 인물 '활력을 키우는 기능성 근력 운동' 채병진 강사님

Q 간단한 자기소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 창동에서 트레이너로 활동 중인 채병진입니다. 원래는 컴퓨터 공학을 전공했지만, 운동을 접하면서 제 삶에 큰 변화가 찾아왔습니다. 스스로의 노력에 따라 몸이 변해가는 경험은 제게 깊은 울림을 주었고, 이 경험을 통해 이 길을 걷기로 결심하게 되었습니다. 현재는 재활학과를 함께 공부하며, 더 전문적인 운동 지도를 위해 꾸준히 배우고 있습니다. 건강과 근력에 대한 대중의 관심이 높아지고 있는 요즘, 트레이너가 병원에서 강의하는 기회도 점점 늘어나고 있습니다. 앞으로도 저를 찾아주시는 분들께 더 건강한 삶을 전해드릴 수 있도록 노력하겠습니다.

Q '활력을 키우는 기능성 근력 운동'에 대해 소개해 주세요.

이 수업은 단순히 근육을 쓰는 운동이 아닙니다. 자료 화면을 통해 근육의 위치와 기능을 먼저 이해한 후, 직접 움직이면서 감각적으로 체득하는 프로그램입니다. 시각, 촉각, 움직임이 동시에 활용돼 신체의 변화를 이끌어내죠. 누워 있거나 앉아 있는 시간이 많은 환자분들이 수업을 통해 서서 걷고, 움직이고, 땀을 흘리는 과정을 경험하게 됩니다. 50분간의 수업이 끝났을 때 느끼는 성취감과 뿌듯함은 말로 다 표현하기 어렵습니다. 저는 이 수업을 통해 '근육'이라는 선물을 환자분들께 드리고 싶습니다. 아직 망설이고 계신다면, 저와 함께 첫 발을 내디려보지 않으시겠어요?

Q 암정보교육센터에서 교육 프로그램을 진행하며 느낀 소감에 대해 이야기 해주세요.

평소 1:1 수업 위주로 운동을 지도해 왔던 제게, 암정보교육센터에서 많은 분들과 함께 운동할 수 있었던 경험은 정말 소중한 것입니다. 수업이 끝날 때마다 환자분들의 웃음과 밝은 표정을 보며 '정말 보람 있는 일을 하고 있구나'라는 생각이 듭니다. 병원과 피트니스가 연결되어 건강한 에너지를 전달할 수 있는 이런 자리가 앞으로도 더 많아졌으면 합니다. 많은 분들이 다시 삶의 활력과 자신감을 되찾으시길 바랍니다.

Q 암환우분들에게 전하고 싶은 한마디를 남겨주세요.

처음에는 걱정이 앞섰습니다. 암환자분들께 어떤 방식으로 운동을 안내해야 할지 고민도 많았고요. 그런데 오히려 환자분들께서 먼저 적극적으로 참여해 주시고, 질문도 많이 해주셔서 저 역시 빠르게 적응하고 수업에 더욱 집중할 수 있었습니다. 진심으로 감사드립니다. 여러분의 열정과 참여가 저에게도 큰 힘이 되었고, 앞으로도 함께 걸어가고 싶은 마음이 들었습니다. 몸을 움직인다는 건 단순한 운동, 그 이상입니다. 지금처럼 한 걸음씩 나아가다 보면, 어느 순간 활기찬 자신을 발견하시게 될 겁니다.



인물 '암환자를 위한 근력 운동' 서용규 강사님

Q 간단한 자기소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 암환자분들을 위한 근력 운동을 지도하고 있는 서용규입니다. 저는 현재 개인 트레이닝 센터를 운영하며, 자세 교정과 균형 잡힌 몸을 위한 운동을 지도하고 있습니다. 서울대학교암병원에서는 환자분들이 자신의 체형에 맞는 근육을 바르게 사용할 수 있도록 돕는 맞춤형 수업을 진행하고 있습니다. 근력 운동은 어렵게 느껴질 수 있지만, 오랜 선수 생활과 지도 경험을 바탕으로 보다 쉽고 안전하게 접근할 수 있도록 안내해 드리고 있습니다.

Q '암환자를 위한 근력 운동'에 대해 소개해주세요.

일반적인 근력 운동은 강한 자극을 통해 근육량과 근력을 키우는 데 초점이 맞춰져 있습니다. 하지만 암환우분들을 위한 운동은 그보다 섬세해야 합니다. 도구를 사용하는 운동은 오히려 체형의 균형을 무너뜨릴 수 있기 때문에, 저희 수업에서는 도구 없이 자신의 몸을 활용해 체형에 맞는 운동을 진행하고 있습니다. 단순한 근력 향상을 넘어, 몸과 마음 모두에 힘을 실어드리는 수업을 지향합니다.



Q 암정보교육센터에서 교육 프로그램을 진행하며 느낀 소감에 대해 이야기해주세요.

이른 아침, 버스와 지하철을 타고 암병원 강의실에 도착하면 마음을 다잡습니다. '오늘도 웃으며, 소통하는 수업을 하자'고요. 가끔은 이른 시간이라 피곤함이 느껴질 때도 있지만, 곧 교육실에 들어서 환자분들을 뵈면 마음이 달라집니다. 70세, 80세가 넘은 분들이 성실하게 참여하시는 모습을 보며 그 열정에 고개가 절로 숙여집니다. 매 수업마다 그 진심에 감동하며, 저 역시 더욱 정성스럽게 수업에 임하게 됩니다. 환자분들의 용기와 도전에 늘 감사드립니다.

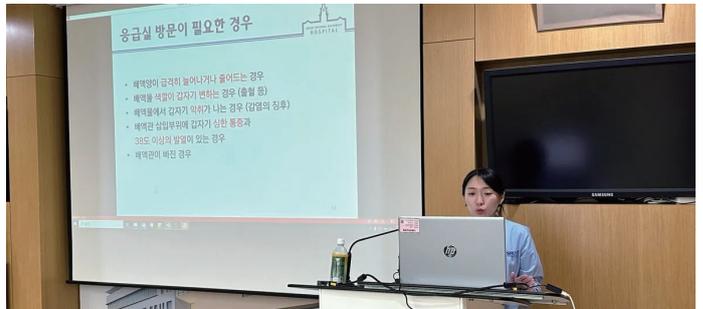
Q 암환우분들에게 전하고 싶은 한마디를 남겨주세요.

몸과 마음에 힘이 생기면, 어느새 웃는 날도 많아지실 거예요. 수업 시간에 밝게 웃어주시는 모습에서 큰 힘을 얻습니다. 처음엔 어렵게 느껴질 수 있지만, 자기 몸에 맞는 동작을 하나씩 익혀가다 보면 조금씩 변화가 느껴지실 겁니다. 근육을 기르면서 마음의 여유도 함께 찾아가시길 바랍니다. 수업에서 함께 손뼉 치고 웃으며, 저도 그 곁에서 든든한 길잡이가 되어드리겠습니다. 무엇보다도, 이른 시간에도 꾸준히 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

교육 암환자의 배액관 관리

암치료 후 회복 과정에서 환자의 상태에 따라 배액관이 삽입되는 경우가 많다. 배액관은 체내에 고인 체액, 혈액, 고름 등을 몸 밖으로 배출해 감염을 예방하고 상처 회복을 돕는 중요한 의료 기구이다. 그러나 배액관을 적절히 관리하지 않으면 오히려 감염이나 합병증의 위험이 커질 수 있어, 환자자와 보호자의 올바른 이해와 주의가 필요하다. '암환자의 배액관 관리' 교육에서는 암환자와 보호자를 대상으로 배액관 관리에 꼭 필요한 정보를 전달한다. 강의는 배액관의 정의와 종류부터 시작해, 일상에서 스스로 할 수 있는 관리 방법을 중심으로 구성되어 있다. 구체적으로는 배액관을 비우는 방법, 삽입 부위를 소독하는 방법, 그리고 갑작스러운 통증이나 발열, 배액량 및 색깔의 변화 등 응급실 방문이 필요한 상황에 대한 내용을 포함한다. 교육을 통해 배액관에 대한 두려움을 줄이고, 안전하고 건강한

회복의 기반을 마련할 수 있으며, 실생활에서 직접 활용할 수 있는 관리 팁도 함께 배울 수 있다.



암환자의 배액관 관리 교육 현장

정보

최신 암치료 정보: CAR-T

우리 몸은 외부의 해로운 물질이나 병균이 들어왔을 때, 이를 물리치기 위한 '면역 시스템'을 가지고 있다. 면역 시스템은 다양한 기관과 세포들로 이루어져 있는데, 그 중에서도 '림프구'라는 백혈구가 중요한 역할을 한다. 림프구는 혈액을 타고 몸속을 돌아다니며, 병균이나 암세포와 같은 이상 세포를 찾아내고 제거하려고 한다. 림프구에는 여러 종류가 있지만, 특히 'T세포'는 침입자의 특징을 인식하고 직접 공격하는 역할을 한다. CAR-T 세포 치료는 이 T세포를 특별하게 만들어 암세포만을 정확히 찾아내고 강력하게 공격할 수 있도록 돕는 최첨단 치료법이다. CAR는 '키메

릭 항원 수용체(Chimeric Antigen Receptor)'의 줄임말로, 암세포를 인식할 수 있도록 설계된 특별한 안테나 역할을 한다. 이 수용체를 환자의 T세포에 장착해 다시 몸속에 넣어주는 것이 바로 CAR-T 세포 치료이다. 쉽게 말해, 내 몸의 면역세포에 암세포를 정확히 찾아내는 '암 탐지기'를 달아주고, 그 세포를 다시 내 몸속으로 되돌려 보내 암과 싸우게 하는 것이다. 이렇게 특별히 훈련된 T세포는 암세포를 더욱 빠르고 정확하게 공격할 수 있게 되어, 특히 기존 치료에 잘 반응하지 않는 일부 혈액암 환자들에게 새로운 희망이 되고 있다. CAR-T 치료는 개인의 면역세포를 활용

해 맞춤형으로 제작되며, 현재는 특정 종류의 백혈병이나 림프종 등에 주로 사용되고 있다. 치료 과정이 복잡하고 비용이 높지만, 다른 치료에 반응하지 않던 환자에게도 효과가 나타나는 경우가 있어 전 세계적으로 주목받고 있는 치료 중 하나이다.

치료 과정

1) 백혈구(T세포) 채집

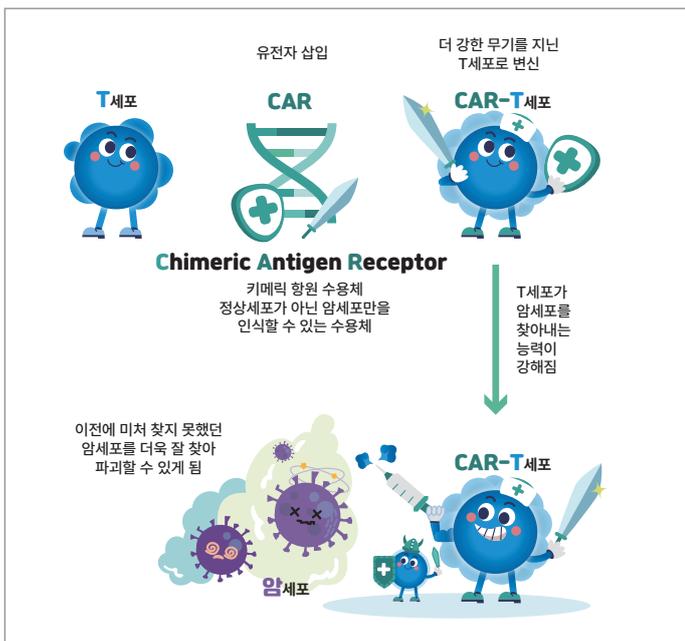
CAR-T 세포 치료제 제작을 위해서는 환자의 백혈구 채취가 필요하며, 이를 “백혈구성분채집술”이라고 한다. 채집을 위해서는 입원이 필요하며, 원활한 혈액 성분 채집을 위해 중심정맥관을 삽입하게 된다. 채집은 혈액에서 백혈구를 분리해 내고 다른 성분들은 다시 넣어주는 성분채집술의 방법으로 이루어진다. 세포 치료제 제작에 필요한 충분한 양의 림프구 채집에 성공할 때까지 반복적으로 채집이 진행될 수 있다.

2) CAR-T 세포 치료제 제작

채집이 완료되면 CAR-T 세포 치료제 제작을 시작한다. 제작이 완료될 때까지 가교 치료(bridge therapy)를 시행할 수 있다.

3) CAR-T 세포 치료제 주입

CAR-T 세포 치료제 제작이 완료되면, 입원하여 치료제를 주입하게 된다. 주입 전 필요에 따라 림프구 제거를 위한 항암제를 투여하게 될 수 있으며, 치료제 주입 후 부작용 발생 유무 관찰을 위해 2~3주 정도 입원 치료 후 퇴원하게 된다.

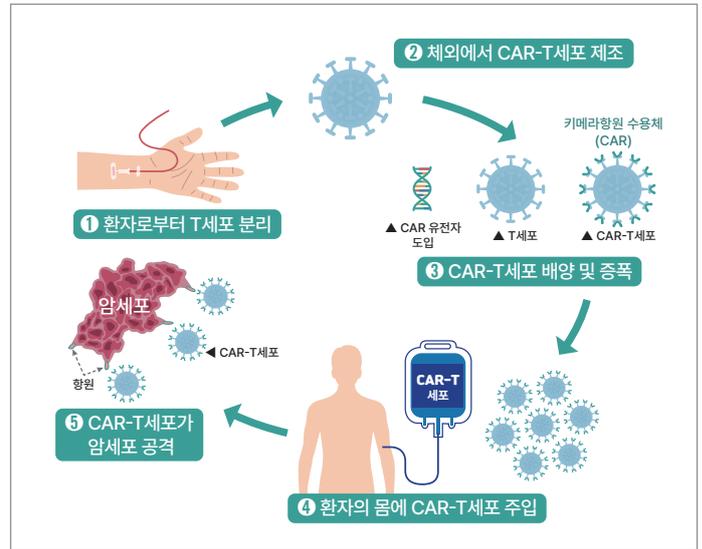


부작용

모든 약물과 마찬가지로, CAR-T 세포 치료 역시 이상 반응을 나타낼 수 있다. 모든 환자가 이상 반응을 경험하는 것은 아니며, 대부분의 이상 반응은 치료제 투여 후 몇 주 이내에 발생한다.

1) 사이토카인 방출 증후군(CRS)

사이토카인 방출 증후군은 킬리아 세포 증식, 세포 용해 활성, 종양세포 사멸 등과 관련된 전신 염증 반응이다. CAR-T 세포 치료를 시행한 환자



의 50~70%에서 발생하는 흔한 부작용으로, 대부분 투약 후 1~10일 사이에 나타난다. 증상은 주로 발열, 오한, 근육통/관절통/두통, 오심/구토/설사/식욕부진, 저혈압, 호흡곤란/빈호흡/저산소증 등 있다. 적극적인 치료가 필요한 경우 토실리주맙(tocilizumab)을 주입하기도 한다.

2) 신경계 독성

CAR-T 세포 치료와 관련된 신경계 독성은 치료받은 환자의 50%에서 나타날 수 있는 부작용으로, 증상은 의식 변화/저하, 섬망, 불안, 어지러움, 떨림, 실어증 및 발화 장애, 경련 등이 있다. 신경계 독성은 대부분 주입 후 1~10일 이내에 주로 나타나는데, 발생 가능 시점은 매우 다양하여 8주 이내에도 발생할 수 있다. 따라서 퇴원 후에도 운전 등 기계를 다루는 일에는 주의가 필요하다.

3) 종양 용해 증후군

종양 용해 증후군은 항암치료에 의해 많은 양의 종양세포가 동시에 사멸(용해)되어 혈류로 방출되면서 나타날 수 있는 상태를 의미한다. 소변의 양이 줄어들거나 신장 문제가 의심되는 잠재적 증상을 경험하는 경우, 종양 용해 증후군으로 의심할 수 있다.

4) 혈액학적 장애

CAR-T 세포 치료 환자는 치료제 투약 전 진행되는 림프구 제거 항암화학요법 또는 질병의 상태, CRS 등의 사유로 혈액학적 장애가 발생하기도 한다. 대부분 치료 후 30일 이내 발생하며, 백혈구·적혈구·혈소판 부족 현상이 나타난다. CAR-T 세포 치료를 받은 환자는 백혈구 부족뿐 아니라 면역글로불린 수치도 저하될 수 있어 빈번한 감염이 발생할 수 있다. 열감, 발열, 오한 등을 경험하는 경우 감염일 수 있으며, 인후통 또는 구강 궤양 역시 발생할 수 있다. 적혈구 부족으로 심한 피로감, 쇠약 및 숨참을 경험할 수 있으며, 혈소판 부족으로 쉽게 피가 나거나 멍이 들 수 있다.

[유튜브]
CAR-T 세포 치료제