



서울대학교암병원 암정보교육센터 뉴스레터

- | | | |
|--|--|---|
| <p>소식</p> <ul style="list-style-type: none"> • 제1회 암예방 캠페인 개최 • 2026년 '동행 스튜디오' 암종별 강좌 진행 | <p>교육/인물</p> <ul style="list-style-type: none"> • 교육: 청년 암환자를 위한 자기돌봄 명사 • 인물: 음악치료 김민영, 이윤혜 강사 | <p>정보</p> <ul style="list-style-type: none"> • 건강 관리 정보: 암환자의 구강 관리 |
|--|--|---|

소식

제1회 암예방 캠페인 개최

서울대학교병원 암병원은 제17회 '암예방의 날(3월 21일)'을 기념해 지난 3월 19일부터 20일까지 이틀간 '제1회 암예방 캠페인'을 개최했다. 이번 캠페인은 병원 교직원뿐 아니라 환자와 보호자까지 참여 대상을 확대해, 일상 속 건강 습관을 통한 암예방 실천을 독려하기 위해 마련됐다. 행사 기간 동안 병원 곳곳에서는 보건복지부가 권고하는 '암예방 10대 수칙' 전시가 진행됐다. 전시에서는 ▲금연 ▲균형 잡힌 식사 ▲싱겁게 먹기 및 탄 음식 피하기 ▲금주 ▲규칙적인 운동 ▲적정 체중 유지 ▲예방접종 ▲안전한 성생활 ▲안전한 작업 환경 ▲정기 검진 등 일상에서 실천 가능한 핵심 지침이 구체적으로 소개됐다.

특히 "담배 연기는 암의 가장 가까운 위험입니다", "술은 '적당히' 보다 '안 마시기'가 안전합니다"와 같은 직관적인 메시지는 방문객들의 눈길을 끌며, 암에 대한 막연한 공포를 생활 습관 개선을 통해 관리할 수 있다는 인식을 자연스럽게 전달했다.

□ 교직원 대상 캠페인 "건강 실천 다짐의 장"

캠페인 첫날인 19일에는 암병원 지하 1층 교육실에서 교직원을 대상으로 한 홍보 행사가 진행됐다. 점심시간을 활용해 열린 이번 프로그램에서는 커피와 음료 나눔을 통해 직원들에게 휴식의 시간을 제공하는 동시에, 암병원과 암정보교육센터의 역할을 소개하는 홍보 활동이 병행됐다. 현장에는 '#금연 #금주 #주 3회 운동 #암예방' 등 건강 수칙이 담긴 토퍼와 포토 프레임이 설치된 포토부스가 마련돼 참여를 이끌었다.

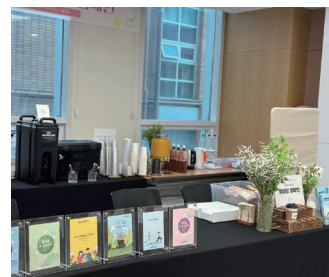
다. 교직원들은 사진 촬영을 통해 건강 실천 의지를 다지며 즐겁게 캠페인에 참여했다.

□ 환자·보호자 대상 체험형 캠페인

둘째 날인 20일에는 대한외래 지하 1층 인술제중광장에서 환자와 보호자를 위한 체험형 캠페인이 열렸다. 오전 9시부터 오후 1시까지 진행된 행사에서는 내원객의 눈높이에 맞춘 다양한 참여형 프로그램이 운영돼 큰 호응을 얻었다. 참가자들은 ▲나의 암예방 점수 체크 ▲암예방 OX 퀴즈 ▲균형 식단 조합 ▲건강지킴 스트라이크 ▲건강 JUMP! 등 활동형 프로그램에 참여하며 암예방 수칙을 자연스럽게 익혔다.

이와 함께 ▲암예방 실천 한마디 작성 ▲힐링 블록 키링 만들기 ▲포토월 및 포토부스 체험 등 다양한 프로그램은 방문객들에게 즐거운 경험과 함께 건강 메시지를 전달했다.

이번 캠페인을 통해 암을 단순한 두려움의 대상이 아닌 '생활 습관 개선으로 예방 가능한 질환'으로 재인식하는 계기가 되었다.



교직원 대상 캠페인



환자·보호자 대상 캠페인

소식

2026년 '동행 스튜디오 암종별 강좌' 진행

서울대학교병원 암정보교육센터는 2026년에도 환자 및 보호자를 위한 소통형 교육 프로그램인 '동행 스튜디오 강좌'를 지속 운영하며, 암종별 맞춤 정보 제공을 강화했다. 동행 스튜디오 강좌는 암병원 의료진이 직접 참여해 암 관련 최신 정보를 전달하고, 환자와 보호자의 궁금증을 실시간으로 해소하는 양방향 소통형 공개강좌다. 센터의 대표 교육 프로그램으로 자리 잡으며 지속적인 호응을 얻고 있다. 특히 2026년에는 환자 요구를 반영해 강좌 주제를 암종별 정보로 진행하고 있다. 암정보교육센터가 실시한 만족도 조사 결과, 암종별 세분화

된 정보에 대한 수요가 높은 것으로 나타남에 따라, 올해부터 매월 특정 암종을 주제로 한 맞춤형 강좌를 운영하고 있다. 상반기에는 ▲1월 '위암·식도암의 진단 및 내시경 치료' ▲3월 '췌담도암 수술' ▲4월 '폐암 최신 수술 치료' ▲5월 '부인암 진단과 치료' 등 주요 암종을 중심으로 실질적인 치료 및 관리 정보를 제공해 참여자들의 높은 관심을 받았다. 하반기에도 암종별 주제를 중심으로 한 강좌를 이어갈 계획이다. 동행 스튜디오 강좌는 매월 셋째 주 수요일 낮 12시부터 12시 30분까지 서울대학교암병원 1층 동행라운지에서 진행된다. 현장 참여와 함께 온라인 실시간 시청도 가능하며, 온라인 참여자는 강의 시간에 맞춰 접속할 경우 채팅창을 통해 의료진에게 직접 질문할 수 있다. 암정보교육센터는 본 강좌를 통해 암환자와 가족이 필요로 하는 최신 치료 정보와 건강 관리 지식을 보다 쉽게 접할 수 있도록 지원하고 있다.



동행 스튜디오 암종별 강좌

교육

청년 암환자를 위한 자기돌봄 명상

암환자의 치료 과정에서 '마음 건강'의 중요성이 더욱 강조되면서, 암정보교육센터는 청년 암환자를 위한 마음 돌봄 교육 프로그램인 '자기돌봄 명상'을 운영하고 있다. 청년 암환자는 진단

순간부터 치료와 회복에 이르기까지 불안, 두려움, 우울감 등 다양한 심리적 어려움을 겪는다. 치료 과정에서의 신체적 부담뿐 아니라 삶의 변화와 미래에 대한 불확실성은 환자와 가족 모두에게 큰 스트레스로 작용한다. 이에 따라 신체 치료와 함께 정서적 안정과 심리적 회복을 지원하는 접근의 필요성이 지속적으로 제기되고 있다. 이러한 배경에서 마련된 자기돌봄 명상은 자비명상에 기반하여 진행되고 있다. 자비명상 프로그램은 환자와 가족이 스스로 마음을 돌보는 방법을 배우고 실천할 수 있도록 돕는 교육 프로그램이다. 일상에서 쉽게 적용할 수 있는 명상 방법을 중심으로 구성되어, 치료 과정 속에서도 지속적으로 활용할 수 있도록 한 것이 특징이다.

자비명상은 자신의 감정을 억누르기보다 있는 그대로 인식하고, 스스로에게 따뜻한 시선을 보내는 연습에서 출발한다. 나아가 타인의 고통에도 공감하며 마음을 확장하는 과정을 통해 심리적 긴장을 완화하고 정서적 안정을 돕는다. 특히 이러한 명상은 치료 과정에서 겪는 스트레스와 불안을 줄이고, 보다 안정된 상태로 치료에 임할 수 있도록 돕는 보완적 방법으로 활용될 수 있다.



인물

음악치료 김민영, 이윤혜 강사

간단한 자기소개 부탁드립니다.

김민영, 이윤혜 | 서울대학교 암정보교육센터에서 음악치료 강사로 활동하고 있는 임상음악치료전문가 김민영, 이윤혜입니다. 반갑습니다.

'음악치료'에 대해 소개해 주세요.

김민영, 이윤혜 | 음악치료는 음악의 다양한 요소를 치료적으로 활용해 개인의 신체적·정서적·인지적·사회적 기능을 향상시키는 전문적인 치료 방법입니다. 20세기 초 미국에서 수술 전 불안과 통증 완화를 위한 보조 치료로 시작되어, 현재는 정신과 신체의 건강을 회복·유지·향상시키는 예술심리치료의 한 분야로 자리잡았습니다. 단순히 음악을 듣는 것을 넘어, 노래 부르기, 악기 연주, 즉흥 연주, 작곡과 개사 등 다양한 활동을 통해 감정을 표현하고 스트레스를 완화하며 내면의 회복을 돕는 과정입니다. 이러한 음악적 경험을 통해 개인의 감정과 삶의 이야기를 자연스럽게 드러내고, 보다 안정적이고 건강한 상태로 나아갈 수 있도록 지원합니다.

암정보교육센터에서 교육 프로그램을 진행하며 느낀 소감에 대해 이야기해 주세요.

김민영 | 제가 음악치료를 진행하며 여러분들의 눈빛을 마주할 때면, 조금이라도 더 긍정적인 마음이짐으로 병마를 이겨내고자 하는 간절함을 느낄 수 있습니다. 열정적으로 참여하시는 모습을 통해 '함께 하는 환자분들에게 좋은 결과가 있겠구나' 하는 마음도 느끼게 됩니다. 수업이 끝나고 나면 음악이 주는 힘에 어김없이 환자분들의 목소리에는 기쁨이 묻어나고 치유될 수 있

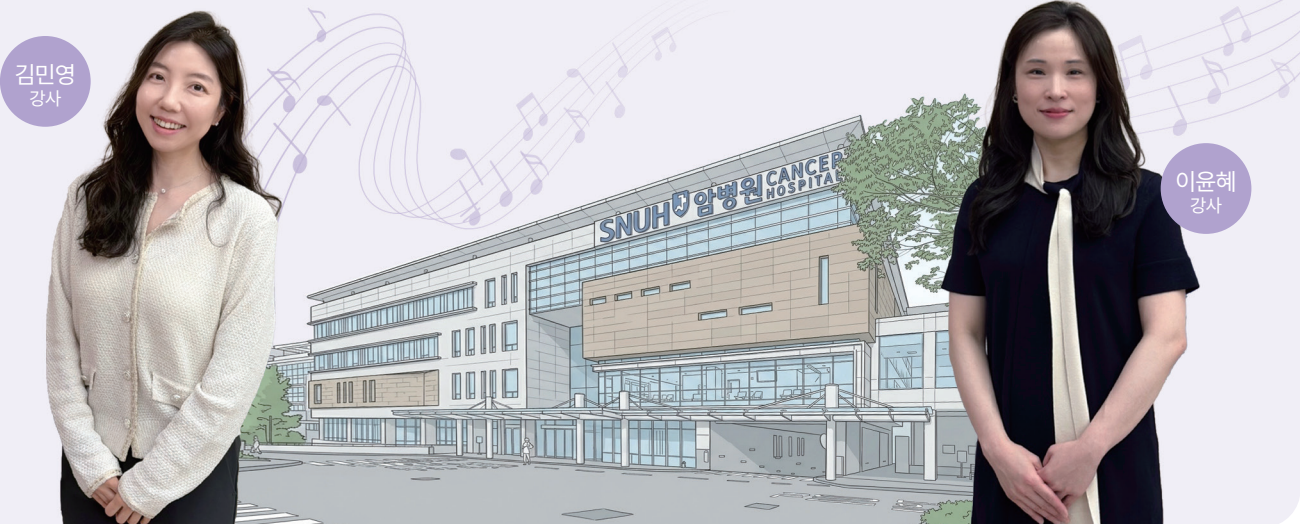
다는 확신에 찬 의지와 씩씩함이 느껴져, 음악치료를 이끌며 봉사하는 제가 여러분들에게 더 많은 도움을 드려야겠다는 다짐이 커지게 됩니다.

이윤혜 | 암정보교육센터에서 환우분들과 약 10년간 음악치료 프로그램을 진행해 오면서, 음악이 단순한 위로를 넘어 서로를 연결하고 마음을 열게 하는 중요한 매개가 된다는 것을 깊이 느끼고 있습니다. 각자의 어려움 속에서도 음악을 통해 감정을 나누고 작은 변화를 경험하는 모습을 보며, 이 여정에 함께할 수 있음에 큰 의미와 보람을 느끼고 있습니다.

암환우분들에게 전하고 싶은 한마디를 남겨주세요.

김민영 | 음악치료를 꾸준히 받아오신 한 암환자분께서 경과가 매우 좋아졌다고 기뻐하시던 모습 등, 지금까지의 시간 속에서 벅차고 의미 있는 순간들이 많이 떠오릅니다. 수업을 준비하며 느끼는 어려움보다, 그 시간 동안 정서적으로 치유되고 더 나은 삶으로 나아가고 있다는 기쁘고 감동적인 소식을 전해 들을 때의 보람이 훨씬 크게 다가옵니다. 돌이켜보면 이 모든 순간이 제게는 잊지 못할 소중한 시간이었습니다. 음악치료를 통해 이곳을 찾는 모든 분들이 따뜻함을 느끼고 긍정적인 마음을 얻어, 앞으로의 삶을 즐겁고 활기차게, 무엇보다 건강하게 이어가시길 바랍니다.

이윤혜 | 치료의 여정은 결코 쉽지 않지만, 그 안에서도 마음이 잠시 쉬어갈 수 있는 순간은 분명 존재합니다. 음악이 그 순간마다 작은 위로가 되고, 다시 나아갈 수 있는 힘이 되기를 바랍니다. 각자의 속도와 방식으로 충분히 잘 견뎌내고 계시다는 것을 기억해 주셨으면 합니다. 언제나 그 곁에서 함께하며, 음악으로 따뜻한 지지와 응원을 전하겠습니다.



김민영 강사

이윤혜 강사

정보

건강 관리 정보: 암환자의 구강 관리

항암치료나 두경부 방사선치료, 조혈모세포이식을 앞둔 환자라면 치료 시작 전 치과 검진과 구강 관리를 미리 준비하는 것이 중요하다. 미국 국립암연구소(NCI)는 암치료 최소 4주 전 치과 진료를 받을 것을 권장하고 있으며, 이는 치료 과정에서 발생할 수 있는 감염과 합병증을 예방하기 위한 조치다.

암치료 중에는 면역력이 저하되면서 작은 염증도 심각한 감염으로 이어질 수 있다. 따라서 치료 시작 전 충치나 치주질환, 치근단 감염 등 구강 내 문제를 미리 해결하는 것이 필요하다. 특히 의치나 교정기, 자극적인 음식과 같은 점막 손상 요인을 최소화하는 것도 구강 합병증을 줄이는 데 도움이 된다. 치과 치료는 감염 위험이 높은 치아를 중심으로 우선적으로 시행되며, 치료 중 응급 상황을 예방하는 데 목적이 있다. 다만 치료 기간 중에도 통증이나 감염 등 응급 상황이 발생할 수 있으며, 이 경우 반드시 항암 주치의와 상의한 뒤 진행해야 한다.

치료 중에는 구강 점막이 약해져 작은 자극에도 통증이나 상처가 생기기 쉬운 만큼, 일상적인 구강 위생 관리가 더욱 중요해진다. 부드러운 칫솔과 불소 치약을 사용해 하루 두 번 이상 양치하는 것이 기본이며, 입안이 아플 경우 칫솔을 따뜻한 물에 담가 부드럽게 사용하는 것이 도움이 된다. 전동 칫솔 사용은 가능하되 점막 손상에 주의해야 하며, 치실과 치간칫솔은 기존에 사용하던 경우에 한해 조심스럽게 사용하는 것이 권장된다. 알코올 성분이 포함된 가글은 자극을 줄 수 있어 피하는 것이 좋다. 구강건조증 완화를 위해 수시로 물을 마시거나 무설탕 사탕을 활용하는 것도 도움이 되며, 매운 음식이나 산성 음식, 음주와 흡연, 당분이 많은 음식은 가급적 제한해야 한다.

암치료 이후에도 구강 관리는 지속적으로 필요하다. 치료 후에는 구강 건조, 충치 위험 증가, 방사선치료에 따른 장기적인 변화가 나타날 수 있어, 정기적인 치과 검진과 예방적 불소 도포가 권장된다. 틀니나 임플란트와 같은 보철 치료는 항암치료 종료 후 약 4~6개월이 지난 뒤, 혈액 수치가 안정된 상태에서 진행하는 것이 안전하다. 방사선치료를 받은 경우에는 턱뼈가 예민해질 수 있어 추가적인 주의가 필요하며, 치료 후 6개월간은 4~8주 간격으로 정기 검진을 받는 것이 권고된다.

□ 암환자의 구강 관리 방법: 칫솔질

칫솔질은 하루 두 번 이상 시행해야 하며, 특히 취침 전에는 반드시 실시하는 것이 권장된다. 식사 후와 간식 섭취 후에도 구강 내 음식물과 세균을 제거하기 위해 칫솔질을 하는 것이 바람직하다. 칫솔은 구강 상태에 따라 적절히 선택해야 한다. 평소에는 부드럽고 탄력이 있는 미세모 칫솔이 적합하지만, 구강 점막이 약해졌을 경우에는 초극세사모 칫

솔을 사용하는 것이 도움이 된다. 단, 통증이 심할 때 일시적으로 사용하는 것이 바람직하다. 칫솔은 일반적으로 2~3개월마다 교체하되, 감염이 있는 경우에는 2주마다 교체하는 것이 권장되며, 칫솔모가 변형되면 즉시 교체해야 한다. 사용 후에는 충분히 건조시키는 것이 중요하다.



치약 선택 역시 중요하다. 일반적으로는 불소 함유량 1000~1450ppm의 고불소 치약이 충치 예방에 도움이 된다. 이가 시린 경우에는 질산칼륨 성분이 포함된 치약이 도움이 되며, 구강 통증이 있는 경우에는 거품이 적고 자극이 적은 치약을 사용할 것을 권장한다. 치약은 칫솔 위에 올리기도 칫솔모 사이에 소량을 넣어 사용하는 것이 효과적이다.

혀 세정기, 멸균 거즈, 생리식염수 등 보조 구강위생용품도 상황에 따라 활용할 수 있다. 다만 치실이나 치간칫솔은 기존에 사용하던 경우에만 사용하는 것이 권장되며, 처음 사용하는 경우에는 잇몸 손상으로 인한 감염 위험이 있어 주의가 필요하다. 칫솔질은 단순히 이를 닦는 것이 아니라, 올바른 방법으로 시행해야 효과를 높일 수 있다. 대표적으로는 '차터스법'과 '바스법'이 권장된다.

차터스법은 치아 사이를 깨끗하게 관리하는 방법으로, 칫솔을 45도 각도로 기울여 치아 사이에 밀어 넣은 뒤 부드럽게 문지르는 방식이다. 바스법은 잇몸 건강을 위한 방법으로, 잇몸 방향으로 칫솔을 기울여 짧고 부드럽게 진동시키듯 닦는 것이 특징이다. 두 방법 모두 힘을 주지 않고 부드럽게 시행하는 것이 중요하다.

