

# 폐암 환우를 위한 새 숨 프로그램 규정







사랑하는 환우와 가족 여러분,

우리 환우회가 발족하고 코로나 팬데믹의 어려운 상황에서도 2년이 지났습니다.

그동안 많이 힘들고 어려운 시간을 지내왔지만, 여러분의 성원과 기도로 지금까지 이어 올 수 있었음에 깊이 감사드립니다.

폐암환우회가 발족을 하게 된 동기가 되었던 면역항암제의 1차 치료제 급여화 투쟁도 3년간의 노력 끝에 지난 4월부터 급여화가 되었고, 미루어 오던 로비큐아도 늦게나마 급여화가 되었습니다.

또한, 국회와 대한 의사회 및 여러 단체들의 공개행사에도 적극적으로 참여하여 오면서 환우들의 치료환경 개선에 적극 노력하여 왔으며, 환우회의 어려운 운영 여건에도 불구하고, 상담전화의 운영, 유튜브 제작, 새숨 프로그램 및 새숨걷기 등을 운영하고 있습니다.

특히 본 “새 숨 프로그램”은 힘든 투병의 과정에서, 우리 환우들이 겪고 있는 정신적인 불안을 이겨내고 암을 극복하기 위해 준비되었습니다.

부디 많이 참여해 주셔서, 동병상련의 아픔을 서로 나누고 힘과 지혜를 모아가면서 하루속히 건강을 회복하게 되시기를 바랍니다.

아울러, 본 프로그램의 제작과 시행을 위하여, 자문과 상담을 맡아주신 “공공선 연구소”, 물심양면으로 후원해 주신 후원사들과 회원 여러분의 성원에 깊이 감사를 드립니다.

감사합니다.

2023년 1월 2일  
한국 폐암환우회  
회장 이 건 주



폐암 환우를 위한  
새 숨 프로그램 규정  
CONTENTS



I. 새 숨 프로그램 개요	06
II. 새 숨 프로그램 운영 지침	08
III. 새 숨 프로그램 매뉴얼	13
IV. 새 숨 프로그램 활동지	24

# I. 새 숨 프로그램 개요

<p><b>프로그램 목표</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 암 투병 중인 환자에게 새 숨 프로그램을 통하여 치료와 회복에 집중하고 정서적인 안정을 이룰 수 있도록 돕는 것을 기본 목적으로 한다.</li> <li>2. 새 숨 프로그램에 참여함으로써 현재 상태를 객관적으로 점검하고 치료와 회복에 필요한 지지 자원을 파악할 수 있도록 한다.</li> <li>3. 일상에서도 활용 가능한 프로그램의 활동들을 통해 긍정적인 정서를 함양하고, 일상에서 활력을 느낄 수 있도록 한다.</li> <li>4. 프로그램 활동을 통해 성취를 경험하고, 과거 인생의 성공 경험과 강점을 확인함으로써 자신감을 높이고, 일상생활 복귀를 돕는다.</li> <li>5. 프로그램이 끝난 뒤에도 자발적으로 정서 안정 활동을 지속하도록 지원하여 부정적인 감정을 스스로 관리할 수 있도록 한다.</li> </ol>
<p><b>프로그램 참여 대상</b></p>	<p>암환자나 경험자 중, 정서적 지원이 필요한 사람으로서 의사 소통에 어려움이 없고, 자유롭게 신체활동을 할 수 있는 사람을 대상으로 한다.</p>
<p><b>프로그램 구성</b></p>	<p>환자의 고립감을 해소할 수 있는 정서적 안정과 긍정적인 정서를 높일 수 있는 간단한 활동으로 구성하고, 도우미와의 상담과 협력을 통하여 환자 스스로 스트레스 관리를 할 수 있는 자기만의 방법을 찾도록 돕는다.</p>

<b>프로그램 준비물</b>	필기구, 본 교재	
<b>프로그램 구성</b>	새 숨 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 프로그램 안내</li> <li>▪ 자기소개 및 암 경험 나누기</li> <li>▪ 삶의 발자취 돌아보기(인생 그래프)</li> <li>▪ 상처 입은 나 위로하기(나무 그리기)</li> <li>▪ 생애 의미 찾기</li> <li>▪ 나를 위한 활동 전략 세우기</li> </ul>
	새 숨 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ MBTI 검사 실시 및 결과 해석</li> <li>▪ 성격유형에 따른 스트레스 해소 방안 찾기</li> <li>- 필요한 경우 상호 협의하여 진행</li> </ul>

## II. 새 숨 프로그램 운영 지침

### ▣ 새 숨 프로그램의 제공자

1. 새 숨 프로그램의 제공자를 '도우미'라고 칭한다.
2. 도우미의 지원 자격은 다음과 같다.
  - ① 암 경험자, 심리 상담 자격증 소유자
  - ② 새 숨 프로그램의 운영 교육을 받은 자
3. 도우미는 프로그램 운영, 서비스 대상자에 대한 이해, 대화 기술, 윤리교육 등으로 구성된 '도우미 운영교육'을 이수하고, 평가를 통해 최종 선발되며, 환우회의 결정에 따라서 필요한 경우에는 소정의 보수교육을 받아야 한다.
4. 도우미의 모든 활동은 환우회 운영진의 지도 감독을 받아야 한다.

### ▣ 도우미의 역할

도우미는 대상자와 함께 "새 숨" 프로그램을 수행하는 역할을 담당하는 자로, 필수 활동과 대상자와 사전에 합의가 된 활동을 함께 하는 동료이자 정서적 지지자이다. 즉, 도우미는 대상자와 대화를 통해 프로그램을 제공함으로써, 대상자에게 긍정적인 정서와 활력을 주는 활동들을 함께 진행하고, 프로그램 내에서 실행이 가능한 것들을 함께 실천해보는 역할을 한다.



## ▣ 도우미의 윤리: 지켜야 할 것들

도우미로 활동하기 위해서는 윤리규정에 서약해야 한다. 도우미로 활동하는 것에 동의하는 것은 본 윤리규정에 서약한 것으로 간주한다.

### 1. 도우미의 기본적인 책무

- ① 도우미는 대상자의 정신적인 상태를 돌보기 위해 노력하여야 한다.
  - ② 도우미는 새 숨 프로그램을 제공하면서 정확하고, 정직하며, 진실하게 업무를 수행해야 한다.
  - ③ 도우미는 자신의 업무가 대상자에게 미칠 수 있는 영향을 충분히 인지하고, 새 숨 프로그램을 제공하는 도우미의 책임을 다한다.
2. 도우미는 정신건강 전문가나 의료복지서비스를 제공하는 전문 인력이 아닌 일반인으로, “새 숨 프로그램”을 제공하는 자로서 자신의 역할과 한계를 충분히 인지하여야 한다.
  3. 도우미는 자신의 활동에 ‘의료상담’, ‘심리평가’, ‘지도’, ‘심리치료’ 등의 전문적 용어를 사용할 수 없으며, 역할의 범위를 넘지 않아야 한다.
  4. 도우미로서 자기 능력과 지식을 넘어서는 활동이나 의사 결정이 예상되는 경우 운영진과 논의하여 결정한다.
  5. 대상자와의 대화에 집중하고, 요구에 초점을 맞춘다. 활동 과정에 대한 대상자의 자기 결정권과 알 권리를 존중하고, 적절한 정보를 제공한다.
  6. 기본적으로 프로그램 내에서 대상자와 이야기한 내용은 비밀을 유지해야 한다. 단, 대상자가 위험하거나 다른 사람의 도움이 필요할 때 예외가 적용될 수 있음을 대상자에게 알린다.

7. 대상자를 차별과 편견 없이 대하여야 하며, 대상자의 경험과 감정에 공감의 태도로 대하고, 있는 그대로 수용하여야 한다.
8. 도우미는 자신의 가치관(종교, 성적 지향 등)을 바탕으로 대상자를 평가하거나 판단하지 않는다.
9. 프로그램의 진행과 관련 없는 조언과 설득은 지양한다. 특히 암과 관련하여 의학적 설명, 사적 경험을 바탕으로 한 제언 등은 도우미로서 부적절한 행위로 간주하며, 이를 하여서는 안 된다.
10. 타인을 돌보기 위해 도우미 자신의 정신건강과 신체건강을 잘 돌보아야 하며, 새 숨 프로그램 도우미로서 활동이 어렵다고 판단될 때는 즉시 운영진에게 이를 알리고, 서비스를 중단하도록 한다.
11. 새 숨 프로그램은 제공이 된 프로그램의 틀 안에서만 운영되고, 이와 관련이 없는 프로그램을 자의적으로 운영 시 도우미 활동이 종료될 수 있다.

## ▣ 새 숨 프로그램의 운영 방법

### • 서비스 제공 장소

기본적으로 새 숨 프로그램은 도우미가 대상자의 자택이나 기관을 방문하여 진행하되 Zoom, 카톡(페이스북, 보이스톡) 등 온라인으로도 진행할 수 있다. 단, 대상자가 다른 장소를 원하는 경우 도우미와 협의하여 결정할 수 있으나, 새 숨 프로그램 운영자에게 사전에 보고하여 허가받아야 한다.

### • 서비스 제공 장소에서의 안전 확보

프로그램이 제공되는 모든 장소에서는 도우미와 대상자의 안전 확보가 중요하다. 야외활동을 하는 경우, 반드시 안전 규칙을 준수해야 한다. 대상자의 안전뿐 아니라 도우미의 안전 확보 역시 매우 중요한데, 대상자의 자택을 방문하여 프로그램을 제공하는 경우, 거실 등의 개방된 장소에서 현관문을 열어두어 문제 발생 시 대피가 쉽도록 안전을 최대한 확보하여야 한다.

- **프로그램의 환경 조성**

새 숨 프로그램은 외부와 분리되어 독립된 조용한 장소에서 제공한다. 다만, 대상자가 즐거운 활동으로 공원 산책, 운동, 카페 등을 선택할 때 외부로 이동할 수 있다.

- **프로그램 참여 인원**

새 숨 프로그램은 일대일 프로그램으로 도우미 1인과 대상자 1인으로 구성된다.

- **프로그램 대상자의 선정**

프로그램 대상자는 자발적으로 신청하거나, 의료진의 권유로 참석할 수 있다. 다만, 아래의 경우에는 프로그램의 참여를 유보하고, 다른 지원 가능한 프로그램으로 연계하는 것이 좋다.

- ① 대상자가 자살 위험 혹은 심각한 정신과적 문제가 있는 경우
- ② 의사소통이 어려운 경우
- ③ 신체적 문제로 이동이 어려운 경우

- **프로그램 소요 시간**

프로그램의 소요 시간은 약 60분 정도로 한다.

- **프로그램 준비물**

필기구, 본 교재와 사후 평가지.

- **프로그램의 운영 방식**

1. 새 숨 프로그램은 활동이 표준화된 프로그램이다. 그러나 대상자의 정서 및 신체 상태를 고려하여 유연하게 운영할 수 있다.
2. 프로그램 성격과 다른 활동은 프로그램 내에서 다루기 어려우며, 대상자는 프로그램 운영의 책임을 공유하며, 적극적으로 활동 계획 수립에 동참한다. 이를 위해 프로그램의 구조화를 명확히 하여 대상자가 프로그램 규칙과 한계, 도우미의 역할 등에 대해 충분히 이해할 수 있도록 한다.
3. 즐거운 활동 계획 시 별도의 비용이 발생하지 않는 방법을 대상자와 함께 모색하는 것이 좋으며, 불가피하게 비용이 발생하는 경우 각자 부담하는 것을 원칙으로 한다. 이때 도우미가 부담하는 비용은 활동비에 포함되어 있다.

- **새 숨 프로그램 운영의 규칙**

1. 새 숨 프로그램 외의 활동은 원칙적으로 진행하지 않는다.  
(예, 집안일, 병원 함께 가주기 등)
2. 도우미는 프로그램의 내용을 충분히 숙지하여 활동이 충분히 이루어질 수 있도록 한다.
3. 프로그램 진행 시간은 60분으로, 필수 활동과 대상자의 반응 등을 고려하여 진행하면서 시간 내에 마치도록 한다.
4. 도우미가 일방적인 도움을 주거나 활동을 대신해 주기보다는 대상자가 새 숨 프로그램 내의 활동에 쉽게 접근할 수 있도록 한다.
5. 도우미는 대상자가 충분히 자기 생각과 감정을 적극적으로 이야기하고, 함께 활동하도록 배려해 나가야 한다.

# Ⅲ. 새 숨 프로그램 매뉴얼

## ▣ 주요 활동

구 분	주요활동	
새 숨 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 프로그램 안내</li> <li>▪ 자기소개 및 암 경험 나누기</li> <li>▪ 삶의 발자취 돌아보기</li> <li>▪ 상처 입은 나 위로하기</li> <li>▪ 생애 의미 찾기</li> <li>▪ 나를 위한 활동 전략 세우기</li> </ul>	60분
새 숨 2 희망자에 한함	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지난 시간 이후 변화 나누기</li> <li>▪ MBTI 성격검사 및 해석</li> <li>▪ 성격유형에 따른 스트레스 해소 방안</li> <li>▪ 회복을 위한 다짐</li> </ul>	60분



## ▣ 새 숨 1

<p><b>목표</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 도우미 및 대상자 소개로 라포를 형성하고 프로그램에 기대를 갖게 한다.</li> <li>▪ 프로그램의 안내와 진행 계획을 공유한다.</li> <li>▪ 암 경험이 내 인생에 미친 영향을 통해 삶의 의미를 찾아본다.</li> </ul>
<p><b>준비물</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 프로그램 활동지와 필기구</li> </ul>
<p><b>주요내용</b></p>	<p>[활동1] 프로그램 안내(20분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 기분온도계 그리기</li> <li>▪ 프로그램 소개</li> <li>▪ 관계 형성</li> <li>▪ 자기소개 및 암 경험 나누기</li> </ul> <p>[활동2] 삶의 의미 찾기(40분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 삶의 발자취 돌아보기(인생 그래프)</li> <li>▪ 상처 입은 나 위로하기(나무 그리기)</li> <li>▪ 생애 의미 찾기</li> <li>▪ 나를 위한 활동 전략 세우기</li> </ul>

## 시작하기

### 가. 자기소개 및 프로그램에 대한 기대 나누기

프로그램에 참여한 대상자와 도우미가 자신을 간단히 소개한다. 이때 암 환자의 상황과 정서에 대해 잘 이해하기 위해 충분히 훈련을 받은 전문가로서 도우미 자신을 표현하는 것이 좋다. 불안과 우울 등 부정적 정서에 놓여 있을 가능성이 높은 암 환자를 안정시키는데 도움이 되기 때문이다. 이후 대상자가 프로그램을 신청하면서 기대했던 점이나 프로그램을 통해 도움을 받고 싶은 부분을 함께 이야기해본다.

#### 자기소개

안녕하세요. 저는 암 환자를 위한 새 숨 프로그램을 함께 할 도우미 \*\*\*입니다. 새 숨 도우미로서 전문교육을 받고 암 환자분께서 스트레스 관리를 통해 정서적 안정을 회복하시도록 도울 예정입니다.

#### 프로그램 기대 나누기

앞으로 60분 동안 \*\*\*님과 이야기를 나눌 예정인데 현재 \*\*\*님께 꼭 필요한 것이 무엇인지 알려주시면 그에 맞게 프로그램을 진행하겠습니다.

\*\*\*님은 어떤 이유로 이 프로그램을 신청하게 되셨나요?

\*\*\*님이 새 숨 프로그램에 기대하신 점이나 혹은 도움을 받고 싶으신 점이 있다면 이야기 해주세요.

(이야기가 모두 끝난 후)

네. 잘 들었습니다. (대상자 기대를 간단하게 정리한 후 밝히고) 기대하시는 것을 참조해서 잘 진행해보도록 하겠습니다.

## 나. 프로그램 소개 및 마음 건강 체크하기

프로그램에 대한 간단한 안내를 통해 프로그램 참여에 대한 기대를 높인다.  
프로그램 소개가 끝나면 현재 기분 상태를 점검한다.

### 프로그램소개

많은 암 환자분들이 치료가 끝난 후에 무력감을 느끼거나 자신감이 떨어지면서 일상으로 복귀하는데 어려움을 느끼기도 합니다. 때로는 외로움과 고립감을 느끼기도 하고요. 어떤 분들은 ‘함께 산책이나 운동을 할 사람이 있으면 좋겠다’고 하거나 ‘얘기 나눌 누군가가 있으면 좋겠다’고 생각합니다. 새 숨 프로그램은 암 치료 중이시거나 끝낸 환자분들이 일상생활에서 활력과 자신감을 찾을 수 있도록 도움을 드리고자 개발되었습니다.

\*\*\*님의 암 경험에 관해 이야기를 나누고, 즐거움, 편안함 등과 같이 긍정적인 정서를 느낄 수 있는 활동을 함께 함으로써 활력을 되찾을 수 있도록 도와드리는 것이 목적입니다.

(대상자의 반응을 살피며 이야기를 잘 따라오고 있는지 확인한다).

단발성 프로그램으로 1회기만 진행하며, 1회기로 활동이 마무리 되지 못할 경우에 추가적으로 한 회기 더 진행할 수 있습니다. 또 성격 유형에 따른 스트레스 관리법을 알고 싶으시다면 MBTI 검사와 해석을 해드릴 수도 있습니다.

### 현재 상태 점검

먼저 내 마음의 상태를 간단히 점검해보면 좋겠습니다. 지난 1주일 동안 나의 기분과 상태를 돌이켜 보시고 기분 온도계를 작성해주시면 좋겠습니다(활동지 1).

(마친 후 결과에 대해 간단히 언급) 작성하느라 수고하셨습니다.



## 다. 역할 및 운영 규칙 안내

프로그램에서 도우미와 대상자의 역할 규정, 운영 규칙을 안내한다.

### 역할의 규정

프로그램을 본격적으로 시작하기 전에 본 프로그램에서 도우미인 저와 \*\*\*님이 각각 어떠한 역할을 하게 되는지, 프로그램의 운영 규칙 등을 안내해드리겠습니다.

먼저 도우미는 \*\*\*님의 정서적인 지지자이자 여러 활동을 함께 하는 동료의 역할을 하게 됩니다. \*\*\*님은 활동에 잘 참여해주시고 이 시간 이후 스스로 실천해 나가게 됩니다. 이러한 점에서 \*\*\*님은 프로그램 운영의 책임을 저와 함께 공유하며, 실천하는 역할을 하시게 됩니다.

### 운영규칙 소개

새 숨 프로그램은

1. 새 숨 프로그램 외의 활동은 원칙적으로 진행하지 않습니다. (예, 집안일, 병원 함께 가주기 등). 이러한 점에서 도우미는 영양보호사나 가사도우미와 다릅니다.
2. 프로그램 진행 동안 \*\*\*님께서 계획한 활동을 추가적으로 함께 실천할 수 있습니다. 다만, 60분을 넘지 않는 범위에서 모든 활동이 조정될 것입니다.
3. 저는 일방적인 도움을 주거나 활동을 대신해 주기보다는 \*\*\*님이 활동에 쉽게 접근할 수 있도록 지지하고 함께하는 역할을 합니다.
4. 저는 \*\*\*님께서 생각과 감정을 충분히 이야기하도록 독려하게 됩니다.
5. 프로그램 시간을 준수합니다.

지금까지 말씀드린 역할 규정과 서비스 운영 규칙에 대해 동의하시나요?

(응답 후) 좋습니다. 지금부터 본격적으로 새 숨 프로그램을 시작해보죠.

## 주요 활동

### 가. 암 경험에 대해 이야기하기

**활동개요** 암과 관련된 경험을 이야기하면서 나의 경험을 수용하고 스스로를 응원할 수 있는 기회를 얻는다.

**진행방식** 이야기 나누기

- ✓ 암 경험자의 심리적인 어려움과 정도는 개인에 따라 다르게 나타난다. 따라서 도우미는 환자들이 문제를 반드시 겪을 것이라는 생각을 미리 갖지 않도록 유의하며 진행한다.
- ✓ 암을 진단받고 치료하는 과정에서 경험한 어려움과 고민이 있었다면 함께 나누되, 너무 깊은 이야기까지 들어가지 않도록 주의한다.

#### 암 경험 나누기

우선 힘든 치료과정을 거쳐 여기까지 오신 \*\*\*님께 그동안 고생하셨다는 말씀을 드리고 싶습니다. 암을 진단받고 치료를 받으면서 어떠셨어요?

(대상자가 말을 시작하면 도우미는 대상자 쪽으로 상체를 기울이며 가끔씩 고개를 끄덕인다. 또 “그러셨군요.” “힘드셨겠네요.” “네~.” 등 반응을 보이며 대상자에게 말에 공감한다는 표현을 한다.)

지금은 어떤 점이 힘드신가요?

(대상자가 힘들었던 경험을 충분히 나눌 수 있게 공감해주면서 대화하듯 이야기를 이어간다.)

그 경험을 나는 어떻게 받아들이고 있나요? 지금은 어떠세요? 이전에는 힘들었지만, 지금은 괜찮아진 것들이 있나요?

(대상자의 이야기를 충분히 듣고 대상자의 암 경험을 명료화한다.)

## 나. 삶의 발자취 돌아보기

**활동개요** 인생 그래프 그리기를 통해서 내 인생의 긍정적인 부분과 부정적인 부분을 돌아본다.

**진행방식** 인생그래프 그리기, 이야기 나누기

**준비사항** 활동지 2-1, 2-2, 2-3, 2-4, 필기구

- ✓ 지난 삶에서 크고 작은 생애사건 중 부정적인 이야기는 떠올리고 싶지 않은 대상자가 있을 수 있다. 굳이 떠올리게 하는 것보다는 대상자가 작성하는 대로 지켜보는 것이 좋다.
- ✓ 활동이 끝나고 난 뒤 '나에게 보내는 응원'을 작성해 보도록 한다.

### 인생그래프 그리기

(활동지 2-2를 보여주면서)50대 남성의 인생그래프입니다. 그림에서처럼 우리 삶의 전환을 만드는 크고 작은 사건이 있는데 그것을 생애사건이라고 합니다. 학교를 입학하거나 반장이 되고, 졸업하는 등 긍정적인 사건도 있고, 부모의 사망, 취업 실패 등 부정적인 사건도 있지요.



(활동지 2-1을 제시하고)\*\*\*님도 지금까지 살면서 수많은 생애 사건을 겪었을 텐데 연령에 따라 경험한 생애사건을 생각하시는 대로 그려보세요.

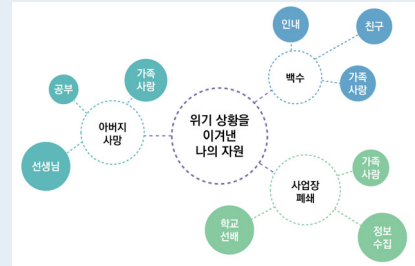
(10분이 넘지 않도록 활동한다.)

인생그래프를 그려 보았는데요, 긍정적인 사건과 부정적인 사건들을 나누면서 그 사건들을 통해 어떤 생각과 느낌이 들었나요?

(간단하게 대상자의 소감을 듣는다.)

## 사회적지지 및 강점 탐색

(인생그래프에 대한 대상자 소감에 공감 하면서) 맞습니다. 우리 삶에는 기쁜 일, 나쁜 일이 반복해서 나타나죠. (활동지 2-3 보여주면서) 그런데 꼭 기억해야 할 것이 있습니다. 기쁨의 순간, 고통의 순간 사람이 있었다는 겁니다. 그리고 우리의 강점이 힘겨운 순간을 이겨내게 했다는 사실입니다.



다시 한 번 \*\*\*님의 인생그래프를 볼까요? 긍정사건이든 부정사건이든 그 사건과 관련한 사람들이 있었을 겁니다. 또 \*\*\*님을 힘들게 만든 사람도 있었을 것이고, 고통의 순간 나를 도와준 사람들이 있을 것입니다. 또 기쁨의 순간을 만들어 내고, 힘든 순간을 이겨내게 한 \*\*\*님의 강점이 있을 겁니다. 활동지 2-4에 사회적지지 자원과 강점을 작성해 볼까요?

(10분이 넘지 않도록 활동한다.)

지금 그 사람들과 강점을 돌이켜 생각해 볼 때, \*\*\*님에게 어떤 의미로 기억되나요? 지금의 암 경험은 어떤 의미로 남을지, 그 의미와 관련한 사람은 누구인지도 궁금합니다. 지금까지 힘든 순간을 어떻게 이겨내셨나요? 주변에서 \*\*\*님에게 도움을 주거나 지지해 주었던 분이 있었고 그렇지 않은 경우도 있었을 수 있습니다. 무엇보다 \*\*\*님의 강점이 어려운 고비들을 이겨내게 했을 것입니다.

지금, 암으로 인해서 많은 것들이 혼란스럽고 어려울 수 있습니다. 그럼에도 \*\*\*님에게 지금의 상황이 어떤 의미가 될 수 있을지 생각해 본다면 현재 겪으시는 고통이 조금 다르게 인식되지 않을까 싶습니다.

## 다. 상처 입은 나 위로하기

**활동개요** 지금까지 살아오면서 상처받은 자신을 스스로 위로한다.

**진행방식** 나무 그림을 그리고 나누기

**준비사항** 활동지 3, 필기구

- ✓ 썩히고 싶은 감정을 땅에 묻어 키우고 싶은 감정을 열매로 맺게 한다.
- ✓ 단어는 형용사, 명사 모두 좋다.
- ✓ 활동이 끝나고 난 뒤 '나에게 보내는 응원'을 작성해 보도록 한다.

### 미해결 감정 썩히기

\*\*\*님, 인생그래프를 그리면서 혹시 기억하고 싶지 않은 순간 또는 사람이 떠오르지는 않았는지요? 만약 떠올랐다면 어떤 감정이 들었나요? 미움? 자책감? 나에게 상처를 준 다른 사람에 대한 감정일 수도 있고 자기 자신에 대한 감정일 수 있습니다. 대부분 부정적인 감정일 가능성이 높을 겁니다. 오래 전 일인데도 감정은 잘 사라지지 않죠.



그렇게 남아있는 감정의 찌꺼기 같은 것을 미해결 감정이라고 하는데 사실 우리를 괴롭히는 주범일 수 있습니다. 만약 이 부정적인 감정을 마음에 묻은 채 계속 살아간다면 어떨까요? 스트레스의 근원이 되겠지요. 그렇다면 과감하게 미해결 감정들을 떠나보내야 합니다.

미해결로 남은 부정적 감정을 땅에 묻어 잘 썩히면 어떨까요? 앞으로 더욱 관찮아질 나를 위한 자양분으로 삼는 겁니다. 그리고 긍정의 감정 열매를 맺게 하면 어떨까요? 활동지 3에 작성해 보세요.

## 마무리하기

### 가. 나를 위한 활동 전략 세우기

**활동개요** 긍정의 열매를 얻기 위해 내가 할 수 있는 일들을 4개의 영역으로 분류하여 적어본다.

**진행방식** 할 수 있는 일 적어보기

**준비사항** 활동지 4, 필기구

#### 나를 위한 활동 전략 수립

지금 우리의 목표는 회복과 건강입니다. 그 목표를 위해서 내가 지금 할 수 있는 일들을 신체, 정서(마음), 생각, 관계로 나누어서 적어보시기 바랍니다. 지금은 시작 단계니까요 아주 작은 일부터 적어보시기 바랍니다.

예를 들면 아침에 일어나서 편안한 상태에서 심호흡하기, 목 스트레칭 같은 게 내가 할 수 있는 신체적 전략이 될 수 있을 거 같습니다. 생각은 부정적인 생각이 들 때 부정적인 단어를 “음음음”으로 바꾸기, 나는 건강하다, 건강하다, 건강하대를 거울 보고 웃으면서 큰소리로 외치기 등으로 적어보는 겁니다. 관계는 지금 나를 도와주는 가까운 사람에게 감사의 말을 전하기, 사랑한다 말하기, 작은 일이라도 도와주기 등을 실천한다면 좋겠지요. 정서는 우리의 신체, 생각, 관계를 통해서 좋아지기도 하고 나빠지기도 하니까 기쁜 일을 만들어 보는 것이 필요합니다. 가령 꽃을 좋아한다면 인터넷으로 꽃 주문을 해서 배달을 받아보는 거죠. 스스로 기쁜 일을 만드는 겁니다.

이렇게 \*\*\*님께서 할 수 있는 작은 일들을 적어서 눈에 잘 보이는 곳이나 다이어리 등에 붙여놓고 자주 보면서 실천해 보시기를 권해 드립니다.

## 나. 프로그램 참여 소감 나누기

**활동개요** 프로그램을 마무리하는 시간으로, 프로그램에 참여한 소감에 대해 짧게 이야기 나누다.

**진행방식** 이야기 나누기

- ✓ 소감을 나누는 중에 아쉬움, 불평과 같은 다소 부정적인 언급을 하는 경우가 있더라도 반영적 반응을 하고, '그런데도 어떤 점이 좋았는지'를 회상해 보도록 질문한다.

### 소감 나누기

이제 프로그램을 마무리할 시간인데요, 오늘 어땠어요?

(소감을 나누다)

시작하면서 응답했던 '기분 온도계'(활동지 1)를 다시 볼까요? 조금 변화가 있나요? 변화가 느껴진다면 어떤 부분이 그랬는지요? 혹시 염려되는 부분은 어떤 것 인지요?

(소감을 나누고 장애물이 있다면 해결할 수 있도록 이야기 해본다.)

우리 프로그램에서 함께 한 활동들은 혼자서도 충분히 할 수 있는 것들입니다. 특히 기분 온도계는 수시로 체크해 보시면 좋겠습니다. 그리고 '나를 위한 활동 전략 수립'도 꾸준히 실행해 보시면 좋겠습니다. 아마 \*\*\*님을 행복하고 기분 좋게 할 수 있는 것은 바로 \*\*\*님 자신이라는 것을 느끼실 겁니다.

함께 해주셔서 고맙습니다. 앞으로의 \*\*\*님을 응원하겠습니다.

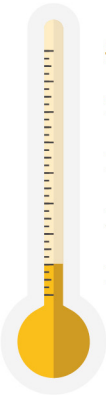
\*\* 프로그램 끝난 뒤에도 스스로 정서 돌봄을 할 수 있도록 격려한다.

## IV. 새 숨 프로그램 활동지

### ☐ [활동지 1] 기분 온도계

#### 기쁨 온도계

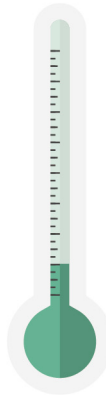
최근 1주일 동안 기분이 어땠나요?



웃노래가 저절로 나올 만큼 기뻐요  
기뻐서 소리 내어 자주 웃었어요  
기뻐서 웃은 적도 있어요  
가끔 기쁜 일이 있었어요  
기쁜 일이 하나도 없었어요

#### 희망 온도계

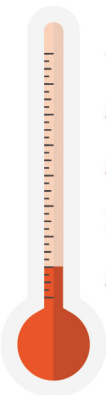
최근 1주일 동안 기분이 어땠나요?



희망 이루기 계획을 실천하기도 했어요  
희망을 이루기 위해 계획을 세웠어요  
아주 작은 희망이 생겼어요  
희망 찾기가 중요하지만 잘 안 돼요  
우울감과 허무감이 자주 들어요

#### 분노 온도계

최근 1주일 동안 기분이 어땠나요?



심하게 화가 나서 미움이 남았어요  
화를 참지 못하고 큰소리를 쳤어요  
화나는 일이 많았어요  
가끔 화가 났지만 참을만 했어요  
화나는 일이 하나도 없었어요

#### 불안 온도계

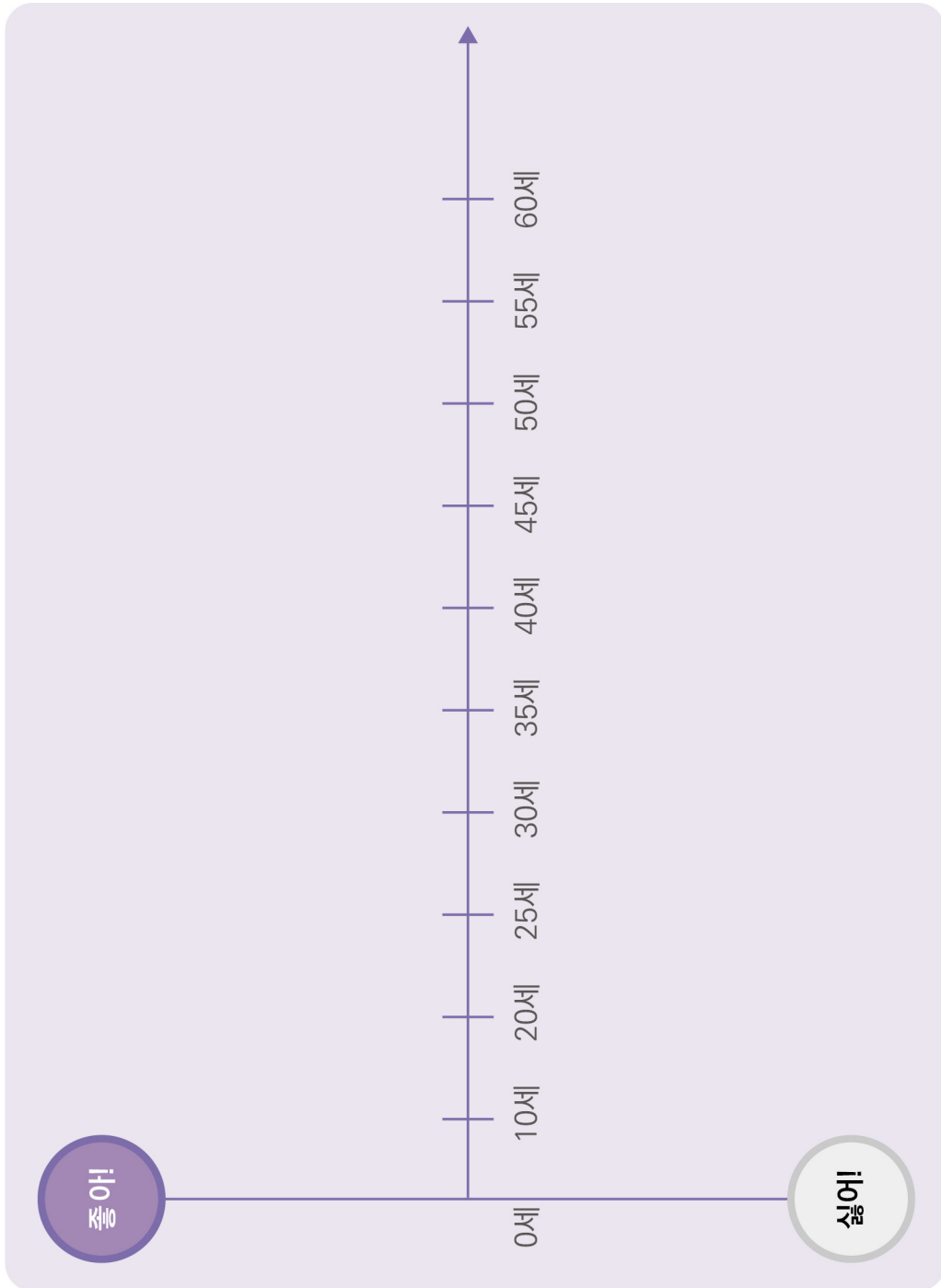
최근 1주일 동안 기분이 어땠나요?



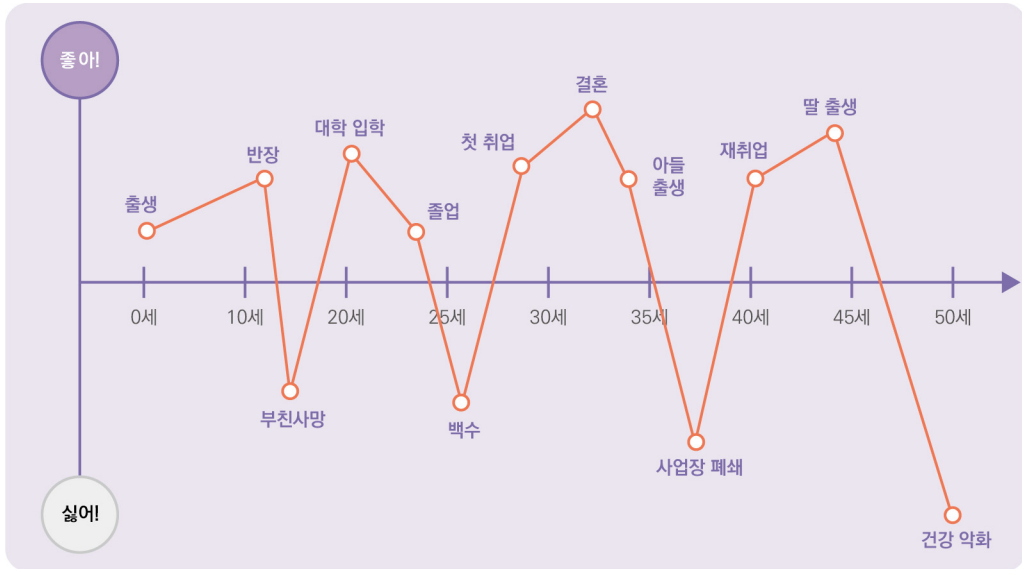
너무 불안해서 잠이 안 와요  
자주 불안한 마음이 들어 힘이 들어요  
불안한 마음 때문에 아주 가끔 힘들어요  
불안할 때도 있지만 조절할 수 있어요  
모든 것이 평화롭고 안정적이에요



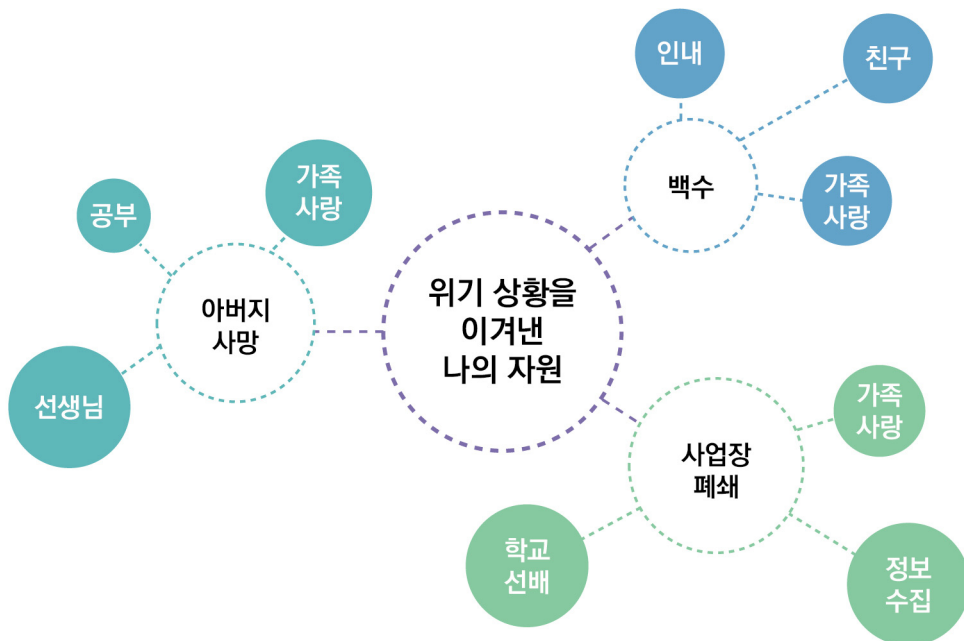
▣ [활동지 2-1]인생그래프



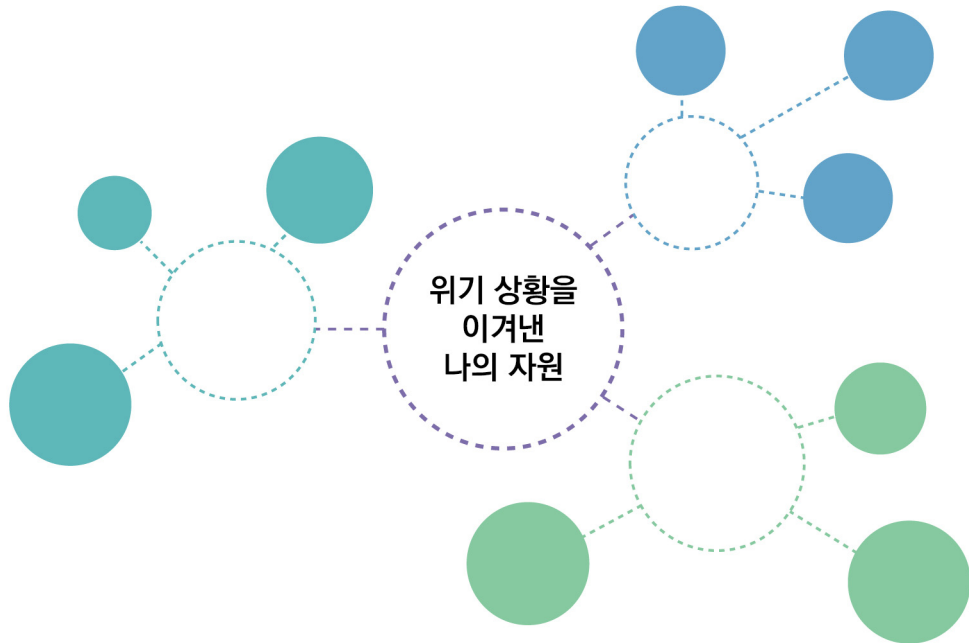
## ▣ [활동지 2-2] 50대 남성의 인생그래프



## ▣ [활동지 2-3] 50대 남성의 사회적지지 자원 및 강점 탐색

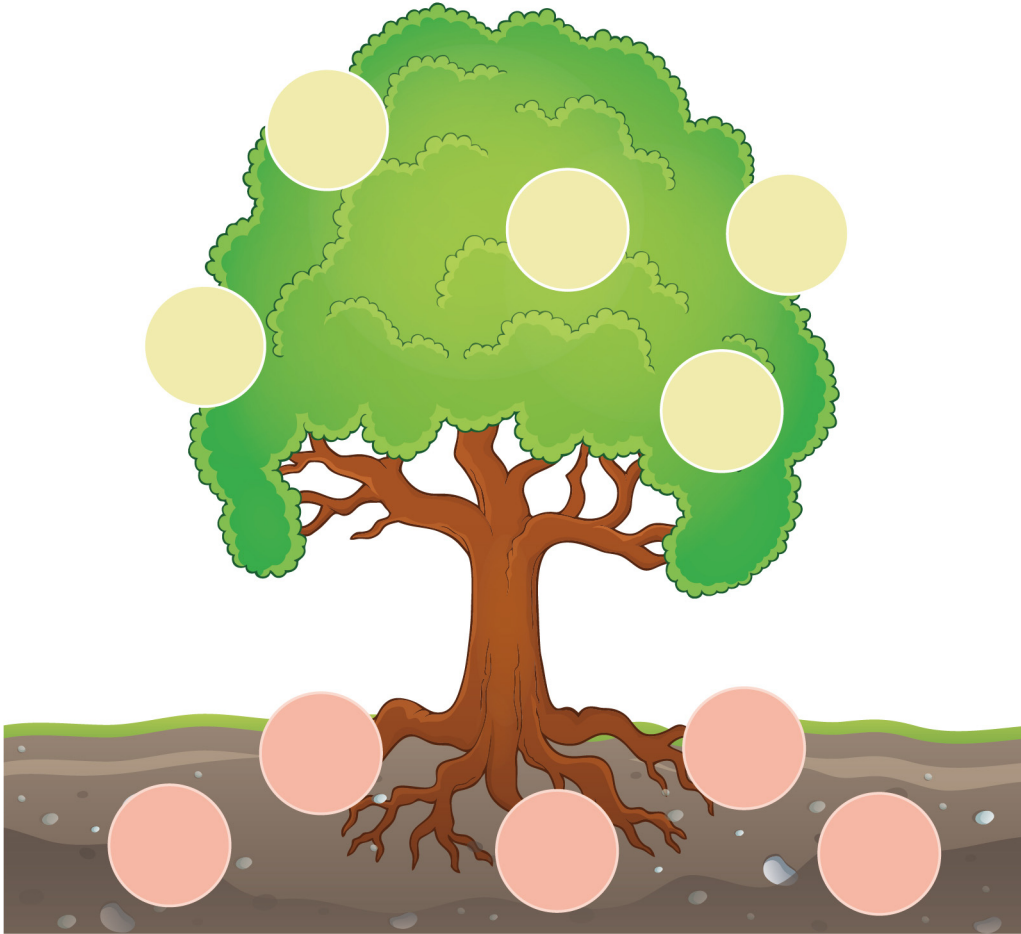


## ▣ [활동지 2-4] 사회적지지 및 강점 탐색



나에게 보내는 응원

### ▣ [활동지 3] 나무 그리기



나에게 보내는 응원

## ▣ [활동지 4] 내가 할 수 있는 일

신 체	정 서
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>
생 각	관 계
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>





발행일 2023년 1월 3일

발행처 폐암환우회

(10125) 경기도 김포시 고촌읍 김포대로 340, 김포 뉴시티 1동 703호

발행인 이건주

연구진 공공선연구소 최정은, 정숙영

디자인 ㈜옵스웨이(02-2624-0800~2)