

서울대학교암병원 암정보교육센터 뉴스레터

CONTENTS

- ❖ 여는 글_창간 인사말 및 센터 소개
- ❖ 교육_교육 프로그램 소개
- ❖ 행사
 - 제116회 암병원 음악풍경
 - 335 암예방 캠페인 실천행사
 - 제8회 자원봉사자의 날
 - 제117회 암병원 음악풍경
- ❖ 인물_엄가영 간호사(웃음치료사)
- ❖ 정보_최신기사 및 관련도서 소개



여는 글

< 창간 인사말 >



안녕하십니까?

암정보교육센터장 임종필입니다.

서울대학교암병원 암정보교육센터는 지난 2011년 암병원 개원과 함께 암 치료 과정에서 환자와 가족들의 동반자가 되어 암 정보와 교육의 기준을 제공한다는 사명 하에 운영되고 있습니다.

암정보교육센터에 많은 관심과 애정을 보여주시고 참여해 주시는 모든 의료진 및 교직원, 그리고 자원봉사자님들과 환우 여러분께 깊은 감사를 드립니다. 암정보교육센터의 다양한 정보와 소식을 좀 더 많은 분들과 공유하고 소통하고자 뉴스레터를 창간하게 되었으니 앞으로도 꾸준한 관심 바랍니다.

2019년 9월

암정보교육센터 센터장 임종필

< 교육센터 소개 >

암 정보와 교육의 기준 제시, 암 치료 여정의 동반자 역할

암정보교육센터는 ‘암 치료 여정의 동반자로서 암 정보와 교육의 기준을 제공한다’는 미션 아래 암병원이 보유한 우수한 암 정보를 체계적으로 정리하고 관련 교육 프로그램을 개발하여 각 환자와 가족에게 맞춤형으로 제공하며, 암병원 음악풍경 개최 등 문화행사를 주최하여 병원 문화를 선도하고, 암 예방 캠페인 등 다양한 건강증진 활동을 진행하고 있습니다. 센터 방문 시 개별 상담 및 암 관련 정보를 제공받을 수 있으며, 암 관련 도서 및 동영상, PC를 통한 정보 검색이 가능합니다.



교육

< 프로그램 소개 >

① 강의형

- 암치료 후 식사관리: 매주 월요일
- 계절별 암예방 식단: 매주 목요일
- 갑상선암을 넘어서, 수술 및 치료: 매주 목요일
- 항암치료 시 증상관리: 월 2회
- 암환자의 외모관리: 월 2회
- 암환자에게 도움이 되는 사회복지정보: 월 1회
- 암환자와 가족의 대화기술: 월 1회
- 암환자의 팔과 어깨문제예방: 월 1회
- 암성통증 관리: 월 1회
- 암치료 후 장기건강관리: 월 1회
- 항암치료 시 피부관리: 격월 1회

② 참여형

- 요가: 매주 수/목/금 (주1회 참여)
- 웃음치료: 매주 화/금 (주1회 참여)
- 미술치료: 월 3회 화요일
- 댄스테라피(무용치료): 월 3회 화요일
- 음악치료: 매주 수요일
- 캘리그래피: 월 1회
- 원예치료: 격월 1회
- 홀리댄스를 통한 마음치유: 격월 1회
- 마음치유시리즈: 격월 1회

③ 환우주도형

- 환우와의 대화, 암경험자와 함께 마음나누기: 월 3회
- 후두암환자를 위한 음성재활교육: 매주 금요일

행사

제116회 음악풍경



서울대학교암병원이 6월 14일, 암병원 1층 로비에서 제116회 암병원 음악풍경 '햇살 가득히'를 열었다. 2011년 3월 암병원 개원과 함께 시작된 암병원 음악풍경은 암환자와 가족을 위로하고, 병을 이겨낼 수 있다는 희망을 심어주기 위해 마련되었으며 매월 재능기부로 열리고 있다.

암환자와 가족, 교직원 등 120여 명이 참석한 이번 음악회에서는 피아노 듀오 슴(SU:M)과 첼로, 가야금의 협주로 발레곡 '호두까기 인형'의 '행진', '사탕요정의 춤'과 가야금 자작곡 등이 연주되었다.

암정보교육센터는 6월 25일과 8월 27일, 암병원 지하1층 교육실에서 서울대학교병원 교직원 10명과 함께 제29회와 제30회 교직원 대상 암예방 335실천 캠페인 '스트레칭과 근력운동: 초보자를 위한 맨몸 전신운동 9가지'를 진행하였다.

교직원 운동 프로그램은 '허리통증 완화를 위한 운동', '목, 어깨 스트레칭 및 코어 근력 강화'등의 주제로 서울대병원 직원체력증진센터 이원규 강사가 진행하고 있다. 매월 마지막 주 화요일 12시부터 점심시간을 이용하여 개최되고 있으며, 서울대학교병원 교직원 누구나 방문 및 전화 예약을 통해 선착순으로 참여가 가능하다.

335 암예방 실천행사 개최



제8회 자원봉사자의 날



암정보교육센터는 7월 9일 암병원 지하1층 서성환홀에서 환우 자원봉사자 및 전문 강사 약 30명이 참석한 가운데 제8회 '자원봉사자의 날'행사를 개최했다. '자원봉사자의 날'은 암정보교육센터 운영에 참여하는 자원봉사자들의 노고에 감사를 표하고, 체계적인 봉사활동 교육을 제공하기 위한 목적으로 열린다.

암정보교육센터는 봉사자에게 성취감과 전문성을 부여하고자 체계적인 자원봉사자 관리 및 지원에 힘쓰고 있다. '자원봉사자의 날'역시 이러한 노력의 일환으로 진행되며, 이날은 특별히 '나눔과 실천'이라는 테마로 자원봉사자들이 직접 희망의 문구를 캘리그래피로 표현하는 시간을 가졌다.

서울대학교암병원은 7월 12일, 1층 로비에서 제117회 암병원 음악풍경 '사랑과 감사의 하모니'를 개최했다. 이번 음악회에서는 피아니스트 박지원 교수와 상명대학교 문화예술대학 연주자들이 '차이코프스키 피아노 협주곡 1번', '사랑의 인사', '오! 솔레미오'등을 들려주었다.

특별공연으로는 서울대병원 간호부문 합창단 희망소리에서 '바람이 되고 싶다', '노을', '고향'등의 곡으로 함께하였다. 150여명의 환자와 가족, 교직원들은 연주를 감상하며 희망과 감사의 시간을 보냈다.

제117회 음악풍경



인물

〈 엄가영 간호사(임상웃음치료사)〉



Q. 자기소개

안녕하세요. 저는 2004년에 응급중환자실로 입사하여 올해 6월부터 암정보교육센터에서 웃음치료 간호사로 근무중인 엄가영입니다.

Q. 웃음치료를 시작하게 된 계기

삶과 죽음을 오가는 중환자실에서 오래 근무하면서 간호의 본질에 대해서 고민을 많이 하였습니다. 웃음을 통해 내면도 함께 돌보는 간호사가 되고 싶었습니다.

Q. 웃음치료를 진행하면서 느낀 점이나 변화된 점

웃음을 통해 서로 교감하는 간호를 알게 되었습니다. 저 또한 이전보다 몸과 마음이 건강해지는 것을 느낍니다. 웃음을 통해 환우 분들이 밝아지는 모습을 보면 정말 기쁩니다.

Q. 마지막으로 암 환우분들에게 전하고 싶은 한 마디

저는 웃음이 사랑이며 희망이라고 생각합니다. 희망이 없더라도 희망하며, 내 몸과 마음이 건강해지는 것을 믿으며 오늘도 힘차게 함께 웃어보길 바랍니다.

정보

〈 암 정보 관련 기사 〉

“청량음료 · 과일주스, 암질환과 관련 있어”

청량음료와 과일 주스의 과다 섭취가 암질환의 리스크와 연관성이 있다는 연구 결과가 발표됐다. 프랑스 연구진은 영국의학저널(BMJ)을 통해 감미 음료와 암 발생 리스크 사이에 상관 관계가 있다는 근거 자료를 제시했다. 감미 음료 섭취가 하루 100ml 정도 늘어나는 것만으로도 전반적인 암질환의 리스크는 18%가 높아졌고 특히 유방암 리스크는 22%가 높아졌다는 것이다. 영국 티사이드 대학의 공중보건 전문가 알레리아 레이크도 이번 연구가 던지는 메시지는 뚜렷하다면서 그것은 바로 당분 섭취를 줄이는 것이 지극히 중요하다는 것이라고 말했다.

〈출처: 연합뉴스, <https://www.yna.co.kr/view/AKR20190711067100009?input=1195m>〉

〈 추천도서 〉

‘암에 대해 알아야 할 모든 것’



서울대학교병원이 수십 년간 축적한 암 정보를 바탕으로 효과적인 암 치료를 위해 알아야 할 모든 것을 집대성한 안내서! 이 책에는 암에 대한 일반적인 의문과 오해, 치료 방법 뿐 아니라 진료실에서 자세히 들을 수 없는 일상에서의 관리 방법이 포함되어 있습니다.

암정보교육센터 카카오톡 플러스친구

암정보교육센터는 카카오톡 플러스 친구를 통해 교육 프로그램 일정, 서울대학교암병원의 행사 및 최신 암정보를 공유하고 있습니다. 카카오톡 검색창에 @서울대학교암병원 암정보교육센터를 검색하거나 QR코드를 통해 친구 추가 하세요



- 발행인: 임종필
- 발행처: 서울대학교암병원 암정보교육센터
- 편집위원: 김주현, 엄가영, 김찬미
- 전화: 02-2072-7451
- 홈페이지: <https://cancer.snuh.org>
- 이메일: ceicsnuh@gmail.com
- 주소: (03080) 서울특별시 종로구 대학로 101 서울대학교암병원 1층 암정보교육센터