

## 지금, 나의 마음을 한번 바라 볼까요?

아래 온도계에 나의 마음의 온도를  
체크해볼게요.

오늘을 포함하여 지난 7일 동안 경험한  
괴로움(힘듦) 정도를 가장 잘 표현하는  
숫자까지 색칠해보세요.



## 어떻게 참여하나요?

암생존자통합지지센터로 방문 또는 전화하시면,  
참여 절차와 서비스에 대한 안내를 받으실 수 있습니다.

☎ 1577-9740

센터명	전화번호
경남권역암생존자통합지지센터 소아청소년팀 경상남도 진주시 강남로 79 경상국립대학교병원	055-750-9038
제주권역암생존자통합지지센터 소아청소년팀 제주특별자치도 제주시 아란13길 15 제주대학교병원	064-717-2353 064-717-1964
국립암센터 암생존자통합지지센터 소아청소년팀 경기도 고양시 일산동구 일산로 323	031-920-1243 031-920-1240

## MEMO



YouTube  
 ▶ 암생존자통합지지센터  
[youtube.com/암생존자통합지지센터](https://youtube.com/암생존자통합지지센터)  
 🏠 국가암정보센터  
[www.cancer.go.kr/survivor](http://www.cancer.go.kr/survivor)

- 제작 및 배포: 중앙암생존자통합지지센터
- 기획: 한국정신종양학회, 중앙암생존자통합지지센터
- 개발: 김수현(덕성여자대학교), 유은승(국립암센터), 이정(서울대학교병원)
- 버전: 1.1(2021.04)

소아청소년 암생존자를 위한 마음건강

# 나의 마음 돌보기



## 나의 마음은 여러 가지 모습을 갖고 있어요.

기쁠 때도 있고,



슬플 때도 있고,



즐거울 때도 있고,



화가 날 때도 있어요.



불안할 때도 있고,



짜증이 날 때도 있고,



속상하고 실망스러울 때도 있어요.



이 밖에도 여러 가지 감정을 느껴요.

다양한 감정은 누구나 느낄 수 있는  
자연스러운 것이에요.

감정들은 잠깐 느끼고 사라지기도 하지만,  
오래 마음에 머물러 있기도 해요.

## 소아청소년 암생존자가 겪는 어려움

암 치료가 끝난 소아청소년 암생존자들은 일상으로 돌아가 대체로 건강하게 생활을 잘 합니다.  
하지만 때때로 다음과 같은 어려움을 겪기도 해요.



이러한 어려움이 지속되면, 나의 마음이 힘들어져요.

## 내 마음이 힘든 것을 어떻게 아나요?

- 나의 마음은 감정, 생각, 행동, 신체적 증상을 통해 알 수 있어요.
- 내 마음이 힘들 때 어떻게 표현하는지를 알아주어야 해요.

### 01 기분

- 쉽게 짜증이 나요.
- 불안하거나 우울한 기분이 들어요.

### 02 행동

- 자꾸 눈물이 나요.
- 아무 것도 하기 싫고, 집에만 있고 싶어요.
- 사람을 피하게 되요.
- 화가 나서 무언가를 던지고 싶어요.

### 03 생각

- 안 좋은 일들이 자꾸 떠올라요.
- '역시 난 안돼'와 같이 부정적인 말을 자꾸 해요.
- 걱정이 많아져요.

### 04 신체 반응

- 잠이 잘 안 오거나, 자꾸 잠만 자고 싶어요.
- 소화가 잘 안 되거나 머리가 아파오는 등 몸이 불편해져요.
- 가슴이 답답해요.

## 나는 내 마음의 주인! 나의 마음 돌보기

### 01 마음을 즐겁게 할 수 있는 활동을 해요.

- 거창하지 않아도 좋아요.
- 퍼즐 맞추기, 비즈 만들기, 종이접기, 악기 연주 등 나에게 즐거움을 주는 활동을 매일 해보아요.

### 02 내 마음을 알아주는 사람과 대화해요.

### 03 마음이 불안하다고 할 때에는, 내 마음을 편하게 해주는 장면을 상상해요.

### 04 규칙적인 생활로 몸과 마음을 지켜요.

### 05 마음이 힘들면 어른들에게 도움을 요청해요.

- 마음 온도계에서 4점보다 높을 때, 나의 마음을 점검할 필요가 있어요. 필요시 부모님 또는 주치의와 상의하세요.