

암 재발 두려움 너머  
일상으로

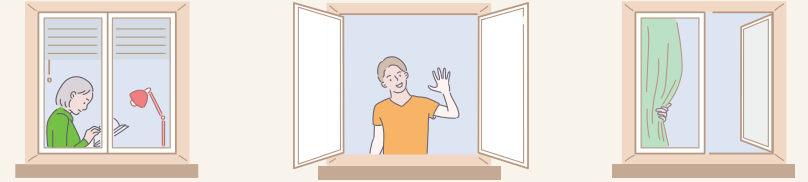
## 암 재발 두려움 너머 일상으로

기획	중앙암생존자통합지지센터
저자	유은승, 강남구
발행	국립암센터, 중앙암생존자통합지지센터, 고려사이버대학교 산학협력단
발행일	2023년 2월 28일
ISBN	979-11-979416-1-0



이 책은 보건복지부 암정복추진연구개발사업(연구과제번호: HA21C010000021)의 성과물로 제작된 “암 재발이 두려운 당신을 위한 마음 위크북”을 활용하여 제작되었습니다. 출처를 밝히지 않고 이 책의 내용을 사용하는 행위, 무단 복제나 배포를 금합니다.

이 책의 소유권 및 지식재산권 등 일체의 권리는 비영리 목적에 한하여 저자와 중앙암생존자통합지지센터에 공동으로 귀속됩니다.



# 암 재발 두려움 너머 일상으로



## 들어가며

“치료가 끝났지만, 두려움은 끝나지 않았어요.”

암 치료를 마친 대다수 암 생존자들이 위와 같은 고민을 얘기합니다.

당신은 어떠신가요?

재발이 될까 봐 혹은 치료를 다시 받게 될까 봐 두려우신가요?

이 책은

암 재발이 두려운 사람들을 위한 마음 워크북입니다.

나의 두려움은

어느 정도인지,

왜 두려운지,

언제 두려운지를 이해하고,

어떻게 두려움을 넘어설지

배우고 실천하며

행복한 삶을 살기 위한 방법을

안내합니다.

## 책의 구성과 활용법

이 책의 전반부에는 암 재발의 두려움에 대한 이해를 돕기 위해 두려움을 느끼게 되는 과정과 원인 등을 최신 연구결과와 이론들을 바탕으로 알기 쉽게 설명합니다. 책 후반부에는 두려운 마음이 들 때 스스로 조절하는 데 도움이 되는 방법들을 소개하고 있습니다.

이 책을 읽으면서 부록을 참고하시기 바랍니다. 부록에는 활동지가 수록되어 있는데, 활동지에 내용을 채워넣으며 스스로 여러 물음에 답을 하거나, 자신의 마음을 적게 됩니다. 마치 당신의 마음 주치의가 앞에 있는 것처럼, 자신의 상황을 함께 이야기 나누는다는 느낌으로 당신의 마음을 적어보세요.

단순히 글을 읽을 때보다 상황을 마주하여 바라보고 이야기하려 할 때, 보다 명확하게 자신의 마음과 상태를 알고 이해할 수 있게 됩니다.

또한 후반부에 제시된 두려운 마음을 다스리는 방법들을 직접 실천해보세요. 이 책에서 제시하는 여러 방법들 중에 두려움을 달래는 데 효과적인 방법이 무엇인지 찾는 것이 중요합니다. 단 한 번의 시도로 큰 효과를 기대하기보다는, 여러 번 반복해서 연습을 하다보면 차차 마음의 안정을 되찾는 변화를 느낄 수 있을 것입니다.

## 차례

들어가며	4
책의 구성과 활용법	5

## 1장. 나의 두려움을 이해하기

암 재발 두려움이란	11
암 재발 두려움을 느끼는 사람들은 얼마나 될까요?	12
암 재발 두려움의 특징	13
득이 되는 두려움	16
해가 되는 두려움	18
나의 두려움은 어느 정도일까요?	20
두려움을 느끼는 순간 : 촉발 요인들	23
두려움의 발생과 유지 과정	25
두려움을 크게 느끼는 사람들	33
두려움을 덜 느끼는 사람들	36

## 2장. 나의 두려움을 다루기

재발의 신호가 되는 증상 알아두기	43
삶의 불확실성을 받아들이기	44
두려운 감정을 있는 그대로 경험하기	45
두려운 마음을 표현하기	47
생각은 생각일 뿐이라는 것을 기억하기	49
현재 모습을 떠올리고 스스로에게 말해보기	50
의료진과 상의하기	53
지금 이 순간에 집중하기	54
몸과 마음을 이완시키기	55
걱정하는 시간을 갖기	57
즐거운 시간 보내기	62
내 삶의 가치를 실천하기	63
나에게 긍정적인 주문 걸기	65
스트레스를 효과적으로 다루기	67
부록	71
책을 마치며	82
참고 문헌	83



나의 두려움을  
이해하기

## 암 재발 두려움이란



“치료만 끝나면 예전의 모습으로 돌아갈 거라고 기대했는데, 여전히 불안하고 두려워요.”

“몸이 조금만 아파도 재발이 아닐까 두려워요.”

“언제든 암이 재발될 거 같아 걱정이예요. 평생 이 걱정을 안고 살아야 하는 걸까요?”

암 치료가 끝난 환자들 상당수가 재발과 전이에 대한 두려움을 호소합니다.

암은 언제든 재발하거나 전이될 가능성이 있는 질병이기에 환자들은 늘 이러한 가능성을 안고 살아갑니다.<sup>1)</sup> 이렇게 암이 재발하거나 진행될 가능성에 대한 두려움, 걱정, 염려를 우리는 ‘암 재발 두려움(Fear of Cancer Recurrence)’이라고 부릅니다.

암 재발 두려움은 잠시 잠깐 스쳐 가는 일시적인 반응에서부터, 대부분의 시간동안 두려움에 몰두하며 고통스러움을 느껴 임상적으로 문제가 되는 수준에 이르기까지 정도가 다양합니다.

1) 암 재발이란, 암이 원래 있던 곳에 다시 생기거나 다른 곳으로 전이되거나, 혹은 다른 부위에 암이 생기는 것을 말합니다.

## 암 재발 두려움을 느끼는 사람들은 얼마나 될까요?

건강을 위협하는 질병에 걸려 치료를 받았고, 다시 재발할 가능성이 있는 상황에서 이에 대해 염려하고 걱정스러운 마음이 드는 것은 누구나 느낄 수 있는 자연스럽고 정상적인 반응입니다.

암 재발 두려움은 실제로 암 치료가 끝난 암생존자의 약 70%가 경험하는 것으로 보고될 정도로 매우 흔한 증상입니다.

두려움을 경험하는 사람들 중에는 그 정도가 경미한 수준으로 일시적으로 경험하는 것이기 때문에 일상생활에서 큰 문제가 되지 않기도 합니다.

그러나 50% 정도는 높은 수준의 두려움을 경험하며 일상 기능이 저하되기도 하고, 7% 정도는 암 재발 두려움이 심각하여 전문적인 도움이 필요합니다.

이렇듯 암 재발 두려움은 다양한 수준으로 경험될 수 있습니다.



암 재발 두려움의 유병률

## 암 재발 두려움의 특징

연구자들은 암 재발 두려움을 경험하는 사람들이 보이는 양상을 10가지로 소개합니다.<sup>2)</sup>

### 암 재발 두려움

- 암 재발과 관련한 상상
- 죽음과 관련된 생각
- 암이 재발할 것이라는 믿음
- 불확실성에 대한 불안
- 30분 이상 지속되는 생각
- 매일 반복되는 통제할 수 없는 생각
- 생각하는 빈도의 증가
- 정서적 고통
- 외로운 느낌
- 일상생활의 지장

암 재발 두려움의 임상적인 양상

2) Mutsaers 등(2016)

1. **암 재발과 관련한 상상** 두려움이 큰 환자들은 암 재발과 관련한 생각이나 상상을 자주 합니다. ‘암이 재발했다’라는 말을 듣는 상황에서부터 암세포가 몸 속으로 들어오는 장면에 이르기까지 다양한 상상을 합니다.
2. **죽음과 관련된 생각** 두려움을 크게 느끼는 사람들은 암 진단을 받았을 때 죽음을 생각하는 경우가 많습니다. 암이 재발하면 살기 힘들 것이라고 생각하며 미리 장례 준비를 하기도 합니다. 또한 죽음에 대해 직면하는 것을 어려워합니다.
3. **암이 재발할 것이라는 믿음** 두려움이 큰 사람들은 자신의 암이 재발할 가능성이 높다고 믿습니다. 과거의 병력, 가족력, 진단받은 암의 특성 등 다양한 이유를 생각하며 자신의 재발 가능성을 높이 평가합니다. 심한 경우에는 암 재발이 필연적일 것이라고 믿기도 합니다. 반면에 두려움이 적은 사람들은 암이 재발하지 않을 가능성도 염두합니다.
4. **불확실성에 대한 불안** 두려움이 높은 사람들은 불확실한 상황을 견디기 어려워합니다. 언제 재발이 일어날지, 제때 진단이 될지, 암이 재발할 경우 잘 대처할 수 있을지 염려하며, 의료진이 이러한 불확실성을 전할 때 더욱 좌절을 느낍니다.
5. **30분 이상 지속되는 생각** 암 재발과 관련한 생각이 불현듯

들었을 때, 쉽게 사라지지 않고 30분 이상 계속됩니다.

6. **매일 반복되는 통제할 수 없는 생각** 암 재발 두려움이 큰 사람들은 암 재발과 관련된 생각을 매일 반복하고, 생각을 스스로 조절할 수 없다고 느낍니다. 생각을 떨치려 애를 쓰지만 그러한 노력이 효과적이지 않고, 점점 부정적인 생각과 이미지, 상상에 몰두하게 됩니다.
7. **생각하는 빈도의 증가** 일반적으로 암 재발의 두려움은 시간이 지날수록 줄어드는 경향이 있습니다. 하지만 두려움이 큰 환자들은 시간이 지날수록 오히려 암 재발과 관련한 생각을 더 자주 하는 경향이 있습니다.
8. **정서적 고통** 재발과 관련된 생각이나 상상은 공황, 걱정, 스트레스와 같은 정서적 고통을 야기합니다.
9. **외로운 느낌** 두려움이 큰 사람들은 가족이나 친구, 의료진의 도움에도 불구하고 외로움을 느낍니다.
10. **일상생활의 지장** 암 재발 두려움이 큰 환자들은 수면 문제, 에너지 저하를 경험합니다. 이로 인해 이전에 즐기던 활동을 하거나 가족과 시간을 보내는 데 어려움을 겪는 등 일상생활에 부정적인 영향을 받습니다.

## 득이 되는 두려움

암 재발에 대해 걱정하고 염려하는 것이 반드시 나쁘기만 한 것일까요?

많은 암생존자들이 암 재발에 대한 두려움 없이 자유로워지고 싶어 합니다. 어떤 사람은 '나에게 암 재발은 결코 있을 수 없어!'라고 자신하며 암환자였음을 잊고 살아가는 것이 최고라고 말하기도 합니다. 또 어떤 사람은 자신이 환자였다는 사실을 잊으려 노력하며 암과 관련된 자극들은 애써 피하려고 합니다. 이들은 모두 두려움이나 걱정이 자신의 건강에 오히려 해가 될 것이라고 생각하기 때문에 스트레스가 될 만한 것들은 사전에 차단하여 지내려고 노력합니다.

과연 이러한 대처가 효과적이고 건강한 것일까요?

**두려움과 불안, 공포와 같은 감정은 인간이 살아가는 데 있어 생존에 필요한 매우 중요한 감정입니다.**

반드시 위협 앞에서 본능적으로 느낄 수밖에 없고 또 마땅히 느껴야 하는 자연스러운 감정이며, 위협으로부터 자신을 보호해주는 기능을 합니다.

암이 재발하거나 진행될 가능성은 현실적으로 존재합니다. 안타깝게도, 이것은 암생존자에게는 언젠가 일어날 수도 있는 위협적인

사건입니다. 그러니 이러한 가능성을 받아들이고, 정기적으로 자신의 상태를 추적 관찰하고, 건강한 일상을 유지하는 등 자신이 할 수 있는 범위에서 건강 관리를 위한 노력을 하는 것이 매우 중요합니다. 이 과정에서 재발에 대한 두려움을 경험하는 것은 **건강을 위한 행동을 하도록 하는 원동력**이 될 수 있습니다. 즉, '감당할 수 있을 정도의 걱정과 두려움, 불안'은 오히려 '건강에 관심을 기울이고 돌볼 수 있게' 하기 때문에 당신에게 도움이 됩니다.



## 해가 되는 두려움

실제로 암이 재발할 위험이 높다고 해서 반드시 두려움도 크게 느끼는 것은 아닙니다. 실제 재발 가능성의 수치적인 확률 그 자체보다는 스스로 재발의 위험을 높게 지각할수록 두려움도 커집니다. 즉, 자신이 재발의 위험성을 어떻게 인식하느냐가 중요합니다. 재발이 될 수도 있고, 재발이 없이 평생을 지낼 수도 있습니다. 두려움을 느끼는 외부의 위협이 실제로 존재할 수도 아닐 수도 있습니다. 결국 재발의 두려움이란, 미래에 발생할지도 모를 '가상'의 위협에 대해 느끼는 감정입니다. 마치 내 눈앞에 꿈이 없는데도 두려워하는 것과 같습니다.

이런 상황에서 두려움은 불필요하게 자신을 신체적으로, 심리적으로 각성하도록 만듭니다. 더욱이 두려움이 지나치게 과도할 경우, 고통을 야기하고, 대인관계나 직업 활동을 비롯한 일상생활에 지장을 주는 등 나에게 해가 될 수 있습니다.

다음 항목을 읽고, 지난 3개월 동안 암 재발과 관련하여 당신의 모습에 해당되는 것에 체크해 보세요.

- 머릿속에 떠오르는 생각이나 이미지, 걱정을 조절하기 힘들었다.
- 대부분의 날들 동안 걱정에 몰두하였다.
- 신체 감각을 반복적으로 걱정하고, 암이 재발한 것이라고 생각하였다.

- 과도하게 안심하고 싶어하며, 인터넷에서 정보를 찾는 데 많은 시간을 썼다.
- 일상생활에 영향이 있었다.

위 항목 중 하나라도 해당되는 것이 있다면, 두려움이 나에게 해가 되고 있는 것은 아닌지 점검해봐야 합니다.

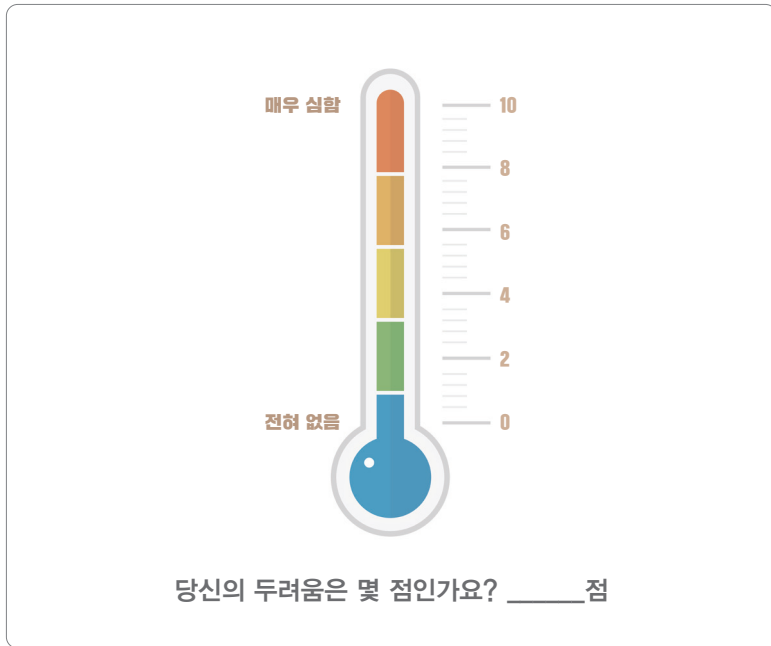
과도한 두려움으로 인해 아래와 같은 모습이 나타날 수 있습니다.

자신에게 해당되는 것을 체크해 보세요.

- 삶이 불행하다고 느낀다.
- 미래 계획을 짜거나 삶의 목표를 세우기 어렵다.
- 직장과 일상 활동, 레저 활동(스포츠, 여행 등), 사회적 활동에 부정적인 영향을 미친다.
- 배우자나 가족, 가까운 사람들과의 관계에 악영향을 준다.
- 좌절감, 분노를 느끼고 격분한다.
- 슬픔이나 낙담 또는 실망감을 느낀다.
- 무기력하거나 체념에 빠진다.
- 병원에 자주 방문을 하고 때로는 예약 없이 방문한다.
- 검증되지 않은 민간요법이나 대체의학에 돈을 쓴다.

## 나의 두려움은 어느 정도일까요?

당신의 재발이나 전이에 대한 두려움은 어느 정도라고 예상하는지 표시해 보세요.



자, 이제 객관적인 검사를 통해 당신이 느끼는 두려움의 정도를 확인해보겠습니다.

다음 척도는 암 재발의 두려움을 평가하기 위해 많이 활용되고 있는 단축형 암 재발 두려움 척도(Fear of Cancer Recurrence Inventory-Short form)입니다.

다음 물음을 읽고, 지난 한 달 동안 경험한 것과 가장 잘 일치하는 정도를 골라 표시해 보세요.

문항	전혀	약간	다소	많이	상당히 많이
1. 나는 암 재발의 가능성이 걱정되고 불안하다.	0	1	2	3	4
2. 나는 암 재발이 두렵다.	0	1	2	3	4
3. 나는 암 재발의 가능성에 대해 걱정하고 불안해하는 것은 정상이라고 생각한다.	0	1	2	3	4
4. 암이 재발할 가능성을 생각할 때 다른 불쾌한 생각이나 이미지가 떠오른다(죽음, 고통, 내 가족에게 미칠 영향 등).	0	1	2	3	4
5. 나는 내가 완치되었고 다시 암에 걸리지 않을 것이라고 믿는다.	4	3	2	1	0
문항	전혀 위험하지 않다	약간 위험하다	다소 위험하다	많이 위험하다	매우 위험하다
6. 스스로 생각하기에, 당신은 암이 재발할 가능성이 있다고 생각합니까?	0	1	2	3	4
문항	전혀 생각 안한다	한 달에 몇 번	일주일에 몇 번	하루에 몇 번	하루에 여러 번
7. 암이 재발할 가능성에 대해 얼마나 자주 생각하십니까?	0	1	2	3	4
문항	생각하지 않는다	몇 초 간	몇 분 간	많이	상당히 많이
8. 하루에 얼마나 많은 시간을 암의 재발 가능성에 대해 생각하며 보내십니까?	0	1	2	3	4
문항	생각 안했다	몇 주 간	몇 달 간	몇 년 간	여러 해
9. 암이 재발할 가능성에 대해 얼마나 오랫동안 생각했습니까?	0	1	2	3	4

\* 본 척도는 원저자의 승인을 받아 유은승(2022)이 한국어판으로 타당화한 것을 부분 수정하여 수록하였습니다.

당신이 체크한 보기의 점수를 모두 더해보세요.

당신의 점수는 몇 점인가요? \_\_\_\_ 점

만일, 합산 점수가 **16점을 넘었다면** 지난 한 달 동안 경험한 암 재발 두려움이 '높은 수준'일 수 있다는 것을 의미합니다.

### 그렇다면, 전문적인 도움을 받아야 할까요?

만일 다음의 상황이라면, 보다 적극적으로 전문적인 도움을 받는 것이 좋습니다.

- 걱정이나 두려움으로 대인관계, 직업 활동 등 일상생활에 지장을 받았다.
- 수면의 어려움이나 식욕의 변화가 생겼다.
- 평소 즐겨하던 활동을 하지 않으려 했다.
- 미래에 대해 절망적으로 느끼고, 기대할 것이 없다고 느꼈다.
- 두려움으로 진료나 검사를 받는 것을 꺼리고 피하려 했다.
- 재발의 불확실함으로 삶의 방향을 잃고 미래에 대한 계획을 세울 수 없다고 느꼈다.

## 두려움을 느끼는 순간: 촉발 요인들

암 치료가 끝났음에도 재발에 대해 불안과 두려움을 느끼는 것은 정상적인 반응입니다. 대개 이러한 감정들은 시간이 지나면서 서서히 줄어드는 경향이 있습니다. 하지만 그러한 감정이 완전히 사라지는 것은 아닐 수 있습니다. 치료를 받은 지 몇 년이 지난 후에도 특정한 일이나 자극들이 당신을 문득 불안하게 만들기도 합니다. 예를 들어, 암을 진단받았던 날이거나 수술을 받았던 날이 되면, 혹은 지인의 암 소식을 듣거나 새로운 통증이나 신체 증상이 나타났을 때 문득 걱정되고 두려운 마음이 들 수 있습니다.

특히 두려움은 추적 검사를 받기 전에 강렬할 수 있습니다. 암생존자들은 암 치료가 끝난 후에도 주기적으로 건강 검진을 받고, 추적 관찰을 하게 되는데, 많은 사람들이 특히 이러한 경험을 자주 호소합니다. 외국에서는 이를 Scan(스캔)과 Anxiety(불안)을 결합하여 Scanxiety라고 부를 정도니까요.

이밖에도 암 재발에 대해 두려움을 느끼게 하는 상황이나 자극들은 다양합니다. 무엇보다도 당신이 '언제' 두려움을 느끼는지 아는 것이 자신의 마음을 이해하는 데 도움이 됩니다.

아래 두려움을 촉발하는 여러 요인들이 있습니다. 각 항목을 읽고  
당신이 두려움을 잘 느끼는 상황에 체크해 보세요.

### 신체 요인

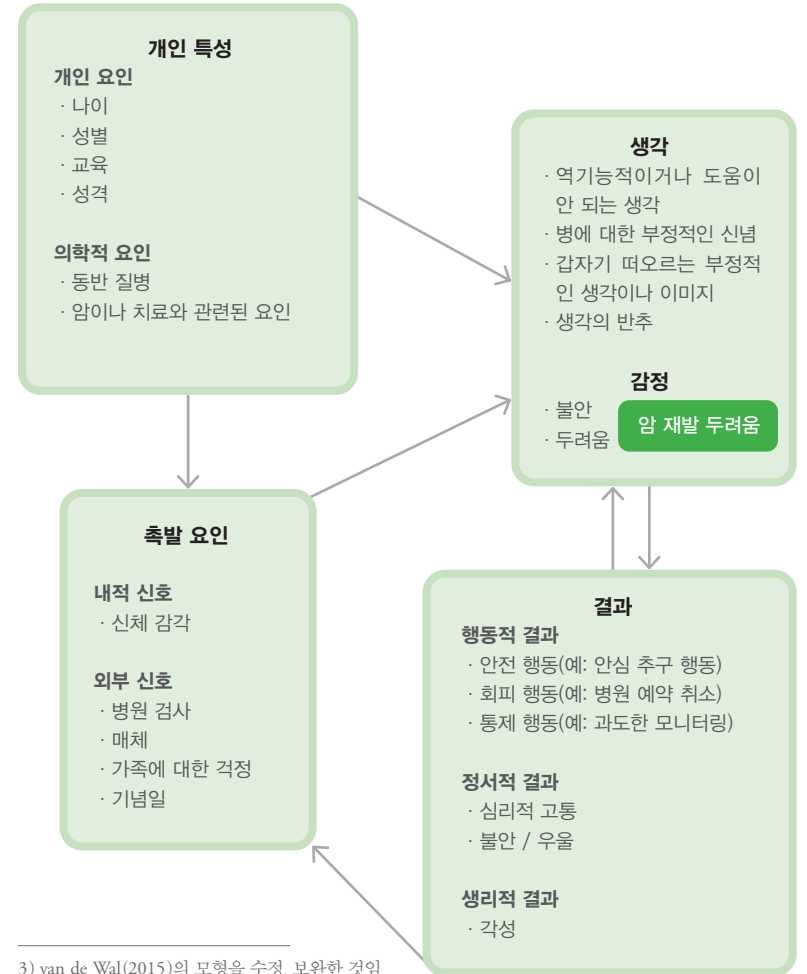
- 두통이나 피로, 통증 또는 평소와 다른 신체 감각을 느낄 때
- 넘어지는 등 자신의 행동이 평소와 다르게 느껴질 때
- 몸 상태가 좋지 않다고 느끼거나 아플 때

### 환경 요인

- 암이나 질병에 대해 대화를 할 때
- 암에 걸린 사람을 보거나 관련 소식을 들을 때
- 암이나 질병과 관련된 신문기사나 방송을 시청할 때
- 부고 기사를 읽거나 장례식장에 갈 때
- 진료를 받거나 신체 검사(정기 검진, 혈액 검사, 엑스레이)를 받을 때
- 생일, 크리스마스, 결혼 기념일, 암 진단을 받은 날, 수술받은 날처럼 특별한 기념일일 때

## 두려움의 발생과 유지 과정

재발 두려움이 나타나고 지속되는 과정은 다음과 같습니다.<sup>3)</sup>



암 재발에 대한 걱정, 염려, 두려움은 앞서 살펴봤던 여러 촉발 요인들에 의해서 문득 떠오릅니다. 다행히도 그러한 마음들은 잠시 나에게 머물렀다가 사라집니다. 하지만 어떤 경우에는 걱정과 염려가 마음 속에서 떠나지 않고 오래 지속되기도 합니다.

암 재발 두려움이 지속되는 것은 ‘**생각하는 방식**’, 즉 사고 방식과 관련이 깊습니다.<sup>4)</sup> 암 재발 두려움이 높은 사람들은 질병에 대해 부정적인 믿음이 있거나 자신에게 도움이 되지 않는 생각들을 자주 합니다. 예를 들어 ‘암에 걸리면 오래 살지 못할 거야’와 같이 질병에 대한 부정적인 믿음이나 ‘암에 걸리면 직장생활이 불가능할 거야’와 같은 생각이 그러한 예입니다. 문득 문득 암과 관련한 부정적인 이미지가 떠오르거나 그와 관련된 생각에 빠져서 되풀이하는 것(반추)도 암 재발 두려움을 유지하는 사고 방식입니다.

이러한 사고 방식은 특정한 상황이나 평소와 다른 증상을 경험할 때 암 재발 두려움을 불러일으킵니다. 일상적인 상황이나 증상에도 건강에 위협적인 신호로, 즉 전이나 재발의 신호로 ‘해석’하기 때문입니다. “혹시...”, “만일...”이라고 가정하며 부정적이고 과묵적으로 전개될 미래의 상황을 상상하면서 두려움이 증폭되고 유지됩니다.

• 내가 평소 생각하는 방식이 어떤지 부록 73페이지에 수록된 활동지를 작성하며 확인해보세요.

4) van del Wal, et al. (2015)

두려운 감정을 느끼면 이러한 감정을 줄이기 위한 행동을 합니다. 보통 세 가지 방식으로 나타납니다.

첫 번째는 **안전 행동(safety behavior)**입니다. 뜨거운 욕조에 들어갈 때 천천히 발 한 쪽을 먼저 넣는 것이 건강한 안전 행동입니다. 물이 뜨거울 것이 예상이 되니 혹시 모를 화상에 대비하는 행동을 하는 것이죠.

많은 사람들이 인터넷을 통해 재발이나 전이와 관련한 정보를 찾아봅니다. 정확한 정보는 질병을 이해하는 데 도움이 되고, 병의 경과를 예측하고 스스로 관리하는 데 도움이 됩니다. 그러나 두려움을 느낄 때 이러한 행동은 재발에 대한 염려와 걱정을 줄이기 위해 하는 대처가 대부분으로, 잠시 두려움이 줄어들 수는 있습니다. 하지만 스스로를 안심시키기 위해서 하는 행동이 역으로 재발의 위험에 더욱 몰두하게 만든다면 문제가 됩니다. 예를 들어 과도하게 인터넷의 자료를 검색하거나 암환우 카페 같은 곳에서 비슷한 사례들을 찾아보면서 오히려 불안감이 더 심해진다면, 이런 대처는 당신에게 도움이 되지 않는 것입니다. 이러한 상황에서 잠시 물러서서 ‘내가 불안해서 자꾸 인터넷을 찾아보는구나’라며 자신의 두려움을 마주하는 순간, 정보 검색을 멈출 수 있게 됩니다.

두 번째는 **회피 행동(avoidant behavior)**입니다. 자신을 두렵게 하는 자극을 피하는 행동을 말합니다. 병원 진료나 검진을 받지 않기도 하고, 직장이나 학업 복귀를 미루기도 합니다. 이러한 행동으로 두

려움에 마주하지 않게 됨으로써 오히려 불안을 견딜 방법을 배우지 못하게 합니다. 실제로 검사 결과는 아무 이상이 없을 수도 있는데 말이죠. 이렇게 되면, 자신이 건강하다는 것을 확인할 수 있는 기회를 놓치고 잠재적으로 재발할 것이라는 두려움은 더 커질지도 모릅니다.

세 번째, **과도한 통제 행동(excessive controlling behavior)**입니다. 불필요할 정도로 자주 병원에서 검진이나 진료를 받으면서 건강에 문제가 없다는 것을 확인하거나 몸의 증상들을 과도하게 모니터링 하며 혹시라도 나타날지 모르는 증상들을 확인하려 합니다. 이러한 행동은 오히려 과도하게 재발의 가능성과 두려움에 몰두하게 만듭니다.

이렇게 세 가지 행동패턴은 앞서 언급한 질병에 대한 역기능적인 신념이나 부정적인 생각을 더욱 강화시키는 부정적인 결과를 낳습니다.

두려움이 사라지지 않고 지속되는 이유는 우리가 생각하고 느끼고 행동하는 패턴이 바뀌지 않고 반복되기 때문입니다. 특정한 정보에 대해 두려운 감정과 생각이 되풀이되고, 두려움을 느낄 때 하는 행동도 반복이 됩니다. 이러한 악순환의 고리로 인해 결국 두려운 감정은 줄어들지 않고 유지됩니다.

다음 사례를 만나봅시다.

암치료가 모두 끝난 A씨는 새로운 일자리를 찾기로 했다. 스트레스가 많은 직업은 아무리 돈을 많이 준다고 해도 가지 않을 거라고 다짐했다. 이제 막 서른을 넘은 나이이니 기회는 많다고 생각했다.

인터넷으로 구인광고를 보던 A씨는 머리가 살짝 지끈거리는 느낌을 받았다.

‘뭐지?’ A씨는 콧속을 킁킁 냄새를 맡아 보았다. 암 진단을 받기 전에도 두통이 있었다. ‘혹시?’하는 생각. 머릿속에 조그마한 암세포가 자리잡는 이미지가 떠올랐다.

순간 두려움이 밀려왔다. ‘재발이 되면 그 힘든 시간을 다시 병원에서 보내야만 한다.’ 치료를 받는 자신의 모습이 선명하게 떠올랐다.

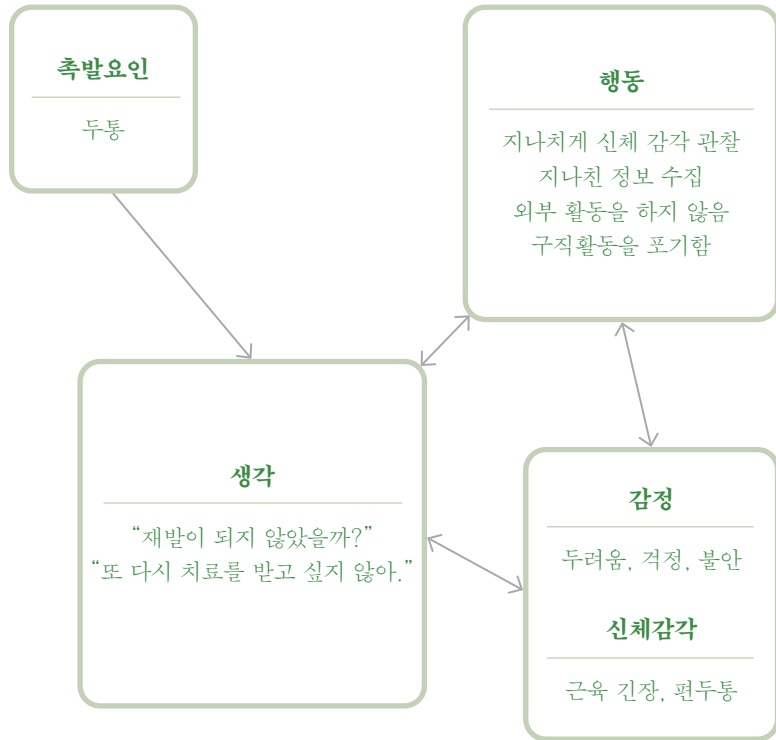
새로운 직업을 찾겠다던 A씨는 어느새 구인 사이트를 열 어보지 않게 되었다. 조금이라도 몸이 평소와 다르다면 인터넷으로 전이나 재발과 관련된 정보를 찾았다. 그리고 그런 날이 계속 되어갔다.

A 씨에게는 두통이라는 신체적 증상이 있었습니다. 신체적 증상은 A 씨가 관심을 기울이게 하는 하나의 자극이었습니다.

두통은 여러 원인에 의해 나타납니다. 그리고 A 씨는 살면서 수많은 두통을 경험했을 것입니다. 하지만 A 씨는 그 두통을 재발의 가능성으로 생각했습니다. 그리고 투병하던 자신의 모습이 떠올랐습니다.

이러한 상상은 두려움이란 감정을 강하게 느끼게 합니다.

재발과 관련된 생각과 두려운 감정은 A 씨가 새로운 일에 도전하지 않도록 했으며, 인터넷에 재발이나 전이와 관련된 정보를 지속적으로 찾도록 만들었습니다.



A 씨는 자신도 모르는 사이 암 재발 두려움이라는 감정에 계속 머무르며 자신이 할 수 있는 활동도 하지 않은 채 두려움을 줄이기 위한 행동들로 시간을 채워 나갔습니다.

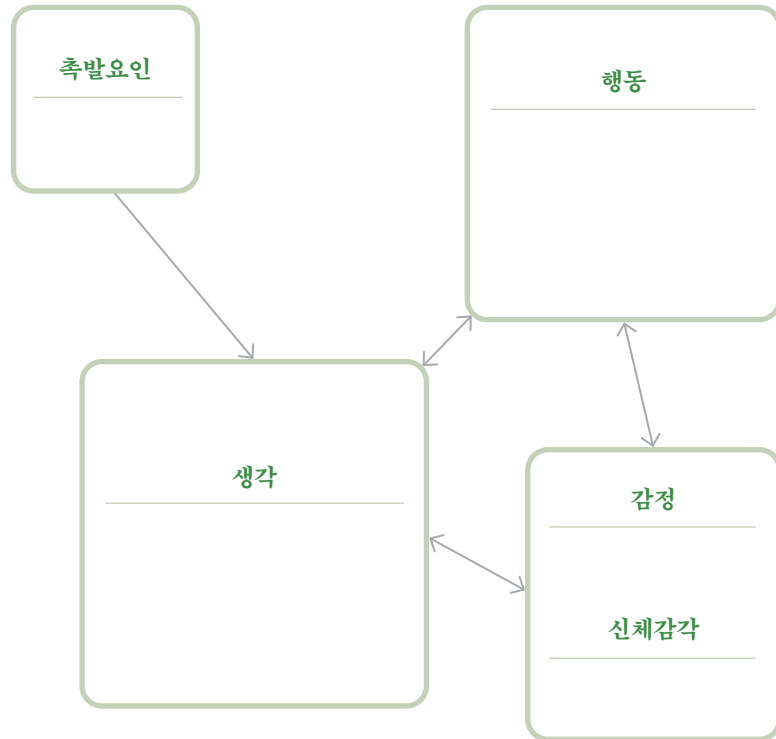
문제는 이렇게 지속적으로 암 재발에 대해 걱정하며 스트레스를 받으면 신체는 과도한 긴장을 느끼게 됩니다. 긴장된 신체는 다양한 신체 증상을 보이게 되고, 이는 건강에 더 예민하게 관심을 기울이고 부정적으로 해석하면서 높은 수준의 두려움이 줄어들지 않는 악순환에 빠지게 됩니다.

이러한 상태가 반복되면 불필요한 진료를 받고 과도한 의료비를 지출하게 되거나, 반대로 두려움이 큰 나머지 병원 방문을 꺼리며 정기 검진을 제대로 받지 않게 되기도 합니다. 또 인터넷으로 질병에 관한 정보를 지나치게 찾으며 몰두하거나, 건강을 유지하기 위해 과도하게 노력하고 시간을 들이면서 일상의 즐거움을 위한 활동들은 하지 않게 됩니다.

다행인 것은 일반적으로 시간이 경과함에 따라 암 재발에 대한 불안감이 줄어들고 암에 대해 생각하는 시간도 줄어듭니다. 시간이 지나면서 '별일이 없구나' 또는 '괜찮구나'라는 생각이 점점 커지기 때문입니다.



자, 이제 당신의 두려움이 발생하고 지속되는 패턴을 파악하고 적어봅시다.



## 두려움을 크게 느끼는 사람들

앞서 살펴보았듯이 암 재발의 두려움은 다양한 수준에서 나타날 수 있으며, 사람마다 느끼는 정도와 일상에서 지장을 받는 정도가 다를 수 있습니다.

그렇다면, 어떤 사람들이 두려움을 더 많이 느낄까요?

먼저 자신의 상황에 가깝다고 생각하는 문항에 체크해 보세요.

- 나는 현재 재발 가능성이 높다.
- 내 병의 상태와 예후에 대해 충분히 알지 못한다고 느낀다.
- 평소에 사소한 걱정을 많이 하는 편이다.
- 불확실한 상황에서 불안하다.
- 암 진단 후 5년 이내이다.
- 젊은 나이에 암 진단을 받았다.
- 어린 자녀가 있다.
- 심각한 신체증상을 경험하고 있다.
- 나를 지지해주는 사람이 적다
- 암 진단 전에 트라우마를 경험한 적이 있다.
- 과거 (또는 현재) 불안이나 우울과 같은 심각한 정신적 스트레스를 -경험하였다.
- 암 진단 전에 가까운 사람을 상실한 적이 있다.(예, 암으로 인한 사망)

자신 스스로가 **재발 가능성이 높다고** 생각하는 사람들은 두려움을 크게 느낍니다. 자신의 병이 **오랜 기간 지속될** 것이라고 예상하거나, **심각하다고** 인식하는 사람들도 마찬가지로 두려움을 많이 느낍니다. 더불어 자신의 병의 상태나 예후에 대해 의료진으로부터 충분히 설명을 듣지 못했고, **정보가 없다고** 느끼는 경우에도 쉽게 두려움을 느낄 수 있습니다.

평소에 **습관적으로** 걱정을 하는 사람들, 즉 사소한 일에도 걱정을 많이 하고 걱정이 오히려 미래의 부정적인 결과를 예방하거나 대비하는 데 도움이 된다고 생각하는 경우, 재발에 대한 걱정과 두려움에 몰두하는 경향이 있습니다.

**불확실한 상황**에서 부정적인 감정을 느끼거나 부정적인 생각을 하는 사람들은 재발 두려움을 더 쉽게 느낄 수 있습니다. 평소에 예측할 수 없는 상황에서 불안을 쉽게 느끼는지 생각해보십시오.

암 진단을 받은 지 **5년 이내**이거나, **젊은 나이에** 암 진단을 받은 경우, 어린 **자녀가 있는** 경우에 재발 두려움이 높은 것으로 나타납니다.

피로와 통증 같은 **신체적 증상**을 심각하게 경험하고 있거나, 자신을 **지지해주는 사람이 없다고** 느끼는 사람일수록 재발 두려움을 더 많이 느낄 수 있습니다.

치료 이전에 **트라우마 경험**이 있거나 우울이나 불안 등 **정신과적 어려움**을 경험했던 사람들이 재발 두려움을 더 잘 느낄 수 있습니다.

또 진단받기 이전에 가까운 사람을 **상실한 경험**이 있는 사람들, 특히 암으로 인한 상실 경험이 있는 경우 재발 두려움에 더 취약할 수 있습니다.



• 걱정과 불확실한 상황에 대한 나의 생각은 어떤지 부록 74페이지에 있는 활동지를 작성하며 확인해보세요.

## 두려움을

## 덜 느끼는 사람들

같은 상황에서도 두려움을 덜 느끼는 사람도 있습니다. 어떤 사람들일까요?

### 1. 낙관성이 높은 사람들은 두려움을 덜 느낍니다.

낙관성이란, 불확실한 상황에서도 좋은 결과를 예상하는 경향성을 의미합니다. 낙관적인 사람들은 불확실한 상황에서도 좋은 결과를 기대합니다.

“암은 누구나 걸릴 수 있는 병이야. 그리고 의사 선생님도 경과가 좋다고 하셨어. 오히려 병에 걸린 다음에 내 자신을 더 챙기고 건강에 신경을 쓰게 되었어. 지금부터 꾸준히 건강을 관리하면 일반 사람들보다 더 건강하고 즐겁게 살 수 있을 거야.”

우리의 미래는 누구도 알 수 없고 정해진 것도 없는 불확실한 시간입니다. 불확실하거나 정답이 없는 모호한 상황에서 긍정적인 결과를 기대하는 사람들은 쉽게 두려워하지 않습니다.

### 2. 주변 사람들로 부터 지지를 많이 받는다고 생각하는 사람들은 두려움을 덜 느낍니다.

“내가 힘들 때 나를 생각해주는 소중한 사람들이 내 곁에 있어. 그들은 나를 진심으로 공감을 해 줘. 나를 진심으로 생각해주는 거 같아. 필요하면 나의 손발이 되어주기도 해. 그 사람들을 생각하면 난 행복하다는 느낌이 들어.”

### 3. 꾸준히 건강 행동을 실천하는 사람은 두려움을 덜 느낍니다.

균형잡힌 식단을 유지하고 정기 검사를 받는 등 건강과 관련된 행동을 하며 자신감을 갖는 사람들은 두려움을 덜 느낍니다.

“햄이나 소시지처럼 가공된 육류 음식을 먹지 않기로 했어. 또 음식은 되도록 싱겁게 먹고 야채와 과일은 자주 먹기 시작했어.”

### 4. 암이 재발할 가능성이 낮다고 생각하는 환자들은 두려움을 덜 느낍니다.

암 재발 두려움에 영향을 미치는 것은 실제로 암이 재발할 가능성보다 그러한 가능성을 어떻게 인식하느냐입니다. 암 초기 진단 또는 암생존율이 90% 이상 높게 보고가 되는 상황이라 하더라도, 본인 스스로 암이 재발할 가능성이 높다고 믿으면 두려움도 커지게 됩니다. 반대로 수치는 수치일 뿐, 암이 재발할 가능성이 낮다고 믿

는 사람들은 두려움도 덜 느낍니다.

당신이 두려움을 덜 느끼는 사람의 특성을 갖고 있지 않다고 해서 낙담할 필요는 없습니다. 두려움이 느껴질 때 피하지 않고 잘 대처한다면, 두려움을 느끼더라도 그것을 효과적으로 다룰 수 있게 됩니다.

• 두려움으로부터 자신을 보호하는 요인은 무엇인지 부록 75페이지에 수록된 활동지를 작성하며 확인해보세요.

〈2장. 나의 두려움 다루기〉에서 소개하는 방법들은 두려움을 감소시키는 데 도움이 될 것입니다. 특히 당신이 생각하는 만큼 재발의 위험이 높지 않음에도 불구하고 두려움을 크게 느낄 때, 혹은 두려운 생각을 잘 조절하지 못할 때 2장에서 소개하는 방법들을 활용하면 도움이 될 것입니다.

## 나의 두려움을 다루기





두려움을 느낄 때, 그에 압도되지 않고 효과적으로 다룰 수 있는 방법이 있습니다. 어떤 방법은 즉각적으로 두려움을 감소시키는데 도움이 되고, 또 어떤 방법은 평소의 습관을 달리하는 꾸준한 훈련을 통해 두려움을 다루는 데 도움을 줍니다. 앞으로 소개하는 방법들을 두려움을 느낄 때 즉시 활용해 보십시오. 평소에 수시로 연습을 하여 익숙해지도록 하는 것이 중요합니다.

2장에서 소개하는 방법들은 암 재발 두려움을 감소시키기 위한 심리치료에서 활용되는 기법들입니다. 심리학 이론에 기반을 둔 근거기반의 치료법을 일반인이 스스로 적용할 수 있도록 쉽게 풀어서 설명하고 있습니다. 어떤 기법은 두려운 감정 자체를 해소하는 데 도움이 되고, 또 어떤 기법은 두려운 감정이 들게 하는 부정적인 생

각을 다루는 데 도움이 될 것입니다. 또 다른 기법은 두려울 때 나타나는 신체적인 긴장감이나 행동을 다루는 데 효과적일 것입니다.

이 책에서 소개된 모든 방법을 활용하지 않으셔도 좋습니다. 다양한 방법들 중에 자신의 두려움을 완화시키는 데 도움이 되는 방법을 찾아내는 것이 중요합니다.

## 1. 재발의 신호가 되는 증상 알아두기

평소에 자신이 진단받았던 암이 전이되는 부위나 재발을 의심할 수 있는 증상에 대해 알고 있어야 합니다. 어떤 증상을 관찰하고 즉시 보고해야 하는지 주치의에게 물어보고 알아둡니다. 그리고 걱정되는 것이 있으면 의료진에게 조언을 구하는 것이 좋습니다. 종종 통증은 그저 통증일 뿐인 경우가 많다는 것을 기억하시기 바랍니다. 모든 통증이나 증상을 재발의 징후로 여기지 않는 것이 중요합니다.

**아래 박스에 내용을 채워봅시다.**

나의 암에서 재발이 잘 되는 부위는 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_이다.

아래와 같은 증상이 있으면 병원에서 확인을 해봐야한다.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## 2. 삶의 불확실성을 받아들이기

어느 누구도 암이 재발하지 않을 것이라고 장담하기는 어려운 것입니다. 미래를 알 수 없고, 정확하게 예측하기 어렵기에 늘 여러 가능성을 열어두게 됩니다. 정해진 것이 없고, 예측할 수 없는 불확실성이 커질수록 사람들의 불안감도 커집니다.

하지만, 불확실성은 우리 삶의 일부입니다. 우리는 지금껏 많은 불확실성 속에서 살아왔고, 앞으로도 그 속에서 살아가야 합니다. 물론 암을 경험한 사람들은 ‘예전보다 불확실성이 더 커진 것처럼 느낀다’고 합니다. 삶의 유한함과 불확실성 앞에서 자신이 할 수 있는 것이 없다며 더 무력하고 불안감을 느끼기도 합니다. 불확실한 것에 대한 두려움이 커질수록, 그리고 그 불확실성이 부정적인 생각과 맞물릴수록 우리는 최악의 시나리오를 상상하며 더욱 불안해 집니다. 그리고 이것을 통제하려고 애쓰지만, 이러한 노력이 불확실성을 감소시키는 데 크게 도움이 되지 않는 경우가 많습니다. 왜냐하면 어느 누구도 앞으로의 일을 정확하게 알 수 없기 때문입니다.

이렇게 불확실성에 대한 불안감이 커질 때 우리가 할 수 있는 것은, 삶에 있어 불확실한 측면이 있고 이를 완벽하게 통제할 수 없다는 사실을 받아들이는 것입니다. 그리고 불확실한 미래를 걱정하기 보다는 지금-이 순간, 현재에 집중하여 최선을 다하는 것입니다. 불확실성에 대한 불안이 떠오를 때에는 심호흡을 하거나 평화롭고 고요한 이미지를 떠올리면서 불안한 마음을 달래주어야 합니다.

## 3. 두려운 감정을 있는 그대로 경험하기

두려운 감정은 피하거나 느끼지 않으려고 애쓸수록 오히려 사라지지 않고 마음 한 구석에 머물러 있게 됩니다. 이렇게 마음 속에 있던 두려움은 어느 순간 표출되어 당신을 더 힘들게 할 수도 있습니다.

매 순간 느껴지는 감정을 있는 그대로 느껴보세요.

감정에 좋고, 나쁨은 없습니다. 느껴서 안 되는 감정도 없습니다. 감정은 올라오는 대로 그저 느끼고 경험하면 됩니다.

두려움을 느끼지 말아야 한다고 생각하기보다는 ‘내가 지금 두렵구나, 내가 지금 불안한 상태구나’라고 하며 현재 느껴지는 감정을 그대로 경험해 보세요.

영원히 당신에게 머물러 당신을 힘들게 할 것 같은 두려움과 걱정, 불안, 공포도 시간이 지나면 자연스럽게 사라집니다. 그러한 감정의 변화를 있는 그대로 경험하고 바라보세요.

두려움이 드는 이유는 뭘까요? 감정에 담긴 마음에 귀를 기울여 보세요. 자신이 그러한 감정을 느끼는 데에는 각자 나름의 이유가 있을 겁니다. 그 이유를 찾아보세요.

“가끔 두렵다. 예전에는 두려우면 잊으려 했다. 나약한 모습이라고 생각했다. 하지만 두려움을 부정하면 두려움이 더 커진다고 한다. 생각해보면 좋은 감정과 나쁜 감정이 있는 건 아니다. 감정은 감정일 뿐이다.

나는 뭐가 두려운 걸까. 내가 두려운 건 ( 예를들어, 가족에게 부담을 줄까봐 ) 때문인 것 같다. 반대로 생각하면 ( 내가 가족을 사랑한다는 ) 마음이 내게 있다는 거다.”

#### 4. 두려운 마음을 표현하기

다른 사람에게 당신의 마음을 표현해 보세요.

당신의 이야기를 잘 들어주는 사람에게 지금의 마음이 어떠한지, 어떠한 생각이 드는지, 어떤 감정인지를 이야기해 봅니다.

감정은 겉으로 표현하는 것만으로도 어느 정도 해소될 수 있습니다. 또한 타인에게 자신의 마음을 진솔하게 터놓으면서 이해와 지지를 받을 수 있습니다.

말없이 생각만 했을 때는 안개 속에서 있는 것처럼 모호했던 감정들이 겉으로 드러나고 말로 표현되었을 때 명확해지고 생각도 분명해집니다.

부정적인 생각이나 감정을 억누르면 잠시 잊을 수는 있지만, 억누른 생각이나 감정은 장기적으로 몸과 마음에 부정적인 영향을 줍니다.

당신의 마음을 털어놓으면 상대방이 부담스러워할까 봐 걱정되시나요? 서로의 생각과 감정을 함께 나눌 때 오히려 관계가 더 돈

• 부록 76페이지에 있는 활동지를 작성하며 친구에게 마음을 털어 놓는 시간을 가져보세요.

독해될 수 있습니다.

만일 당신의 이야기를 잘 들어줄 누군가가 없다면, 자신의 감정이나 생각을 글로 표현해 보는 것도 좋습니다. 일기장이나 블로그 등에 자신의 감정이나 고민을 여과없이 생각나는 대로 적어봅니다. 누군가가 그 글을 읽고 지지와 격려를 보낼 수 있다면 좋겠지요. 자신의 고민이나 감정을 글로 털어놓았을 때 감정이 더 편해질 수 있습니다. 하지만, 이렇게 적은 글을 꼭 누군가에게 보여줘야 하는 것은 아닙니다. 때로는 자신의 글을 아무도 볼 수 없을 때 더 진솔한 감정이나 생각을 표현할 수 있게 됩니다.

• 부록 77페이지에 있는 활동지를 작성하며 마음을 글로 털어 놓는 시간을 가져보세요.

더불어 환우 단체에 참여하여 비슷한 상황에 놓인 환우들과 이야기를 하거나 정신건강전문가에게 심리상담을 받는 것도 자신의 생각과 감정을 털어놓을 수 있는 좋은 방법입니다.

## 5. 생각은 생각일 뿐이라는 것을 기억하기

암이 재발할지도 모른다는 생각을 ‘사실로 믿는 것’은 아닌지 살펴보세요.

재발의 두려움에 몰두하다 보면 생각이 꼬리에 꼬리를 물고 이어 집니다. 그러다보면 어느 순간 이미 재발이 된 것처럼 상상을 하는 자신을 발견할 때가 있을 겁니다. 자신의 생각과 상상이 ‘사실’인 것처럼 느껴지고, 때로는 실제로 일어났다고 믿기 때문에 눈덩이가 커지듯 두려움이 증폭됩니다. 하지만 커다란 눈덩이 속에는 사실 작고 노란 오렌지가 들어있을지도 모릅니다. 허리가 아파 뼈전이를 걱정하였는데 알고보니 새로 바꾼 침구의 문제였을 수도 있습니다.

‘재발하면 어찌지, 불안해’하며 불안에 떨고 계신가요? 그럴 때에는 두려운 생각을 없애려거나 억누르려고 하지 말고 생각을 마주해보세요.

그리고 이렇게 말해보세요.

“나는 지금 암이 재발할지도 모른다는 ‘**생각**’을 하고 있어.”

생각은 생각일 뿐 사실이 아니라는 것을 기억하세요.

## 6. 현재 모습을 떠올리고 스스로에게 말해보기

‘만일...’, ‘혹시...’하는 생각에 불안하고 두려운가요?

‘만일’이라는 생각 속에는 미래의 부정적인 결과와 최악의 시나리오가 담겨있을지도 모릅니다. 사실 당신을 불안하게 하는 것은 ‘암 재발’ 자체가 아니라 미래의 암 재발을 상상하는 당신의 ‘생각’입니다. 나의 생각이 알 수 없는 미래의 어느 시점에 멈춰 스스로를 힘들게 한다면, 나를 다시 지금-이 순간, 현재로 데리고 와야합니다. 현재 당신의 모습을 떠올리고, 미래의 부정적인 예측을 균형잡힌 생각으로 바꾸어야 합니다. 균형잡힌 생각은 긍정적이고, 합리적이며 현실적인 생각들입니다.

암이 재발할 것이라는 두려운 느낌이 들 때 다음과 같은 질문에 스스로 답해보세요.

- 걱정스러운 신체적 증상(예를 들어 두통)이 아프기 전에도 있었나?
- 몸이 아픈 또 다른 이유는 뭘까?
- ‘암이 재발할지도 모른다’는 것은 단지 나의 생각일까? 사실일까?
- 사랑하는 사람이 재발이 두렵다고 말한다면(혹은 증상이 걱정된다고 한다면) 뭐라고 말해줄까?
- 최근 병원 검사 결과는 어땠나?

이러한 질문들에 답하는 것은 부정적으로 치우쳐 있는 생각에 균형을 잡는 데 도움이 될 것입니다.

다음은 암생존자가 재발 두려움을 많이 느끼는 상황과 그에 따른 균형잡힌 생각이 적혀있습니다. 아래 문장을 반복해서 읽으면서 스스로에게 말해봅시다.

### ■ 신체 증상이 걱정될 때

1. 검사 결과를 떠올리고 스스로에게 말해보기

“이전 암은 아닌 것 같아. \_\_\_달 전에 검사를 받았잖아. 결과가 좋다고 했어”

2. 다른 이유를 떠올리며 스스로에게 말해보기

(허리가 아플 때) “어제 잠을 못자서 그런가봐”

(머리가 아플 때) “내가 좀 스트레스를 받았나? 일단 쉬자”

3. 지금 나의 상태를 떠올리고 스스로에게 말해보기

“미리부터 걱정하지 말자. 지금 나는 건강해”

### ■ 갑자기 문득 불안할 때

: 마음을 현재로 가져와 스스로에게 말해보기

“생각이 또 멀리 갔네. 미래는 알 수 없는 거지. 지금에 집중하자”

## ■ 지인의 재발 소식에 불안할 때

: 타인과 나를 분리하며 스스로에게 말해보기

“저 사람과 나는 달라. 내가 꼭 그렇게 되리라는 법은 없지”

## ■ 과거의 특정 기억이 떠올라 두려울 때

: 시간의 경계를 그으며 스스로에게 말해보기

“그래 그런 일이 있었지, 이미 지난 일이야, 지금은 끝난 일이야”

“그래, 2년 전 오늘 수술을 했었지. 잘 이겨내고 지금까지 왔네.

수고했어 (토닥토닥)”

## 7. 의료진과 상의하기

때로는 증상이 지속되어 걱정될 수도 있습니다. 기대와 달리 당신의 몸 상태가 좋지 않은 것 같아 치료가 잘 된 것인지 걱정할 수도 있습니다.

이렇게 계속해서 신체 상태가 걱정이 될 때에는 의료진을 만나보세요. 검사를 통해 이상이 없음을 확인하거나, 의심되는 신체 증상이나 변화가 암 재발과 관련이 있는지 의사에게 확인해봅니다.

두렵고 불안한 마음이 지속되는 데도 다음 병원 예약일까지 기다릴 필요가 없습니다. 불안과 두려움이 커서 일상에 방해가 된다면 빠르게 문제를 해결해야 하는 순간입니다. 의심되는 증상을 체크하여 건강상태를 확인하는 순간, 두려운 감정과 심리적 고통은 해소될 수 있습니다.

“최근 복통이 심해, 암 재발이 아닌가 걱정했다. 인터넷을 찾아보니 위협신호라는 환우들의 글도 있었다. 복통과 암의 연관성에 관한 정보를 계속 찾았다. 두려움은 커져만 갔다. 하지만 의사 선생님을 만나 검사결과에 아무런 문제가 없다는 이야기를 듣고 난 뒤 안심이 되었다. 혼자서 고민하며 불안해하는 것보다는 빨리 확인하는 게 낫다는 걸 깨달았다.”

## 8. 지금 이 순간에 집중하기

암이 재발할까 봐 두려운 사람들은 모든 주의(attention)가 자신의 생각에 머물면서 두려운 생각과 감정에 휩싸이는 경향이 높습니다.

이렇게 두려운 생각에 잠겨 있을 때, 누군가 어깨를 치며 인사를 건넌다면 어떤 감정이 들까요? 생각에서 벗어나는 순간 두려움은 사라질 겁니다.

부정적인 생각이 나도 모르게 떠오르고, 그에 골몰하며 불안하고 두려워질 때, 주변 환경으로 주의를 옮겨보세요.

주위를 둘러보며 귓가에 들리는 소리, 눈에 들어오는 자극들, 피부에 느껴지는 감촉, 코 끝에서 느껴지는 향기..

오감을 열어 지금 이 순간의 감각을 느껴보세요.

이렇게 주의를 전환하여 지금 이 순간에 집중하는 것은 고통스러운 생각에서 벗어나 안정감을 느끼는 데 도움을 줍니다. 자신을 힘들게 하는 생각을 없애려고 애쓰기보다는 차라리 다른 자극에 집중하려 애쓰는 것이 부정적인 생각을 멈추는 데 더 효과적입니다.



부록 78페이지에 수록된 활동지를 통해 지금 이순간에 집중하는 연습을 해보세요. 연습을 한 후에, 두려움이 얼마나 줄었는지 확인해보세요.

## 9. 몸과 마음을 이완시키기

부정적인 생각은 부정적인 감정을 느끼게 하고, 신체를 각성된 상태로 만듭니다. 스트레스를 지각한 몸은 교감신경계가 활성화되면서 심계항진, 근육 긴장, 소화계 증상, 호흡 곤란 등 다양한 신체적 반응을 나타냅니다. 부정적인 생각이 머릿속에서 떠나지 않으면, 몸도 덩달아 긴장감을 늦추지 못하고 비상상태를 유지하게 됩니다. 이렇게 몸에 긴장감이 지속될 경우, 통증, 피로감, 불면증 등 다양한 증상이 나타날 수 있습니다.

이 때, 복식호흡, 근육이완훈련, 명상과 같은 활동은 신체의 각성을 낮추고, 몸과 마음을 안정되고 평온한 상태로 만들어줍니다.

만약 암 재발에 대한 걱정과 염려로 몸과 마음이 긴장되어 있다면, 다음과 같이 해보세요.

꽃의 향기를 들이마시듯 깊은 심호흡을 합니다.

숨을 들이마시고 내쉴 때 몸의 감각에 집중합니다.

코에서부터 시작해 호흡으로 부풀어 오르는

몸의 감각에 집중합니다.

앞사귀를 입으로 불어내듯 호흡을 천천히 내뿜습니다.

배 안에 있던 호흡이 몸을 통해 입 밖으로 나가는

몸의 감각에 집중합니다.

영상을 보며 복식호흡과 근육이완을 연습할 수도 있습니다. 중앙 암생존자통합지지센터의 유튜브 채널에서 ‘암생존자를 위한 이완 훈련- 매일하는 복식호흡’, ‘암생존자를 위한 이완훈련-매일하는 근육이완훈련’이 제공되고 있습니다.



**유튜브 링크**

<https://www.youtube.com/watch?v=DQJ11Hp5gU8&t=8s>

## 10. 걱정하는 시간을 갖기

‘걱정하는 시간을 갖기’라니…

제목부터 아이러니 한가요?

걱정하지 않기 위해 애쓰고, 걱정을 덜 하고 싶은 마음에 이 책을 읽고 있는 당신에게 오히려 걱정하는 시간을 가질 것을 제안합니다.

평소에 걱정을 습관적으로 하는 사람들이 있습니다. 하루 중 많은 시간을 사소한 걱정을 하느라 시간을 보냅니다. 때로는 걱정이 눈덩이처럼 커져서 다른 일에 집중할 수 없게 만들기도 합니다. 걱정이 걱정을 낳고, 걱정을 해야 안심이 된다고 느끼기도 합니다.

이런 경우라면, 먼저 걱정을 하는 것이 자신에게 도움이 된다는 생각이 있는지 점검해보세요.

‘내 몸에 대해 걱정을 하는 건 바람직한 일이야.’

‘걱정을 해야 내 건강을 지킬 수 있어.’

왜냐하면 걱정은 내가 큰 병을 걸리는 것에 대비하도록 할 테니까.’

걱정에 대해, 위와 같은 생각을 가지고 계신가요?

재발 두려움이 높은 사람들은 걱정을 긍정적으로 생각하는 경향이 있습니다. 걱정을 하면 미래에 발생할 수 있는 문제를 미리 준비하게 한다는 믿음을 가지고 있습니다. 때로는 '최악을 상상하고 걱정을 해야 반대로 그런 일이 안 생기더라'라며 걱정에 대해 마법같은 생각을 하는 경우도 있습니다.

일단 걱정을 하는 것이 암 재발에 '대비'하는 데에 도움이 된다고 생각하면, 암과 관련된 정보에 더 주의를 기울이고 자신의 신체 감각에 더 초점을 맞춥니다. 사소한 신체 변화도 민감하게 받아들이고, 암 재발과 관련된 정보를 지나치게 찾아보면서 스트레스를 가중시키는 결과를 낳습니다.

또한 '걱정을 멈출 수가 없어'라며 걱정을 통제하지 못한다고 느끼는 것 자체가 또 다른 걱정이 되는 경우도 있습니다.

이런 사람들은 걱정을 하느라 하루를 보냅니다. 걱정으로 업무나 대화에 집중하지 못하고, 밤잠을 설치기도 합니다. 즐겁고 행복한 순간에도 그것을 충분히 느끼지 못하고 이내 걱정거리를 떠올립니다. 만일 이런 경우라면, 다음의 방법을 활용해 보십시오.

## 걱정하는 시간, 'Worry Time'을 가져보세요!

걱정을 떨칠 수 없다면, 그리고 걱정이 일상을 방해한다면, '걱정하는 시간'을 따로 가져봅니다. 걱정 시간 갖기는 효과적으로 걱정을 하는 방법입니다.

다음을 실천해 보세요.

- 1) 매일 걱정하는 시간을 정하세요. 잠자기 전까지 기분을 전환하는 것이 좋기 때문에 **걱정하는 시간은 가급적 저녁 식사 전에** 할 것을 권합니다.
- 2) 걱정 시간은 **15분 정도**가 적절하며 30분을 넘기지 않습니다. 그날 걱정이 없으면 읽고 싶은 뉴스나 신문을 읽습니다.
- 3) 평소에 자신이 자주 이용하지 않은 벤치나 딱딱한 의자와 같은 곳에서 걱정 시간을 가지세요. 걱정 시간을 갖는 장소로 소파나 침대와 같은 편안한 장소는 피합니다. 평소에 편안하게 느끼는 곳에서 걱정 시간을 갖게 되면, 나중에는 그곳에 가는 순간 오히려 걱정에 빠질 수 있기 때문입니다. 추억이 깃든 장소에 가면 추억이 떠오르는 것과 같은 이치입니다.
- 4) 걱정 시간이 아닐 때 걱정이 떠오르면 **메모**를 해 둡니다. 핸드폰, 노트, 메모지, 어떤 것이든 상관없습니다. 걱정거리를 적었

다면, 책을 읽거나 다른 사람과 이야기를 하는 등 **주의를 다른 곳으로 돌리고 걱정을 모두 미루세요.** 그리고는 정해진 걱정시간에 자신이 적어둔 걱정들을 꺼내 봅니다.

5) 걱정시간이 되면, 자신이 하루 동안 걱정한 것을 꺼내 본 뒤 “지금 하는 걱정

에 대해 내가 할 수 있는 것은 무엇일까?”라는 질문을 해 보세요. 만약 당신이 할 수 있는 것이 있다면, 할 수 있는 것들에 대한 계획을 세워보세요. 그리고 자신의 실천 계획을 주제로 좋아하는 사람과 이야기 나눠보세요.

만약 그날 걱정에 대해서 할 수 있는 것이 없다면, 당신이 하는 걱정이 가치가 있는 것인지 생각해 보세요. 당신이 조절할 수 없는 걱정 때문에 시간과 에너지를 들이면서 두려움만 키운 것은 아닌지 생각해 보세요.

나의 걱정 시간은 ( )분으로 정하겠어. 최소 15분 이상, 하지만 30분을 넘기지는 않을 거야. 걱정할 게 없다면 그 시간에 뉴스를 보거나 기사를 읽을 거야. 시간은 매일 ( )시 ( )분에 시작할 거야. 장소는 ( )로 정하겠어. 침실이나 소파와 같은 편한 장소를 피할 거야. 편한 장소를 선택하면 그 장소에 갈 때마다 자동으로 걱정에 빠져 들 수 있을 테니까.

하루 중 걱정 시간 이외에 걱정이 떠오르면 메모를 할 거야. 걱정은 걱정 시간에만 하는 거야. 그러니까 걱정을 하지 않는다는 게 아니라, 잠시 걱정을 미루는 거야. 그래도 계속 걱정이 떠오르면 잠시 내 주위를 의도적으로 다른 곳으로 돌릴 거야. 운동을 할 수도 있고 산책을 하거나 음악을 듣거나 식물이나 날씨 소리 등 내가 느낄 수 있는 것들에 주의를 기울이겠어. 아니면 누군가에게 전화를 걸어 이야기를 나누거나 평소에 나를 편안하게 해주는 이미지를 떠올릴 거야. 따뜻한 음료와 간식을 먹는 것도 좋을 것 같아.

걱정하는 시간에는 내가 하는 걱정을 다시 살펴볼 거야. 그리고 그 걱정이 내가 해결할 수 있는 것인지 아니면 노력을 해도 해결할 수 없는 걱정인지를 생각해 보겠어. 지금 당장 노력을 해도 해결할 수 없는 걱정이라면 그런 걱정을 계속할 필요가 있을까? 이렇게 나에게 질문해볼래. 만약 내가 해결할 수 있는 걱정이라면 실천 가능한 계획을 짜겠어. 그리고 실천할 거야. 정확한 정보가 필요하다면 주치의에게 물어보겠어.

• 걱정했던 내용을 부록 79페이지에 있는 활동지에 옮겨 적은 뒤 자신의 고민을 확인해 보세요.

## 11. 즐거운 시간 보내기

하루 동안 두려움, 걱정, 불안 등에 몰두하는 시간이 많아질수록, 일상에서 긍정적인 기분을 느낄 수 있는 기회는 줄어듭니다. 또 어떤 사람들은 재발이 두렵고, 자신의 몸 상태가 걱정이 되어 외부 활동을 하지 않고 집에서 쉬려고 하거나, 일상에서 누리던 일들을 포기하기도 합니다. 이러한 상태는 오히려 기분을 더 저조하게 만들고, 부정적인 생각에 더욱 몰두하게 만드는 악순환을 가져옵니다.

**부정적인 생각에 몰두하는 대신 즐거운 활동을 하며 시간을 보내보세요.** 두려운 정보에 집중하기보다 즐거운 삶을 위해 당신이 할 수 있는 일에 집중하고, 하나씩 해봅니다. **기분이 나아지면 부정적인 생각도 줄어드는 경향이 있습니다.** 소소한 활동이 어도 그것을 통해 성취감과 즐거움, 만족감을 얻을 수 있다면, 삶은 더 충만하고 건강해질 수 있습니다.

• 부록 80페이지에 수록된 활동지에 즐거운 활동 목록과 계획을 적어보세요.

## 12. 내 삶의 가치를 실천하기

일부 사람들은 암 재발이 두려워 일상으로 복귀하는 것을 미루게 되고, 제대로 역할을 하지 못하는 것 같아 좌절을 경험하기도 합니다. 암 진단 후 삶이 변화해야 할 것 같고, 과거와 달라져야 한다는 부담감을 느끼거나 삶의 방향을 잃고 방황하기도 합니다.

시련은 자신과 주변 사람, 세상에 대한 관점을 바꿔놓기도 합니다. 질병을 통해 삶의 우선순위가 바뀌고 긍정적인 변화를 찾는 사람들이 있습니다. 새롭게 삶의 의미를 발견하기도 하고, 암이라는 시련이 주는 의미를 찾기도 합니다. 이러한 사람들은 암 치료가 끝난 후 일상생활로 복귀하는 과정에서 적응이 수월합니다.

- 자신의 삶에서 중요한 것이 무엇인지 확인해보세요. 가족일 수도 있고, 영성이나 자원봉사, 사회에 공헌하는 일일 수도 있습니다.
- 삶에서 중요한 것을 이루기 위한 구체적인 계획을 세워봅니다. 만약 삶의 가치가 가족이라면 ‘가족과 아침 식사를 같이하기’란 계획을 짤 수도 있습니다.

오늘 당신은 당신에게 소중한 가치들을 위해 할 수 있는 일들이 있습니다. 할 수 없는 것들에 대해 걱정하기보다는 할 수 있는 것들에 관심과 노력을 기울이면 자신에 대한 가치를 높일 수 있을 뿐만 아니라 삶을 주도할 수 있게 될 것입니다.

• 부록 81페이지의 활동지에 나의 가치와 그 가치를 이루기 위한 계획을 적어보세요.

### 13. 나에게 긍정적인 주문 걸기

잠시 흥미로운 이야기를 들려드리겠습니다.

키프로스 섬에 사는 조각가인 피그말리온은 키프로스 섬 여인들이 문란한 것에 탄식하며 독신으로 살았다. 그는 혼자라는 외로움과 여성에 대한 그리움으로, 자신의 이상에 맞는 아름다운 여인을 조각하기 시작했다. 꽤 오랜 시간이 흘러 아주 아름다운 조각품이 완성되었고, 그는 조각과 사랑에 빠지고 말았다. 그는 이 조각상이 마치 자신의 진짜 연인인 듯 여기고 옷도 갈아입히고 몰래 입맞춤도 하였다. 그러던 중 피그말리온은 아프로디테 여신의 신전을 찾아가 자신의 사랑을 이루게 해달라고 빌었다. 정말 터무니없는 공허한 소원을 빌고 집으로 돌아온 피그말리온. 그런데 이게 웬일인가? 차디찬 조각상이 따스하게 느껴지더니 그녀의 체온과 심장 고동소리가 느껴졌다. 조각상이 아름다운 여인으로 변하였고, 피그말리온은 그녀와 결혼해서 행복하게 살았다.



사진 출처: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pygmalion\\_%26\\_Galatea\\_\(Louis\\_Gauffier\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pygmalion_%26_Galatea_(Louis_Gauffier).jpg)

이것을 우리는 ‘자기충족적 예언’이라고 합니다. 흔히 ‘피그말리온 효과’라고도 하지요. 자기충족적 예언이란, 우리가 사건이 어떤 방향으로 일어날 것을 기대하거나 믿는다면 그러한 기대나 믿음이 실제 일어나는 것을 말합니다.

이런 기적같은 일이 일어난 것은 그저 간절히 소원을 빌었기 때문은 아닙니다. 우리가 믿고 기대하는 바대로 실제 행동 또한 그러한 방향으로 일어나기 때문입니다. 그렇게 되면 비록 소원을 이루지 못한다 하더라도, 이미 당신이 원하는 방향으로 당신의 인생은 흘러가고 있을 겁니다.

당신의 자기충족적 예언은 무엇인가요?

아래 빈 칸에 한번 적어봅시다. ‘\_\_수 있다, \_\_할 것이다’로 끝맺음을 해봅시다.

예를 들어, ‘나는 건강한 노후를 맞이할 수 있을 것이다.’

**나의  
충족적  
예언**

나는 \_\_\_\_\_ 할 수 있다 / 할 것이다

**14. 스트레스를  
효과적으로 다루기**

스트레스를 받으면 암이 재발할까 봐 걱정되나요?

많은 암 생존자들이 스트레스로 면역이 약해져 문제가 생길까 봐 걱정합니다. 재발 두려움 때문에 스트레스를 받아서 재발이 될지도 모른다면 두려움이 두려움을 낳는 경험을 합니다. 그리고는 스트레스를 받지 않기위해 애씁니다. 하지만 안타깝게도 이렇게 과도하게 애쓰고 노력하는 것은 이내 스트레스로 돌아옵니다.

스트레스를 받지 않으려고 노력하고 있나요?

스트레스를 피하려고 애쓰기보다는 스트레스를 효과적으로 다루는 것이 중요합니다. 스트레스 없이 살 수는 없기 때문입니다.

여기, 스트레스를 효과적으로 해소하는 데 도움이 되는 방법들이 있습니다.

- 현재 스트레스를 받고 있는 상황이 변화 가능한 상황 혹은 바꿀 수 있는 문제라면, 문제를 해결할 수 있는 다양한 방법을 떠올려보고 대응해보세요.
- 부정적이고 감정적으로 치우친 생각보다는 긍정적인 생각을

떠올려보세요. 다양한 관점에서 문제를 바라보게 되면 어느새 감정도 달라지는 것을 느낄 것입니다. 50페이지에 균형 잡힌 생각을 하기 위한 질문들을 스스로에게 하면서 생각을 바꾸어 봅니다.

- 너무 스트레스에 몰두해 있을 때에는 잠시 한 발 물러서 봅니다. 이때 자연 경관을 상상하거나 자신에게 편안한 느낌을 주는 장면을 떠올려보면, 주의를 다른 곳으로 돌리는 데 도움이 됩니다.
- 스트레스로 긴장된 몸을 편안하게 이완시켜주는 명상, 복식 호흡, 근육이완 훈련을 활용하세요.
- 당신을 지지해줄 만한 사람을 만나서 스트레스 받은 일에 대해 이야기해보세요.
- 기분을 전환해줄 만한 활동(예: 음악 듣기, 영화감상, 독서 등)을 해보세요.
- 충분히 잠을 자고 휴식을 취합니다. 지속적으로 수면에 문제가 있다면 전문적 도움을 받는 것도 좋습니다.

- 건강하고 균형잡힌 식습관을 유지합니다. 암생존자의 건강한 식이에 대해서 영양 상담을 받아보시는 것도 추천합니다.
- 규칙적으로 운동을 합니다. 운동은 기초 체력을 튼튼히 할 뿐 아니라, 체중 관리, 피로 관리, 수면 등 건강을 유지하는 데 큰 도움이 됩니다. 또한 꾸준한 운동을 통해 자신의 삶과 건강을 관리할 수 있다는 자신감을 심어줍니다.

# 부록





## 두려움의 발생과 유지 과정

---

아래 문장을 읽고 떠오르는 대로 빈칸에 적어봅니다.

- 암에 걸리면 \_\_\_\_\_
- 몸이 아프면 나는 \_\_\_\_\_
- 만일 내가 재발이 된다면 \_\_\_\_\_
- 암은 나에게 \_\_\_\_\_

위에 적은 내용이 부정적이거나 비관적인가요? 아니면 긍정적인가요? '두려움의 발생과 유지 과정'에서 설명한 것처럼 암 재발 두려움이 높은 사람들은 질병에 대해 부정적인 믿음이 있거나 도움이 되지 않는 생각들을 자주 합니다. 일부 환자들에게 나타나는 안 좋은 상황을 마치 모든 환자에게 나타나는 현상으로 받아들이고 있는 것은 아닌지 생각해 보세요.

## 두려움을 크게 느끼는 사람들

---

다음 물음에 답해보세요.

- 나는 걱정이 도움이 된다고 생각한다. (그렇다, 아니다)
- 나는 미래가 기대된다. (그렇다, 아니다)
- 나는 나의 질병에 관해 충분히 알고 있다. (그렇다, 아니다)

암 치료 경험을 한 환자 상당수가 암 재발 두려움을 경험합니다. 하지만 두려움의 정도는 차이가 있습니다. 두려움을 크게 느끼는 사람들은 '걱정하는 것이 도움이 된다.'라고 생각하거나, 자신의 병이 오랫동안 지속될 것이라고 예상합니다. 또 질병을 잘 알지 못한다고 대답을 합니다.

## 두려움을 덜 느끼는 사람들

---

다음 물음에 답해보세요.

- 나를 아끼고 사랑해주는 사람은

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

- 오늘 하루 나의 건강을 위해서 한 일은

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

- 나의 미래를 떠올리면, 나는 (                    ) 장면이 떠오른다.

두려움을 덜 느끼는 사람들은 주변 사람들이 자신을 아끼고 사랑해준다고 생각합니다. 또 건강에 좋은 행동을 하며 자신을 관리합니다. 자신을 잘 관리한다는 생각은 두려움을 줄여줍니다. 미래를 낙관적으로 예상하는 사람들도 두려움을 덜 느낍니다.



## 지금 이 순간에 집중하기

---

잠시 책에서 벗어나, 바로 지금, 나의 오감을 열어 감각에 집중해 봅니다. 내 감각에서 느껴지는 것들을 아래에 적어봅니다.

눈에서는 \_\_\_\_\_가 보인다

코에서는 \_\_\_\_\_ 냄새가 난다.

입에서는 \_\_\_\_\_맛이 느껴진다.

귀에서는 \_\_\_\_\_가 들린다.

손/엉덩이/피부에서는 \_\_\_\_\_가 느껴진다.

지금 이 순간에 집중하는 것이 고통스러운 생각에서 벗어나 안정감을 느끼는 데 도움을 줍니다.

## 걱정 노트

---

하루 중 걱정 시간을 정해봅니다. 걱정하는 장소는 편안하지 않거나, 평소에 자주 가지 않는 공간으로 정합니다. 생각나는 걱정이나 일과 중 메모를 해 두었던 걱정을 적어봅니다.

시간: \_\_\_\_\_

장소: \_\_\_\_\_

나의 마음: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

적어 놓은 걱정이 지금 해결할 수 있는 걱정인지, 아니면 미래에 일어날 걱정을 미리 하는 것은 아닌지 생각해 보세요. 걱정이 많다면, 걱정 노트를 마련해 정해진 시간에만 걱정을 적어 보세요.

## 즐거운 시간 보내기

어떤 활동을 할 때 즐거우신가요?	즐거운 활동을 하기 위해 구체적인 계획을 세워볼까요?
ex) 산책	ex) 집주변에 있는 산에 올라갔다 내려오기

즐거운 활동을 하며 몸을 움직이면, 부정적인 감정이 줄어드는 것을 느낄 수 있습니다.

## 가치 찾기

당신 삶에서 가장 중요한 것은 무엇인가요?	소중한 것을 지키기 위해 내가 할 수 있는 계획을 구체적으로 세워보세요.
ex) 가족	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 저녁 식사 같이하기</li> <li>• 하루 한 번 사랑한다고 말하기</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>

내가 할 수 없는 것에 집중하기보다 내가 소중하게 생각하는 것에 집중하고 실천해보세요. 내 삶을 내가 주도한다는 느낌은 두려운 감정을 줄여줍니다.

## 책을 마치며

치료가 끝났지만, 두려움은 끝나지 않을 수 있습니다.  
두려운 감정을 느끼는 건 자연스러운 과정입니다.  
대다수 사람들이 치료가 끝난 뒤 두려움을 느끼며, 시간이 지나면서 두려운 감정은 줄어듭니다.

하지만 일부 사람들은 두려운 감정이 계속되어 일상이 흔들리는 경험을 합니다. 지속적으로 인터넷에서 정보를 찾고, 긴장 상태로 잠을 잘 못 자기도 하며, 여러 병원들을 찾아다니기도 합니다. 건강을 지키기 위한 행동과 생각들이 과도해지면 오히려 자신을 더 힘들게 합니다.

이 책을 읽으면서 자신이 언제 두려움을 느끼는지 알게 되셨다면, 자신이 두려운 순간을 알아차려 보세요. 특정한 순간에 자신이 두려움을 느낀다는 걸 알아차리시면, 2장에 소개한 두려움을 다루는 방법을 적용해 보시기 바랍니다.

암 재발의 두려움은 언제든, 문득 느낄 수 있지만, 두려움과 마주하여 그에 얽매이지 않고 자유를 느낄 수 있습니다.

소중한 당신의 하루가 두려움을 넘어 행복하고 의미 있기를 기원합니다.

## 참고 문헌

- Almeida, S. N., Elliott, R., Silva, E. R., & Sales, C. M. (2019). Fear of cancer recurrence: a qualitative systematic review and meta-synthesis of patients' experiences. *Clinical psychology review*, 68, 13-24.
- Antoni, M. H. (2000). "Stress management intervention for women with breast cancer." American Psychological Association.
- Butow, P. N., Bell, M. L., Smith, A. B., Fardell, J. E., Thewes, B., Turner, J., Sharpe, L. (2013). Conquer fear: protocol of a randomised controlled trial of a psychological intervention to reduce fear of cancer recurrence. *BMC cancer*, 13(1), 1-10.
- Butow, P. N., Fardell, J. E., & Smith, A. (2015, August). Fear of cancer recurrence: an overview and Australian perspective. In *Cancer Forum* (Vol. 39, No. 2, pp. 95-100).
- Crist, J. V., & Grunfeld, E. A. (2013). Factors reported to influence fear of recurrence in cancer patients: a systematic review. *Psycho-oncology*, 22(5), 978-986.
- Fisher, P. L., Byrne, A., Fairburn, L., Ullmer, H., Abbey, G., & Salmon, P. (2019). Brief metacognitive therapy for emotional distress in adult cancer survivors. *Frontiers in psychology*, 10, 162.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical psychology review*, 37, 1-12.
- Ahern, H. M. (2009). 'Mindfulness-based stress reduction handbook.' Dublin City University, 1-37.
- Lebel, S., Ozakinci, G., Humphris, G., Mutsaers, B., Thewes, B., Prins, J., ... & Butow, P. (2016). From normal response to clinical problem: definition and clinical features of fear of cancer recurrence. *Supportive Care in Cancer*, 24(8), 3265-3268.
- Lebel, S., Maheu, C., Tomei, C., Bernstein, L. J., Courbasson, C., Ferguson, S., Muraca, L.

- (2018). Towards the validation of a new, blended theoretical model of fear of cancer recurrence. *Psycho-oncology*, 27(11), 2594-2601.
- Lee-Jones, C., Humphris, G., Dixon, R., & Bebbington Hatcher, M. (1997). Fear of cancer recurrence—a literature review and proposed cognitive formulation to explain exacerbation of recurrence fears. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 6(2), 95-105.
- Maheu, C., Singh, M., Tock, W. L., Eyrenci, A., Galica, J., Hébert, M., . Estapé, T. (2021). Fear of Cancer Recurrence, Health Anxiety, Worry, and Uncertainty: A Scoping Review About Their Conceptualization and Measurement Within Breast Cancer Survivorship Research. *Frontiers in psychology*, 12, 1129.
- Mutsaers, B., Jones, G., Rutkowski, N., Tomei, C., Séguin Leclair, C., Petricone-Westwood, D., ... & Lebel, S. (2016). When fear of cancer recurrence becomes a clinical issue: a qualitative analysis of features associated with clinical fear of cancer recurrence. *Supportive care in cancer*, 24(10), 4207-4218.
- Séguin Leclair, C., et al. (2019). 'The relationship between fear of cancer recurrence and health behaviors: A nationwide longitudinal study of cancer survivors.' *Health Psychology* 38(7): 596.
- Shapiro, Gilla. (2016). The Fear of Cancer Recurrence. *Oncology Exchange*. 15. 32-34.
- Simard, S., Thewes, B., Humphris, G., Dixon, M., Hayden, C., Mireskandari, S., & Ozakinci, G. (2013). Fear of cancer recurrence in adult cancer survivors: a systematic review of quantitative studies. *Journal of Cancer Survivorship*, 7(3), 300-322.
- Simonelli, L. E., Siegel, S. D., & Duffy, N. M. (2017). Fear of cancer recurrence: a theoretical review and its relevance for clinical presentation and management. *Psycho-oncology*, 26(10), 1444-1454.
- Sutherland, R., O'Callaghan, V., Henderson, S., Nelson, A., Jefford, M., & Zorbas, H. (2014, October). Recommendations for the Identification and Management of Fear of Cancer Recurrence in Adult Cancer Survivors. In *PSYCHO-ONCOLOGY*(Vol. 23, pp. 109-110). 111 RIVER ST, HOBOKEN 07030-5774, NJ USA: WILEY-BLACKWELL.
- van de Wal, M. A., Gielissen, M. F., Servaes, P., Knoop, H., Speckens, A. E., & Prins, J. B. (2015). Study protocol of the SWORD-study: a randomised controlled trial comparing combined online and face-to-face cognitive behaviour therapy versus treatment as usual in managing fear of cancer recurrence. *BMC psychology*, 3(1), 1-13.
- van de Wal, M., Servaes, P., Berry, R., Thewes, B., & Prins, J. (2018). Cognitive behavior therapy for fear of cancer recurrence: a case study. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 25(4), 390-407.
- Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*: Guilford press.
- Zhang, X., Sun, D., Qin, N., Liu, M., Jiang, N., & Li, X. (2021). Factors Correlated With Fear of Cancer Recurrence in Cancer Survivors: A Meta-analysis. *Cancer Nursing*.

국립암센터  
NATIONAL CANCER CENTER



중앙암생존자통합지지센터  
National Cancer Survivorship Center

