

초등학생 자녀를 둔 여성 암환우를 위한 자녀 돌봄 가이드

# 엄마는 도움이 필요해







부모자녀건강학회

초등학생 자녀를 둔 여성 암환우를 위한 자녀 돌봄 가이드

# 엄마는 도움이 필요해



## 들어가는 글 • 자녀와 함께 이겨 나가요

누구나 암을 진단 받으면 여러 가지 생각과 감정이 생깁니다. 가족들 또한 뜻밖의 암 진단 소식에 혼란스러워져 우왕좌왕하게 되고 그 와중에 자녀들은 잠시 방치될 수 있습니다.

더욱이 어린 자녀가 있는 어머니가 암을 진단 받으면 치료 기간 동안 자녀에게 소홀해지고 자녀를 잘 보살피지 못할까봐 자신의 치료보다도 자녀 걱정이 앞설 수 있습니다.

치료가 시작되고 기간이 길어질수록 신체적으로 힘들어질 뿐만 아니라 정신적인 스트레스도 심해집니다. 자녀가 초등학교생이면 아직 어려서 엄마 손이 많이 필요하다고 생각하다가도, 어느 정도 자랐으니 이제는 엄마를 이해하고 자신의 일은 스스로 알아서 해줬으면 하는 마음이 들기도 합니다.

이런 생각과 감정을 다스리기 위해서는 진단 초기부터 어머니의 상태를 자녀에게 솔직하게 이야기하고 치료 과정에 함께 할 수 있도록 노력하는 것이 좋습니다. 자녀가 궁금해 하거나 알고 싶은 것을 부모에게 직접 묻도록 하는 것이 좋습니다.

어머니의 암에 대해 자녀에게 감추지 말고 사실대로 말해주세요.

### **어떻게 설명해야 할지 모르겠다고요?**

이 책은 여성암을 진단 받은 가정을 위한 안내서입니다. 암을 진단 받은 어머니가 초등학교 자녀에게 자신이 진단 받은 암에 대해 설명하고 치료 과정을 이해시키는 데 도움을 주고자 만들었습니다. 초등학교 자녀의 눈높이에서 어머니의 질병과 치료 과정을 이해하기 쉽도록 설명했습니다.

또한 의료진이 어머니의 암 극복을 위해 전력을 다하고 있는 상황에서 자녀도 어머니의 회복을 돕는 역할을 할 수 있도록 안내하고 있습니다. 모쪼록 이 책이 어머니의 치료와 자녀 돌봄에 도움이 되기를 바랍니다.

본문 내용에 들어가기 전에 또는 자녀와 대화를 시작하기 전에 아래의 3단계 안내문을 읽어보세요.

### **먼저, 어머니 자신의 감정을 점검해 보세요**

암 진단은 어머니에게도 감정적으로 큰 충격입니다. 어머니 자신이 적응할 수 있는 시간을 가지세요. 자신의 감정 상태를 잘 알고 있다면 자녀에게 설명하기 쉬울 것입니다. 만약 스스로 자신의 감정을 점검하고 정확하게 알고 있더라도 자녀에게 설명하는 것이 어렵다면, 가족 중 좀더 성숙한 구성원에게 어머니의 감정을 전달할 수 있도록 도움을 요청하세요.

### **두 번째, 어머니의 치료 과정에 대해 본인 스스로 정확하게 이해하는 것이 우선입니다**

자녀에게 설명하기 전에 어머니 자신이 치료 과정을 알고 있는 것은 도움이 됩니다. 잘 인지하고 있어야 암과 어떻게 싸우고 있는지 자녀에게 정확하게 이야기해 줄 수 있습니다. 자신과 자녀 모두가 편안하게 느끼는 장소에서 이야기하는 것이 더 효과가 있습니다.



## 세 번째, 주변 사람들에게 도움을 청하세요

가족 외에도 암에 대해 자녀와의 대화를 도와줄 수 있는 사람들이 있습니다. 예를 들면 주치의, 간호사, 사회복지사, 상담사, 성직자, 자녀 학교의 상담사, 암환우 모임 등이 있고 치료 받고 있는 병원의 암 정보센터 등에서도 도움 받을 수 있습니다.

암 진단은 힘든 일이지만 잘 이겨낼 수 있습니다. 어린 자녀가 두려워하거나 혼란스러워하지 않도록 침착하고 지혜롭게 잘 이겨 나가시기 바라며, 이 가이드북으로 응원합니다.

부모자녀건강학회



## 차 례

들어가는 글 · 자녀와 함께 이겨 나가요

### 1 “엄마에게는 변화가 필요해”

1. 암 이후 달라진 삶에서 자녀 돌보기 · 12
2. 자신의 감정 들여다보기 · 16
3. 도움 요청하기 · 20

### 2 “엄마는 너를 이해하고 있어”

1. 초등학생 자녀의 특성 · 24
2. 자녀는 어떤 생각을 할까요? · 28
3. 자녀와 어떻게 대화할까요? · 31

### 3 “엄마의 병에 대해 무엇이 궁금하니?”

1. 암에 대해 어떻게 설명해야 하나요? • 42
2. 암 치료 과정에 따른 어머니의 신체 변화 • 49
3. 암 진행에 따른 어머니의 감정 변화 • 56
4. 암 치료중 가족생활의 변화 • 58

### 4 “우리 일상생활은 그대로 유지될 거란다”

1. 자녀의 일상생활 유지 • 62
2. 자녀에게 정서적으로 안정감 주기 • 65
3. 죽음에 대한 공포에서 벗어나기 • 68

마무리 글 • 자신을 돌보세요


• 도움을 받을 수 있는 곳 • 74



# 1. “엄마에게는 변화가 필요해”



{  
당신은 소중한  
스스로를 아껴주세요  
당신 자신을 먼저 돌보세요  
}




비행기를 타면 안내 방송이 나옵니다.

“비상시 산소 마스크가 자동으로 내려옵니다.  
도움이 필요한 동반자가 있을 때는 보호자가  
먼저 산소 마스크를 착용하신 후 동반자의 산소  
마스크 착용을 도와주시기 바랍니다.”

위급상황에서의 안전장치인 산소 마스크를  
자녀에게 씌워주기 위해서는 어머니가 먼저 산소  
마스크를 착용해 만약의 사태에 대비해야 합니다.

암을 진단 받았을 때도 마찬가지입니다. 당사  
자인 어머니가 먼저 암 진단의 충격을 극복하고  
의연하게 치료를 잘 받아야 자녀와 가족이 건강  
한 일상을 유지할 수 있습니다.



## 1. 암 이후 달라진 삶에서 자녀 돌보기

### ❁ 현실을 인정하고 받아들이세요

암이라는 진단을 받으면 누구라도 혼란스럽고 불안할 것입니다. 그러나 그 사실을 인정하십시오. 자기 자신에 대해 후회하거나 가족에게 죄책감을 가지지 말고, 누구에게나 일어날 수 있는 일임을 담담하게 받아들이는 것이 필요합니다.

막연하거나 지나친 기대는 좋지 않지만 건강에 대해 기대감을 저버리는 것도 좋지 않습니다. 현재 상태를 정확하게 인지하고 희망을 가지고 적극적으로 치료 받아야 합니다.

### ❁ 일상생활을 유지하도록 노력해 보세요

힘든 시기일수록 가족들은 평상시와 같은 마음을 유지하고 일상생활을 하는 것이 좋습니다. 일관성 있게 평소와 같은 생활을 유지하는 것은 가족들에게 안정감을 주고 가족간의 유대감도 지속시켜 줍니다.

어머니가 항암 치료로 인해 일상생활을 유지할 기력이 부족하다 싶으면 다른 사람에게 도움을 요청해야 합니다. 때로

는 “도와 달라”고 직설적으로 이야기하는 것이 오히려 일을 더 쉽게 해줄 것입니다. 무엇을 할 수 있고 무엇을 할 수 없는지 정확하게 이야기하고 도와달라고 말하세요.

### ❁ 소진되지 않도록 조금씩 힘을 충전하세요

‘소진’이란 삶의 특정 영역에서 더 이상 기능을 잘 하지 못하는 것을 뜻합니다. 즉, 자신의 힘을 다 써버려서 삶을 스스로 이끌어 나가지 못하는 상태를 말합니다.

항암 치료의 차수가 지나갈수록 피로가 누적되어 육체적으로 지칠 수 있습니다. 또 암이 재발하거나 만성암으로 진행되면 삶에 대한 흥미와 에너지를 잃기 쉽습니다.

이런 시기에 어머니가 느끼는 무력감은 자녀에게 그대로 전해집니다. 시간이 지날수록 어머니 자신과 자녀 모두에게 스트레스가 되어 나중에는 만사에 흥미를 잃고 치료 의지까지 약해질 수 있습니다.

부모로서의 역할, 아내의 역할에서 잠시 벗어나 에너지를 아껴두어야 합니다. 지금은 어머니 자신을 가장 먼저 돌볼 때입니다.

### ❁ 가족모임이나 기념일을 함께 축하하세요

힘든 시기일수록 가족과의 특별한 모임이나 기념일을 축하함으로써 가족간의 유대감을 키워줄 필요가 있습니다. 생일, 졸업식, 승진 등의 가족 행사를 피하지 말고 참여해 함께 축하해 주세요.

마찬가지로 어머니가 과정별 치료를 마칠 때마다 가족이 함께 모여서 조출하게나마 축하 자리를 마련한다면 자녀들이 어머니의 치료를 긍정적으로 받아들이는 데 도움이 됩니다.

암환자를 위한 환우 모임에 자녀를 데려가는 것도 좋습니다. 힘든 과정을 잘 견뎌낸 사람들과 함께 모여 서로를 격려하고 칭찬하는 자리에 있다 보면, 자녀는 어머니와 가족 모두에 대한 자긍심과 애정을 느끼게 될 뿐 아니라 어머니에 대한 이해가 더욱 커질 것입니다.

### ❁ 지금까지와는 다른 방향으로 삶의 기쁨을 찾아보세요

암 진단을 받아들이는 것은 힘든 일이지만, 그렇다고 매일 우울하게 지낼 필요는 없습니다.

오늘은 당신의 인생에서 의미 있는 하루이며, 자녀에게는



잊지 못할 소중한 하루입니다. 오늘이 항암 치료를 받는 날이든 아니든, 예후를 확인하는 날이든 아니든, 기분이 우울하든 즐겁든 말입니다.

어머니 자신과 자녀를 위해서 매일매일 아주 짧은 순간이라도 행복을 찾으려 노력해 보세요. 일상의 어떤 순간이라도 기쁨이 될 수 있습니다.

예를 들어 자녀가 성장하는 모습을 일기나 사진, 동영상 등으로 함께 기록해 보세요. 신체적으로 심리적으로 성장하는 자녀를 보는 것만으로도 삶의 특별한 기쁨이 될 수 있습니다.

### ❁ 모든 일을 이전만큼 할 수 없는 자신의 상황을 수용하세요

일상생활을 변함없이 유지하려고 하지만 현실은 그럴 수 없다는 것도 인정해야 합니다. 예전에 건강할 때는 자녀 돌보기와 집안 살림, 또는 바깥 일들도 잘 해냈지만 이제는 자신이 처한 상황에서 최선을 다하는 것에 만족하고 지금의 한계를 인식하고 받아들이는 것이 좋습니다. 특히 자녀를 돌보는 데 다소 부족함이 있을 수 있음을 인식하고 자신의 기준을 낮추는

것이 도움이 됩니다.

완벽한 부모란 없습니다. 이전처럼 자녀를 잘 돌보지 못한다고 해서 어머니의 자격이 없어지거나 자녀를 사랑하지 않는 것은 아닙니다. 자녀를 사랑하는 당신의 마음을 자주 표현하세요. 당신은 여전히 자녀를 사랑하는 훌륭하고 멋진 어머니입니다.

## 2. 자신의 감정 들여다보기

### ❀ 부정적인 감정을 숨기려 하지 마세요

현재 자신이 느끼는 감정이 무엇인지 찬찬히 들여다보고 잘 정리할 필요가 있습니다.

암을 진단 받으면 충격, 분노, 우울, 외로움, 두려움, 불안, 짜증, 혼란 등의 감정을 느끼게 됩니다. 이런 감정들은 자연스러운 것이며 억누르고 피한다고 해결되는 것은 아닙니다.

부정적인 감정을 억누르면 다른 방식으로 삶에 나쁜 영향을 주게 됩니다. 자신의 감정이 어느 정도 정리되어야 자신뿐 아니라 자녀와 가족을 받아들일 수 있습니다. 스스로 감정을

추스르기 어려울 때는 친구, 가족, 환우 모임, 전문 상담가를 찾아가세요.

### ❁ 어려운 상황에 대해서도 자녀와 솔직하게 대화하세요

자녀와의 대화를 다른 사람이 대신해 줄 수는 없습니다. 어렵겠지만 자녀에게 솔직한 감정을 이야기하고 대화를 시도해보는 것이 필요합니다.

힘든 치료 과정으로 인해 지치고, 아이를 돌보는 데 있어서도 평소보다 많이 부족할 수밖에 없는 상황 때문에 자신도 모르게 자녀에게 화를 내거나 짜증을 낼 때가 있습니다.

그때는 자녀에게 “엄마가 지금 많이 힘들단다.”라거나 “엄마가 아파서 너에게 예전처럼 신경을 써주지 못해 미안하구나.”라고 솔직하게 자신의 한계와 감정을 표현해도 됩니다.

### ❁ 불필요한 스트레스를 피하세요

어머니가 힘이 부쳐서 스트레스를 받는 상황이 생기면 자녀에게 “엄마를 도와줄래?” 하고 부탁하는 것도 좋은 대처 방법이 됩니다.

자녀를 어리다고만 생각하기보다는 자녀의 수준에서 도와 줄 수 있는 것들이 있으므로 이 안내서에서 아이디어를 얻으면 좋겠습니다.

자신이 무엇을 할 수 있고 무엇을 할 수 없는지 정확하게 이야기하고 도와달라고 하세요.

### ❁ 자기고통에 빠져들면 해가 될 수 있습니다

자신의 고통을 스스로 가엽게 여기고 인정하고 받아들이는 ‘자기연민’은 자신의 고통에서 벗어날 수 있는 첫걸음이 됩니다. 하지만 자기고통의 감정에 지나치게 빠져들게 되면 자녀에게 독이 될 수 있습니다.

어머니가 아프지 않았다면 자녀들이 좀더 다양한 활동이나 다른 경험을 할 수 있었겠지요. 하지만 자녀는 어머니와는 다른 성향, 다른 장점, 다른 특성을 가진 또 다른 독립적인 존재입니다.

힘든 상황에서도 좋은 부분은 있기 마련입니다. 어머니가 암 투병하는 동안 자녀는 스스로 어려움을 극복해 나가는 힘이 길러지고, 남들이 쉽게 경험할 수 없는 아픔을 겪음으로써

상실감과 고난을 극복하는 능력을 키우고 자립심을 갖게 됩니다.

힘들 때 다음 문장을 떠올려보세요.

“나 자신과 아이를 동정하는 것은 오히려 상황을 악화시킨다.”

“암에 걸린 것은 누구의 잘못도 아니므로 아무도 비난 받아서는 안 된다.”

생활에서 마주하게 되는 어려움이나 신체적인 한계를 극복할 수 있는 자신만의 다양한 방안들을 찾는 노력을 한다면 어느새 자기연민은 사라지고 스스로 이겨 나가는 자신을 발견하게 될 것입니다.

### 3. 도움 요청하기



주치의 또는 담당간호사와 상담을 하고 필요한 도움을 받으세요. 병원 내 상담센터나 사회사업가 혹은 국립암센터나 질병관리본부에서 운영하는 교육정보나 서비스를 안내 받을 수 있습니다.

의료인

남편과 마음을 터놓고 이야기해보세요. 슬픔이나 걱정, 미안함을 말로 표현하는 것이 필요합니다. 신체적인 도움이나 집안일에 대해 구체적으로 상의하고 역할을 나누세요.

배우자

가족 구성원에게 각자의 역할을 분배하고 도움을 요청하세요. 가까운 친척에게 어린 자녀의 등하교나 반찬 준비 등 도움을 요청하는 것도 필요합니다.

가족과 친척

### 어머니의 친구

믿고 의지할 수 있는 친구에게 도움을 요청하세요. 자녀들의 학교생활이나 일상생활에 필요한 정보를 얻을 수도 있고, 급할 때 바로 연락해서 도움을 받을 수 있습니다.

### 종교단체

종교단체에 소속되어 있다면 도움을 받으세요. 상담이나 고백을 통해 마음의 위안을 받을 수 있고, 교인들에게 정신적인 위로와 도움을 받을 수도 있습니다.

### 전문기관

청소년상담복지센터, 심리상담센터, 아동가족상담센터 등에서 상담과 지원을 받을 수 있습니다. <정부 24> 홈페이지나 청소년 전화 <1388>을 이용할 수 있습니다. 상담센터에서는 면담과 심리검사 등을 통해 문제를 진단하고 전문가의 상담을 받을 수 있습니다.


\* 상담 및 지원을 받을 수 있는 전문기관 안내는 74쪽에 있습니다

## 2. “엄마는 너를 이해하고 있어”




“괜찮아,  
너의 잘못이 아니야.  
엄마는 잘 이겨낼 거야.”





부모의 입장에서, 자녀에게 자신의  
암에 대해서 이야기하는 것은 매우 어  
렵습니다. 이 상황에서 최고의 방법이  
있는 것은 아닙니다.

하지만 초등학생 자녀의 일반적인  
특성과 내 아이의 기질을 파악한다면  
어머니와 자녀는 서로를 잘 이해하고  
함께 암을 이겨나가는 좋은 파트너가  
될 것입니다.



## 1. 초등학생 자녀의 특성

### ✿ 상황에 대한 이해가 가능합니다

암 투병중인 부모님들이 가장 많이 하는 질문 중 하나는 “아이들에게 암 진단을 사실대로 말해 주어야 하나요?”입니다. 대답은 “그렇습니다.”입니다.

부모가 자녀와 마음을 열고 솔직하게 이야기하는 것은 자녀에게는 하나의 선물입니다. 당신도 그렇게 할 수 있습니다.

부모의 입장에서는 상처가 될 수 있는 것으로부터 자녀를 보호해야 된다고 생각할 수도 있습니다. 그러나 말해 주지 않아도 아이들은 이미 무언가 잘못되었다는 것을 느끼고 있기 때문에 어머니의 상황을 감추거나 돌려 말하지 않고 솔직히 설명하는 것이 오히려 자녀들이 현재의 상황을 제대로 이해하고 받아들이는 데 도움이 됩니다.

만약 자녀에게 숨기고 이야기하지 않는다면 자녀는 상황을 실제보다 더 심각하고 더 나쁘게 생각할 수도 있습니다.

## ✿ 책임감 있는 역할을 할 수 있습니다

자녀가 초등학생이 되면 어느 정도까지는 부모님의 통제나 관리 없이도 규칙을 지켜가며 안전하게 스포츠와 놀이를 즐길 뿐만 아니라 기본적인 자기 보호를 할 수 있습니다.

초등학교 고학년이 되면 혼자서 머리를 감고 목욕을 할 수 있고, 전자레인지로 음식을 데우거나 라면 같은 간단한 요리를 해서 스스로 음식을 챙겨먹을 수도 있습니다. 그리고 부모님을 도와 설거지, 빨래 개기 같은 간단한 집안일을 할 수도 있습니다.



떼쓰거나 자기중심적인 행동이 점차 감소하고 다른 사람을 이해하고 협력하는 모습을 보이며 형 또는 누나로서 어린 동생을 챙겨줄 수도 있습니다. 그러므로 자녀가 자신의 몫을 잘 해내리라고 믿고 책임감 있는 역할을 맡겨도 됩니다.

### ❁ 죽음에 대해 이해할 수 있습니다

자녀가 6-9세가 되면 죽음이 삶의 마지막이라는 것을 이해하기 시작합니다.

10-12세경에는 모든 생물체는 죽는다는 자연법칙을 받아들이면서 슬픔과 외로움을 느끼고 죽음의 과정을 두려워합니다. 때로는 죽음의 원인과 결과, 사후세계에 관심이 깊어지면서 이에 관련된 질문도 많이 하게 됩니다.

13-14세경에 사별을 경험하게 되면, 자녀는 세상이 안전하지 못하고, 자신이 사회에서 살아가기에는 너무 약한 존재라고 느끼며, 당장 내일 무슨 일이 자신에게 일어날지 예측할 수 없다고 불안해 할 수도 있습니다. 그로 인해 지나치게 조심하거나 반대로 위험을 감수하는 행동을 보이기도 합니다. 이러한 나이별 특성을 고려하며 자녀와 대화할 수 있습니다.

## ❁ 어머니의 암 진단에 반응하는 방식이 다릅니다

자녀는 자신이 처한 환경과 개인적인 특성에 따라 부모의 암 진단에 대해 다른 반응을 보일 수 있습니다.

아버지가 암 진단을 받으면 아들이, 어머니가 암 진단을 받으면 딸이 영향을 더 많이 받아서 또래 활동이 줄어들 수 있습니다. 일반적으로 딸은 아들보다 부정적인 영향을 더 많이 받는 경향이 있습니다. 그리고 어머니의 암이 자신에게 유전될까봐 걱정하기도 합니다.

맡이는 가족이 힘든 시기를 겪고 있다는 것을 동생이 아는 것을 원하지 않아서 동생에게 말하기를 망설이기도 합니다. 한편 막내라 하더라도 책임감이 강한 아이는 더 힘들게 반응할 수 있습니다.

초등학생 자녀는 일반적으로 어머니의 암 진단 후 4개월 정도의 기간까지 스트레스 증상이 높아지는 경향을 보입니다. 즉, 자신만의 환상에 잠기거나 사회적인 활동을 줄이고 단순화하는 방식으로 자신을 방어하기도 합니다.

자녀의 행동을 주의깊게 관찰한다면 현재 자녀가 느끼는 감정을 어느 정도 알 수 있습니다.

어떤 아이는 자신이 불안해하거나 두려워하면 부모님이 더욱 걱정할까봐 일부러 자신의 감정을 숨기기도 하고 반대로 어떤 아이는 자신의 감정이나 기분을 오히려 과장되게 표출하기도 합니다.

또 과도하게 책임감을 느끼거나 반대로 책임을 회피하려 할 수도 있습니다. 예를 들어 동생을 돌보아야 한다는 책임감 때문에 동생을 심하게 혼내기도 하고, 아버지에 대해 지나치게 걱정을 하기도 합니다. 반면에 과중한 책임감에 대한 회피로 오히려 집안일을 전혀 하지 않으려고 할 수도 있습니다.

이러한 다양한 특성을 생각하면서 자녀의 진짜 마음을 읽어야 합니다.

## **2. 자녀는 어떤 생각을 할까요?**

자녀들은 각자 성격이나 성향이 다름에도 불구하고 대부분 비슷한 걱정을 합니다. 다음은 자녀들이 주로 하는 걱정과 부모님이 대응할 수 있는 기본적인 방법입니다.

## ❁ 자기가 잘못해서 어머니가 아픈 거라고 생각할 수 있습니다

자녀들은 자신의 잘못된 행동, 말, 나쁜 생각이 어머니 암의 원인이 되었을 것이라고 생각할 수 있습니다. 실제로 이런 생각 때문에 우울해지기도 합니다. 그때는 “괜찮아, 너의 잘못이 아니야.”라고 분명하게 말해 주어야 합니다.

## ❁ 엄마가 금방 죽을까봐 걱정할 수 있습니다

“엄마가 죽는 걸까요?” 이 질문은 자녀들이 흔히 하는 질문입니다. 이때는 “사람은 누구나 죽는단다. 그렇다고 엄마가 금방 죽는 것은 아니야. 치료과정이 힘들겠지만 엄마는 잘 이겨 나갈 거야.”라고 개방적이고 솔직한 태도로 자녀에게 대담해주세요.

## ❁ 암이 전염될까봐 걱정을 합니다

자녀들은 암에 대해 정확하게 알지 못하고 암이 전염될까봐 걱정을 하며 어머니에게 가까이 가는 것조차 꺼릴 수가 있

습니다. 다른 사람들이 어머니를 멀리 해서 자기도 외톨이가 되면 어떡하나 하는 걱정을 할 수도 있습니다.

그때는 “**암은 전염되지 않아. 만지거나 안아주는 건 염려하지 않아도 돼. 엄마를 많이 안아줘도 괜찮아.**”라고 알려주세요.

방사선 치료를 받고 있는 중이라도 환자와 가족에게 방사선으로 인한 위험은 없습니다. 방사선 치료를 받은 날일지라도 자녀를 꼭 안아주세요.

### ❁ 누가 자신을 돌봐줄지 걱정합니다

“누가 날 돌봐주지?” 자녀들은 안전하게 보호받고 있다는 안정감을 느껴야 편안합니다. 어머니가 병원에 있거나 회복





과정에 있을 때 자신을 누가 돌봐줄 것인지 알고 싶어합니다.

도움을 요청할 수 있는 사람들로 구성된 비상 연락망을 준비해두세요. 자녀에게도 어머니가 입원해 있는 동안에 도움을 줄 수 있는 사람이 누구인지 미리 알려주세요.

### 3. 자녀와 어떻게 대화할까요?

❁ **암을 진단 받은 것에 대해 솔직하게 이야기해야 합니다**

자녀와 이야기를 할 때 조용한 곳에서 서두르지 않고 지금 상황에 대해 완곡하지만 거짓없이 차근차근 이야기해 주세요.

자녀가 이것저것 질문을 많이 할 수도 있습니다. 당장 대답을 해주지 못해도 괜찮습니다. 그리고 어머니가 모든 질문에 정답을 알려주어야 한다는 부담을 갖지 마세요.

대답하기 어려운 질문에는 “엄마도 지금 암에 대해서 알아가는 중이야.” “엄마가 지금은 정확한 답을 모르지만 곧 해답을 찾을 수 있을 거야.”라고 이야기하세요.

자신의 상태에 대해 알아보는 계기가 될 수도 있고, 자녀와 다시 대화할 기회를 만들어 주기도 합니다.

## ❁ 이해하지만 말과 행동의 반응이 다를 수 있습니다

암에 대한 설명을 듣고도 자녀들은 머리로는 이해하지만 마음으로 받아들이기는 어려울 수 있습니다. 동시에 복잡한 감정의 변화를 느낄 수도 있습니다.

이런 반응은 지극히 정상적입니다. 그러므로 자녀에게 어머니가 암을 진단 받았다는 것을 알리고 난 후 자녀의 심리적인 변화를 주의깊게 살펴야 합니다. 자녀가 감정을 표현할 수 있도록 “지금 네 마음이 어때니?”라고 질문하는 것이 좋습니다.

암 치료는 오랜 시간을 필요로 하므로 이 기간 동안 어머니의 건강문제로 인해 놀이공원에 가지 못하거나, 부모님이 학교 공개수업에 불참하는 일들이 반복되다 보면 자녀가 “괜찮아요.”라고 말하더라도 실제로 자녀들은 일상생활에서 소외감이나 상실감을 느끼고 있을 수 있습니다. 암 진단 초기에 상실감을 심하게 느끼는 자녀도 있고, 초기에 표현하지 않더라도 어느 순간 이런 감정이 ‘혹’ 일어날 수 있습니다.

자녀에게 “섭섭하고 슬펐겠구나. 엄마도 사실 속상하고 슬퍼.”라고 말해주고 자녀가 상실감을 충분히 표현하고 해소할 수 있도록 해주세요. 이러한 과정을 거쳐야 현재 상황에 적응하고 다시 앞으로 나아갈 수 있습니다.

## 자녀의 말 속에서 심리 변화 살피기

“

어머니가 암에 걸렸다는 사실을 알게 되면 자녀들은 두려움, 죄책감, 분노, 소외감, 외로움, 창피함 등의 감정을 느낄 수 있습니다.

모든 아이들이 이런 반응을 보이는 것은 아닙니다. 개인적 성향과 주어진 환경, 스트레스를 받는 상황에 따라 다양한 감정적 반응을 보이므로 자녀의 특성을 잘 살펴 참고하기 바랍니다. 그리고 자녀의 말과 행동 이면에 숨겨진 감정을 알고 잘 대응해야 합니다.

”

## 두려움



“엄마가 죽을까봐 무서워요”

“암이 옮을까봐 걱정돼요.”

“모든 게 막막해요.”

“너무 혼란스러워요.”


“세상이 뒤집힌 것 같아요.”



엄마가 암에 걸린 것을 알았을 때 자녀가 두려움을 느끼는 것은 지극히 정상적인 반응입니다. 자녀가 두려워하는 것 중에 어떤 것은 현실적인 문제일 수 있고, 어떤 것은 지나친 걱정일 수 있으며, 어떤 두려움은 시간이 지나면서 점점 줄어들 수도 있습니다.

## 죄책감

“엄마는 아픈데 나는 건강해서  
엄마에게 미안해요.”  
“놀거나 웃을 때 마음이 불편해요.”  
“나 때문에 엄마가 아픈 걸까요?”



엄마가 아프기 때문에 자녀는 놀거나 즐거운 일을 할 때조차 죄책감을 느낄 수 있습니다. 자녀가 즐거운 시간을 보내는 것이 부모님을 서운하게 하는 것이 아님을 알려주어야 합니다. 자녀가 행복한 시간을 보내는 것을 보고 흐뭇해 하는 모습을 보여주는 것이 이러한 감정을 해소하는 데 도움이 됩니다.

## 분노



“엄마가 아파서 화가 나요.”

“의사 선생님께 화가 나요.”

“저에게 이런 상황을 준  
하나님에게 화가 나요.”




때로는 표현하지 못하는 다른 감정들을 대신해서 분노가 나타납니다. 두려움이나 외로움, 우울감이 분노로 나타날 수도 있습니다. 자녀의 분노가 계속 쌓이도록 내버려 두어서는 안 됩니다. 자녀가 화를 낼 때는 그 이유가 무엇인지 이야기하게 하고 숨겨진 감정이 두려움과 외로움, 우울감이라면 혼자가 아니라는 것을 알려주며 안심하도록 다독여주어야 합니다.

## 소외감

“아무도 나에게 관심을  
갖지 않아요.”

“무슨 일이 벌어지고 있는지  
아무도 이야기해 주지 않아요.”

“내가 다 알아서 해야 하는 것  
같아 힘들어요.”



엄마가 암 진단을 받으면, 가족 모두 엄마의 치료와 회복에만 신경을 쓰기 때문에 자녀는 홀로 방치된 것 같아 소외감을 느낄 수 있습니다. 자녀에게 방치하려는 의도가 없었음을 알리고 암 진단으로 인해 많은 변화가 생기면서 발생한 일시적인 상황이었음을 납득시켜야 합니다.

## 외로움



“친구들이 나를 멀리하는 것  
같아요.”

“친구들은 아무도 나의 상황을  
이해하지 못해요.”




자녀가 외로움을 느낀다면 자녀와 자녀의 친구들이 함께 이 상황을 납득할 수 있는 시간과 정보를 나누어야 합니다. 자녀에게는 지금 느끼는 이 기분이 영원한 것이 아님을 알려주어야 합니다. 그리고 친구들에게 자신의 기분을 이야기하고 친하게 지낼 수 있도록 격려해주세요. 필요하다면 선생님의 도움도 받아보세요.



## 창피함

“가끔 아픈 엄마가 학교에 오는 것이  
신경 쓰여요.”

“친구들이 엄마에 대해 물어보면  
어떻게 대답해야 할지 모르겠어요.”




자녀는 엄마가 암환자인 것을 부끄러워할 수도 있습니다.  
그러나 이러한 부끄러움은 시간이 지남에 따라 점차 없어  
진다고 합니다. 자녀가 이 감정을 스스로 이겨낼 수 있도  
록 지켜보는 인내가 필요합니다. 그리고 창피함에 대하여  
자녀와 진솔하게 이야기를 나누는 것이 좋습니다.

### 3. “엄마의 병에 대해 무엇이 궁금하니?”




행복해지려고  
마음먹은 만큼  
우리는 행복해질 수 있습니다  
-에이브러햄 링컨



암이 무엇인지, 왜 생겼는지, 어떤 치료를 받는지, 어떤 변화가 생기는지 자녀는 궁금해 할 것입니다. 누가 언제 어떤 방법으로 이야기하는 것이 좋을지는 평소 가족의 의사소통 유형에 따라 다를 수 있습니다.

자녀와 함께 책자를 찾아보거나 정보를 확인하며 알아가는 것도 좋은 방법입니다. 필요하다면 자녀가 어머니의 암에 대해 자세히 알 수 있도록 전문가인 담당 의사와 간호사에게 상담을 받는 것도 좋습니다.



## 1. 암에 대해 어떻게 설명해야 하나요?

자녀가 어머니가 진단 받은 암과 치료 과정에 대해 설명을 들으면, 어머니의 상황을 이해하는 데 도움이 됩니다. 또한 어머니의 치료 과정을 예상할 수 있으므로 환경의 변화에 잘 대응하고 막연하게 느끼던 두려움이 줄어들어 안정감을 느낄 수 있습니다.

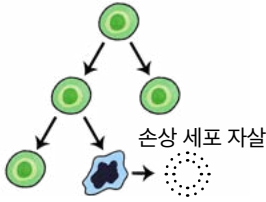
### ❁ 암은 이런 거란다

지금까지 밝혀진 암의 종류만 수백 가지가 넘습니다. 암은 신체의 기본 단위를 이루는 세포와 관련된 질병입니다. 암을 이해하기 위해서 먼저 정상세포가 어떻게 암세포로 바뀌는지 알아볼까요.

정상세포는 신체가 더 많은 세포를 필요로 할 때만 성장과 분열이 일어나며 일정 수준이 되면 성장과 분열을 멈춥니다. 그러나 필요하지 않을 때에도 세포가 계속 성장하고 분열하여 덩어리를 만들기도 하는데 이것이 종양(*tumor*)입니다. 종양은 양성(*benign*)이 될 수도 있고 악성(*malignant*)이 될 수도 있습니다.

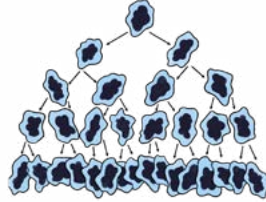


정상세포 분열



정상세포는 분열하고 성장하다가 어느 순간이 되면 증식을 멈춤

암세포 분열



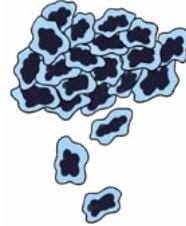
발암물질에 의해 DNA 손상 → 성장과 분열을 멈추지 않고 계속 증식

양성 종양

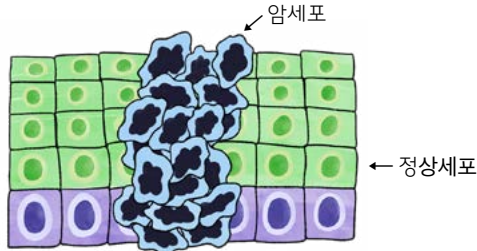


정상세포가 필요하지 않은 때에도 성장과 분열을 증식하여 덩어리를 이룸

악성 종양



인접한 조직을 침범  
↓  
혈관으로 들어가 타장기에 침입



정상조직을 침범하여 생체 기능이 마비됨

<자료 : 국립암센터>

양성 종양은 우리가 흔히 말하는 암이 아니며 쉽게 제거할 수 있습니다. 악성 종양은 성장과 분열을 멈추지 않고 계속 증가하여 덩어리를 만들고 주변 조직에 침범하여 조직을 손상 시킵니다. 또한 신체 다른 장기로 퍼질 수도 있는데, 이렇게 신체의 한 부분에서 다른 부분으로 암이 옮겨가는 것을 전이 (*metastasis*)라고 합니다.

암 중에는 덩어리를 만들지 않는 경우도 있습니다. 예를 들어 백혈병은 골수와 혈액에서 비정상적인 백혈구를 만들어내는 혈액암입니다.

### ❁ 암이 왜 생기는지 궁금하지?

암의 원인은 아직까지 정확하게 알려져 있지는 않습니다. 과학자들은 암의 종류별로 발생 원인을 밝히는 연구를 계속하고 있습니다. 현재까지 밝혀진 원인으로는 특정 유전자 변이, 흡연, 방사선 또는 특정 화학물질에 노출되거나 암과 관련된 바이러스 또는 박테리아에 의한 감염 등이 있으며, 나이와 가족중에 암환자가 있었다는 가족력은 중요한 요인이 됩니다.

모든 암이 부모에게서 자식으로 유전되지는 않습니다. 그

러나 부모나 가족, 친척 중에 암을 진단 받은 가족력이 있다면 때로 위험 요소가 될 수 있습니다.

### ❁ 암 치료 방법을 알아볼까?

자녀는 어머니의 암 치료가 어떤 효과가 있는지 알고 싶어 합니다. 암 치료는 암 세포를 파괴하거나 성장을 막는 것을 목표로 하며 여러 가지 치료법이 있습니다.

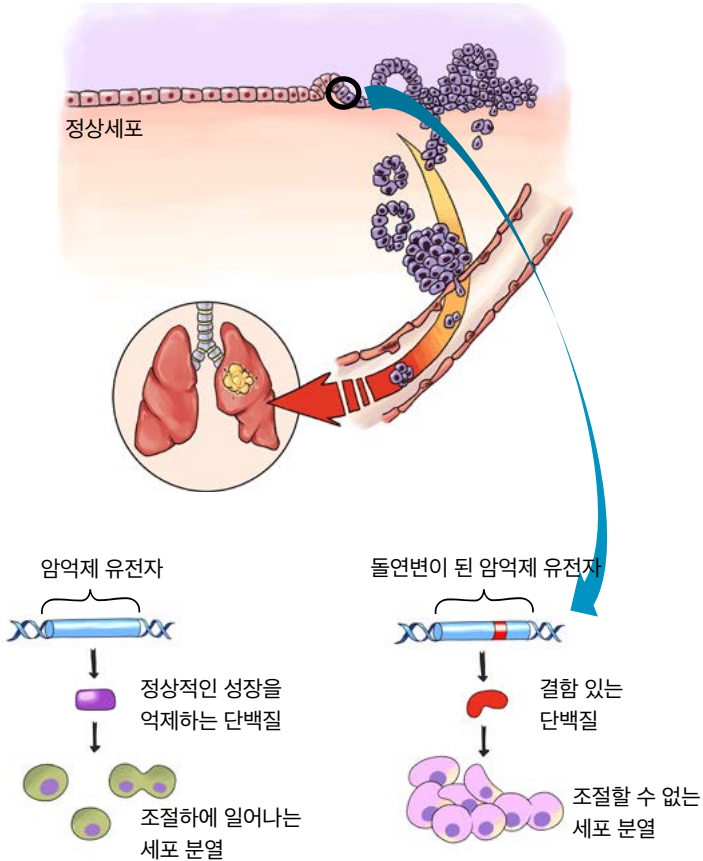
암 치료 방법에는 수술, 항암화학요법, 방사선요법, 호르몬요법, 표적치료, 면역치료, 줄기세포이식 등이 있습니다. 어머니는 이 중에서 하나 이상의 치료법을 처방받게 됩니다. 암 치료과정에서 주기적으로 혈액검사, CT 검사, MRI 검사, 조직생검 등을 받기도 합니다.

매년 과학자들이 새로운 암 치료법을 개발하고 많은 환자들이 성공적으로 암에서 치료됩니다. 그러나 의사는 암이 없는 상태가 몇 년간 유지될 때까지는 ‘완치’라는 단어를 매우 조심해서 사용합니다. 때때로 암이 다시 성장하기도 하는데, 이를 ‘재발’이라고 합니다. 이 경우에 필요한 치료 계획을 의료진이 설명해 줄 수 있습니다

## 표적치료란 무엇인가요?



암억제유전자는 세포를 보호하는 유전자인데 이 유전자에 돌연변이가 발생하면 세포가 암으로 발전합니다. 암세포가 생길 때는 결합이 있는 특정 단백질을 만들어내고 조절할 수 없을 정도로 빠르게 세포분열을 일으켜 암 덩어리를 만듭니다. 표적치료는 암세포와 관련된 특정 단백질의 성장을 선택적으로 차단하여 암세포의 활동을 억제하는 것입니다.



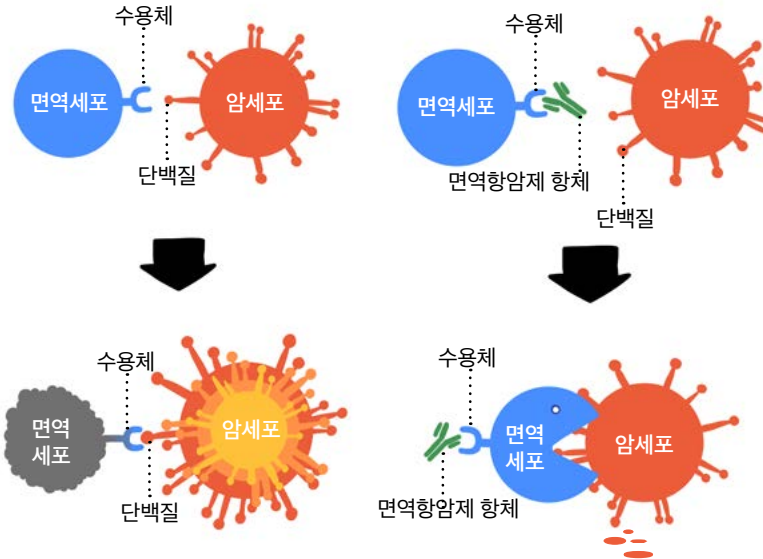


## 면역치료란 무엇인가요?



우리 몸의 면역세포들은 세포 표면에 붙은 특정 단백질의 이상이 있는지 또는 없는지 확인하고 문제가 있으면 공격하여 파괴시킵니다. 그런데 면역세포라도 암세포의 특정 단백질은 잘 알아채지 못하여 나쁜 암세포를 공격하지 않습니다.

다행히 면역세포 중에 자연살해세포(NK 세포)는 비정상세포를 알아챌 수가 있고 암세포로 밝혀지면 즉시 암세포를 파괴합니다. 이렇게 많은 양의 자연살해세포로 만들어진 면역항암제 항체가 암세포를 공격하도록 하는 것을 면역치료라고 합니다.



<자료 : 삼성병원 암교육센터>

## ❁ 치료가 도움을 주지만 부작용도 있다

암 치료법은 암세포를 파괴하는 것이지만 그 과정에서 정상세포와 건강한 조직도 파괴할 수 있습니다. 이러한 치료과정에서 나오는 문제를 ‘부작용’이라고 합니다. 수술을 받았다면 수술 후 통증과 피로감이 있고, 방사선요법을 받았다면 피부가 빨갛게 되거나 아플 수 있습니다. 항암화학요법을 받았다면 메스꺼움, 구토, 설사, 변비, 탈모 등의 부작용이 나타날 수 있습니다.

일부 부작용은 치료 직후 사라지지만 피로감과 같은 부작용은 치료에 따라 다르며 얼마 동안 지속될 수 있습니다. 부작용은 사람마다 다르며 심지어 동일한 치료를 받는 사람들 사이에서도 다릅니다. 어떤 사람들은 별 부작용 없이 넘어가기도 하고 어떤 사람에게는 심하게 나타나기도 합니다.

해당 치료의 부작용과 관리 방법에 대해서는 담당 의사와 간호사로부터 설명을 들을 수 있습니다.

## 2. 암 치료 과정에 따른 어머니의 신체 변화

암 진단을 받고 본격적인 치료가 시작되면 치료 과정에 따라 몸에 변화가 나타납니다. 예측할 수 있는 변화에 대해 자녀에게 미리 알려준다면 어머니에게 신체 변화가 나타났을 때 당황하지 않고 좀더 자연스럽게 받아들일 수 있습니다.

### ❁ 치료 과정에서 머리카락이 빠진단다

항암화학요법은 암세포 파괴를 위해 약물을 투여하는 방법인데 보통 3주 간격으로 6회 정도 항암제를 정맥주사로 맞게 됩니다.



항암치료를 시작할 때 대표적인 부작용으로 머리카락이 빠질 수도 있는데 첫 번째 주사 2-3주 후부터 몽텅 빠지므로 머리를 미리 밀어버리는 것이 간편할 수 있습니다. 모자나 가발을 사용하는 것이 좋습니다.

어머니 자신도 탈모로 인해 변화된 외모를 받아들이기 어려운데, 머리카락이 없는 어머니의 모습을 자녀가 낯설고 어색하게 여길까봐 어머니는 민머리를 자녀에게 보이는 것을 꺼릴 수 있습니다. 그렇지만 치료과정과 부작용에 대해 자녀에게 설명해 주지 않으면 어느 순간에는 어머니의 변한 외모를 나쁜 증상이라고 자녀가 오해할 수 있습니다.

탈모는 이상한 일이 아니고 암세포를 없애는 치료중에 나타나는 일시적인 증상이며, 치료가 다 끝나면 머리카락은 다시 자라서 전처럼 예쁜 머리모양을 할 수 있다고 이야기해주는 것이 좋습니다.

### ❁ 입안과 목이 헐 수도 있다

항암제로 인해 구강 내 점막세포가 손상되면 입안이 헐고 궤양이 나타나 음식 섭취에 어려움이 생길 수 있습니다.

붉게 변화된 곳이 있는지 따끔거리거나 통증이 있는지 입안 상태를 관찰해 보세요. 입안을 청결하게 유지하면 이차감염 가능성이 적어지므로 하루 4회 이상 양치질과 수시로 가글을 해서 관리하세요.

자녀와 함께 양치질을 하며 구강 청결의 중요성을 이야기하는 것도 좋은 방법입니다.

### ❁ 설사, 변비 때문에 생기는 변화들이 있단다

항암제가 장점막 세포를 손상시켰을 때 설사가 나타납니다. 설사가 지속되면 복통과 탈수 증상이 나타날 수 있으므로 주의해야 합니다. 설사가 나타나면 수분 섭취를 충분히 하고 소화가 잘 되는 부드러운 음식으로 하루에 5-6회로 나누어 소량씩 자주 드시는 것이 좋습니다.

어머니의 바뀐 식습관을 자녀에게 알려 변화를 자연스럽게 받아들이도록 해주세요. 그렇지만 어머니와 같은 식단으로 맞출 필요는 없습니다. 자녀의 영양 공급을 위해 충분히 식사를 하도록 하고 먹고 싶은 음식이 있는지 물어보도록 하세요.

### ❁ 피곤하고 아픈 곳 때문에 지쳐 보일 수 있단다

암 치료 과정 동안 어머니는 통증과 피로로 인해 많이 지칠 수 있습니다. 어머니가 병원에서 퇴원하여 집으로 올 때 자녀에게 “엄마가 힘들어 보일 거다.”라고 미리 이야기를 하십시오. 어머니는 이전처럼 활동하는 데 어려움이 있고 일상생활 복귀를 위해 에너지를 비축해야 합니다.

자녀가 어머니를 돕기 원한다면 자신이 할 수 있는 일은 스스로 하도록 알려주세요.

### ❁ 면역 능력이 약해질 수 있단다

특히 항암 치료중에는 어머니의 면역 능력이 떨어질 수 있으므로 감기에 걸리거나 이차감염이 일어나지 않도록 주의해야 합니다. 함께 생활하는 가족들의 주의가 필요합니다.

집안을 항상 청결하게 유지하고 가족들의 위생도 깨끗하게 관리해 주세요. 어머니를 위해 자녀가 할 수 있는 일을 함께 찾아보는 것도 좋은 방법입니다.

## 자녀가 할 수 있는 엄마 돌봄

“

항암 치료 중에는 어머니의 면역 능력이 떨어질 수 있으므로 집안을 청결하게 유지하고 가족의 위생을 잘 관리하는 것이 중요합니다.

자녀 또한 자신의 몸을 청결하게 유지하는 것이 어머니의 치료를 돕는 것임을 알려주세요.

”

“

함께 생활하는 가족의 청결과 위생은 항암 치료로 면역력이 떨어진 어머니를 위해 아주 중요합니다. 사소한 것이라도 주의하여 이차 감염이 일어나지 않도록 하여 어머니의 치료를 도울 수 있습니다

”

“깨끗하게 손 씻는 것이  
엄마를 돕는 일이야.”



바깥에 있다가 집으로 돌아오면 항상 비누와 물로 손을 깨끗이 씻거나 손 소독제를 사용하여 세균이 퍼지지 않도록 해주세요.





“감기가 엄마에게 옮을 수  
있으니 다 나오면  
우리집에서 놀자.”

아프거나 감기에 걸린 친구를  
집에 데려오지 않도록  
설명해 주세요.

“엄마와 같이 있고 싶지만  
감기가 다 나을 때까지  
참을 거예요.”



자녀가 아프거나 열이 있는 경우  
어머니와 떨어져 지내야 합니다.

### 3. 암 진행에 따른 어머니의 감정 변화

치료의 효과를 기다리는 것은 누구에게나 불안하고 어려운 과정입니다. 치료는 몇 달 또는 몇 년 동안 지속될 수 있는데 이때 느끼는 감정의 기복이나 기분 변화는 어머니, 가족, 자녀, 모든 사람에게 힘든 과정입니다.

어머니가 느낄 수 있는 감정을 자녀가 알고 이해한다면 어머니를 더 잘 도울 수 있을 겁니다. 치료 과정 동안 자녀와 많은 대화를 해서 어머니의 감정 기복이나 기분 변화의 이유를 자녀에게 알려주기 바랍니다.

#### 엄마가 슬프거나 우울해질 수 있단다

암을 치료하는 동안 어머니는 이전에 하던 일들을 능숙하게 할 수 없게 되어 때때로 우울해질 수 있습니다. 슬프거나 기분이 가라앉는 가벼운 감정 변화에서부터 약물 치료가 필요한 정도의 우울증에 이르기까지 그 증상이 다양합니다.

암 진단 이전처럼 활동하지 못하고 무기력해질 수 있습니다. 필요하다면 의료진의 도움을 받으십시오.

### ❁ 엄마도 두렵단다

어머니 또한 암이 자신의 삶과 가족들에게 어떤 나쁜 영향을 미치는 것은 아닌지, 긴 치료 과정을 잘 견뎌낼 수 있을지, 치료가 잘 안 되거나 재발이 되면 어떻게 할지, 순간순간 이 모든 상황이 두렵다는 것을 자녀에게 이해시켜 주십시오. 어머니도 두려워한다는 것을 알게 되면 자녀가 놀랄 수는 있지만 어머니를 더 잘 이해할 수 있게 됩니다.

때로는 수술과 탈모로 인해 변한 외모를 받아들이기가 힘들 수도 있고, 암 치료에 따른 경제적인 어려움으로 압박감을 느끼거나 그로 인해 치료를 포기해야 할까봐 두려울 수도 있습니다. 병원 사회사업팀이나 관련기관을 통해 경제적인 도움을 받을 수 있는 곳이 있는지 안내를 받으세요.

### ❁ 엄마가 너를 잘 돌보지 못할까봐 걱정된단다

어머니가 입원 치료를 받는 동안 자녀를 제대로 돌보지 못하는 것에 대해 걱정을 하기도 합니다. 어머니가 자녀를 잊어서가 아니라 어머니의 상황이 여의치 않기 때문에 잘 돌보지 못하는 것이고 자녀를 잘 돌보고 싶은 마음은 한결같다는 것

을 알려주는 것이 좋습니다.

자녀를 돌봐줄 수 있는 분에게 미리 도움을 요청하고 자녀에게도 도움을 줄 분을 미리 알려주는 것이 좋습니다.

### ❁ **엄마가 화가 난 것처럼 보일 때도 있을 거야**

암 치료 과정과 이에 수반되는 부작용은 감당하기 어려울 수 있습니다. 이런 걱정과 불안 때문에 어머니가 예전과 달리 짜증이나 화를 낼 수도 있음을 알려주십시오. 이것은 특정한 사람에게 향하는 분노이기보다는 어머니 자신의 상황을 제대로 감당하지 못해서 생기는 것입니다.

때로는 분노가 두려움이나 좌절감 형태로 나타날 수 있습니다. 자녀에게는 “엄마가 화가 난 것처럼 보일 거다. 그렇지만 너에게 화가 난 것은 아니다.”라고 미리 이야기해 주십시오.

## **4. 암 치료중 가족생활의 변화**

### ❁ **우리 가족들의 역할이 바뀔 수 있어**

어머니가 입원해 있는 동안 가족 구성원의 역할이 바뀝니다. 예를 들어 어머니가 하던 식사준비나 집안일을 일시적으

로 할머니나 이모 또는 가사 도우미가 할 수도 있으며 아버지가 어머니의 역할을 대신할 수 있습니다.

### ❁ 일상생활이 조금 불편해질 수 있어

전처럼 외식이나 나들이를 하기 어려울 수 있습니다. 집안의 공간 배치도 이전과 달라질 수 있습니다. 어머니가 혼자 방을 써야 할 수도 있고, 할머니와 자녀가 함께 방을 사용해야 할 수도 있습니다. 그렇지만 이것 역시 일시적인 불편임을 이해시켜주세요.

### ❁ 엄마를 도와줄래?


어머니가 병원에 입원하게 되면, 자녀들은 부모님을 돕고 싶어합니다. 작은 일이라도 집안일을 도울 수 있는 기회를 주세요. 예를 들어 식사준비 돕기, 동생 돌보기, 자신의 속옷 등 작은 빨래 하기, 빨래 정리하기 등이 있습니다.

자녀에게 맡겨진 작은 일들은 어머니에 대한 자녀의 사랑 표현이 될 수 있습니다. 자녀는 이런 일들을 하면서 책임감이 더욱 강해집니다.

# 4. “우리 일상생활은 그대로 유지될 거란다”



매일매일 짧은 순간이라도  
행복을 찾으세요  
일상의 모든 순간이  
행복이 될 수 있습니다



암 진단 후에 어머니가 지금까지 자녀에게 해주던 것을 똑같이 할 수는 없을 겁니다. 우선순위를 정해 꼭 필요하고 중요한 것부터 챙겨야 합니다.

자녀들과 의논하여 자신들이 할 수 있는 일을 정해 보세요. 이런 기회를 통해 오히려 자녀는 상황에 유연하게 대처하는 법, 포용력, 통제력, 인내심, 자립심을 키울 수도 있습니다.

자녀와 함께 하는 시간에는 서로에게 충실히 집중함으로써 기억에 남는 순간을 간직해 보세요.

---



## 1. 자녀의 일상생활 유지

가능하면 자녀는 어머니가 암 진단 받기 전과 같은 일상생활을 유지하는 것이 중요합니다. 어머니가 의사와 함께 최선을 다해 치료하니 자녀들은 평소대로 자신의 일상을 잘 유지하는 것이 어머니를 돕는 중요한 것이라고 말해주세요.

### ❁ 일상에서 스스로 생활할 수 있는지 살펴주세요

일상의 기본 줄기는 의식주입니다. 밤새 잠은 푹 잤는지 물어보세요. 아침에 일어나 양치질과 세수를 잘 하는지, 날씨에 맞는 옷을 입는지 살펴봐주세요. 여자아이들은 머리모양을 다듬어 주는 것도 중요합니다. 아침 식사를 꼭 하도록 챙겨주고





식사가 소홀해지지 않도록 성장기 영양 요구량을 배려한 끼니가 되도록 해주세요.

❁ 평소와 다름없이 학교생활을 잘하도록 살피주세요

평소와 같이 학교에 다니고, 정해진 시간에 학원에 갈 수 있도록 결석이나 지각이 없어야 합니다. 학교생활에 필요한 수업준비물을 스스로 챙기도록 하고, 숙제는 잘 하는지 확인하고 살피봐주세요. 견학, 체험학습, 수학여행 등에 정상적으로 참여할 수 있도록 챙겨주세요.

어머니가 아프기 전에 하던 일과를 유지하는 것이 자녀에게 안정감을 주고 적응하기 쉽게 만들어 줍니다.



### ❀ 또래 친구들과 잘 지내야 합니다

가능하면 날마다 학교에서 무슨 일이 있었는지, 친구들과 잘 놀았는지 묻고 관심 있게 들어주세요. 하루의 일과를 공유함으로써 자녀와 감정적 교류가 늘어나고, 자녀가 평소대로 생활하도록 도와줍니다. 그리고 친구들과의 관계에 문제가 없는지 확인할 수도 있습니다.

### ❀ 선생님의 협조가 필요합니다

어머니가 자녀의 학교생활에 대한 모든 것을 챙기기는 어려울 수 있습니다. 필요에 따라 어머니의 상황을 학교 선생님에게 알리고 협조를 부탁드립니다.

친구들에게 알리는 것은 자녀가 선택할 수 있도록 하는 것이 중요합니다. 친구들에게 모든 것을 말할 필요는 없습니다. 학교 친구들이 알게 되는 경우, 어머니의 암은 전염병이 아니라는 것을 정확하게 알려주어야 합니다.

담임 선생님이 잘 알지 못한다면 학교 보건교사의 도움을 받아 정확한 정보를 주어야 합니다.

## 2. 자녀에게 정서적으로 안정감 주기

아이들은 스트레스를 어른과 다르게 받아들입니다. 그러므로 그에 맞는 방법으로 정서적으로 힘든 상황을 헤쳐 나가도록 도와주어야 합니다.

### ❁ 매주 가족이 함께 이야기하는 시간을 가지세요

짧은 시간이어도 괜찮습니다. 대화를 통해 유대감과 소속감을 느끼게 됩니다. ‘초등학교 고학년이니까 스스로 알아서 할 수 있겠지.’라고 생각하지 마세요. 가족간에 상대방이 무엇을 어떻게 느끼는지에 대해 더 많이 알수록 서로에게 더욱 큰 힘이 될 수 있습니다.



부모님이 먼저 자신의 감정을 표현하는 것도 좋습니다. 그러면 자녀도 자연스럽게 자신의 이야기를 시작하게 됩니다.

✿ 힘든 점을 서로 이야기하게 해주세요

자녀는 부모님을 사랑한다는 것을 표현하고 싶고 더 이상 어린 아이가 아니라 많이 컸다는 것을 보여주고 싶어서 집안 일을 거들 수도 있습니다. 하지만 보통 그 열정과 과시욕은 쉽게 사라집니다. 숙제도 해야 하고 친구와 놀고 싶은데, 집안일과 동생 돌보기까지 하는 것은 자녀의 힘에 부칠 수 있습니다.



자녀가 혼자 감당하기 벅겁다고 느끼거나 지칠 수 있습니다. 무엇이 힘든지, 무엇을 하고 싶은지 자녀의 이야기를 들어주세요. 서로 힘든 점을 나누고 난 후에는 부모님과 자녀간에 합의점을 찾아 해결하는 시간이 필요합니다.

❁ 형제 자매끼리 자신이 원하는 것을 말하도록 해주세요

동생을 돌봐야 하는 형이나 누나라면 자신이 할 수 있는 만큼만 하도록 해주세요. 형이나 누나도 힘든 시간을 보내고 있다고 동생에게 표현해도 됩니다.

동생이 도움을 필요로 하면 형이나 누나가 도와주겠지만 형이나 누나가 항상 모든 문제를 다 해결해 줄 수 없다는 것을 동생에게도 알려주세요.

❁ 비상연락망을 작성해두고 알려주세요

어머니가 자녀 옆에 있을 수 없다면 믿을 만한 어른이 함께 있을 거라고 알려주어야 합니다. 혼자 있는 자녀가 급하게 도움이 필요할 때 바로 연락할 수 있는 분의 연락처를 작성해서 냉장고에 붙이는 등 자녀에게 알려주세요.

할아버지나 할머니, 삼촌, 고모나 이모도 좋고, 부모님의 친한 친구, 혹은 이웃이어도 됩니다. 초등학생에게도 계속 바뀌는 낯선 사람은 친밀감 형성에 어려움을 줄 수 있고, 정서적으로 불안한 심리를 야기할 수 있으므로 가능하면 자녀를 돌보는 사람이 자주 바뀌지 않도록 주의해 주세요.

### 3. 죽음에 대한 공포에서 벗어나기

어머니 자신도 죽음에 대한 두려움을 떨쳐낼 수 없지만 자녀도 어머니가 죽을까봐 걱정을 합니다. 다음과 같은 자녀의 질문에 지혜롭게 대처하여 죽음에 대한 공포에서 벗어날 수 있도록 도와주세요.

#### 우리 엄마가 죽나요?

치료과정 중이나 마친 후에도 자녀들이 자주 묻는 질문입니다. 희망을 포함하되 정직하게 대답해 주고, 지킬 수 없는 약속은 하지 마세요. 다음과 같은 대답이면 적절합니다.

“그건 아무도 몰라. 하지만 의사 선생님과 함께 열심히 치료 받을 거야.”

과학자들이 새로운 암 치료 방법과 더 나은 치료방법을 찾고 있고, 많은 사람들이 암에서 완치되었다는 사실을 알려주세요.

### ❁ **이젠 정말 괜찮은 건가요?**

주치의로부터 ‘완치되었다’는 말을 듣더라도 어머니 스스로는 여전히 불안을 느끼게 됩니다.

‘정말 다 나은 건지, 다시 암이 재발하는 건 아닌지, 다른 질병에 걸리거나 사고를 당하는 건 아닌지…….’

아이들도 마찬가지로 생각으로 불안해 합니다. 미래에 대해 걱정하는 것은 정상적인 반응입니다. 하지만 내가 통제할 수 없는 미래에 대해 계속 고민하고 걱정만 하는 것보다는 현재에 집중하는 것이 더 타당하고 건강한 대처 방안입니다.

### ❁ **엄마 몸 안의 암이 재발할 수도 있나요?**

이런 질문에는 여러 가지 의미가 포함되어 있습니다. 때로는 암의 병태생리나 재발 여부 자체가 궁금한 것이 아닐 수도 있습니다.

오히려 어머니가 다시 아프게 되면 누가 나를 돌봐줄지, 그리고 돌봐주는 사람이 내 필요를 제대로 이해하고 들어줄지에 대한 걱정과 우려의 표현일 수도 있습니다.

‘재발’을 언급하는 것은 어머니에게도 무척 힘든 일입니다. 그렇다고 무조건 회피하거나 과장해서는 안 되며 희망적인 대답만 해서도 안 됩니다. 어린 자녀일수록 부모에게 들은 대로 믿으려 하기 때문입니다. 자녀들이 재발 가능성을 언급하거나 걱정한다면 다음과 같이 이야기해주시시오.

“검사 결과를 볼 때 치료가 잘 되어서 현재로서는 암이 재발할 것 같지 않아. 만약 그런 일이 생긴다면, 아마 한참 나중의 일일 거야. 혹시라도 네가 어른이 되기 전에 재발된다면 다시 치료 받을 거야. 지난 번 엄마가 암 치료 받는 동안 우리 가족이 잘 견뎠으니까, 두 번째도 우리 가족은 잘 해내겠지.”



이 대답 안에는 진실을 말하되 질병을 극복할 희망을 주는 네 가지 의미가 들어있습니다.

첫째, 재발 가능성을 인정합니다.

둘째, 그런 상황이 온다면, 가족들이 또다시 잘 대응할 수 있을 거라고 자녀들을 안심시킵니다.

셋째, 현재 양호한 상태라는 ‘사실’과 앞으로도 잘 지낼 것이라는 ‘믿음’ 이 두 가지를 모두 보여주고 있습니다.

넷째, 어머니는 괜찮아질 거라고 가족 모두가 믿고 살도록 해줍니다.



## ✿ 웃음이 최고의 명약입니다

텔레비전의 코미디 프로그램이나 재미있는 인터넷 동영상을 함께 보면서 자녀에게 우스갯소리를 해보세요. 웃음이 명약입니다. 자녀가 어머니의 농담에 매번 웃지는 않겠지만, 그래도 시도해 보세요.

어머니에게 유머가 있다는 사실을 어머니가 암을 이겨낼 수 있는 힘이 남아 있다고 생각할 수 있습니다. 어머니 자신도 웃음 치료와 같은 프로그램을 통해 많이 웃는 것이 좋습니다.



## 마무리 글 • 자신을 돌보세요

암을 이겨내는 것은 쉽지 않은 과정입니다. 암을 슬기롭게 이겨내기 위해서는 아내로서의 역할, 어머니의 역할을 잠시 내려놓고 에너지를 보존하기 위한 시간이 필요합니다. 꼭 필요한 순간에 자녀를 돌볼 수 있도록 힘을 아껴주세요.

지금은 당신 자신을 가장 최우선으로 돌볼 때입니다. 이 책자가 자녀와 함께 암을 이겨낼 수 있는 가이드가 되기를 바랍니다.

도움을 받을 수 있는 곳



기관명	주소	QR 링크
국가암정보센터 내 자녀에게 알리는 법	<a href="http://www.cancer.go.kr/lay1/S1T327C330/contents.do">www.https://www.cancer.go.kr/lay1/S1T327C330/contents.do</a>	
암생존자 통합지지센터	암생존자와 가족의 건강 증진 및 사회복귀 도모 <a href="http://www.cancer.go.kr/lay1/S1T548C684/contents.do">www.cancer.go.kr/lay1/S1T548C684/contents.do</a>	
국가 암 정보 상담센터	1577-8899(평일 9:00-18:00)	
질병관리본부 암 질환 정보	<a href="http://health.cdc.go.kr/health/HealthInfoArea/Fourdisease_cancer.do">http://health.cdc.go.kr/health/HealthInfoArea/Fourdisease_cancer.do</a>	
부모자녀건강학회	<a href="http://www.aspch.or.kr">http://www.aspch.or.kr</a>	
병원별 암 설명회	병원 유방암과 여성암센터, 암정보센터 등의 교육, 상담 및 참여 프로그램	

도움을 받을 수 있는 곳



기관명	주소	QR 링크
정부 24 홈페이지 가족상담 사업지원	부모 자녀 상담, 부부 상담 등 가족 문제로 상담이 필요한 사람이면 누구나 신청 가능 면접 • 전화 상담(1577-9337) 사이버 상담 <a href="http://www.gov.kr/portal/service/serviceInfo/PTR000051129?Mcode=20277">http://www.gov.kr/portal/ service/serviceInfo/PTR00 0051129?Mcode=20277</a>	
아이 돌봄 서비스	만 12세 이하 자녀의 집으로 아이 돌보미가 찾아가 돌봄 서비스 제공. 부 또는 모의 입증 가능한 장기 입 원 등의 질병 및 상해에 의한 양육 공백시 이용 가능. 가구 소득 기준 에 따라 선정됨 1577-2514	
청소년 상담	일반전화 1388 온라인상담 <a href="http://www.cyber1388.kr">www.cyber1388.kr</a> 문자상담 #1388 카카오톡상담 #1388	

초등학생 자녀를 둔 여성 암환우를 위한 자녀 돌봄 가이드

## 엄마는 도움이 필요해

© 부모자녀건강학회

### • 저자

김 수 | 연세대학교 간호대학 교수  
오진아 | 인제대학교 간호학과 교수  
배경의 | 동서대학교 간호학과 교수  
김지현 | 인천재능대학교 간호학과 교수  
김선희 | 대구가톨릭대학교 간호학과 교수  
김혜영 | 계명대학교 간호대학 교수  
송영아 | 안산대학교 간호학과 교수  
김정수 | 경북대학교 간호학과 교수  
김윤주 | 연세대학교 간호대학 박사과정  
박선영 | 한국보건의료연구원 부연구위원  
김수경 | 연세대학교 간호대학 박사과정

### • 자문 및 감수

강민주 | 연세대학교 아동가족학과 교수  
김은정 | 덕성여자대학교 사회학과 교수  
백혜정 | 한국청소년정책연구원 선임연구위원  
김효원 | 서울아산병원 소아청소년정신학과 교수  
조주희 | 삼성서울병원 암교육센터 센터장  
유은승 | 국립암센터 정신건강의학과 임상심리 전문가  
박찬돈 | 경운대학교 안전방재학과 교수  
최미영 | 한국보건의료연구원 부연구위원

### • 일러스트 | 보서(박수연)

제작 : 부모자녀건강학회 <http://www.aspch.or.kr>

초판 1쇄 발행 2019년 12월 7일

퍼낸이 정세영 | 퍼낸곳 위시라이프 wishlife

등록 2013.8.12 / 제 2013-000045호 | ISBN 979-11-963931-3-7 | 비매품

copyright © www.aspch.or.kr, 2019, printed in Korea

• 이 책은 연세대학교 간호대학 학제간융합연구비 지원으로 제작되었습니다



이 저작물은 원저작자를 밝히며 다운로드 및 공유 가능하나,  
어떠한 변경도 불가하고 상업적으로 이용할 수 없습니다.













