

유방암 경험 여성의

# 기억력·집중력·주의력 향상

## 인지재활 명상 연구프로그램 참여자 모집



유방암 항암치료가 끝났지만,

- ① 무엇을 쉽게 잊어버리나요? ② 마음을 집중 할 수 없나요?
- ③ 아무런 생각 없이 멍한 상태로 있는 경우가 많은가요?

아주대병원 기관연구윤리심의 연구 승인번호 : AJIRB-SBR-OBS-16-216

### 참여 대상자

- ① 유방암 I-III기를 진단받고 항암화학치료 완료 후 1년 이상 경과(만 20세~60세 이하의 여성)
- ② 항암치료가 끝났지만, 기억력·집중력·주의력 에 어려움이 있는 여성.

[제외기준] 유방암 이외 다른 암 또는 2차적인 질환의 치료를 받고 있지 않으면서, 뇌졸중이나 치매와 같이 인지장애를 초래할 수 있는 건강문제가 없어야 합니다. 유방암 IV 기로 진단을 받으셨거나, 전이 및 재발이 진행이 되신 분들은 프로그램 대상자에서 제외됩니다. 신체적, 정신적인 문제가 있어 프로그램 참여가 어렵거나 적절한 설문 작성이 어려우신 분은 프로그램 참여가 제한되며 또한 장기명상 수련자는 대상에서 제외됩니다. 단, 연구 참여에 동의 후 참여가 가능하며, 중도에 연구 참여 중단 의사를 표시하시면 언제든지 프로그램 참여를 중단 할 수 있습니다.

모집기간	2016년 08월 11일 ~ 09월 10일
참여기간	그룹(1) : 2016년 09월 20일 ~ 11월 01일 (7회기)
총 7회기 (주 1회)	매주 화요일 오후 3시 ~ 4시 30분
회당 90분 소요	그룹(2) : 2016년 11월 08일 ~ 12월 20일 (7회기)
	매주 화요일 오후 3시 ~ 4시 30분
진행장소	아주대병원 웰빙센터 6층 경기지역암센터 (031-219-7142)
진행자	(1)담당자 송 영미(아주대학교 대학원 건강심리전공 과정) (2)책임자 전 미선(아주대병원 방사선종양학과)
참여 혜택	(1) 기억력 및 주의력 검사 무료제공 (컴퓨터 평가) (2) 수면의 질 관련 검사 무료제공 (자가-보고 설문) (3) 혼자서도 할 수 있는 명상법 제공
참고사항	총 30명이 참가를 하게 되며, 신청 순서에 따라 15명은 그룹(1), 15명은 그룹(2)에 배정됩니다. 프로그램 시작 전에 참여 동의서를 작성한 후, 연구 참여가 시작됩니다.



'마음 모아' 인지재활 명상 프로그램

개별만남	1회기	2회기	3회기
설문 및 인지측정	명상과 인지기능	심상과 주의집중	신체자각과 주의안정
4회기	5회기	6회기	7회기
몸과 확산된 주의	산만함과 주의효율	기분개선과 유연한 주의	또렷한 자기자각

- ①이완 ②집중 ③마음챙김, ④연민초점 바디스캔, ⑤자애·연민명상  
\*내용은 상황에 따라 변경될 있습니다.

접수 및 문의 : 송 영 미 010-9589-9988 · bird6425@naver.com

(성함, 전화번호,연령을 기재하여 이메일 또는 핸드폰 메시지로 신청합니다)