



ACI NSW Agency
for Clinical
Innovation

통증 대처 기술 프로그램

참가자 워크북

통증 관리 연구소/로얄 노스 쇼어 병원 (2022년 5월 개정) V11

이 **참가자의 워크북**은 지속적인 통증을 가진 사람들을 돕는 것을 목표로 하는 **통증 대처 기술 프로그램 (PCSP)**의 일부입니다.



이 프로그램은 '**통증 관리 (Manage Your Pain)**'라는 책을 기반으로 합니다. 워크북의 각 차트는 **통증 관리 (Manage Your Pain)**의 한 챕터에 연결됩니다.

기타 관련 리소스: ACI 웹사이트 www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain



Brain Man YouTube 만화 Pete Moore' Pai Toolki 웹:
<http://www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain/translated->

진행자 가이드 및 참가자 워크북을 포함한 통증 대처 기술 프로그램을 통증 관리 및 연구 센터 (PMRC)와 로얄 노스 쇼어 병원 시드니 의과 대학 노던의 여러 직원이 개발했습니다. 주 저자: 마이클 니콜라스, 던컨 샌더스, 캐서린 케시무르, 로이스 톤킨, 마리아 테수사, 리 비스틴, 브래드 우드, 마유미 오구치, 사라 오버턴, 투멜로 듀브, 제네비브 앤더슨, 프레데리코 에스테르만, 찰스 브루커, 폴 리글리, 레베카 마틴.

다국어 버전은 ACI (Pain Network)와 시드니의 여러 다문화 의료 종사자 및 통증 임상사들의 협력으로 개발되었습니다: 제니 빈 (시드니 LHD), 마크 루스코니 (NSLHD), 에바 멜햄 (WSLHD), 트랜 응우옌 (WSLHD), 루크 오코넬 (NBMLHD), 하나르 노시르 (WSLHD), 윌리마 에스피노자 (SESLHD), 석 오 (HNELHD), 카르멘 로페즈 (SWSLHD), 마리 린새이 (ISHLHD), 아말 헬루 (SLHD), 안젤라 맨슨 (SLHD).



목차

통증 프로그램 시간표	3
만성 통증이 있는 사람들이 경험하는 일반적인 문제	4
나의 목표 차트	5
활동 / 운동 세션 룸 레이아웃	6
활동/운동 차트	7
활동 차트 - 단계별	
이완 연습 차트	15
주간 플랜 (1)	15
주간 플랜 (2)	16
주간 플랜 (3)	17
주간 플랜 (4)	18
주간 플랜 (5)	19
주간 플랜 (6)	260
문제 해결/스트레스 관리	271
통증 악화 대비 계획 (예)	282
통증 심화 대비를 위한 나의 계획	293
의사소통 문제	304
순조로운 진행을 위한 계획	25
나의 장기 계획	26
다문화 자원 - 스트레스, 휴식 및 웰빙	

통증 프로그램 시간표

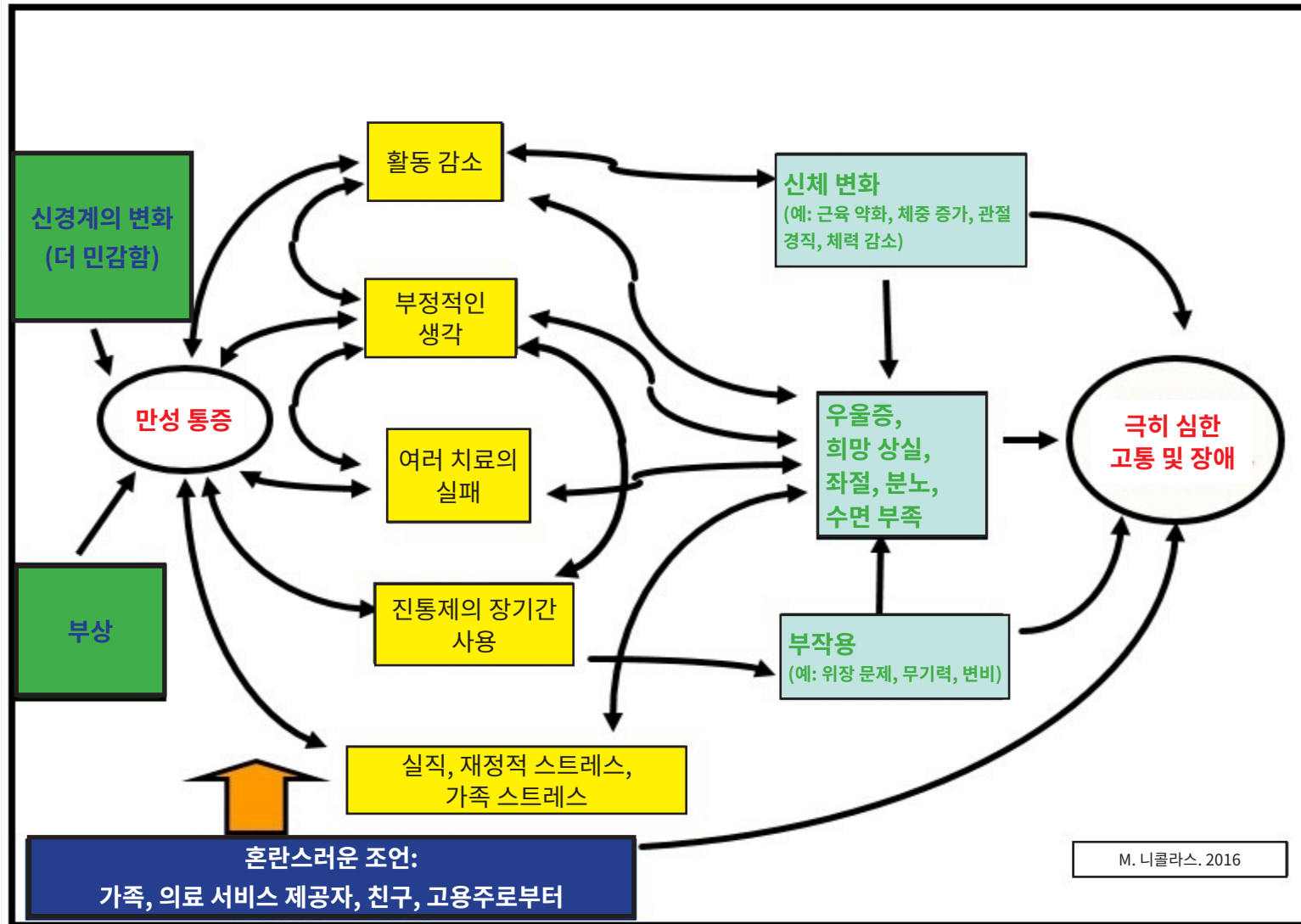
6주 동안 주당 2.5시간 세션이 한 번 있습니다.

5차 세션: 참가자에게 평가 양식 (및 설문지) 제공

시간	세션 1	세션 2	세션 3	세션 4	세션 5	세션 6
20 분	토론 피드백, 오늘을 위한 계획	토론 피드백, 오늘을 위한 계획	토론 피드백, 오늘을 위한 계획	토론 피드백, 오늘을 위한 계획	토론 피드백, 오늘을 위한 계획	토론 피드백, 오늘을 위한 계획
15 분	휴식 일상 생활에서	휴식 일상 생활에서	휴식 일상 생활에서	휴식 일상 생활에서	휴식 일상 생활에서	휴식 일상 생활에서
30 분	활동/순 환운동	활동/순 환운동	활동/순 환운동	활동/순 환운동	활동/순환운 동	활동/순 환운동
20 분	커피 휴식	커피 휴식	커피 휴식	커피 휴식	커피 휴식	커피 휴식
30 분	문제 해결 (통증이 심해질 때)	문제 해결 (스트레스)	문제 해결 (의사소통)	문제 해결 (영양)	문제 해결 (수면)	문제 해결 (정상 궤도 유지 계획)
25 분	활동 계획 (단계별)	활동 계획 (단계별)	활동 계획 (단계별)	활동 계획 (단계별)	활동 계획 (단계별)	결과 평가 및 송별식
10 분	홈 과제	홈 과제	홈 과제	홈 과제	홈 과제	

6차 세션의 마지막에 모든 참가자와 함께 목표 달성을 검토(하고 평가 양식을 수집합니다).

만성 통증이 있는 사람들이 자주 경험하는 문제들

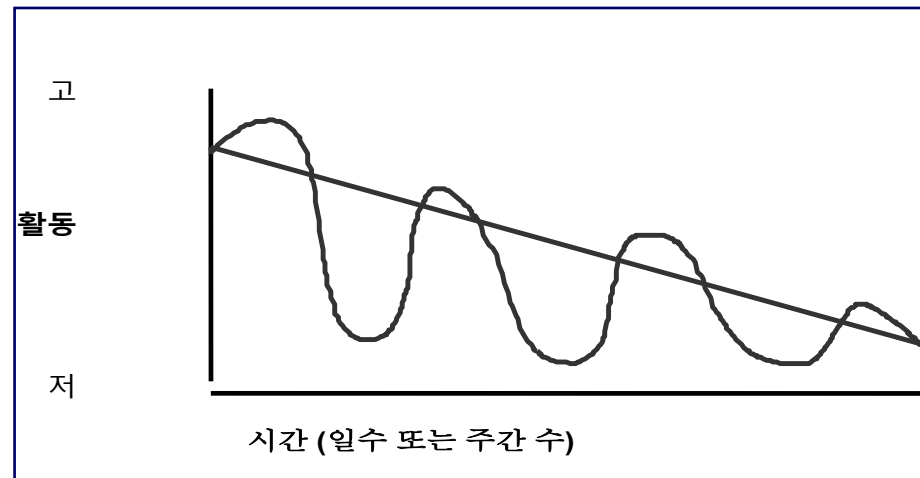


나의 목표 차트

	나의 목표 (내가 달성하고자 하는 것 - 구체적으로)	다음 6주 동안 변경할 수 있는 사항(나의 목표 달성을 위해 해야 할 일/노력해야 할 일)	프로그램이 끝날 때 진행 상황을 평가하십시오 (0-100%)
예	"적어도 일주일에 3 번 설거지 하기"	"서 있는 시간 늘리기 (15분까지)"	
홈 과제 또는 활동			
유급 노동/학업/자원봉사			
가족 활동/관계			
사회 활동			
레크리에이션/스포츠 /취미			
기타			

통증이 여러분의 삶을 통제하도록 하지 마십시오

- 만성 통증이 있는 많은 사람들은 통증에 맞추어 일상 활동을 이끌어 갑니다
- 통증이 적을수록 더 많은 것을 합니다. 그러나 통증이 심해지면 덜 하고 더 많이 쉽니다
- 이 접근 방법은 괜찮아 보일 수 있지만 문제를 일으킬 수 있습니다
- 가장 큰 문제는 여러분이 하는 일이 점점 더 적어진다는 것입니다. 아래 다이어그램은 통증이 여러분의 삶을 통제할 때 일어날 수 있는 것을 보입니다



하는 일이 점점 더
적어지게 됩니다

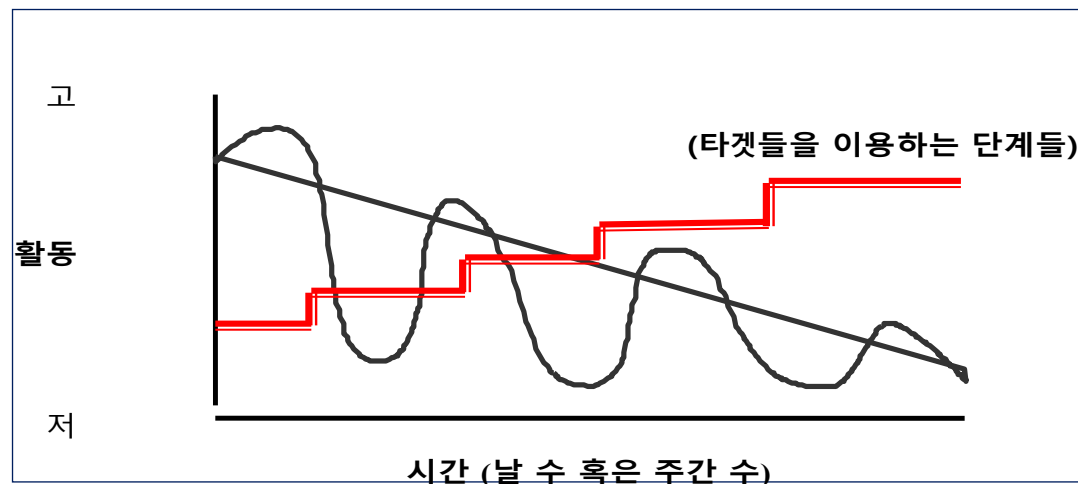
- 어떤 사람들은 이것을 너무 강하거나 너무 약한 방식이라고 하며, 더 많은 진통제를 복용하고 계획한 일을 할 수 없을 때 더 좌절하는 결과를 종종 초래하게 됩니다.
- 과업을 실천하는 더 좋은 방법은 한 번에 한 단계씩 하고 몸이 좋아지면 천천히 더 많은 것을 하는 것입니다
- 이것이 우리가 이 프로그램에서 시도하고자 하는 것입니다.
- 이것은 과업에 더 많은 시간을 할애하고, 짧은 휴식을 취하고, 긴 휴식을 피하는 것을 의미합니다

더 나은, 더 스마트한 방법:

활동에 대한 단계적 접근 방식을 취하세요

시작하기:

- 각 활동을 얼마나 많이 또는 얼마나 오래 편안하게 할 수 있는지 파악하십시오. 활동 (예: 걷기 또는 앉기)에 따라 5 분 또는 20분이 될 수도 있습니다
- 우리는 이것을 **출발점**이라고 부릅니다.
- 그 다음에, 그 양이나 시간을 기준으로 그 활동을 언제 멈출지 정하고 **짧은** 휴식을 취하도록 합니다.
- 짧은 휴식 후 다음 활동을 하되 출발점을 유지하십시오.
- 둘째 또는 셋째 날마다 각 활동을 조금씩 더 하려고 노력해야 합니다.
- 우리는 이를 점진적 **활동 증진 (activity stepping)**이라고 합니다. 이는 통증이 아니라 계획된 **타겟들**을 기반으로 합니다. 이는 더 많은 통증 없이 더 많은 것을 하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이를 시각적으로 보여주는 아래 다이어그램을 참조하십시오.



활동 / 순환운동

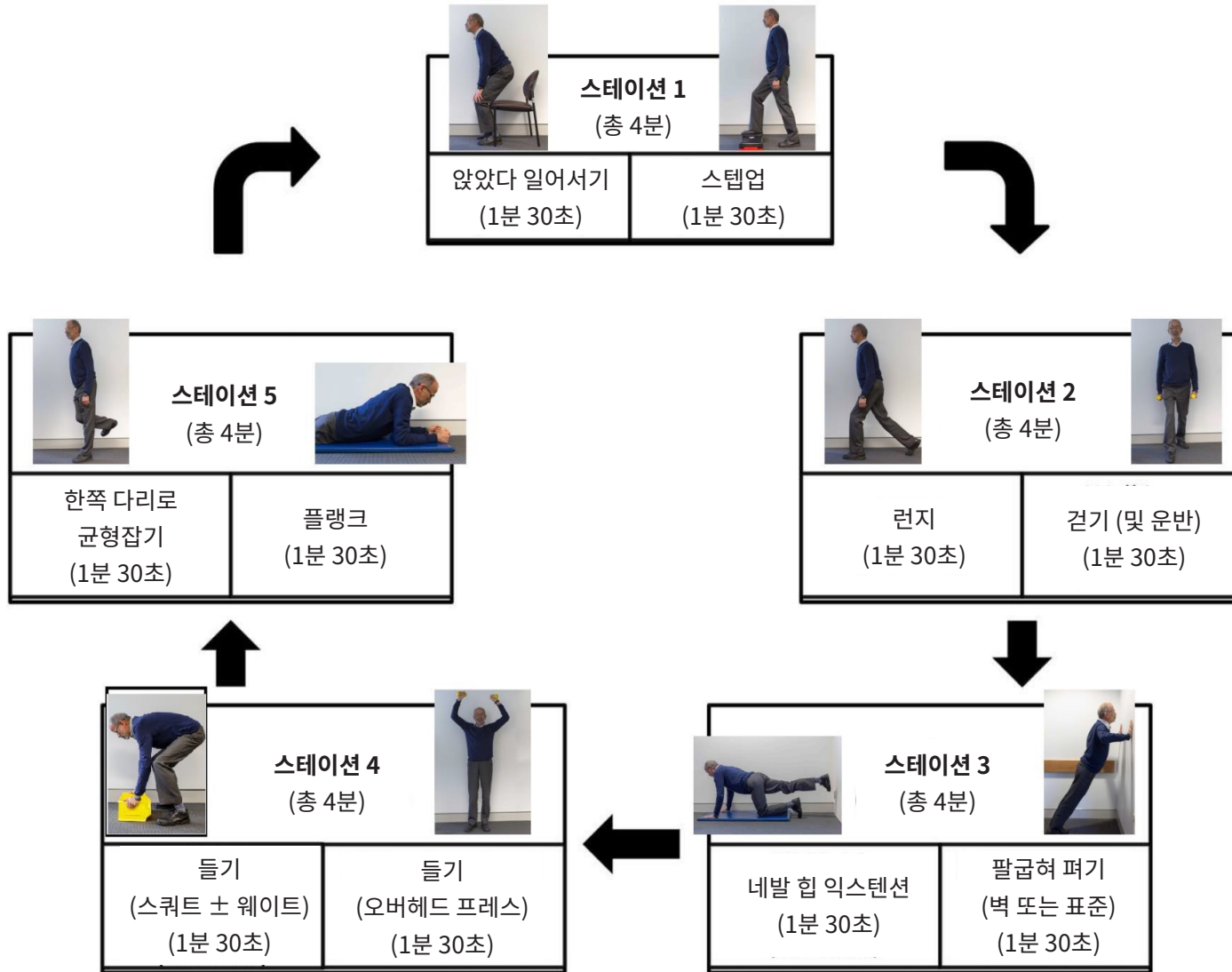


사진: 주디 테너

	앉았다 일어서기	스텝 업	런지	건기 (및 운반)	네발 힙 익스텐션	팔굽혀 펴기 (벽 또는 표준)	들기 (스쿼트 ± 웨이트)	들기 (오버헤드 프레스)	한쪽 다리로 균형 잡기	등 스트레칭
										
19일차										
20일차										
21일차										
22일차										
23일차										
24일차										
25일차										
26일차										
27일차										
28일차										

주간 플랜 (6)

차후 4주에 걸친 일상을 계획해 보세요. 하루 전체 중 과제를 위한 공간을 확보하고 휴식 시간을 만들어 보세요. 실행하면서 체크 표시를 하세요.



	1일차	2일차	3일차	4일차	5일차	6일차	7일차
오전							
오후							
야간							

문제 해결/스트레스 관리

1단계: 무엇이 문제인가요?

문제나 목표에 대해 신중하게 생각하고 토론한 다음 주요 문제나 목표라고 생각하는 것을 정확히 기록하십시오.

2단계: 가능한 모든 해결책을 나열하십시오

가능한 모든 해결책, 심지어 나쁜 해결책도 생각해보십시오.

3단계: 여러분에게 가장 적합하거나 가장 실용적인 솔루션을 선택하십시오

여러분에게 가장 쉽다고 생각되는 솔루션을 선택하십시오.

4단계: 시도하십시오!

5단계: 얼마나 효과가 있었는지 검토를 하십시오. 다음에는 어떻게 하면 더 잘할 수 있을지를 생각해 보십시오.

통증이 악화될 때 할 수도 있는 일 (이것은 예시입니다)

이 예시의 단계들에 대해 생각한 후 자신만의 계획을 개발하십시오

1 단계	2 단계	3 단계
<p>중지 및 평가</p> <ul style="list-style-type: none"> • 이것은 새로운 통증입니까, 아니면 평소의 통증인가? • 이것을 초래한 원인은 무엇일까? • 내가 과도한 활동을 한 것인가? • 내가 스트레스를 받고 있는가? <p>(시간을 내어 자신에게 부정적인 생각이 생겼는지 확인하십시오)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 부러진 뼈가 없는가? • 이런 일이 발생하면 나는 보통 무엇을 하는가? – 그것이 효과가 있는가, 아니면 변경할 때인가? 	<p>옵션을 고려하십시오</p> <ul style="list-style-type: none"> • 다음 활동을 계획 • 짧은 휴식? • 긴장 풀기 (숨고르기 운동)? • 부정적인 생각에 반응 • 조금씩 하기 • 활동 줄이기? • 무슨 일이 일어나고 있는지 다른 사람들에게 말하고 그들이 어떻게 도울 수 있는지 의논하기? 	<p>진행 상황을 확인하십시오</p> <ul style="list-style-type: none"> • 나의 진행 상태는 어떠한가? • 전략을 사용하고 있는가? • 다른 옵션? • 자기 확신 가지기 • 노력에 대해 자신에게 보상하기 • 활동량의 가감 여부 확인하기? • 다음 주의 목표는?

통증 심화 대비를 위한 나의 계획

1 단계	2 단계	3 단계
<p>중지 및 평가</p> <p>(시간을 내어 부정적인 생각을 점검하십시오)</p>	<p>자신의 옵션을 고려하십시오</p>	<p>자신의 진행상황을 점검하십시오</p>

의사소통 문제

문제	가능한 해결책
<p>예: 다른 사람들에게 내가 여전히 통증이 있다고 어떻게 말할 수 있나요? 나는 설명하는 것이 어렵게 느껴지고 종종 스트레스를 느낍니다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 이완 기술 (숨을 내쉬면서 긴장을 푸는 것)을 사용할 수 있습니다. • 미소를 지으며 "네, 저도 놀랐지만 물리치료사와 의사는 어떤 부상이 치료된 후에도 통증은 계속될 수 있음을 제가 이해하도록 도와주었지요"라고 말하십시오.
	<ul style="list-style-type: none"> • "저는 통증과 함께 사는 법을 배워야 합니다". • "그리고 저는 그렇게 하고 있습니다"

나의 프로그램을 꾸준히 실행하기

꾸준히 실행할 때의 이점:

내가 꾸준히 실행하지 않으면 어떻게 될까요?

무엇이 장애물이 될까요?	해결책

나의 야간 수면 계획

문제	가능한 해결책
<p>예: 한밤중에 잠에서 깨고, 통증으로 괴롭고, 다시 잠들 수 없음</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 자세를 변경; • 이완 운동 하기 (잠을 자려고 하지 말고 단지 이완된 상태를 즐김); 어떤 일이 생기는지 관망. • 20 분 정도 지나도 잠이 들지 않으면 일어나서 다른 방으로 감 • 다시 이완 운동을 하거나 책 / 잡지를 읽음 (TV의
	<ul style="list-style-type: none"> • 재미있는 영화나 시끄러운 음악은 피함). • 침대로 다시 돌아가 휴식을 취함

건강한 식생활 계획

<i>문제</i>	<i>가능한 해결책</i>
<p>예: 더 많은 음식을 권유 받을 때 거절하는 데 어려움이 있음</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 건강 문제로 인해 음식 섭취를 제한하라는 의사의 지시를 받았다고 설명하십시오 • 건강에 좋은 옵션 (과일, 채소, 물)을 시도하십시오.

향후 6-12개월 동안의 나의 장기 계획, 과정이 끝난 후

	나의 장기 계획 (내가 달성하고자 하는 것 - 구체적으로)	향후 6-12개월 동안 내가 이룰 수 있는 변화들 (나의 계획을 달성하기 위해 내가 (노력)해야 할 일)
홈 과제 또는 활동		
유급 노동/학업/자원봉사		
가족 활동/관계		
사회 활동		
레크리에이션/스포츠/취미		
기타		

다문화 자원 - 스트레스, 휴식 및 웰빙

오디오	그리스어	베트남어	광둥어	표준 중국어	아랍어
STARTTS RELAXATION CD \$16		√√	√√		√
https://www.seslhd.health.nsw.gov.au/multicultural_health/audio_playlist.asp 리스 해리스 마음 챙김 기법	√				√
QPASTT - 비용 \$10 http://qpastt.org.au/tbcwp1/wp-content/uploads/2014/08/QPASTT_Order_Form_2014_2.pdf 이완 연습 오디오 CD - 점진적 이완 및 마음챙김 연습					√
유튜브 클립은 풍부한 리소스를 제공하지만, 선호하는 오디오 언어로 검색어를 입력할 때 가장 효과적으로 자료를 검색할 수 있습니다.					
가능한 베트남 가이드 명상의 오디오 녹음 http://langmai.org/phapduong/nghe-phap-thoai-audio		√			

인쇄물/팩트 시트	그리스어	베트남어	중국어 간체	중국어 번체	아랍어
숙면	√	√	중국어	중국어	√
문제 해결에 대한 실용적인 가이드	√	√	중국어	중국어	√
웰빙 증진	√	√	중국어	중국어	√
스트레스에 대한 실용적인 가이드	√	√	중국어	중국어	√
웰빙 - 여러분의 삶에	√	√	√	√	√
투자하십시오			√		
편안한 호흡	√				