

## 소아암 환아 어머니들의 수용전념치료 참여 경험에 대한 질적 사례연구\*

김민정

김종남<sup>†</sup>

서울여자대학교

본 연구는 소아암 환아 어머니들이 수용전념 치료(ACT)경험을 심층적으로 분석한 질적 사례 연구이다. 기존 연구에서는 프로그램 효과성에 초점이 맞추어져 ACT의 핵심인 삶의 맥락에서 태도의 변화 내용을 상세하게 알기가 어려웠다. 이에 본 연구는 ACT의 주요 관점인 삶의 태도를 심층적으로 탐색하여 환아 어머니들의 변화 과정에서 도움이 되는 임상적 개입의 기초자료를 제공하고자 한다. 연구방법은 다섯 명의 참여자를 대상으로 ACT프로그램을 개별 치료적 접근으로 주 1회 90분씩 총 6회기로 진행하고, 분석 방법으로 Stake(1995)의 질적 사례연구 자료 분석과 해석방법을 사용하였다. 이를 통해 사례 내 분석에서 힘들고 지쳐가는 삶, 복잡한 마음을 그대로 경험하며 전념행동을 시도함, 고통과 평안이 공존하는 삶의 태도의 과정으로 분석되었고, 사례 간 분석에서 참여자들의 삶의 맥락에서 경험되는 유사점 및 차이점이 분석되었다. 이를 근거로 ACT 과정에서 경험되는 어머니들의 기대, 어려움, 시도해보기, 자기 성찰, 가치를 추구함에 대한 논의 및 환아 어머니들을 위한 실천적 개입 방안에 대해 제언하였다.

주제어 : 소아암 환아, 소아암 환아 어머니, 수용전념 치료, 질적 사례연구

\* 본 논문은 서울여자대학교 박사학위 논문의 일부임(IRB-2015A-22).

2016년 한국심리학회 연차학술대회 심포지엄 질적연구마당에 구술발표 하였음.

† 교신저자 : 김종남, 서울여자대학교 교육심리학과, (01797) 서울 노원구 화랑로 621  
Tel : 02-970-5561, E-mail: kimjn@swu.ac.kr

현대 의학의 발달로 소아암의 생존율이 80% 이상으로 크게 증가되었다(Howlader, Noone, Krapcho, Neyman, Aminou, Altekruse, Kosary, Ruhl, Tatalovich, Cho, Mariotto, Eisner, Lewis, Chen, Feuer, & Cronin, 2012; Landier & Bhatia, 2008). 이 사실은 소아암이 생명과 직결되는 질병이라기보다는 발병 이후 지속적인 치료와 관리가 중요한 만성적인 질병이라는 것을 말해준다. 그럼에도 불구하고, 통계청(2013) 사망원인 보고에 의하면 1~9세의 사망원인 1위가 암이며 10~19세의 사망원인 중에서 1위가 자살, 2위가 운수사고이며, 그다음으로 암이 주요사망원인으로 집계되었다(<http://kostat.go.kr>).

따라서 소아암이 만성질환의 개념으로 전환되었다고는 하지만 자녀가 암이라는 진단을 받았을 때 부모는 자녀를 잃을 수도 있다는 위협으로 정신적인 큰 충격과 두려움에 사로잡힐 수밖에 없다. 또한 지속적 돌봄이 필요한 발달 과정에 있는 자녀의 투병 생활을 함께 하는 것은 부모 개인의 인생에서 심리적·사회적으로 매우 침해적인 경험이 된다(Bruce, 2006; Vrijmoet-Wiersma, Klink, Kolk, Koopman, Ball, & Egeler, 2008). 소아암 환자 부모들이 환자의 질병으로 인해 과중한 스트레스와 심리적 부담감을 갖는다는 것은 이미 다수의 연구에서 확인된 바 있다(예, Best, Streisand, Catania, & Kazak, 2001; Hoekstra-Weebers, Heuvel, Jaspers, Kamps, & Klip, 1998; Norberg & Boman, 2007).

특히 환자 어머니의 심리적 문제는 어머니의 고통으로만 끝나는 것이 아니라는 점에서 더욱 중요하다. Steele 등(2004)은 어머니의 심리적 어려움이 클수록 환자의 심리적 고통이 커진다고 하였는데 이는 환자와 어머니의 관계가 상호 교류적임을 의미하는 것으로, 어

니들의 심리적 안녕감은 환자의 적응에 직·간접으로 영향을 미침을 알 수 있다(Hoff, Mullins, Gillaspay, Page, Van Pelt, & Chaney, 2005). 뿐만 아니라 환자 어머니는 치료 종료 후에도 질병의 예후에 대한 불확실함, 재발의 공포, 자녀의 학업과 취업 및 결혼에 대한 장기적인 영향 등 여러 가지 부정적 가능성으로 인해 오히려 환자보다 더 큰 심리적인 고통을 겪을 수 있다(심미경, 김희순, 신윤정, 2010).

질병으로 고통 받는 환자들을 간호하는 어머니들에 대한 학문적 연구는 오랫동안 진행되어 왔다(Eiser, Eiser, & Stride, 2005; Manne, Hamel, Gallelli, Sorgen & Redd, 1998; Pelcovitz et al., 1996; 김랑순, 박인혜, 2006; 박호란, 박선남, 정경희, 김혜자, 2001). 그러나 환자 어머니들을 대상으로 한 대부분의 연구는 환자 어머니들이 겪고 있는 고통과 증상에만 집중하여 그 증상의 해결에 초점을 두는 경향이 있다. 그러나 20세기 후반 이후의 심리학에서는 인간의 취약성과 정신적 손상에 대하여 이를 제거하거나 해결하는 방법을 찾는 것이 더 이상 인간의 행복한 삶을 위한 최선의 방법이 아닐 수 있다는 관점이 주목받고 있다. 인간이 좀 더 의미 있고 풍성한 삶을 누릴 수 있는 삶의 형태를 어떻게 구성해 갈 수 있을지에 대한 관심이 증가되고 이에 대한 연구가 확장되고 있다(Compton, 2005).

이에 본 연구는 소아암 환자 어머니들의 정신건강을 위한 개입으로서 심리적 어려움의 증상을 제거하는 것 자체가 목적이 아닌, 고통을 수용하고 가치지향적인 삶의 내용을 찾아 구체화 할 수 있는 수용전념치료(Acceptance & Commitment Therapy: 이하 ACT) 모델을 선택하였다. 여기서 수용이란 고통스러운 경험에 대해 피하거나 통제하려는 시도를 하지 않

고 있는 그대로 그것을 경험하고 알아차리는 것이다(문현미, 2006). ACT는 불가피한 고통을 수용하는데서 끝나는 것이 아니라 가치를 지향하는 행동을 증가시키는 것까지 포함하는 것으로 내담자들이 의미 있는 경험을 구체적으로 실행 가능하도록 한다(Biglan, Hayes & Pistorello, 2008).

ACT에서 궁극적으로 추구하는 것은 수용, 인지적 탈 융합, 맥락으로서의 자기, 현재에 머무르기, 가치 추구하기, 전념 행동이라는 여섯 가지 핵심적인 치료 기제가 서로 상호작용하여 가치 있는 삶의 방향으로 나아갈 수 있도록 심리적 유연성을 기르는 것이다. 심리적 유연성이란 ‘의식적인 한 인간으로서 지금 이 순간과 충분히 접촉하는 능력이며, 가치 지향적인 목표를 추구하기 위해 행동을 지속하거나 변화시키는 능력’으로 정의된다(Hayes, Luoma, Masuda, & Lillis, 2006). 즉 고통스러운 생각과 정서, 감각을 제거하는 것이 아니라 효과적으로 다루는 방법을 가르침으로써 그 아픔에 집중하기 보다는 지금 현재 자신의 가치 있는 삶의 방향을 찾고 그에 전념함으로써 의미 있는 삶을 살아가도록 도와주는 것이다.

소아암 환자 어머니들의 정신건강 증진을 위한 심리학적 개입과 관련된 선행연구들은 많지 않다. 그리고 대부분 인지행동치료가 중심이 되고 있다(Meyler, Guerin, Kiernan, & Breatnach, 2010). 그런데 앞서 언급했듯이 ACT는 인지행동치료의 대안적치료 방법으로 주목 받고 있는 점과 고통의 제거가 아닌 고통을 대하는 태도를 변화시킨다는 것을 고려할 때 소아암 환자 어머니들에게 ACT 프로그램의 효과성에만 초점을 두는 것이 아니라 무엇을 어떻게 경험하였는지 어머니들의 삶에 대한 태도의 변화 내용을 구체적으로 연구하는 것

이 필요하다. 또한 모성적 어머니이기 이전에 한 개인으로서 경험하고 있는 삶의 고통을 수용하는 과정과 프로그램을 통해 어떻게 삶의 태도를 변화시켜나가는지 그 내용을 보는 것은 매우 의미 있는 연구가 될 것이다. 이에 본 연구의 목적은 다음과 같다. 첫째, ACT의 원리로 생각과 감정을 다루어 나가는 과정에서 환자 어머니들이 어떠한 경험을 하게 되는지 탐색하고자 한다. 둘째, ACT프로그램 경험을 통해 어머니들의 삶에서 어떠한 변화를 경험하게 되는지 삶의 맥락적 내용을 분석함으로써 환자 어머니들의 삶의 안녕감 증진을 도와줄 수 있는 임상적 개입의 기초자료를 제공하고자 한다.

## 연구방법

### 질적 사례연구

본 연구는 매우 특수한 상황에 놓여 있는 소아암 환자 어머니들이 ACT 참여를 통해 경험한 내용을 그들의 삶의 맥락 안에서 구체적으로 이해하기 위해서 질적 사례 연구방법을 선택하였다. 질적 사례연구에서 사례란 경계를 지닌 체계로서 어떤 사건, 인물, 과정, 기관 등의 특정현상이 두드러져 그 주변과 확연히 구분될 때 그것을 사례로 선정될 수 있다(Stake, 1995). 사례연구는 “왜”와 “어떻게”의 문제에 답하기에 적절한 연구방법으로 사례에 대한 심층적인 이해와 풍부한 설명을 목적으로 함으로(Yin, 2003) 본 연구에 적절한 연구 방법이라고 할 수 있다.

기존의 ACT와 관련된 연구는 주로 양적인 방법론을 사용하여 심리적 구인(construct)에 대

한 증감, 즉 효과성 검증에 초점을 맞추어 왔다. 그런데 양적인 연구는 삶의 맥락을 배제한 채 모든 결과를 평균함으로써 연구 참여자들의 주관적 경험세계를 이해하기는 매우 취약하다. 특히 ACT의 핵심은 생각과 감정을 변화시키는 것이 중요한 것이 아니라 생각과 감정은 그대로 수용하고 삶의 태도를 변화시켜 나가는 것에 초점을 두고 있다(Hayes, Levin, Plumb - Vilardaga, & Pistorello, 2013). 이는 양적 연구만으로는 충분한 탐색이 어렵다. 그러므로 본 연구에서는 질적 사례연구 방법을 통해 ACT 프로그램 참여 경험이 참여자들의 삶의 태도에서 어떠한 변화가 일어나도록 하는지, ACT의 원리와 기법을 실제 적용하는 과정에서는 어떠한 어려움을 겪는지 등 참여자들이 경험하는 삶의 맥락적 내용을 개별 사례적 접근을 통해 구체적으로 살펴봄으로써, ACT가 단지 효과적인 개입이라는 기존 연구 결과에서 더 나아가 프로그램 과정에서 일어나는 삶의 내용과 현상을 구체적으로 탐색하고자 한다.

#### 본 연구의 ACT 프로그램

본 연구에서 실시한 ACT 프로그램은 총 6회기로 구성되었으며 각 회기는 90분간 실시되었다. 주제, 목표 및 주요내용은 표 1과 같다. 본 연구는 소아암 환아를 돌보는 어머니들의 탈 중심화를 촉진하여 심리적 유연성을 기르게 함으로써 의미있는 삶으로 향하는 것을 도모하기 위한 목적으로 다음과 같은 준거를 가지고 프로그램을 구성하였다.

첫째, 본 연구의 프로그램은 개인 상담으로 진행 한다. 본래 ACT는 개인치료를 위한 개입 방법으로 출발하였으며, Zettle & Rains (1989)

은 ACT를 개인치료의 형태로 개입할 때 더 효과적이라고 제안하였다.

또한 환아 어머니들의 일상은 환아의 치료 및 간호 일정에 따라 유동적인 경우가 많아 집단으로 진행하였을 경우 여러 명이 같은 일정으로 맞추는 것에 현실적 어려움이 있다. 따라서 환아 어머니의 양육 특성상 집단상담의 참여가 어려움을 고려하여 개인 상담으로 적용하였다.

둘째, 총 회기는 6회기로, 매 회기 시간은 90분으로 하였다. 총회기를 6회기로 한 것은 선행 연구에서 대표적인 암환아 부모를 위한 치료적 개입이 3~4회기의 단기 개입(Kazak, 2004; Kazak, 2005)이었음을 참고로 하였고, 김미하(2007)의 연구에서도 6회기의 프로그램 효과성이 확인된 결과를 기초로 본연구의 ACT 프로그램 회기를 6회기로 구성하였다. 또한 집안일 이외에도 환아와 많은 시간을 함께 해야 하는 현실적 상황에서 규칙적인 시간을 정하여 장기 상담을 하기에는 어려움이 있을 것이라고 판단하였기 때문이다.

셋째, 매회기 ACT의 개념과 원리의 이해를 돕기 위하여 적절한 활동 및 구체적인 예화나 은유를 활용할 때 어머니들이 가능한 쉽게 이해할 수 있도록 쉬운 예화 및 은유를 사용한다. 또한 과제를 통해 일상생활에서 ACT의 핵심 치료과정인 인지적 탈 융합, 알아차림 명상 등을 지속적으로 연습 할 수 있도록 한다.

넷째, 소아암 환아 어머니들의 특성을 고려하여 부정적인 생각과 감정을 객관화 하여 거리를 둘 수 있는 전략을 강화한다. 특히, 원치 않는 감정과 생각에 사로잡히지 않기 위해 현재 순간을 있는 그대로 경험하는 의식적인 알아차림 연습과 인지적 탈 융합을 위한 연습을 강화한다.

표 1. 본 연구의 ACT 프로그램 회기별 내용

회기	주 제	목 표	주 요 내 용
1	주 호소문제 상담목표 합의	· 환아 어머니로서의 삶의 이야기 및 주 호소 문제 탐색 · 상담 목표에 대한 합의	- 환아 엄마로서의 삶의 이야기 - 내담자 주 호소문제 탐색 - ACT의 관점 소개 - 상담 목표 합의
2	가치를 향한 삶과 걸림돌	· 가치 있는 삶으로 나아가는데 걸림돌이 되는 것 살펴보기 · 통제의제와 경험회피가 가져오는 심리적 고통의 문제 알기 · 기꺼이 경험하기를 이해하기.	- 가치 있는 삶으로 나아가는데 걸림돌이 되는 것 - 생각 안하기 게임 - 괴물과 줄다리기 은유 - 모래 높에서 허우적거림 은유 - 알아차림 연습
3	부정적 생각과 감정 거리두기	· 자동적 사고에서 탈융합 하기 · 원치 않는 감정을 수용하기	- 일주일동안 힘들었던 것 - 나는~생각을 한다/ 감정을 물화하기 - '우유 우유 우유' 반복 - 하늘에 둥둥 떠있는 구름 은유 - 집 밖을 지나가는 차량 은유 - 잔치의 불청객 은유 - AND와 BUT 문장차이
4	관찰하는 자기	· 탈융합 작업을 관찰하는 주체로서의 나로 확장하기 · 개념화된 자기로부터 맥락으로서의 자기를 촉진하기	- 자기 개념화에 대한 이해 - 맥락으로서의 자기 이해 - 유체이탈 상상해서 바라보기 - 동영상 찍어 확인하기 비유 - 야구 경기장 은유
5	가치를 향한 전념 행동 찾기	· 가치를 찾고 명료화 하기 · 가치에 따른 전념 행동 찾기	- 100번째 생일 상상하기 - 내 인생의 소중한 가치 - 예상되는 장애물
6	프로그램 총 정리	· ACT 내용을 총 정리하기 · 그동안의 경험에 대한 이야기	- 생각과 감정 다루기 총정리 - 그동안의 경험 나누기

연구 참여자

본 연구의 연구 참여자 선정 기준은 다음과 같다. 첫째, 자녀가 소아·청소년 암으로 진단 받고 치료중이거나 치료 종료 후 5년 이내인 환자의 어머니. 둘째, 소아암 환자 어머니로서

심리적 어려움을 경험하고 있는 어머니(참여자 모집 안내문을 통해 자발적으로 참여를 희망하고, 심리적 어려움을 호소하는 어머니). 셋째, 본 연구의 프로그램 전 과정을 지속적으로 규칙적으로 참여 가능한 어머니이다. 연구 참여자 선정 과정은 한국 백혈병어린이

표 2. 연구 참여자의 기본정보

참 여 자	환아 어머니(참여자)						환 아 정 보			
	연 령	학 력	직 업	종 교	성 별	출생 순위	환아 연령	최초 진단시기	진단명	치료 상황
1	38	고졸	유	무	여	외동	만2세	2014년 7월	망막세포종	치료 중
2	38	전문대 졸	무	불교	여	외동	만4세	2014년 6월	황문근육종	치료 종료
3	45	대학원 졸	휴직	무	여	2녀 중 2녀	만4세	2015년 2월	악성림프모구 림프종	치료 중
4	48	전문대 졸	무	불교	여	외동	만14세	2013년 11월	급성골수성 백혈병	치료 중
5	40	대졸	무	기독교	남	1남 1녀중 둘째	만3세	2013년 9월	수모세포종 (뇌종양)	치료 종료

이재단 및 소아암 부모회의 협조를 통해 연구의 취지와 내용 및 과정을 설명한 안내문 및 신청서 배부 및 온라인을 통한 안내문 공지를 통해 연구에 자발적인 참여를 원하는 어머니를 1차 대상으로 하였으며 연구 참여를 희망한 1차 대상자들에게 전화통화를 통해 연구 참여 선정자 기준 조건을 확인하고 연구에 적합한 대상을 선별하였다. 선별된 대상자들과는 개별 사전 만남을 갖고, 연구의 목적과 취지를 다시 한 번 설명하고 연구 참여 의사를 재차 확인하였으며, 최종 확답을 한 어머니들을 최종 연구 참여자로 선정하였다(표 2).

본 연구의 5명의 참여자는 프로그램 개입 당시 치료가 계속 진행 중인 환아 3명, 치료 종결 후 정기적인 검사를 하는 상황의 환아 2명의 어머니를 대상으로 하였으며, 연구 참여자의 맥락적 이해는 다음과 같다.

참여자 1 : 현재 나이 38세로 환아는 현재 만 2세이다(연구 참여 당시 기준). 생후 18개

월 되는 때에 망막모세포종으로 진단받았다. 한 쪽 눈의 시신경에 생긴 종양이 다른 한 쪽 눈까지 전이가 된 상태였다. 17번의 전신 항암 치료를 실시하였고 그 과정에서 전이되었던 한 쪽 눈의 종양은 사라졌지만 나머지 한 쪽 눈은 계속 재발을 하였다. 항암치료 후 지속적으로 추적 관찰을 진행하고 있었고, 검사 때마다 숨조차 제대로 쉴 수 없는 불안감과 두려움에 사로잡혔다. 참여자1은 예후에 대한 불안과 두려움, 그리고 아픈 아이의 양육에 대한 자신감을 잃어가고 있었다. 이로부터 벗어나기 위해 복직을 하였고 환아는 시어머니가 돌봐주시기로 하였다. 그 무렵 본 연구에 참여를 희망하였고, 프로그램 3회기를 진행하고 있을 때 즈음 종양이 세 번째 재발하였고 더 이상 치료할 수 있는 약이 없어 적출 수술을 해야 한다는 통보를 받았다. 이에 참여자 1은 불안과 두려움으로 고통스러워 하던 중 연구에 참여하게 되었다.

참여자 2 : 현재나이 38세로 일본인이다. 환자는 만 4세이다. 한국인 남편을 만나 결혼 5년 만에 어렵게 얻은 딸이었다. 아이의 감기로 동네 소아과에 갔을 때 평소 다리 쪽에 뭔가 만져지는 것이 문득 생각나 의사선생님께 물어보니 큰 병원에 가 볼 것을 권유 받아 검사를 받은 결과, 횡문근육종이라 충격적인 진단을 받게 되었다(당시 만 3세). 뿐만 아니라 다리를 절단 할 수도 있고 걸지 못하게 될 수도 있다는 소견까지 듣게 되었다. 충격적인 소식을 듣고 차라리 다 같이 죽어버릴까라는 생각을 했을 정도로 고통스러웠다. 아까운 직장도 퇴사하고, 10여 년 동안 수술, 방사선 치료, 항암치료 등 힘든 치료를 받았다. 한쪽 다리의 근육 일부를 제거한 수술로 늘 까치발로 걸어 다니게 되어 지속적인 재활치료가 필요한 상황이다. 또한, 한 달에 한 번의 외래진료와, 3개월에 한 번씩 1박 2일간의 입원 검사를 통해 지속적인 예후를 지켜봐야 한다. 병원에 갈 때마다 염습해오는 불안과 우울, 그리고 힘들었던 병원생활의 기억이 침습하여 정신과 치료를 고려할 정도로 힘겨워 하고 있었다.

참여자 3 : 현재 나이 45세이다. 결혼 2년 만에 첫 딸을, 4년 만에 둘째 딸인 환자(연구 참여 당시 만 4세)를 출산하였다. 결혼 전부터 직장생활에서 능력을 인정받았고, 아이들 양육보다는 직장 일을 하는 것이 더 즐거웠고, 남다른 의미를 갖고 있었다. 또한 자기발전을 위해 학업도 열심히 하여 박사 논문을 준비하고 있었다. 양육은 많은 부분 도우미를 통해 이루어졌다. 첫째는 발달이 순탄하지 않아 학교 적응의 어려움을 겪고 있다. 반면 둘째 딸인 환자는 똑똑하고 발달도 빠른 편이었다. 어느 날 환자의 숨소리와 기침소리가 예사롭

지 않아 동네 병원을 가게 되었는데 차도가 없어 큰 병원에 가게 되었고, 검사 결과 종양이 너무 커서 기도를 누르고 있는 위급한 상황을 알게 되었다. 마음의 준비를 하라는 이야기를 듣게 되었는데, 기적적으로 생명을 구할 수 있게 되었다. 연구 참여 당시 8개월여 동안의 항암치료를 마치고 자가조혈모세포 이식을 준비하고 있는 상황이었다. 위급했던 당시 기도 확보를 위한 무리한 시술로 현재까지 숨을 원활하게 쉬지를 못하는 상황이며 이때문에 수면 중에도 계속 옆에서 호흡을 지켜 봐야 하는 상태였다. 긴장의 연속과 힘든 고비를 넘기고 이식을 기다리면서 참여자 3은 순간적인 무기력감, 감정조절의 어려움 등으로 본 연구에 참여할 것을 희망하였다.

참여자 4 : 현재 나이 48세이며 환자는 만 14세 소녀이다. 환자는 참여자 4가 두 번의 유산 끝에 결혼 3년 만에 얻은 딸이었다. 아이는 맛벌이 하는 엄마가 크게 신경 쓸 일 없도록 자기 할 일을 알아서 잘 하며 공부도 잘 하고 밝게 잘 자라고 있었다. 감기 끝의 황달 증상인 줄로만 생각하고 피검사를 받게 되었는데 당장 대학병원으로 가라는 의사선생님의 이야기를 듣게 되었고, 대학병원에서 급성 골수성 백혈병이라는 진단을 받게 되었다. 집에서 짐을 챙겨올 겨를도 없이 입원을 하게 되었고, 그때부터 상상도 못했던 긴 투병생활이 시작되었다. 특히 사춘기가 시작된 소녀에게 가장 민감한 긴 머리를 다 밀어야만 한다는 통보는 병명을 받아들이는 것보다도 싫었던 순간 이었다. 힘든 치료과정이 마무리 되고 5개월 만에 다시 재발을 하여 또 한 번의 긴 항암치료가 7개월여 만에 일단락되었다. 이후 평균 일주일에 한번 정도 외래진료를 받아야 하는 상황이었다. 사춘기 딸과 24시간 집에서

함께 지내다 보니 사소한 마찰이 생겼다. 또 예후의 걱정과, 끝이 안 보이는 병원과 집을 오가는 생활이 지치고 힘들었다. 이에 참여자 4는 본 연구의 참여를 결심하게 되었다.

참여자 5 : 참여자 5는 현재 나이 40세이다. 환아는 만 3세의 남아로 참여자가 결혼 9년 만에 얻은 늦둥이였다. 돌을 갓 넘겼을 즈음 생각지도 못한 뇌종양이라는 진단이 내려졌다. 아직 걸음마도 제대로 못하는 아기에게 믿을 수 없는 진단이 내려진 후 참여자 5는 아들을 지키는 것을 자신에게 주어진 사명으로 여기고 최선을 다하였다. 항암 치료와 자가조혈모세포 이식 2차례, 수술 1차례 등 어린 아기에게 할 수 있는 거의 모든 치료들이 진행되었다. 그 과정에서 머리에 구멍을 내어 대뇌를 관통하는 관을 삽입하는 셉트(shunt) 수술까지 하게 되었다. 그러던 어느 날 남편의 실수로 아이가 낙상사고를 당하였다. 그 사고로 아이의 병명 코드에 뇌출혈, 뇌경색, 경기라는 병명이 첨가 되었다. 이후 남편과의 관계도 악화되었다. 그렇게 한참을 지내오던 어느 날 참여자 5가 잠깐 없는 사이에 아이가 또 한번 낙상사고를 당하였다. 다행히 큰 문제는 생기지 않았지만 남편에 대한 마음을 풀 수 있었다. 산전수전 다 겪으며 표준 치료과정은 끝났지만 아이는 인지와 언어가 지연되는 발달 장애아가 되었다. 이제는 환아의 재발을 예방하고 재활에 최선을 다하는 것이 자신의 사명이라 믿고 열심히 살아가고 있다. 그런데 참여자 5가 환아에게 신경을 쓰는 동안 환아 누나가 소외되었고 그 과정에서 여러 가지 부적응의 문제를 보이고 있었다. 환아 누나와 참여자 5와의 관계에서도 갈등이 많아지면서 참여자 5는 지쳐갔다. 지친 마음에 위로와 도움을 받고 싶어 본 연구에 참여하게 되었다.

## 연구의 절차

연구의 자료 수집을 위하여 2015년 9월부터 2016년 1월까지 프로그램 개입 및 심층면담을 진행하였다. 프로그램 개입은 연구자가 직접 수행하였으며 매 회기별 프로그램이 끝나고 “오늘 상담을 통해 어떠한 경험을 하셨습니까?”라는 개방형 질문으로 참여 경험에 대한 추가적인 면담을 실시하였다. 추가 면담시간은 10분~20분 정도가 소요되었다. 또한 3개월 후 추가면담을 실시하였으며 “ACT 참여 이후 어떠한 경험을 하셨습니까?”라는 개방형 질문으로 추후 심층면담을 실시하였다. 추가 면담에 소요된 시간은 30분~40분 정도가 소요되었다. 3개월 후 추후 면담을 실시한 이유는 직전보다 추후에 ACT의 원리와 기술을 삶속에서 어떻게 경험되는지를 보기 위함이었다.

프로그램 실시 장소는 사설 상담센터의 상담실, 한국백혈병어린이재단 상담실에서 진행하였으며 참여자의 편의에 따라 장소와 시간을 정하도록 하였고, 주 1회 정해진 장소와 시간에 규칙적으로 진행을 하는 것을 원칙으로 하되 환아의 병원 스케줄에 따른 요일 및 시간 변동의 융통성을 두었다.

Creswell(2007)에 의하면 사례연구의 경우 사례를 많이 포함하면 할수록 개별 사례의 깊이가 얕아질 우려가 있다고 하였고, 정해진 사례 수는 없으나 대체로 4~5개 이상의 사례를 선택하지 않는다고 하였다. 따라서 본 연구에서는 5개의 사례를 분석 대상으로 하였다.

연구의 윤리적 확보를 위해 자료 수집 전에 참여자에게 연구 목적과 연구과정에 관한 정보를 미리 제공하고 비밀 보장과 자료를 익명 처리할 것을 약속하였다. 연구에 참여하는 동안 비용이나 위험이 따르지 않는다는 점, 연



구에 관한 모든 궁금한 사항에 대해 질문하고 답을 들을 수 있으며 연구 참여 도중 원하지 않으면 거부할 수 있고 연구 참여를 언제라도 철회할 수 있음을 알려주었다. 이에 대한 서면 동의서에 서명을 받았다. 이러한 모든 과정에 대하여 서울여자대학교 생명윤리위원회의 심의를 거쳤다.

### 자료 분석 방법

본 연구에서는 Stake(1995)의 자료 분석과 해석방법을 사용하였다. Stake(1995)에 의하면 '범주 합산'으로부터 분석을 시작하도록 권유한다. 범주 합산이란 본질적으로 서로 비슷하거나 서로 어울리는 내용을 지닌 단위들을 묶는 것이다. 일단 비슷한 개념들이 묶인 범주는 서로 배타적이고 독립적이어야 한다. 범주의 본질을 밝히는 작업은 연구문제에 대한 답으로 무엇이 적절한지를 고찰하는 것과 병행된다. 분석이 더욱 진행되면서 유형을 만들고 그들 간에 어떠한 관계가 존재하는지를 주제와 관련하여 살펴보게 된다. 이것이 개념화, 추상화 작업이다. 이러한 과정을 거쳐서 자료의 범주화를 넘어 사례들의 의미에 대한 해석이나 주장에 이르게 된다.

이에 본 연구에서는 개인별 6회기의 개입 과정 및 추가 면담의 모든 과정을 참여자의 동의하에 모두 녹음을 하였으며 그 과정에서 참여자의 비언어적 의사소통과 연구자의 생각 등은 메모로 기록하였다. 녹취된 모든 내용은 가능한 참여자가 표현한 그대로 전사하였다. 전사하는 과정에서 여러 차례 듣고 읽기를 반복하면서 원자료를 의미단위로 분류해나갔다. 반복 확인하는 과정에서 의문이 생기거나 떠오르는 생각이 있을 때는 바로바로 기록하였

다가 다시 참여자를 만날 때 확인하거나 전화 통화로 확인하는 것을 반복하였다. 의미단위로 분류한 후에는 다시 그 의미 단위들을 여러 차례 읽으면서 의미단위의 내용을 요약하여 정리하였다. 그 과정에서 의미 단위가 다시 세분화되기도 하였고, 하나로 다시 묶이기도 하였다. 그렇게 만들어진 의미단위들로부터 추출한 주제들을 기록해보면서 하나의 주제로 묶을 수 있는 것과, 좀 더 세분화해야 하는 주제들을 정리해 나갔고, 공통의 주제들끼리 묶어서 하위범주가 되었다. 같은 방법으로 공통의 의미를 담고 있는 하위범주를 묶어 범주를 만들었다. 이 과정은 자료수집과 동시에 분석을 함께 진행해 나갔으며 공통의 의미로 묶어 범주화 하는 작업은 한 번의 분석으로 끝나는 것이 아니라 분석이 완전히 끝나는 시점까지도 계속 수정 보완하였다. 사례 간 분석을 위해서 원자료를 의미단위, 하위범주, 범주로 나눈 분석표를 토대로 분석 주제를 추출하여 표로 만든 후 서로 비교하였다(표 3). 연구의 절차는 그림 1과 같다.

본 연구의 신뢰성 및 타당성을 확보하기 위해 자료의 삼각측정을 실시하였다. 자료의 삼각측정이란 질적 연구에서 타당도와 신뢰도를 확보하기 위한 방법으로 연구자가 찾은 의미나 해석이 적절한지를 확인하기 위해 다른 연구자들, 다른 출처로부터의 자료들, 또는 다양한 방법들(면접, 메모, 문서기록 검토 등)을 동원하는 것을 말한다. 이를 위해 프로그램 매 회기가 끝난 후 실시한 심층면접 이외의 참여자들의 기록지, 비언어적인 의사표현, 연구자의 생각이나 느낌 등을 기록한 현장 메모들을 수집하여 분석 시 참고 자료로 활용하였다. 또한, 결과 분석 시 자료들에 대해 임의로 의미를 부여하지 않기 위해 노력하였고, 모든

표 3. 소아암 환아 어머니들의 ACT 참여 경험 내용 비교

	ACT 원리 대할 기대	ACT 원리의 시도 및 효과 경험	적용의 어려움	자신에 대한 성찰의 기회	현재의 삶에 집중하고자 함	가치 지향적 행동을 찾아냄	고통과 편안함의 공존
참여자 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 불안에 사로잡히지 않을 수 있었다</li> <li>· 행복한 삶을 위해 어떻게 할 것인지 생각한다는 것이 새로울</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 환자의 경과에 대한 불안감이 엄습했을 때 알아차림을 시도함 → 안정감 생김</li> <li>· 걱정동료들에 대한 불편한 마음을 풀러보냄 → 편안해짐</li> <li>· 시어머니의 말과 태도에 대한 불편함을 풀러보냄 → 편안해짐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 바쁜 생활 속에서 자연스럽게 잊게 됨</li> <li>· 습관이 되지 않아 뒤늦게 깨달음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스스로 과거와 미래의 생각에 집착했음을 자각</li> <li>· 남을 많이 의식하고 살았음을 자각</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 환아와 현재의 행복할 수 있는 것이 무엇인지 생각해보고 행동하고자 노력하게 됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친구같이 잘 놀아주는 엄마 되기</li> <li>· 자매같이 든든하게 지내기</li> <li>· 아이와 즐거운 활동하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 위대진료진의 불안은 계속 있으나 시련잡히지 않음</li> <li>· 환아의 재발에 대한 걱정은 존재함</li> <li>· 원망감, 죄책감, 피해의식이 사라짐</li> </ul>
참여자 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 부정적 생각과 감정에 얽매이지 않을 수 있게 됐다</li> <li>· 삶의 방향성을 잡아갈 수 있게 됐다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 환아의 미래에 대한 긍정적인 전망에 대한 불편함을 수용하고자 함 → 편안하게 지나감</li> <li>· 다른 사람들에게 알려질 것에 대한 두려움을 기꺼이 경험하고자 함 → 그럴수도 있겠다는 편안함이 생김</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 진로와 관련된해서 ACT의 원리가 적용이 안 됨</li> <li>· 알아차림에 대한 이해 부족으로 실천이 어려움</li> <li>· 아이가 아픈 상황에서는 적용을 못할 것 같음</li> <li>· 바쁜 일상에 휩쓸림</li> <li>· 익숙하지 않아 실천이 잘 안됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스스로 자책하고 있었음을 자각</li> <li>· 과거에 집착함</li> <li>· 마음 많이 의식하며 자신 없이는 자신의 모습 자각</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현재의 행복을 위해 중요한 것</li> <li>· 생각하고 행동</li> <li>· 동을 찾아봄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 환아와 즐겁게 놀아주기</li> <li>· 재미있는 엄마되기</li> <li>· 남보다 나를 먼저 중요하게 생각하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 환아와 관련된 부정적 생각과 감정에 사로잡히지 않게 됨</li> <li>· 자신의 진로에 대한 고민</li> </ul>
참여자 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 편편을 하지 않고 있는 그대로 받아들일 수 있다면 편안해질 수 있겠다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 남편에 대한 불만스러움을 풀려보냄 → 갈등이 더 이상 심화되지 않을</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 환아 누나의 문제를 문제 그 자체로 받아들이고자 노력하였으나 잘 되지 않음</li> <li>· 문제에 대한 해결이 되지 않음이 답답함</li> <li>· 알아차림이 어려움</li> <li>· 수용과 참음이 헛갈림</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 매사에 완벽하게 일을 하려고 하는 자신의 성향을 바라봄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 환아 누나를 이해해주는 엄마</li> <li>· 되기를 노력함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 환아 누나를 믿어주고 이해해주기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 반복되는 환아 누나의 문제로 화가 남</li> <li>· 내가 문제를 해결해야만 한다는 부담이 감소됨</li> </ul>

표 3. 소아암 환자 어머니들의 ACT 참여 경험 내용 비교 (계속)

	ACT 원리에 대한 기대	ACT 원리의 시도 및 효과 경험	적용의 어려움	자신에 대한 성찰의 기회	현재의 삶에 집중하고자 함	가치 지향적 행동을 찾아냄	고통과 편안함의 공존
참여자 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 화날 때, 혼자 있을 때 알아차림을 하면 도움 된다.</li> <li>· 부정적 감정이 나타나 생각들에 대해 시도해 보면 좋을 것 같다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 남편과 환자에게 화가 나는 순간에 알아차림을 해봄 → 자격력이 생김</li> <li>· 화를 덜나게 됨</li> <li>· 그런 그리고 지금 내가 할 일은 뭔가를 생각함 → 화났지만 해줄 것은 해주게 됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 생각을 그대로 바라보는 것이 어려움</li> <li>· 바쁜 일상 속에서 자연스럽게 잊음</li> <li>· 감정이 유희할 때 적용이 되지 않음</li> <li>· 환자의 상황이 불안할 때는 적용이 어려울 것 같다고 생각함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 부정적 생각과 감정을 미추하지 않으려 했었음</li> <li>· 되돌아봄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 걱정은 걱정이고 '그리고' 지문 현재 잘 살려고 노력함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친구 같은 엄마가 되기를 위한 행동</li> <li>· 생각해보고</li> <li>· 얘기 많이 하고 많이 받아주는 엄마가 되고 싶음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 환자의 예후에 대한 불안과 걱정은 존재함</li> <li>· 자신의 진로에 대한 걱정은 계속됨</li> <li>· 걱정이나 불안으로 곤두서지 않음, 안정감이 생김</li> </ul>
참여자 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 생각과 감정을 다룰 수 있는 방법을 배우고 싶음</li> <li>· 환아 누나의 관계에서 도움이 되길 기대함</li> <li>· 자신의 앞을 슬기롭게 대처할 수 있기를 기대함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 화가 나는 감정을 한쪽으로 그냥 두고할 일을 함 → 감정에 사로잡히지 않게 됨</li> <li>· 자존심 상함, 모욕감에 대해 집착하지 않고자 함 → 품셈지 않게 됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 감정에 쉽게 사로잡히는 자신의 상황 때문에 적용이 잘 되지 않음</li> <li>· 바쁜 일상 속으로 휩쓸림</li> <li>· 환아 누나의 문제에 대한 자신의 태도에 적용이 안됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신만의 경직된 사고에 대해 자각함</li> <li>· 감박적인 상황에 대해 인식함</li> <li>· 부정적 생각에 쉽게 사로잡히지는 않음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 환아와 현재 행한 생활을 위해 집중하고자 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 환아 누나에게 친 구처럼 다정한 엄마가 되고 싶음</li> <li>· 내 물에 사로잡히지 않고 유연하게 생각하기</li> <li>· 환자에게 건강할 수 있도록 최선을 다하는 엄마</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 계속되는 환아 누나의 갈등</li> <li>· 부정적 생각과 감정으로 부터 벗어나지 않게 됨에서 오는 편안함</li> </ul>

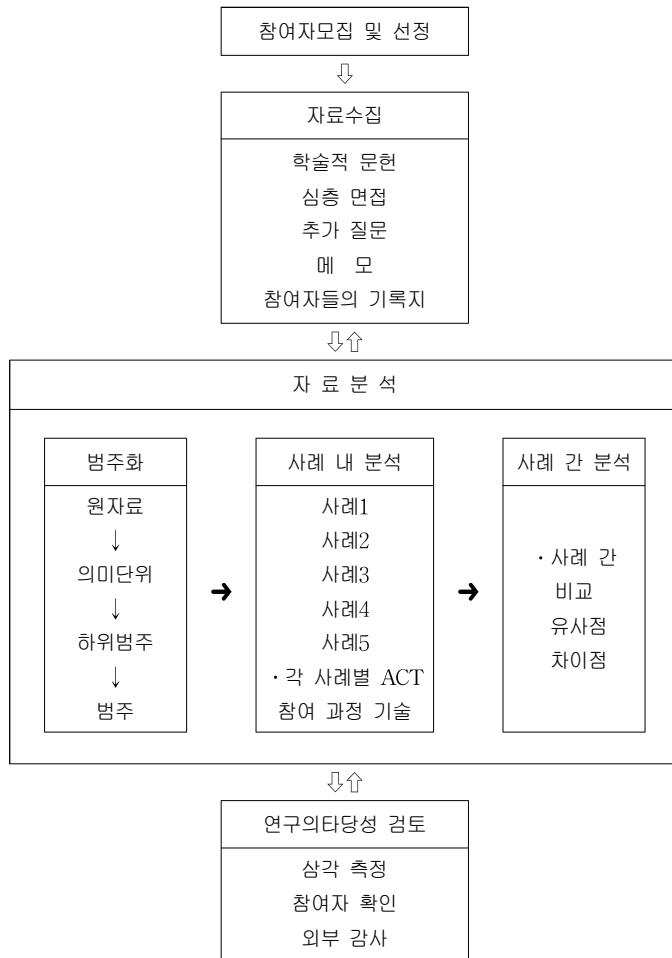


그림 1. 연구의 절차

참여자의 자료 분석 결과와 해석에 대하여 소아암 환아와 가족을 전문으로 상담하는 상담 전문가 1명과 2명의 참여자에게 이메일로 연구 분석 과정의 범주화 표, 참여 경험 과정에 대한 흐름도가 참여자의 의도대로 잘 구성되었는지를 확인받았고, 연구결과의 내용이 적절하게 분석되고 해석되었는지 확인 과정을 거쳤다. 나아가 연구를 수행하는 전 과정 동안 질적 연구 경험과 질적 연구의 지도 경험이 풍부한 감수자의 지도를 받았고 질적 연구

방법으로 박사논문을 준비하는 동료들과 지속적으로 토론 하였다.

### 연구결과

본 연구는 참여자들이 환아 어머니라는 독특한 삶의 상황에서 ACT 프로그램을 통해 어떠한 경험을 하는지 맥락적으로 이해하고자 하였다. 결과, 참여자들의 ACT 참여 경험과

정의 삶의 맥락에 대한 사례 내 분석결과를 도식으로 제시하였고, 사례 간 분석을 통한 각 참여자들이 경험한 유사점과 개인의 맥락에서 찾아볼 수 있는 차이점에 대하여 제시하고자 한다.

연구 참여자들의 맥락적 경험 과정

본 연구 참여자들의 ACT 참여 경험 과정에 대한 맥락적 내용은 다음과 같다.

**참여자 1**(그림 2)이 가장 힘들었던 것은 환자의 예후에 대한 두려움이었다. 3회기에 결국 환자의 수술이 결정이 되었다는 사실을 상담자에게 이야기하며 두려움과 불안으로 감정을 추스르지 못하였다. 이야기하는 내내 눈물을 흘렸고, 때로는 손까지 부들부들 떨며, 때로는 숨이 잘 안 쉬어진다면 큰 숨을 몰아쉬며 두려움을 호소하는 모습도 보였고, 말을 잊지 못하며 눈물만 흘리는 참여자의 깊은 시

름을 마주하며 상담자 또한 목이 메이기도 하였다. 상담자는 참여자 1이 마음 놓고 울 수 있게 충분히 기다려 주려고 노력하였고, 불안정한 감정 상태에 있는 참여자 1과 함께 심호흡을 하도록 하며, 눈을 감고 ‘알아차림 명상’을 실시하였다. 참여자는 상담자의 나레이션에 따라 알아차림 명상을 따라왔다. 알아차림을 실시한 후 안정이 취해지는 모습을 보였다. 환자의 수술 후, 그간의 정신없었던 이야기와 함께 그동안 배운 알아차림과 생각과 감정으로부터 거리두기를 어떻게 해보았는지에 대한 이야기를 나누었다. 수술실 앞에서 아이의 수술이 잘 끝나기를 기다리며 알아차림을 했었고, 불안한 마음을 추스르는데 도움이 되었던 이야기를 들을 수 있었다.

참여자 1은 연구 참여 당시 불안하고 두려운 감정과 생각에 사로잡힘이 찾아서인지 감정과 생각을 ‘하늘에 동동 떠가는 구름이 지나가듯 그저 지나가게 해준다’는 비유를 좋아

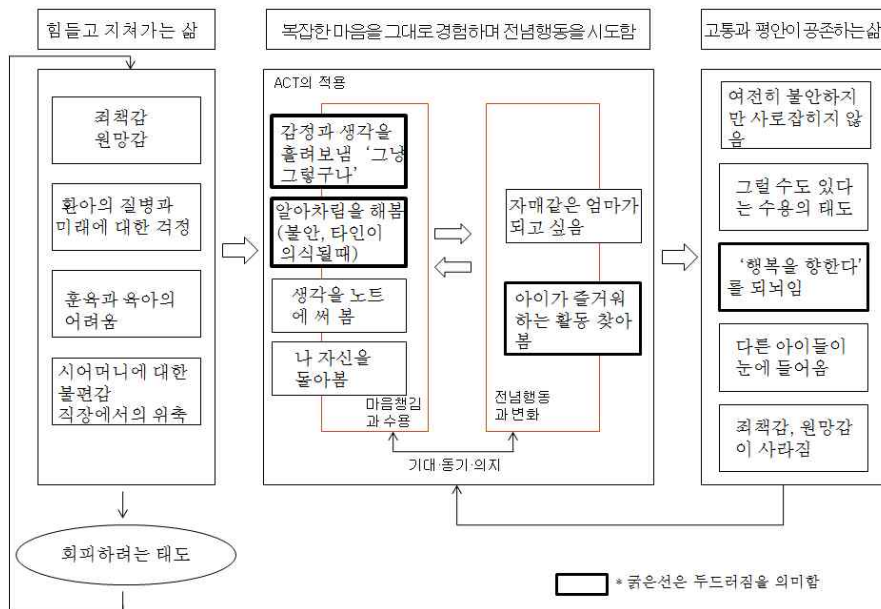


그림 2. 참여자 1의 ACT 참여 경험 과정

하였다. 그리고 알아차림을 하며 생각과 감정이 들어오고 나가는 것을 관찰하는 것을 열심히 적용해보려고 노력하였다. 직장에서 다른 사람들이 의식되거나 머리가 복잡해질 때면 잠시 눈을 감고 알아차림을 적용해보기도 하였다고 했다. 참여자 1은 ACT의 원리와 기술 중에 ‘알아차림’과 ‘감정과 생각을 흘려보내기’를 가장 많이 활용하였다. 또, 감정과 생각을 그림으로 그려보고 글로 써보는 활동을 한 후에는 심란할 때 노트에 생각을 써보고 다시 읽어보는 등 배운 것을 생활 속에 시도해보는 적극성을 보였다. ‘나는 누구인가?’를 작성하는 동안 어렵다고 하면서도 차근차근 써내려가는 모습을 볼 수 있었다. 참여자 1은 “이렇게 써보고, 읽고, 이야기를 나누고 나니 ‘내가 정말 그랬구나’ 라는 생각이 드네요.”라며 자신이 만들어낸 판단과 규칙으로 그동안 자기 스스로를 너무 힘들게 한 것임을 알아차렸다. ‘가치 찾기’활동을 통해 행복하기 위해서

는 ‘아이와 자매 같은 엄마’가 되고 싶다는 가치를 선택하였다. 특히 상담자가 “행복할 수 있는 것”에 대해 물었을 때 ‘미처 행복을 생각해보지 못했다’라는 이야기를 하였다. 그만큼 참여자 1의 삶이 힘들었다는 것을 짐작할 수 있었다. 오직 아이의 건강 회복을 위해 간절하게 매달려왔던 것이었다. ACT 참여 후 참여자 1은 이제 매순간 ‘행복하기 위한 것’을 먼저 생각하고 행동 하려는 생각을 한다고 하였다. 아이의 예후가 여전히 걱정 되고, 정기검진 때가 되면 몇 일 전부터 떨리고 불안하지만 두려운 감정과 생각을 있는 그대로 받아들여려는 태도가 생겼다. 뿐만 아니라 다른 사람들에 대해서도 더 이상 지레 짐작하여 위축되거나 눈치를 보지 않으려는 태도와 ‘그냥 그렇구나’ 라며 생각을 흘려보내는 연습을 하고 있다고 하였다. 더 이상 죄책감이나 원망감, 피해 의식으로 힘들어하지는 않으며 무엇보다도 ‘행복을 향한다는 것’을 되뇌이며 아이

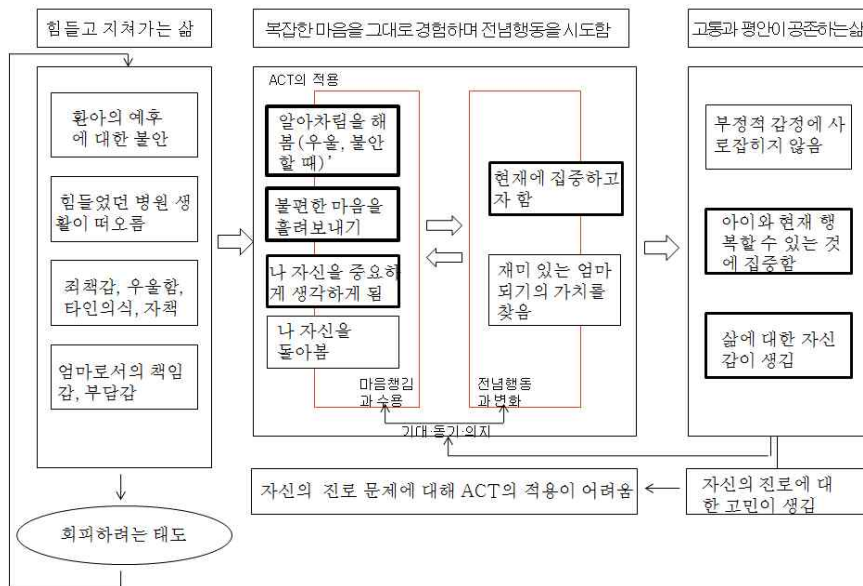


그림 3. 참여자 2의 ACT참여 경험 과정

와 즐거운 시간을 보내려는 삶의 태도를 실천하고자 노력하게 되었다.

**참여자 2**(그림 3)는 환자의 치료 종료 후 1여년이 지났지만 침습해오는 힘들었던 병원생활의 기억들이 괴롭혔다. 참여자 2가 가장 힘든 것은 바로 아픈 아이를 낳았다는 것, 그리고 알 수 없는 무력감과 우울감 이었다. 어느 누구도 자신에게 비난하거나 잘못했다고 말하는 사람이 없음에도 불구하고 자기 자신이 뭔가를 잘못하고 있는 것만 같다고 자책하며 위축이 되어 쉽게 불안해지고 쉽게 눈물이 난다고 하였다. 상담에 참여하는 참여자 2는 항상 진지하였고, 새롭게 배운 기술들을 일상생활속에서 꼭 시도해보고 싶다고 하였다.

참여자 2가 가장 많이 활용한 ACT의 원리는 우울하거나 불안할 때 알아차림을 해보는 것이었다. 참여자 2는 종종 절에 가서 기분 전환을 하며 조용히 앉아 있다가 돌아오곤 하였다. 그런데 알아차림을 경험하고 이제는 절에 가면 그냥 앉아 있지 않고 알아차림을 해보면 좋을 것 같다는 이야기를 하였다. 알아차림을 통해 마음이 편안해진다는 참여자 2는 상담시간 중에도 매우 진지한 태도로 알아차림을 시도하였다. 그런데 참여자 2가 연구에 참여하고 있을 당시 환자의 건강상태도 양호하고 유치원에 잘 적응하고 있었다. 그래서 참여자 2는 ‘만약에 아이가 아프면 적응을 못할 것 같다’는 의구심을 보이기도 하였다. 이것은 참여자 2가 ACT의 원리에 대해 그저 감정과 생각을 바라보는 것이고 문제에는 대처하지 않는 것이라고 잘못 이해하고 있었기 때문이라고 볼 수 있다. 참여자 2가 ‘가치 찾기’ 활동을 통해 추구하는 엄마상은 ‘재미있는 엄마 되기’였다. 그래서 아이 앞에서는 항상 웃고 밝은 모습을 보여주고 싶다고 하였다. 그

리고 이렇게 가치 전념적 행동을 하기 위해서는 무엇보다도 자기 자신이 중요함을 깨닫게 되었다. 늘 다른 사람들의 눈치를 보며 하고 싶은 말도 참고 하지 않던 참여자 2는 그동안 지나치게 남을 먼저 생각했다는 이야기를 하였다. 이제 참여자 2는 아이와 함께 행복할 수 있는 것에 집중하고자 했다. 삶에 대한 자신감이 생기면서 관계에서 편안함이 생겼음을 보고하였다. 또한 참여자 2는 ‘아직 일어나지 않은 일들을 생각하는 것 때문에 지금 행복하지 못한 것이 아깝다는 생각이 들었다’는 이야기를 하며 지금 현재의 삶에 집중하는 것의 소중함을 깨달아갔다. 아이와 관련된 문제는 많은 부분 ACT의 원리와 기술을 적용하여 도움을 받을 수 있었다. 그런데 참여자 2는 자기 자신의 진로 문제에 대한 고민과 갈등이 생겼다. 아이의 치료 경과가 안정되고, 이제 모든 것이 제자리로 돌아오는 것 같았으나 자기 자신은 다시 돌아갈 직장이 없었던 것이다. 무언가 자신의 일을 통해 가계와, 사회적으로 기여하고 싶은 마음이 많았다. 그러나 다시 일자리를 얻는 것이 힘들었고, 남편마저도 반대하였다. 마음이 공허해지고 외로움마저 느껴졌다. 이제 아이의 문제가 아니라 자기 자신의 진로 문제 때문에 마음이 힘들었다. 배운 ACT의 원리와 기술을 적용해보려고 하였지만 잘 되지 않았다. 그것은 참여자 2의 마음에는 자신이 다시 경력을 이어나가고자 하는 욕구가 현재의 심란함을 수용하고 가치 전념적 행동을 찾고자 하는 동기과 의지보다 더 강하기 때문인 것으로 생각된다.

**참여자 3**(그림 4)에게는 가사와 육아의 부담이 가장 힘겨운 문제였다. 특히 큰아이(환아 언니)의 반복되는 부적응의 문제를 어떻게 해결해 나가야할지 많은 고민과 스트레스를 받

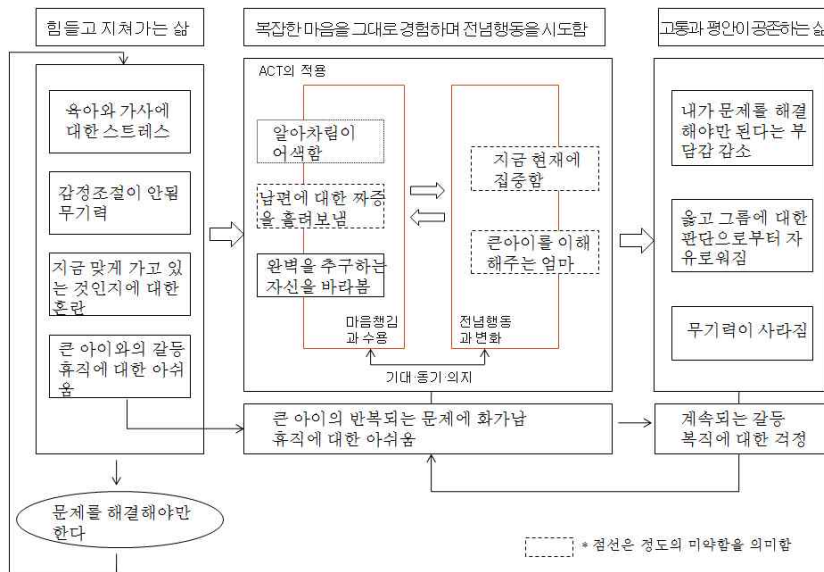


그림 4. 참여자 3의 ACT 참여 경험 과정

고 있었다. 참여자 3은 유능한 직장 여성이었다. 출산 휴가를 제외하고는 직장을 이렇게 오래도록 쉬어 본 일이 없었다. 집안일은 잘 하지도 못 할 뿐만 아니라 재미도 없었다. 아이의 발병으로 승승장구하던 직장을 잠시 쉬게 되면서 전업주부가 된 것 자체가 힘든 일이었다. 참여자 3을 처음 만났을 때 인상적이었던 것은 다른 참여자들과 비교하여 아이의 상황과 치료 경과에 대해 비교적 이성적으로 덩덤하게 설명을 한다는 점이었다. 스스로 자신은 매사에 합리적이고 이성적으로 판단하고 문제해결을 하려고 노력해 왔다고 말한 것처럼 상황에 대해 감정에 얽매이지 않고 차분히 설명을 하였다. 그리고 아이보다는 자신의 경력이 중단되는 것에 대한 아쉬움에 대한 이야기를 많이 하였다. 참여자 3은 직장에서 인지행동 치료의 합리적 사고로 전환시키는 방법에 대한 교육을 실시했을 정도로 인지행동치료에 대해서 잘 알고 있었다. 그리고 본인 스

스로도 합리적 사고로 전환하여 자신의 행동을 변화하려고 노력하였다. 참여자 3의 전문성과 주지화의 경향은 ACT의 원리와 개념, 기술들에 대한 평가와 분석이 먼저 앞섰다. 이러한 태도는 ACT 참여하는 과정에서 계속 볼 수 있었다. 논리적이고 이성적인 태도가 두드러지는 탓인지 알아차림 연습을 할 때에도 많이 어색해하였고 자신의 체험 보다는 설명으로 대신하려는 경향을 보였다. 그리고 실제 생활에서 ACT의 원리와 기술을 시도해보려는 기대보다 대처 방법에 대한 정보를 습득해 가는 느낌이 들었다.

이같은 참여자 3의 특성은 주지화 경향 때문만은 아니었다. 참여자 3은 환아의 문제보다도 분명한 원인조차 파악되지 않고 있는 큰 아이의 문제가 심각하다고 생각했기 때문에 그 문제에 더 많이 집중되어 있었다. 그리고 큰아이의 심각한 부적응 문제를 빨리 해결해야 한다는 부담이 있었다. 그렇다보니 계속



반복 되는 큰아이의 문제를 있는 그대로 받아 들인다거나, 감정과 생각을 그저 흘러가는 대로 바라보고 있는 것이 답답하고 힘들 수 있었을 것이다. 참여자 3에게는 큰아이의 문제가 해결되기를 바라는 마음이 더 컸던 것이다. 큰 아이에게 순간 ‘욱’ 올라오는 감정을 그대로 토해내고 있는 자신을 볼 때가 많았다. 그렇게 감정이 격해지는 순간에 ACT의 원리와 기술들을 떠올리고 적용한다는 것은 정말 어려운 일이었다. 그러나 일상생활 속에서 ACT의 원리와 기술을 적용해보고자 하는 시도가 전혀 없었던 것은 아니었다. 매일 늦게 귀가 하는 남편에게 짜증스러움을 ‘생각과 감정은 생각과 감정일 뿐’ 이라는 사실을 떠올리며 지금 현재 더 중요한 것을 찾아 전념하기도 했고, 꽤 효과적이었다는 이야기도 했다. 특히, ACT 참여를 통해서 도움이 된 것은 자신이 꼭 문제를 해결해야만 한다는 부담감이 감소되었다는 것이라고 했다. 그리고 ‘~해야만 한

다’고 자기 스스로 만들어 놓은 규칙으로부터 옳고 그름을 판단하는 자신의 강한 틀이 ‘그럴 수도 있다’는 생각으로 유연해진 것 같다고 했다. 하지만 참여자 3에게는 큰아이의 문제를 해결해야만 한다는 생각에 ACT를 생활 속에서 시도해보고 적용해보고자 하는 노력은 다소 부족하였던 것으로 보인다.

**참여자 4**(그림 5)는 연구 참여자 중 유일한 청소년기의 환아 자녀를 두었다. 참여자 4는 ACT를 알지 못했지만 현재 삶에 집중하려고 노력하는 태도를 가지고 있었다. 아이의 질병과 관련한 예후에 대해 걱정이 많았지만 스스로 해결할 수 있는 일이 아니라는 생각에 그저 ‘좋은 쪽으로’ 생각하며 지내하고자 했다. 환아가 한 번의 재발을 경험했기 때문에 ‘엄마’만 불러도 깜짝 놀랄 정도로 아이의 상태에 민감하였지만, 한편으로는 가능한 긍정적으로 생각하려고 노력하였다. 하지만 우울하고 어느 한 순간 무력감이 몰려올 때가 있었다. 또

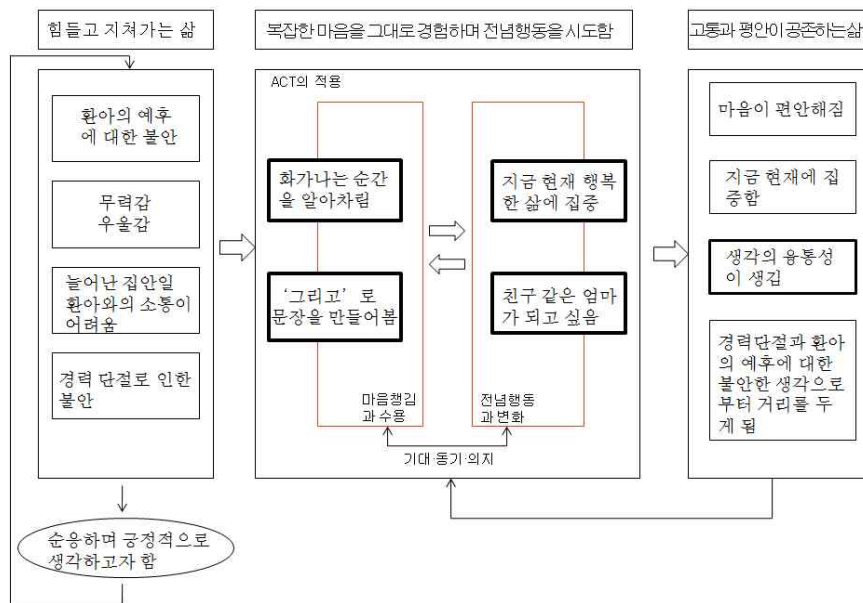


그림 5. 참여자 4의 ACT 참여 경험 과정

사춘기 아이와 소통하는 것도 쉽지 않았다. 참여자 4는 아이가 발병 전에 직장 생활을 열심히 해 왔었다. 어렵게 얻은 직장이었었는데 환아의 발병으로 그만둘 수밖에 없었다. 지금도 끊임없이 자신의 진로에 대한 고민과 걱정이 되고 있었다. 그러나 아이의 상태가 불안한 상황인지라 어쩔 수 없었다. 참여자 4는 배운 ACT의 원리들을 비교적 골고루 적용해 보며 작은 효과들을 보고했다. 감정을 물화해 보는 작업에서 감정을 '검은 벽'이라고 표현하였다. 그리고 자신은 그 벽을 등지고 앉아있다고 하였다. 이것은 참여자 4가 평소 좋은 쪽으로 생각하고자 했던 삶의 태도가 결과적으로는 ACT에서 추구하는 가치 지향적인 삶의 태도와 비슷하게 보여질 수 있으나 그 이면에는 참여자 4의 원치 않는 감정을 회피하고자 하는 태도가 있었음을 시사하는 것이다. 실제로 참여자 4는 '알아차림을 하니까 자꾸 원치 않는 생각이 떠올라서 하고 싶지가 않았다'는 이야기를 한 적이 있었다. 다른 참여자들과 마찬가지로 참여자 4 또한 힘들고 고통스러운 감정에 대해서는 회피하고자 하는 태도가 있었던 것이다. 그렇다 해도 참여자 4는 일상에서 화가 나는 순간 '알아차림'을 통해 감정에 사로잡히지 않는 경험을 종종 보고 하였다. 또, '그리고'로 문장을 연결하며 감정과 생각은 감정과 생각일 뿐이고 지금 나는 현재 중요한 가치를 향한 행동을 한다는 것을 실천하고자 노력하였다. 무엇보다도 참여자 4는 지금 현재에 집중하고자 하는 삶의 태도가 두드러지게 나타났다. 그것이 또 다른 회피가 될 수 있는 딜레마에 빠질 우려는 있으나 예전 같으면 많은 생각들 속에서 헤어나오지 못했을 것들이 '그리고'로 받아드리며 현재에 집중하게 되면서 마음이 편안해짐을 경험한다고

하였다. 또한 '그럴수도 있다'는 생각의 융통성이 생긴 것이 확실히 달라진 자신의 모습이라고 하였다. ACT 참여 후에도 환아의 예후에 대한 걱정은 없어지지 않았고, 자신의 진로에 대한 고민은 계속 되었다. 그러나 그것에 집착하지 않는다. 고민은 고민인 것이고 '그리고' 현재는 '친구 같은 엄마'가 되기 위해 할 수 있는 전념 행동들을 생각하고 실천하고자 하였다.

**참여자 5**(그림 6)는 자신의 큰 문제는 '부정적 생각이나 감정에 너무 쉽게 사로잡혀서 헤어 나오지 못한다'는 것이었다. 또, 큰아이(환아 누나)의 부적응의 문제가 큰 고민이었다. 환아의 엄마로서 최선을 다하며 아이의 재활을 위해 앞만 보며 열심히 달려온 듯하였다. 그 과정에서 많이 지치고 힘들었음이 느껴졌다. 참여자 5 자신이 스스로 상담을 통해 위로를 받고 싶다는 이야기를 한 것도 참여자 5가 그간 얼마나 지쳐 있었는지 알 수 있는 대목이다. 참여자 5는 평소에도 너무 쉽게 감정에 사로잡혀서 '만신창이'가 되었다고 하였다. 스스로 '나는 왜 이럴까?'라는 열등감과 자괴감이 있었고, 이는 사람들을 만날 때 자신감을 잃게 하였다. ACT의 원리에서 '감정과 생각이 곧 나 자신이 아니라 나로부터 객관화시킬 수 있는 것'이라는 개념으로부터 감정과 생각이 자기 자신이 아니라는 것 자체가 위로와 힘이 된다고 하였다. 그래서인지 참여자 5는 고통스러운 생각과 감정을 한쪽으로 머물게 하기를 적극 적용하였다. 때마침 지인과의 큰 오해가 있었고, 예전 같으면 또다시 '만신창이'가 되었을 텐데 생각은 생각이고 '그리고' 지금 나는 현재 중요한 일에 집중하며 께 잘 버티고 극복해 갈 수 있었다는 이야기를 하였다. 그 과정에서 자기 자신을 돌아보며

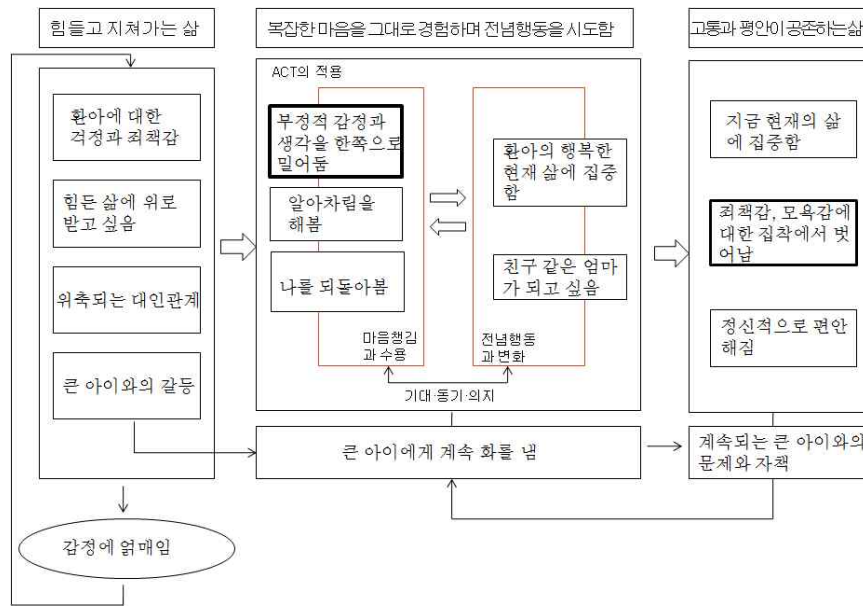


그림 6. 참여자 5의 ACT 참여 경험 과정

자신만의 강한 틀을 발견하고 되돌아보는 시간도 가졌다. ‘나는 누구인가’를 작성한 것은 핸드폰으로 사진을 찍어가며 다시 한 번 생각해봐야겠다는 자기 자신을 되돌아보기 위한 적극적인 모습을 보이기도 하였다. 그러나 참여자 5도 큰아이의 문제 앞에서는 ACT의 원리와 개념이 잘 적용되지 않음을 호소하였다. 큰 아이가 오랜 기간 엄마의 따뜻한 사랑으로부터 소외 받으면서 친구 문제, 학업 문제에 부적응의 모습을 보이고 있었다. 환아에게는 참여자 5 자신의 모든 것을 내어줄 수 있을 정도로 헌신적인 엄마의 모습을 보여주었던 것에 반해 큰 아이에게는 냉정하고 엄격한 엄마의 모습으로 대해왔다. ACT의 회기를 진행하며 큰 아이를 위해 친구 같은 엄마가 되고자 하는 가치를 선택하고 큰아이의 이야기를 잘 들어주겠다는 전념 행동목록도 정하였지만 큰아이를 막상 마주하면 화를 내고 야단

을 치게 되는 악순환이 계속 되었다. 그래서 또다시 자책을 하게 되기도 하였다. 배운 것도 제대로 적용하지 못하는 엄마라며 스스로에게 비난의 화살을 돌리기도 하였다. 하지만 ACT 참여 후 더 이상 감정에 사로잡히지 않게 되면서 오랫동안 가지고 있었던 죄책감과 모욕감으로부터 자유로워질 수 있게 되었음이 고맙다고 하였다. 그리고 과거와 미래에 연연하기보다 지금 현재의 행복한 삶이되기 위해 집중하려는 강한 동기가 생기게 되었다. 또한 삶 자체가 크게 변한 것도 아니고, 큰 아이와의 문제도 여전히 계속되지만 정신적으로는 평안함을 경험할 수 있게 된 것 같다는 이야기를 하였다.

#### ACT 참여 경험의 유사점

사례 간 분석을 통하여 ACT를 경험한 연구

참여자들의 유사한 경험은 다음과 같았다.

첫째, ACT의 원리를 통해 새로운 삶의 태도를 가질 수 있다는 기대감을 가졌다. 자녀가 투병 중인 현실은 환아 어머니로서 부정적 생각과 감정이 근본적으로 해결되지 못하는 문제이다. 이런 상황에서 한 참여자는 문제를 해결하려는 노력보다 그것을 어떻게 대하는지 태도가 중요하다는 ACT의 관점으로부터 '위로가 된다'고 하였다. 늘 부정적인 참여자는 '나는 왜 이런 걸까?' 자괴감을 느꼈으나 자신의 감정과 생각이 자기 자신이 아니라 객관화 될 수 있다는 것이 힘이 된다고 하였다. 또 한 참여자는 '행복한 삶을 위해 어떻게 할 수 있을까?' 라는 가치를 추구해 보는 경험은 그동안 미처 생각해보지 못한 새로운 경험으로 매우 인상적이라고 이야기하였다.

둘째, ACT의 원리와 기술의 적용이 차이는 있었지만 효과적이었다. 다섯 명의 참여자들은 처음 접해보는 ACT의 원리들이 생소하였지만 부정적인 감정과 꼬리에 꼬리를 무는 복잡한 생각으로부터 편안해질 수 있는 효과적인 삶의 태도가 될 수 있을 것 같다는 기대로 시도했을 때 쉽지 않았지만 작은 효과를 경험하기도 하였다. 한 참여자는 수술실 앞에서 '알아차림 명상'을 통해 불안하고 심란한 마음으로부터 빠져나오는 경험을 하기도 하였다. 또 다른 참여자는 아이와 남편이 서로 다투는 모습을 보며 속상하고 화가 났지만 예전같이 화를 내지 않을 수 있었다고 하였다. 머릿속에서 '그리고'로 문장을 만들며 아이와 남편의 싸움에 휘말리지 않고 중재를 효과적으로 할 수 있었다는 것이다. 부정적인 감정과 생각에 사로잡히지 않고 현재의 순간에 집중하게 하고, 지금 현재 내가 생각하는 행복하기 위해 할 수 있는 행동을 추구했을 때 긍정적인 결

과를 경험할 수 있었던 것이다.

셋째, 알아차림, 수용 등의 개념에 대한 잘못된 이해와 실제 적용에 있어 어려움을 보고하기도 하였다. 참여자 중 두 명은 감정이 격해질 때 감정을 다스리기 위해 알아차림 명상을 시도를 하였으나 성공적이지 않았다고 하였다. 이것은 알아차림 명상을 감정 조절 기술로 오해한 것이다. 알아차림 명상은 있는 그대로 알아차리는 것이다. 그 결과 마음이 편안해질 수는 있지만 그렇지 않은 경우도 있음에 대한 이해가 부족하였던 것이다. 또 참여자들 중에는 수용의 의미를 무시와 참음의 개념과 헷갈리기도 하였다. 참음 또는 무시의 이면에는 또 다른 평가가 내재 되어 있는 것으로, 있는 그대로 받아들이는 수용과는 차이가 있다는 개념에 대한 충분한 설명이 보다 많이 필요하였다. 또 한 참여자의 경우 아이와의 갈등 상황에서 그동안 생각하고 싶지 않고 회피하고 싶은 생각을 그대로 바라본다는 것 자체가 내키지 않고 힘든 일임을 보고하기도 하였다. 이처럼 생각과 감정으로부터 거리를 두는 삶의 태도는 어머니들에게 익숙하지 않았고, 생각과 감정을 있는 그대로 받아들이는 작업이 참여자들에게 쉬운 일이 아니었음을 알 수 있다. 더군다나 환아의 상태가 좋지 않을 때는 ACT의 원리들을 생각해낼 수 있을지 의구심을 나타내었다. 그리고 바쁜 일상으로 돌아갔을 때 자연스럽게 오랜 습성대로 돌아가게 된다고 보고하였다. 따라서 감정에 사로잡히지 않도록 하는 ACT의 원리를 일상에서 자연스럽게 적용하기까지는 지속적인 연습이 필요함을 알 수 있다.

넷째, 어머니 자신에 대한 성찰의 기회가 될 수 있었다. 즉, 참여자들은 생각과 감정을 객관화 시키면서 그동안 참여자 스스로가 만

들어낸 강한 생각의 틀 속에 얽매어 있었음을 알아차리기 시작하였다. 사람들이 자신을 비난한다고 여겼던 것이 참여자 자신이 스스로 만들어 낸 판단이었음을 인식하게 되었고(참여자1), 일어나지 않은 일에 대해 미리 생각하고 걱정하는 자신의 모습을 바라보았고(참여자2), 강하게 경직되어 있는 자기만의 사고(참여자5)에 대해서 되돌아 볼 수 있게 되었음을 이야기하고 있다.

다섯째, 현재의 삶에 충실하고자 하였다. 참여자들은 과거에 대한 후회와 자책, 미래에 대한 막연한 걱정 등으로 힘겨워 하였다. 그래서 정작 중요한 지금 현재와 접촉하는 것을 방해하였다. 그런데 ACT의 경험을 통해 참여자들은 ‘지금 현재의 행복을 위해 할 수 있는 것을 생각하게 되었다’고 이야기 하였다. 한 참여자는 ‘일어나지도 않은 일에 얽매어 있는 것이 아깝다는 생각이 들었다. 걱정할 시간에 지금 당장 아이와 즐거운 시간을 보내는 것이 가치 있다’고 보고 하였다. 지금 현재의 행복한 삶을 위해 할 수 있는 전념 행동의 소중함을 알게 된 것이다.

여섯째, 가치 지향적 삶에 대해 생각을 하게 되었다. 참여자들에게 가치를 선택하고 그 가치를 향한 삶으로 다가간다는 점이 인상적으로 기억되었다. ‘문득 문득 이 시간을 행복하게 하기 위해서 어떻게 해야 하는지를 되뇌이게 된다’는 한 참여자의 이야기는 다른 참여자들에게도 비슷하게 찾아 볼 수 있었다. 또, 삶의 중심을 잃어버린 것 같았던 한 참여자는 ‘행복하기 위한 행동을 생각하면서 내가 어떻게 해야 하는지 방향을 잡아갈 수 있었다’고 하였다. 참여자들에게 가치 지향적인 삶은 행복하기 위한 삶을 찾아 나아가는 것이었고, 그것을 위한 구체적인 행동은 ‘친구 같은

엄마가 되기 위한 행동’이었다. 참여자들은 사소하지만 친구 같은 엄마가 되기 위해 어떻게 행동해야 하는지 찾아보고 선택하며 가치 지향적인 삶의 실천을 위해 노력하고자 하였다.

일곱째, 걱정과 편안함이 공존 할 수 있다는 것을 경험하게 되었다. 즉, ACT를 통해 참여자들이 호소했던 문제들과 미래에 대한 고민, 환아 이외의 자녀와의 갈등 문제가 해결되지는 않았다. 하지만 그동안 힘들게 했던 생각과 감정에 더 이상 얽매이거나 사로잡히지 않고 생각과 감정을 객관화 할 수 있다는 것을 배우게 되었다. ‘괴롭혔던 생각과 감정을 한쪽으로 밀어두었다’는 한 참여자는 생각과 감정을 있는 그대로 받아들여지게 됨으로써 더 이상 자신을 힘들게 하는 생각과 감정에 사로잡히지 않게 되었다고 하였다. 그리고 결과적으로는 마음이 편안해짐을 얻게 되었다.

#### 맥락에 따른 ACT 경험의 차이점

사례 간 분석을 통해 연구 참여자들의 ACT 참여 경험에 대한 각 개인이 처한 맥락에 따른 실천과정에서의 차이점을 발견하였다.

첫째, 경력단절을 경험하는 어머니들은 경력 단절이 또 하나의 강력한 변수가 되어 환아와 관련된 부정적 사고와 감정 이외에도 자기 자신의 삶에 대한 부정적 사고와 감정에 강하게 융합되어 있었고 이것을 수용해 나가는 과정에서 차이가 있었다. 참여자 2의 경우 환아가 일상적인 삶을 거의 회복함에 따라 자신만 자기 자리를 찾지 못하고 있다는 조금함과 소외감, 외로움의 정서에 사로잡히게 되었고 융합의 강도가 강한 만큼 부정적 생각과 감정을 있는 그대로 수용하기를 어려워하였다. 참여자 4의 경우는 참여자 2와 비슷하게 환아

의 발병으로 직장을 그만 두었고, 다시 직장을 얻을 수 있을지를 고민하며 불안함을 갖고 있었다. 그러나 그러한 자신의 모습을 있는 그대로 허용하고, 기꺼이 받아들임으로써 자기 자신의 삶에 대한 불안한 마음은 해결되지 않았지만 지금 현재의 삶에 충실하고자 하는 삶의 태도를 보였다.

둘째, 환아 이외의 다른 건강한 자녀가 부적응 문제를 보이고 있는 경우, 참여자들은 환아와 관련된 심리적 어려움 이외의 또 다른 문제가 가중되어 더욱 더 힘겨워하고 있었다. 참여자 3과 참여자 5는 환아 이외에도 건강한 자녀가 있었다. 환아의 치료 경과가 어느 정도 안정이 되면서 환아 이외의 다른 자녀가 걱정되었다. 하지만 그동안 건강한 자녀는 심한 소외감을 경험하며 이미 여러 가지 부적응 문제를 일으키고 있었다. 이러한 상황에 대해서 참여자는 건강한 자녀에게 미안한 마음이 들면서도 한편으로는 ‘알아서 잘 해주면 좋겠다’라는 기대감, ‘건강하니까’, ‘언니니까’와 같은 당위성이 강하게 융합되어 그 생각에 미치지 못하는 건강한 자녀의 생활 태도에 원망감과 분노가 심하게 표출되었고 결과적으로 건강한 자녀와의 관계문제를 심화시켰다. 관계를 회복시켜보고 싶었던 참여자 3과 참여자 5는 ACT를 통해 배운 원리를 특히 건강한 자녀와의 관계 문제에 적용을 해보고 싶어 했다. 건강한 자녀에게 화나는 마음이 들 때 부정적 생각과 감정으로부터 거리를 두고, 가치로 선택한 ‘이해해주는 엄마’ ‘친구 같은 엄마’가 되고자 노력도 해보았다. 예전 같으면 잔소리와 실랑이가 이어질 법한 상황을 편안하게 넘어갈 수 있게 되는 날도 있었지만, 변하지 않는 건강한 자녀의 태도와 반복되는 문제를 해결하기 위해서 어떻게 훈육을 해야 할 지 혼

란스러웠고 결국 다시 화를 내게 되었다.

셋째, 참여자들은 자신의 심리적 어려움에 대해 각자 익숙하게 대처해 오던 방법들이 있었고, 이것은 참여자들이 ACT의 원리와 기술을 일상에서 적용할 때 보이는 특성과 관련이 있었다.

참여자 1, 2는 부정적인 생각을 하지 않기 위해서 회피와 통제의 경향이 강한 어머니들이었다. 이 두 어머니에는 생각과 감정을 있는 그대로 흘려보내고 현재의 삶에 가치 지향적인 행동을 찾는다는 ACT의 원리가 의미있게 받아들여졌고 이 부분에 대한 노력을 더 하게 되었다.

참여자 3의 경우는 이성적 판단에 따른 문제해결을 중요하게 생각하였다. 따라서 문제에 대처하는 방법도 원인을 알아내고 그에 적절한 해결방법을 찾아가려고 하였다. 환아가 불안정한 수치로 이식이 미뤄지고 있는 상황임에도 무엇이 문제인지 알고 그에 따른 치료를 하고 있기에 믿고 기다린다는 신념을 보였다. 이렇게 원인을 알아내어 문제를 해결해야 한다고 생각하는 참여자 3에게는 ACT의 중요한 원리인 생각과 감정을 있는 그대로 받아들이는 것이 쉽게 받아들여지지 않았다. 특히 ACT의 원리가 이론적으로는 이해가 되지만 건강한 자녀와의 갈등과 부적응 문제가 반복되는 상황에서 원인 분석과 문제해결이 아닌 자신의 부정적 생각과 감정을 먼저 있는 그대로 경험한다는 것이 답답하고 조바심이 생긴다는 보고를 하였다.

참여자 4는 매사에 긍정적으로 생각하려고 노력하였다. 평소에 내가 해결하지 못할 일은 순리대로 받아들인다는 입장을 가지고 있었다. 또 좋은 방향으로만 생각하려고 노력하는 편이었다. 그런데 좋은 방향으로만 생각을 하려

다보니 ACT를 경험하는 과정에서 ‘생각하고 싶지 않은 것을 바라본다는 것 자체가 싫다.’고 보고하기도 하였다. 이는, 긍정적으로 생각한다는 것이 한편으로 부정적인 생각을 회피하고 감정을 통제하는 기제로 작용할 수도 있다는 점을 시사한다. 하지만 긍정적이고 순응적인 태도가 잘 형성된 참여자 4는 ACT의 과정에서 경험하는 불편한 감정도 있는 그대로 수용하면서 ACT의 원리들과 기술들을 잘 적용하였다. 결과적으로 ACT 참여 전에는 문득 문득 떠오르는 불안함과 우울감 등 부정적인 생각, 정서의 내용을 바꾸려고 노력했다면 ACT 이후에는 있는 그대로를 허용하면서 가치 지향적인 삶에 관심을 가지게 되었다.

참여자 5는 스스로 쉽게 상처를 받고 부정적 감정이나 생각에 사로잡혀서 어찌할 바를 몰랐다. 시간이 지나서 자연스럽게 나아지기만을 기다릴 뿐 이었다. 그래서 ‘나는 왜 이럴까’라는 자괴감을 느껴지곤 하였다. 그런 참여자 5는 ‘감정이 곧 자신이 아니다’는 ACT의 원리가 늘 아픈 감정과 부정적 생각에 시달리는 자신에게 위로가 되고, 감정과 생각을 다룰 수 있다는 것 자체만으로 힘이 된다고 하였다. 힘든 감정이나 생각을 감당하지 못하고 버거워 했던 참여자 5는 ACT의 과정에서 부정적인 생각과 감정을 객관화 해보는 방법들에 관심을 갖고 일상에 적용을 시도하였다.

## 논의 및 제언

ACT 프로그램에 대한 참여 경험을 살펴보면 다음과 같은 경험의 과정을 공통적으로 보이고 있다. 첫째, 프로그램 참여 전의 환자 어머니들의 삶은 지치고 힘든 삶이었음을 보고

하고 있다. 이것은 선행연구의 결과와도 일치한다(Dolgin, Phipps, Fairclough, Sahler, Askins, Noll, Butler, Varni, & Katz, 2007). 환자의 건강이 가장 중요한 일이었기에 자신의 돌볼 겨를도 생각도 하지 못하였고, 걱정과 불안의 삶 속에서 문득 문득 떠오르는 부정적인 생각이나 감정을 회피하려고 했지만 잘 되지 않았다. 그런데 자녀가 소아암 환아라는 근원적인 사실로부터 기인한 걱정과 불안 등 참여자들의 부정적 정서와 생각은 환자의 질병이 완치되지 않는 한 해결되기 어려운 것이다. 이에 참여자들이 경험하는 부정적인 생각과 감정을 인정은 하되, 그것으로부터 거리를 두고 유연한 삶의 태도를 갖도록 하는 ACT의 기본 원리에 참여자들은 큰 관심을 가졌고, 상담에 대한 동기를 높였다.

상담에 있어서 기대는 상담의 지속성과 관련이 있으며 상담의 효과에 결정적 요소가 된다(Tinsley, Bowman, & Ray, 1988; Garfield, 1995). 이는 ACT로 개입할 때 기본 개념과 원리에 대한 선 이해를 중요하게 다루는 것이 매우 효과적임을 시사한다. 둘째, 참여자들이 현재 경험하고 있는 부정적인 생각과 감정을 있는 그대로 알아차린다는 것이 쉽지 않았다. 심리적 고통에 대해 해결되지 않고 거리를 두는 것이 쉽지 않았던 이유는 반복되는 갈등 문제들, 습관화된 기존의 대처 행동패턴, 바쁜 일상 속으로 자연스럽게 휩쓸림 등으로 볼 수 있다. 이와 관련하여 Wilson과 Hayes(1996)는 인지적 융합을 깨는 것은 이미 형성된 인지와 언어의 관계적 네트워크를 깨는 것으로 매우 어려운 일이라고 하였다. 또, 언어는 자연스러운 것이기 때문에 문자 그대로의 의미에서 떨어져 나온다는 것이 어렵고 혼란스러운 것은 자연스러운 것이라고 하였다(Hayes et al.,

2013). 그러므로 참여자들에게 인지적 탈 융합을 촉진하는 ACT의 과정이 힘들고 어렵게 경험되었다는 것은 ACT의 원리를 처음 접하는 이들에게 자연스러운 과정이라 할 수 있다. 이에 ACT의 원리들을 생활 속에서 실천하는 첫 걸음으로서의 의미부여와 새롭게 ACT원리를 습득하는 과정에서 치료사의 수용적 태도와 지지가 매우 중요하다는 것을 생각해볼 수 있다.

셋째, ACT의 원리를 일상에 적용하는 것이 쉽지 않았지만 그럼에도 불구하고 참여자들은 ACT를 통해 배운 새로운 원리를 일상생활에 적용했을 때 뒤따르는 긍정적인 경험을 통해 평안함과 만족감을 경험하였다. ACT의 원리들이 일상생활에 적용되었다는 것은 부정적인 생각과 감정을 있는 그대로 알아차리고 인정하는 삶의 태도로의 변화를 의미하는 것이다. 삶의 태도를 변화시키는 과정에서 여전히 해결되지 않는 복잡한 마음들이 있었지만 그 마음 또한 그대로 수용하였다. 이러한 변화는 ACT의 원리와 기술이 현재보다 행복한 삶을 경험하는데 도움이 될 것이라는 기대감이 일상에서 실천하려는 의지를 북돋게 함으로써 가능하였다. 또한 인지적 탈융합을 도와주는 알아차림, 생각을 흘려보내기, 외재화 작업 등 다양한 기술들의 반복적인 연습을 통하여 부정적 생각과 감정의 객관화를 촉진함으로써 고통이 사라진 것은 아니지만 결과적으로 현재의 삶에서 행복감을 느끼게 되는 긍정적 결과를 경험하였다. 특히, 참여자들은 불안하거나 두려움이 엄습할 때 먼저 생각과 감정을 알아차리고자 노력하였다.

Greenberg(2002)는 정서를 변화시키기 위해서는 정서를 제대로 경험하고 인식하는 것이 중요하다고 하였다. ACT에서도 자신의 원치 않

는 정서를 회피하지 않고 수용하기 위해서 정서를 먼저 인식하는 것은 매우 중요하다. 그러므로 본 연구의 참여자들이 자신의 정서를 분명하게 알아차리는 방법으로 ACT의 기술을 적용한 것은 의미 있는 것이며 반드시 필요한 과정이라고 할 수 있다. 그리고 부정적 정서와 생각에 대하여 여러가지 방법으로 반복해서 표현할 수 있도록 함으로써 스스로 인정하고 객관화 하는 것을 도울 수 있었다. 이는 알아차리고 수용으로 나아가기 위해서는 그 정서에 대한 충분한 인정이 매우 중요한 부분임을 시사한다.

넷째, ACT 참여를 통해 생각과 감정을 알아차리는 것은 곧 자기 자신에 대한 알아차림을 가능하게 하였고 이것은 자기 자신을 돌아보는 기회가 되었다. 즉, ACT가 단순히 삶의 태도를 바꾸는 것으로 끝나는 것이 아니라 자기 자신의 성찰을 이끌어낸다는 것이다. 참여자들은 환아와 관련하여 일어나지 않은 미래의 일에 대해 집착하고, 타인에 대해 과도하게 의식하며, 스스로 평가하고 판단한 일에 얽매어 있었음을 알아차렸다. 이것은 한발 물러나 자기 자신을 관찰하는 연습 과정에서 그동안 자신이 강하게 가지고 있었던 신념을 자각하게 됨으로써 가능하였다.

이처럼 자기 자신에 대한 이해를 제공하는 것은 다양한 심리치료의 접근에서 치료자들이 중요하게 생각하는 치료적 요인으로(Garfiled, 1995), 본 연구의 참여자들에게서도 유사한 경험이 일어난 것으로 생각된다. 자신의 생각과 감정을 관찰해보고 자기 자신을 객관화 해보는 활동들은 참여자들에게 시간이 걸리는 작업이었지만 그러한 과정이 탈융합 뿐만 아니라 맥락으로서의 자기 자신을 촉진하는 효과적인 방법이었으며 이것이 참여자 자신에 대



한 성찰의 기회를 제공 할 수 있었다는 점에서 중요한 과정으로 보여진다.

다섯째, 현재에 집중하고 가치를 향한 전념 행동을 찾아보게 되었다. 모든 참여자들에게 대부분의 삶은 환자의 건강과 환아를 위한 행동에 초점화 되어 있었다. 그래서 더욱더 ACT의 개념에서 지금 현재 나 자신의 풍성한 삶을 위한 가치를 찾아 내도록하는 원리가 참여자들에게 의미있게 받아들여졌고, 새로운 삶의 태도에 대한 동기를 갖게 하는 데 중요한 역할을 하였다. 그러나 가치를 찾고 전념하는 행동이 새로운 융합과 현재의 괴로운 생각과 감정에 대한 회피의 기제로 작용할 수 있는 위험성이 있다는 것을 주의해야 할 것이다. Harris(2009)는 가치에 관한 작업이 오히려 새로운 융합과 또 다른 회피를 유도할 수 있음을 경고하고 있다. 이것은 가치두기를 위해서는 먼저 생각과 감정을 객관화 하고, 지금 현재 머물러 자기 자신의 있는 그대로의 모습을 자각하는 알아차림의 반복 연습이 필요하다는 것을 시사한다.

Hayes(2004)는 가치두기 작업이 활력, 심리적 유연성과 통합감 향상 등 심리적 건강증진에 기여한다는 임상적 관찰과 이론을 제시하고 있다. 이러한 견지에서 참여자들에게 가치를 찾아보게 하는 것은 삶에 대한 새로운 태도와 관점을 갖게 하는데 있어 빼놓을 수 없는 중요한 요소였다는 것을 알 수 있다.

본 연구의 참여자들에게 ACT 참여 경험을 통해 변화된 삶은 ‘고통과 평안이 공존하는 삶’이었다. 즉 환자 어머니들의 상황에서 겪는 심리적 고통이 사라지는 것은 아니지만 그것을 인정하고 객관화 함으로써 자신이 선택한 가치 행동에 집중하고 그 결과 만족과 평안함을 경험할 수 있었다는 것이다. 심리적

고통은 객관화 하지 못하였을 때, 전념 행동으로 나아가는 것의 지속적인 걸림돌이 되었다. 하지만 심리적 고통을 수용하는 삶의 태도의 변화를 통해 가치를 향한 행동으로 전념할 수 있게 되었다. 이것은 또한 수용, 인지적 탈 융합, 맥락으로서의 자기, 현재에 머무르기, 그리고 가치에 따른 전념행동이 상호작용한 결과이다(Hayes et al., 2013). 특히 고통과 평안이 공존할 수 있다는 것은 ACT에서 궁극적으로 기대하는 심리적 유연성이 촉진되었음을 의미한다. 또한 이것은 Hayes 등(2013)의 심리적 유연성이 증가하면 디스트레스가 감소하고 그에 따른 행동에 유연성이 생긴다는 연구결과를 뒷받침 하는 구체적인 예시라 할 수 있겠다. 또한 심리적 유연성은 곧 풍성한 삶으로 나아가도록 도와준다는 점에서(Hayes et al., 2006) 소아암 환자 어머니들에게 ACT가 삶의 태도를 변화시켜서 인생의 소중한 가치를 찾고 의미를 부여하는 삶으로 채워질 수 있다는 가능성을 보여주었다.

여섯째, 참여자들의 특성과 배경에 따라 ACT를 적용하고 삶의 유연성을 촉진하는 데는 다소 차이가 있었다. 즉, 습관화 되었던 삶의 태도, 자신의 해결되지 않은 문제, 환아가 아닌 자녀의 반복되는 문제의 정도에 따라 ACT 적용의 어려움이 있었다. 이것은 참여자들이 ACT의 원리를 충분히 적용하지 못하였거나 연습부족에 기인한 것으로 보인다. 이것은 각 참여자들이 체감하는 고통의 크기가 클수록 수용의 과정은 더 많은 시간이 필요하고 더 많은 반복이 필요함을 시사한다.

이상과 같은 논의를 통해 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 질적 연구 방법론을 통해 삶의 맥락적 내용을 놓치지 않고 참여자들의 경험을 구체적으로 제공하여 소아

암 환아 어머니들에게 ACT 개입 시 고려해야 할 실제적 예시를 제공함으로써 임상적 기초 자료를 제공하였다. 둘째, 소아암 환아 어머니들을 불안, 우울과 같은 증상 중심의 병리적 존재로 이해하지 않고 심리적 어려움에 대해 능동적으로 삶의 태도를 변화 시켜 나갈 수 있는 존재로 재조명 하였다. 이것은 소아암 환아 어머니들에게 심리치료 및 상담 외에도 한 개인으로서 풍성한 삶을 영위할 수 있도록 보다 다양한 프로그램을 제공해주는 것이 요구된다는 점을 시사하는 것이다.

셋째, 기존의 임상에서 사용되는 개입 프로그램은 소아암 환아 어머니들의 심리적 건강을 위해 증상을 완화 또는 제거하는 것을 주요 목표로 하였으나, 본 연구는 증상에 초점을 두지 않고 소아암 환아 어머니들이 스스로 가치 지향적인 삶을 선택하고 집중할 수 있도록 돕는 것이 어머니들에게 보다 의미 있는 삶을 찾아갈 수 있게 하는 유용한 개입이 될 수 있다는 것을 입증하였다는 점에서 의의를 찾을 수 있다.

본 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 환아의 질병 치료 과정 중인 경우와 치료가 종료된 경우를 구분하여 어머니들의 심리적 어려움의 특성 연구 및 그에 따른 개입 연구가 필요할 것이다. 둘째, 소아암 환아 어머니를 대상으로 삶의 가치를 탐색하고 이를 실천할 수 있는 가치탐색 프로그램 개발과 효과 검증을 위한 연구를 제안한다. 셋째, 소아암 환아 어머니들을 위한 양육 기술 및 의사소통 교육뿐만 아니라 환아 어머니도 한 개인으로서 의미 있는 삶을 찾을 수 있는 기회와 제도가 마련되어야 할 것이다. 본 연구에서 경력 단절된 환아 어머니들은 환아의 치료가 마무리 된 후에 자신의 진로 때

문에 많은 고민을 하고 있는 것을 볼 수 있었다. 이것은 환아의 치료에만 집중하느라 자신의 커리어를 회복하는 것에 대한 자신 없음과 두려움 때문이다. 따라서 환아의 치료과정이 안정기에 접어들었을 때 어머니 자신의 삶을 회복하기 위한 기회가 주어진다면 오랜 기간 동안의 환아의 간병 이후에 자신의 커리어를 회복할 수 있는 용기를 얻을 수 있을 것으로 여겨진다.

### 참고문헌

- 고미영 (2009). *질적 사례연구*. 서울: 청록출판사.
- 김량순, 박인혜 (2006). 일 대학병원 암환아 어머니의 스트레스와 대처. *중앙간호학회지*, 6(1), 66-75.
- 김미하 (2007). *수용-전념 집단치료가 발달장애 아동 어머니의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 효과*. 전북대학교 박사학위논문.
- 김성희 (2014). *암환아를 둔 어머니의 돌봄 역할 경험*. 한양대학교 박사학위논문.
- 문현미 (2006). *심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로*. 카톨릭 대학교 박사학위 논문.
- 박호란, 박선남, 정경희, 김혜자 (2001). 암 환아 어머니의 희망, 부담감과 가족기능. *Child Health Nursing Research*, 7(1), 51-61.
- 심미경, 김희순, 신윤정 (2010). 소아암생존 청소년과 어머니의 외상 후 스트레스. *한국모자보건학회지*, 14(2), 215-224.
- Best, M., Streisand, R., Catania, L., & Kazak, A. E. (2001). Parental distress during pediatric

- leukemia and posttraumatic stress symptoms (PTSS) after treatment ends. *Journal of Pediatric Psychology*, 26(5), 299-307.
- Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention Science*, 9(3), 139-152.
- Bruce, M. (2006). A systematic and conceptual review of posttraumatic stress in childhood cancer survivors and their parents. *Clinical psychology review*, 26(3), 233-256.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Thomson Wadsworth.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative enquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage. (조흥식, 정선욱, 김진숙, 권지성 공역. (2010). 질적 연구 방법론: 다섯가지 접근. 서울: 학지사).
- Dolgin, M. J., Phipps, S., Fairclough, D. L., Sahler, O. J., Askins, M., Noll, R. B., Butler, R. W., Varni, J. W., & Katz, E. R. (2007). Trajectories of adjustment in mothers of children with newly diagnosed cancer: a natural history investigation. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(7), 771-782.
- Eiser, C., Eiser, J. R., & Stride, C. B. (2005). Quality of life in children newly diagnosed with cancer and their mothers. *Health and Quality of life outcomes*, 3(1), 29.
- Garfield, S. L. (1995). *Psychotherapy: An eclectic-integrative approach*. John Wiley & Sons.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an Emotion-Focused Approach to Treatment Into Psychotherapy Integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 41(2), 154-189.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications. (김동구, 송향주 공역 (2014), 수용전념치료 핵심과 적용. 서울: 연세대학교 대학출판문화원)
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and

- contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198.
- Hoekstra-Weebers, J. E. H. M., Heuvel, F., Jaspers, J. P. C., Kamps, W. A., & Klip, E. C. (1998). Brief report: An intervention program for parents of pediatric cancer patients: A randomized controlled trial. *Journal of Pediatric Psychology*, 23(3), 207-214.
- Hoff, A. L., Mullins, L. L., Gillaspay, S. R., Page, M. C., Van Pelt, J. C., & Chaney, J. M. (2005). An Intervention to Decrease Uncertainty and Distress Among Parents of Children Newly Diagnosed With Diabetes: A Pilot Study. *Families, Systems, & Health*, 23(3), 329.
- Howlader N, Noone AM, Krapcho M, eyman N, Aminou R, Altekruse SF, Kosary CL, Ruhl J, Tatalovich Z, Cho H, Mariotto A, Eisner MP, Lewis DR, Chen HS, Feuer EJ, & Cronin KA. (2012) *SEER Cancer Statistics Review, 1975-2009 (Vintage 2009 populations)*, National Cancer Institute. Bethesda, MD: [http://seer.cancer.gov/csr/1975\\_2009\\_pops09](http://seer.cancer.gov/csr/1975_2009_pops09).
- Kazak, A. E., Alderfer, M., Rourke, M. T., Simms, S., Streisand, R., & Grossman, J. R. (2004). Posttraumatic stress disorder (PTSD) and posttraumatic stress symptoms (PTSS) in families of adolescent childhood cancer survivors. *Journal of Pediatric Psychology*, 29(3), 211-219.
- Kazak, A. E., Simms, S., Alderfer, M. A., Rourke, M. T., Crump, T., McClure, K., & Reilly, A. (2005). Feasibility and preliminary outcomes from a pilot study of a brief psychological intervention for families of children newly diagnosed with cancer. *Journal of Pediatric Psychology*, 30(8), 644-655.
- Landier, W., & Bhatia, S. (2008). Cancer survivorship: a pediatric perspective. *The oncologist*, 13(11), 1181-1192.
- Manne, S. L., Du Hamel, K., Gallelli, K., Sorgen, K., & Redd, W. H. (1998). Posttraumatic stress disorder among mothers of pediatric cancer survivors: diagnosis, comorbidity, and utility of the PTSD checklist as a screening instrument. *Journal of pediatric psychology*, 23(6), 357-366.
- Meyler, E., Guerin, S., Kiernan, G., & Breatnach, F. (2010). Review of family-based psychosocial interventions for childhood cancer. *Journal of pediatric psychology*, 35(10), 1116-1132.
- Pelcovitz, D., Goldenberg, B., Kaplan, S., Weinblatt, M., Mandel, F., Meyers, B., & Vinciguerra, V. (1996). Posttraumatic stress disorder in mothers of pediatric cancer survivors. *Psychosomatics*, 37(2), 116-126.
- Pitceathly, C., & Magurie, P. (2003). The psychological impact of cancer on patients' partners and other key relatives: a review. *European Journal of Cancer*, 39(11), 1517-1524.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Calif.: Sage.
- Steele, R. G., Dreyer, M. L., & Phipps, S. (2004). Patterns of maternal distress among children with cancer and their association with child emotional and somatic distress. *Journal of Pediatric Psychology*, 29(7), 507-517.
- Tinsley, H. E. A., Bowman, S. L., & Ray S. B.

- (1988). Manipulation of Expectancies About Counseling and Psychotherapy: Review and Analysis of Expectancy Manipulation Strategies and Results. *Journal of Counseling psychology*, 35(1), 99-108.
- Vrijmoet-Wiersma, C. J., van Klink, J. M., Kolk, A. M., Koopman, H. M., Ball, L. M., & Egeler, R. M. (2008). Assessment of parental psychological stress in pediatric cancer: A review. *Journal of Pediatric Psychology*, 33(7), 694-706.
- Yin, R. K. (2003). *Case Study Research* Calif: Sage. (신경식, 서아영 공역(2005). 사례연구 방법. 서울: 한경사)
- Zettle, R. D., & Rains, J. C. (1989). Group cognitive and contextual therapies in treatment of depression. *Journal of Clinical Psychology*, 45(3), 438-445.
- 1차원고접수 : 2018. 07. 24.  
심사통과접수 : 2018. 09. 28.  
최종원고접수 : 2018. 09. 30.

## A qualitative case study on the experience of ACT for mothers with pediatric cancer patients

Min Jung, Kim

Jong Nam, Kim

Seoul Women's University Department of Educational Psychology

This study is a qualitative case study that contextualizes experiences through the Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on the mothers of pediatric cancer patients. The previous study focused on program effectiveness. It was difficult to analyze the details of the change of attitude in the context of life with respect to ACT. The purpose of this study is to provide basic data for clinic intervention to improve the wellbeing of the mothers of pediatric cancer patients by analyzing their attitude of the changed life. Five mothers of pediatric cancer patients participated in the study for six sessions, 90 minutes a week for individual therapy. The method of data analysis used were those used by Stake(1995). Assessing the results of the case analysis, the subjects of the study were reported to have a difficult and stressful life as well as a changed outlook on life. Between the case analysis, similarities and differences of experiences were analyzed in the context of each participant. The results of this study discussed the mothers' expectations, difficulties, effective practice, self-reflection, and seeking value through the ACT program and suggested implications for future clinical practices for mothers of pediatric cancer patients.

*Key words* : *pediatric cancer; Mother with pediatric cancer patient; Acceptance and Commitment Therapy; Qualitative Case Study*