



경희의료원  
KYUNG HEE UNIVERSITY MEDICAL CENTER

경희의료원 Kyung Hee University Medical Center

주소 서울특별시 동대문구 경희대로 23 경희의료원 대표전화 02-958-8114



# 유방암치료의 이해

KYUNGHEE UNIVERSITY HOSPITAL



경희의료원  
KYUNGHEE UNIVERSITY MEDICAL CENTER



## 이 책자를 읽는 분에게

이 책자는 유방암 치료를 받으실 환자분과 그 가족 분들을 위해 만들어졌습니다.

유방암의 전반적인 치료방법, 영양관리, 그리고 유방암 치료를 받으시는 동안 생길 수 있는 합병증과 대처방법을 자세히 설명하고 있습니다.

진찰 또는 치료를 받는 동안, 부작용이라고 생각되는 증상에 대해서는 주저하지 마시고 주치의나 담당 간호사에게 알려셔야 합니다.

꼭 기억해야 될 것은 이 책자는 안내서이므로 환자분을 치료하는 의사나 간호사를 대신할 수는 없습니다.

# C O N T E N T S

## 유방암의 개요

유방암이 궁금합니다 03

## MY STORY

나의 수술 일지 04

나의 치료 과정 05

## 유방암의 수술

수술 후 관리 06

유방 절제술 후 운동법 10

림프부종 예방 및 관리 11

내분비치료 12

## 유방암의 항암치료

나의 항암 일지 15

항암치료란 16

보조표적치료제 요법 17

## 유방암의 방사선치료

나의 방사선 일지 18

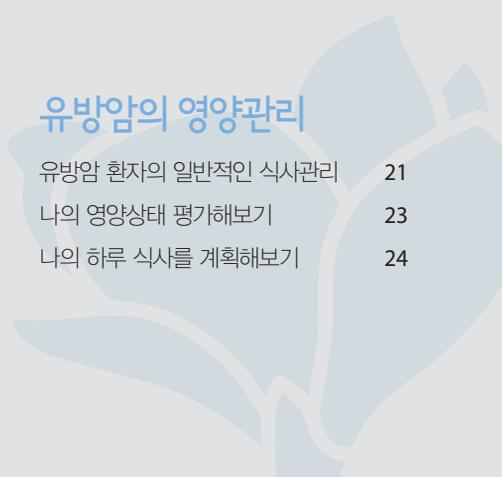
방사선치료란 19

## 유방암의 영양관리

유방암 환자의 일반적인 식사관리 21

나의 영양상태 평가해보기 23

나의 하루 식사를 계획해보기 24



### 유방암이 무엇인가요?



유방암은 유방의 유선이나 유관등에서 발생하는 주로 여성에서 발생하는 암입니다. 수술이 가능한 유방암 치료는 수술이 주축이며, 보조 요법으로 항암화학요법, 방사선요법을 시행할 수 있습니다. 여성호르몬 수용체나 HER2 수용체 양성여부에 따라 각각 호르몬 요법과 표적항암제가 추가될 수 있습니다. 초기 유방암에서는 주로 수술을 먼저 시행하고 항암화학요법을 시행하지만 종양이 크거나 림프절이 양성인 경우, 그리고 항암치료에 대한 반응이 앞으로의 환자분의 예후에 중요한 정보를 주기 때문에 수술 전에 선행화학요법을 시행하는 경우도 많습니다.

수술 후에 항암화학요법이 필요한 경우에는 방사선이나 항호르몬치료보다 먼저 항암화학요법을 시행하게 됩니다.

방사선치료는 유방 전체를 절제하지 않고 부분적으로 절제한 경우에 잔여유방조직에서 국소재발을 줄이기 위하여 시행하며, 유방을 모두 제거한 환자에서도 국소재발의 위험이 높은 경우에 방사선치료가 필요한 경우가 있습니다.

항호르몬 치료는 조직검사에서 여성호르몬에 반응하는 유방암으로 진단되는 경우에 시행하고 최소 5년정도 약물을 복용합니다. 표적항암제의 경우는 조직검사에서 HER2 수용체가 양성으로 나온 경우에 시행하게 됩니다.

## 나의 수술 일지

### 나의 유방암 기억하기

유방암은 다양한 성격을 갖는 암으로, 암의 성격과 병의 진행 정도에 따라 여러 가지 치료를 선택하여 받게 됩니다.

그렇기 때문에 '나'의 간암에 대해 정확히 알고 기억해 두는 것이 중요합니다.

01

발병 부위는  오른쪽  왼쪽 입니다

02

최초 진단 날짜는 \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일 입니다

03

수술 날짜는 \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일 입니다

04

다음과 같은 수술을 받았습니다

유방부분절제술 / 유방 전체 절제술 / 유두 보존 전체 절제술 /

피부 보존 전체 절제술 / 유방 재건술

겨드랑이 감시 림프절 절제술 / 겨드랑이 림프절 청소술

05

암의 크기는 \_\_\_\_\_cm, 림프절 전이  없음  있음

06

병의 진행 정도는 \_\_\_\_\_기 입니다

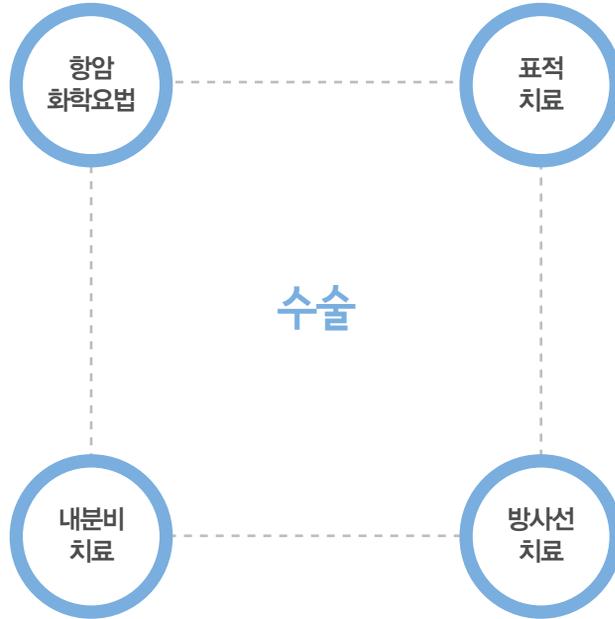
07

호르몬(에스트로겐/프로게스테론) 수용체  음성  양성

08

HER-2 (허투) 유전자  음성  양성

## 나의 치료 과정



Memo

---

---

---

## 수술 후 생길 수 있는 증상은?



### 수술 부위 출혈

일반적으로 수술 후 1~2일에 생길 수 있으며, 입원 기간 동안에는 의료진들이 확인하고 조치하게 됩니다.

### 수술 부위 체액 (장액종)

수술 후 조직을 제거한 공간에 체액이 고이는 것은 자연스러운 일입니다. 시간이 지나면 줄어들게 되고 양이 줄어들면 관을 빼고 퇴원합니다.

### 감각이상

수술로 인해 가슴 수술 부위와 팔의 뒷면의 감각이 둔해지거나 평소와 다른 느낌이 생길 수 있습니다. 경우에 따라서는 통증에 예민해지기도 합니다. 대부분 천천히 좋아지지만, 영구적으로 감각 이상이 있을 수 있습니다.

### 수술 부위 통증

수술 직후부터 수술 후 첫날까지는 통증이 있을 수 있습니다. 하지만, 유방 부위에 생기는 통증은 심하지 않은 경우가 대부분이므로 걱정하실 필요는 없습니다.

## Memo

---

---

---

## 퇴원 후 자가 관리는 어떻게 하나요?



### 상처 관리

외래에 재방문 할 때까지 추가 치료는 필요 없습니다. 상처부위가 붉어지거나 열감이 있으면 염증이 생긴 것일 수 있으니 병원에 문의하십시오.

### 속옷 착용

수술용 속옷은 수술 부위를 적당한 압력으로 안전하게 지지해 주는 역할을 합니다. 일반 속옷을 착용하셔도 불편하지 않을 때까지는 착용하시는 것이 상처 회복에 도움이 됩니다.

### 샤워 및 탕목욕

배액관을 제거하면 바로 가벼운 샤워는 가능합니다. 수술 부위에 문제가 생기지 않으니 안심하시고 씻으셔도 됩니다. 탕 목욕은 수술 후 4주 이후부터 하시는 걸 권합니다.

### 림프부종

겨드랑이 수술로 인해 수술한 쪽 팔과 손이 부을 수 있습니다. 무거운 느낌이 들거나 눈으로 봤을 때 양쪽 손이나 팔의 두께가 달라집니다. 수술한 쪽 팔이 눌리지 않도록 하시고, 무거운 물건을 들거나 상처가 생기지 않도록 주의하십시오.(자세한 내용은 림프부종 페이지를 참조하십시오)

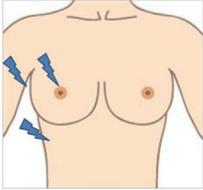
## Memo

---

---

---

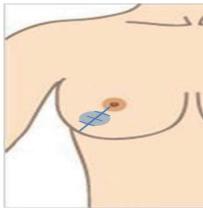
## 유방암 치료 중 생길 수 있는 문제는?



### 통증

가슴이나 겨드랑이, 혹은 등까지 찢릿하거나 육신거리는 통증이 있을 수 있습니다. 저절로 좋아지는 경우 크게 걱정하실 필요는 없습니다.

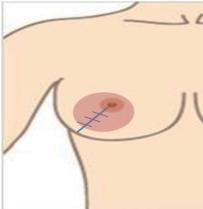
1개월 이상 지속되면 병원에 문의해 주십시오



### 딱딱한 덩어리

회복 초기에는 수술 부위가 단단할 수 있으나 대부분은 시간이 지나면서 부드러워집니다.

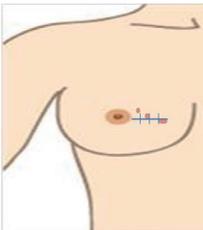
이전에 없던 딱딱한 덩어리가 만져지는 경우 반드시 병원에 문의해 주십시오



### 붉어지거나 붓는 증상

드물게 상처를 봉합한 실이 염증을 일으키는 경우가 있습니다. 또, 상처로 감염이 되는 경우에도 증상이 생길 수 있으며, 드물게 유방암의 재발 증상일 수 있습니다.

증상이 지속되면 병원에 문의해 주십시오



### 피부에 생긴 작은 결절

드물지만, 유방암이 피부로 재발하기도 합니다. 유방 전체를 절제한 경우에도 생길 수 있습니다.

수술 부위 주변으로 단단하고 붙어 있는 느낌이 들면서 없어지지 않고 계속 남아 있는 결절인 경우에는 반드시 병원에 문의해 주십시오

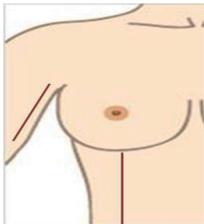
## 유방암 치료 중 생길 수 있는 문제는?



### 피부 변화

봉합한 유방조직 일부가 과사되면서 피부가 함몰이 되거나, 방사선 치료 후 혹은 상처 회복 중 피부가 굳어질처럼 두꺼워지기도 합니다.

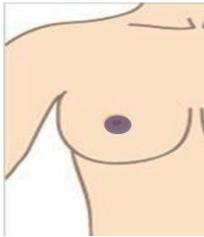
새롭게 생긴 증상이라면 병원에 문의해 주십시오



### 혈전증

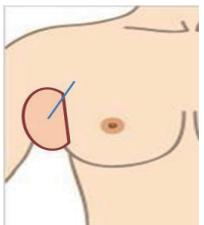
수술한 쪽 복부 혹은 겨드랑이쪽으로 통증이 있는 길쭉한 줄기가 만져질 수 있습니다. 피부 표면의 정맥에 생기는 혈전증으로 큰 문제 없이 좋아지지만, 다른 혈전 증상이 있는지 확인이 필요합니다.

병원에 문의해 주십시오



### 유두 혹은 피부 과사

유두보존 전절제술을 한 경우에 유두 피부가 까맣게 과사가 될 수 있습니다. 회복되는 경우가 많으니 담당의와 치료 계획을 의논하시면 됩니다.



### 물(장액종)이 차는 증상

배액관 제거 후에도 수술 부위에 체액이 고일 수 있습니다. 대부분 저절로 흡수되지만, 양이 많아 불편한 경우 주사기로 물을 제거하게 됩니다.

불편하시면 병원에 방문해 주십시오

### 유방 절제술 후 운동은 어떻게 하나요?



유방암의 치료를 위한 수술을 시행하는 경우, 팔의 림프부종이나 통증 등이 있을 수 있고 어깨 관절의 운동범위가 작아져 팔이 머리위로 올라가지 않거나 뒤로 회전운동을 할 수 없는 경우가 있습니다. 이러한 부작용을 예방하기 위해서는 수술 후 일정한 운동계획표에 따라서 서서히 운동을 하여 근육의 위축을 막고 운동장애를 예방하여야 합니다.

#### 수술한 날로부터 운동시기가 정해질 때까지

- 가. 수술한 날과 다음날은 쥐었다 폄다 하는 운동정도만 합니다.
- 나. 주치의의 지시가 있을 때까지, 손과 손목, 팔꿈치의 굴절운동까지만 하도록 합니다.
- 다. 누워서 쉬거나 잠을 잘 때, 팔 밑에 베개를 괴어 팔이 심장보다 높게 합니다.

#### 운동방법

- 가. 머리 빗기운동 - 수술 받은 쪽의 손으로 머리 전체를 빗질합니다.
- 나. 벽타기 운동 - 차렷 자세에서 부터 만세 자세가 되기까지 양손바닥을 벽에 대고 양팔을 완전히 뻗는 운동 운동을 반복합니다.
- 다. 줄 돌리기 운동 - 팔꿈치와 손목을 이용하여 구부리지 않은 상태로 원을 점점 크게 돌립니다.
- 라. 등 뒤로 손 올리기 운동 - 수술 받지 않은 쪽의 손을 허리에 올리고 수술 받은 쪽의 손가락이 가급적 등 뒤의 반대편 어깨까지 올라가도록 합니다.

### 림프부종 예방 및 관리는 어떻게 하나요?



#### 예방 수칙

- 수술한 쪽 손과 팔에 상처가 생기지 않도록 조심하고, 상처가 생기면 즉시 치료를 받으세요
- 수술한 쪽 팔에서는 피를 뽑거나 혈압을 재거나 주사를 맞지 마세요
- 수술 받은 쪽이 벌레에 물리거나 화상을 입지 않도록 조심하세요
- 수술 받은 쪽으로는 지나치게 무거운 물건을 들지 마세요
- 근력 운동을 할 때 과도한 무게를 들거나 당기지 않도록 하세요
- 지나치게 팔이 조이는 복장이나 손에 꽉 끼는 시계나 반지 착용은 피하세요
- 수술 받은 쪽 팔을 오래 베고 있거나, 수술 받은 쪽 팔로 오래 잡지 마세요

#### 림프 부종의 증상

- 팔, 혹은 손이 붓는 느낌
- 팔이 무거워진 느낌
- 부으면서 피부가 붉어지거나 열감이 느껴지는 경우 (즉시 상담 필요)
- 피부를 눌렀을 때 속 들어간 상태로 한동안 유지되는 경우

#### 집에서 할 수 있는 증상 완화 방법

##### 상지 거상법

누운 상태에서 부종이 있는 팔 밑에 어깨부터 팔꿈치까지 수건이나 낮은 베개를 받쳐서 팔이 심장보다 높게 위치하도록 합니다. (옆에서 봤을 때 45도 정도의 각도로 팔이 들려 있는 것이 좋습니다) 부종이 호전될 때까지 자세를 유지하고, 주먹을 쥐었다 피는 동작을 반복하거나 작은 고무공을 쥐는 동작을 반복하면 도움이 됩니다.

### 내분비 치료란 무엇인가요?



내분비 치료는 항호르몬 요법이라고 하기도 하며, 에스트로겐에 의한 유방암의 재발과 진행을 억제하기 위해 에스트로겐과 수용체가 결합하는 것을 차단하거나, 에스트로겐이 만들어지지 않도록 억제하는 약물을 사용합니다.

호르몬 수용체가 양성인 경우에만 선택적으로 치료하며, 보통 5년 정도 복용하지만 경우에 따라 10년 복용을 선택할 수도 있습니다. 폐경 전 여성의 경우, 난소의 기능을 억제하는 주사제를 함께 사용하기도 합니다.

폐경 여부, 병의 상태에 따라 약의 종류를 선택하게 되며, 사용하는 약물에 따라 생길 수 있는 증상이 다르므로, 투약 전 충분한 상담이 필요합니다.

### 타목시펜

#### 폐경 증상

안면홍조, 갑작스러운 땀흘림, 우울감, 불면증상이 가장 많이 생기는 증상 중 하나입니다.

질이 건조해지면서 질 분비물이 변하거나, 질염이 자주 생기기도 하고, 통증이 발생하기도 합니다.

증상이 심하면 상담이 필요합니다.

#### 자궁내막 이상

약 복용 후 자궁내막이 두꺼워지는 경우가 있습니다. 타목시펜은 자궁경부암의 위험도를 약간 증가시키기 때문에 정기적인 확인이 필요합니다.

정기적인 산부인과 진료를 병행하시기 바랍니다.

#### 혈전증

드물지만 혈전증의 위험도가 높아질 수 있습니다.

### 아로마타제 억제제 - 아나스트로졸, 레트로졸

#### 관절통, 근육통

흔히 발생하는 증상으로 주로 손목, 발목, 무릎, 손가락 관절 등에 발생합니다. 심한 경우, 관절염의 증상이 동반될 수도 있습니다. 증상이 심하면 보조 약물 처방이나 약제 변경이 필요할 수 있으니 상담이 필요합니다

#### 골밀도 감소

골밀도 감소로 인한 골다공증이 흔히 생깁니다. 심한 경우, 골절의 위험이 높아지므로 정기적인 골밀도 확인이 필요합니다. 드물지만, 턱뼈 과사가 일어나기도 하니 치과 치료가 필요한 경우에는 사전에 상담이 필요합니다  
정기적인 골밀도 검사가 필요합니다

#### 고지혈증

종종 약물 복용 후 고지혈증이 생길 수 있습니다. 정기적인 혈액 검사로 확인이 가능하며, 필요한 경우 고지혈증 치료제를 복용하게 됩니다.

#### 심장 질환

드물지만, 심장 질환이 나타날 수 있습니다. 통증이나 두근거림 등의 증상이 나타나면 반드시 상담이 필요합니다.



## 나의 항암 일지

01

제 항암화학요법치료의 목적이 무엇입니까?

---

---

02

저는 어떤 항암화학요법을 받으십니까?

---

---

03

항암제 투여 일정은 어떻게 되나요? 몇 주기를 받게 되나요?

---

---

04

어디서 치료를 받나요?

---

---

05

치료 효과는 어떻게 알 수 있나요? 치료 효과는 얼마나 되나요?

---

---

06

어떤 합병증을 주의해야 하나요?

---

---

## 항암요법이란?



항암제는 암세포가 정상 세포보다 빠르게 성장하는 특징을 이용하여 암을 치료하는 약제입니다. 보통은 수술을 먼저 시행하고 항암화학요법을 시행하지만 종양이 크거나 림프절이 양성인 경우, 그리고 항암치료에 대한 반응이 앞으로의 환자분의 예후에 중요한 정보를 주기 때문에 수술 전에 선행화학요법을 시행하는 경우도 있습니다.

## 어떻게 복용하나요?



일반적으로 항암제치료는 각 주기 사이에 회복기(1주~3주)를 두고 실시하며 3개월에서 6개월정도 기간이 소요됩니다. 대부분 정맥주사로 투여합니다.

## 부작용은 어떤 것이 있나요?



항암제는 몸 속에서 빠르게 분열하는 세포를 공격하므로, 암 세포 뿐 아니라 정상 세포 중에서도 빠르게 분열하는 머리카락 세포, 골수에서 피를 만드는 세포, 입과 장 점막의 상피 세포 등이 손상을 받아 탈모, 과립구 감소증, 구내염 등의 부작용이 생길 수 있습니다. 항암제의 종류에 따라 식욕 감퇴, 오심, 구토 등의 증상이 생기고 며칠 간 지속될 수 있습니다. 그 외에도 간기능과 신장기능, 심장기능 등에 영향을 미칠 수 있습니다.

### 다음 증상이 발생하면 빨리 병원을 방문하세요

- 38℃ 이상의 고열이 있을 때
- 출혈이 있을 때
- 하루 8회 이상설사가 지속될 때
- 의식장애가 있을 때
- 24시간 이상 먹지 못할 때

### 보조표적치료제 요법이란?



유방암 환자 중 약 20~25%에서 HER2 (허투) 유전자가 과발현되는데, 이 유전자가 과발현되면 재발이 빠르고 생존기간이 짧아 나쁜 예후인자로 알려져 있습니다. HER2 표적치료는 HER2 유전자가 과발현된 (HER2 양성) 환자에서 HER2 단백질을 선택적으로 차단하는 치료이기에 반드시 HER2 수용체에 대한 검사를 실시합니다.

보조요법으로 표적항암제를 시행하는 경우는 보통 3주간격으로 1년정도 투약하며 이를 통해 재발율을 감소시킬수 있습니다. 트라스투주맙(Trastuzumab)의 투여로 심장기능 이상이나 심부전이 생길수도 있으니 주기적으로 심장 기능을 확인합니다.

### Memo

---

---

---

---

---

---

## 나의 방사선 일지

01 저는 어디에 방사선치료를 받으니까?

---

---

02 제 방사선치료 기간과 횟수는 어떻게 되나요?

---

---

03 방사선치료에 걸리는 시간은 얼마나 될까요?

---

---

04 방사선치료시 주의사항이 있나요?

---

---

05 어떤 합병증을 주의해야 하나요?

---

---

### 방사선 치료란?



초기 유방암 환자는 거의 다 방사선치료를 받게 되고, 진행된 유방암 환자는 암의 진행 정도에 따라 선별하여 방사선치료를 받게 됩니다.

최근 유방암이 조기 진단되는 환자 비율이 높아지고 있기 때문에 방사선치료 시행 비율도 꾸준히 높아지고 있습니다. 수술적으로 다 제거하지 못 한 암세포를 제거하고, 유방암 재발율을 낮추기 위한 목적으로 시행합니다.

우리나라 및 해외 여러 나라에서 진행된 대규모 연구 결과에 따르면, 방사선치료를 시행하지 않은 환자와 비교했을 때 방사선치료를 시행한 환자들에서 유방암 재발율이 확연하게 감소하는 것을 확인했습니다. 한편, 방사선치료로 인한 부작용 발생율은 그다지 높지 않았습니다.

따라서, 유방암의 효율적인 치료를 위해 방사선치료를 적절히 시행하는 것이 매우 중요합니다.

### 방사선 치료는 어떻게 하나요?



사격에서 과녁을 총으로 쏘서 맞추듯이, 방사선치료는 방사선을 정밀하게 쏘서 암조직 및 암세포를 맞춰서 제거합니다. 고도로 훈련된 방사선종양학과 전문의가 최신 치료 장비를 이용하여 방사선치료를 시행하기 때문에 환자가 의료진의 지시에 잘 따라주지만 한다면 큰 부작용 없이 정확하게 종양을 제거할 수 있습니다.

유방암에서는 주로 수술 후 남아 있는 유방 조직을 타겟으로 하여 방사선을 쏘고, 암의 진행 정도를 고려하여 유방 주위 임파절, 흉벽(가슴의 골격)을 유지하는 갈비뼈와 피부 및 피하 조직 등에도 암세포가 남아 있을 가능성이 높을 경우 이 부위에도 방사선을 쏘서 남아 있는 암세포를 제거합니다.

## 방사선치료

### 치료 횟수 및 시간은 얼마나 걸리나요?



유방암 방사선치료는 하루에 한 차례씩, 총 15~20회 정도 시행합니다. 매 치료 시마다 방사선빔을 쏘는 시간은 3분 이내이지만, 방사선을 쏘기 전 정확한 자세를 잡고 치료 부위를 확인하는 시간까지 합치면 총 치료시간은 대략 10~15분 정도 소요됩니다.

정확한 치료 시간과 치료 횟수는 환자마다 다릅니다. 방사선종양학과 전문의가 환자의 전신 상태와 암의 진행 정도, 암세포의 형태 등 여러 가지 사항을 고려하여 환자 개개인에 맞는 최적의 치료를 설계하여 시행합니다.

#### Memo

---

---

---

---

---

---

### 유방암과 영양



유방암을 일으키는 위험 요인 중 생활습관과 관련된 비만이나, 과도한 음주, 지나친 동물성 지방 섭취 등은 유방암의 위험도를 증가시킬 수 있습니다. 반면 권장 섭취량을 준수하고, 채소와 과일의 적극적인 섭취, 그리고 운동을 병행한 적정 체중의 유지는 유방암의 위험도를 감소시킬 수 있습니다.

### 유방암 환자의 일반적인 식사관리



#### 1) 적정 체중 유지를 위한 알맞은 양의 식사를 합니다

짙은 금식이나 과식, 폭식 그리고 불규칙한 식사는 비만을 유발할 수 있습니다. 비만은 유방암 발생 위험도를 증가시키므로 적정체중 유지를 위해 섭취량을 조절하고 규칙적인 식사를 합니다.

#### 2) 여러 가지 식품을 골고루 먹습니다

다양한 식품군(곡류, 어육류, 채소류, 과일류, 우유 및 유제품 등)을 골고루 섭취함으로써 신체기능 유지에 필요한 주요 영양 성분들을 적절히 공급합니다.

#### 3) 다양한 색의 채소와 과일을 충분히 섭취합니다

채소와 과일에는 비타민과 무기질을 비롯한 다양한 생리활성물질과 섬유소가 함유되어 있어, 미량 영양소 보충뿐만 아니라 장의 활동에도 도움을 줍니다. 채소가 지닌 고유의 색마다 다양한 생리활성물질이 함유되어 있으므로 신선한 채소를 매끼 2접시, 과일은 하루 2회 정도 섭취합니다.

#### 4) 적정량의 단백질을 섭취하고 과도한 지방 섭취를 피합니다

균형 잡힌 식사를 위해 매끼 1~2가지의 단백질 식품(어육류, 계란, 두부 등)을

## 영양관리

섭취 합니다. 단, 지방 섭취량을 줄이기 위하여 육류의 기름 부위는 떼어내어 살코기로 섭취하고, 생선 (흰살, 등푸른 생선 등)은 주 3~4회 이상 섭취합니다. 또한 튀김, 전 등의 조리법 보다는 조림, 찜, 무침 등의 기름을 적게 사용하는 조리법을 이용합니다.

### 5) 알코올 섭취를 제한합니다

알코올 섭취는 암의 치료와 경과에 나쁜 영향을 미치며, 유방암의 위험 요인이 될 수 있으므로 금주 합니다.

### 6) 주 3회 이상 하루 30분 정도 유산소 운동을 합니다

육체적 활동은 유방암의 위험율을 감소할 수 있습니다. 단, 컨디션이 저조할 때는 무리한 운동을 피하시기 바랍니다.

### 7) 민간요법을 주의합니다

건강보조식품과 성분미상의 생약, 무분별한 민간요법을 주의해야 합니다.

## Memo

---

---

---

---

---

---

---



## 나의 하루 식사를 계획해보기

	아침	점심	저녁
곡류군			
	공기	공기	공기
어육류군			
	토막	토막	토막
채소군			
	접시	접시	접시
간식			

