



방사선종양학과  
Radiation oncology

# 방사선 치료 안내문





## 방사선 치료 시 관리

방사선 치료 중에는 정상적으로 소모되는 것보다 더 많은 에너지가 소모됩니다. 이로 인해 방사선 치료 과정과 치료 후 많은 피로를 경험하게 됩니다.

### 1. 충분한 휴식 취하기

- 과로는 절대 해롭습니다.

### 2. 충분한 수면 취하기

- 가급적 밤 10시 ~ 2시 사이에는 숙면하세요.

### 3. 다양한 음식 골고루 섭취하기

- 방사선 치료 효과를 높이는 특정한 음식은 없습니다.
- 고단백 식이를 기본으로 하되 소화만 잘되면 굳이 가릴 음식은 없습니다. (밀가루 음식, 빵 제한)
- 육회나 회 등 날음식은 가급적 피하세요.
- 체중이 줄어들지 않게 섭취량을 조절하세요.

### 4. 가벼운 운동하기

- 피로감을 느끼지 않는 30~40 분 정도의 운동은 가능합니다. (산책, 맨손체조, 가벼운 등산 등)
- 땀이 많이 나는 운동은 자제합니다. (치료 부위를 자극해 피부 악화)
- 피부 부위를 직접적으로 자극하는 수영 등의 운동은 피합니다.

### 5. 충분한 수분 섭취하기





## 방사선 치료 시 증상

방사선 치료 시 암세포뿐만 아니라 주변 정상세포에도 영향을 미쳐 치료 중에 부작용이 발생합니다.

(단, 정상세포는 치료 후 회복)

### 소화 장애

- 부드럽고 소화되기 쉬운 음식 위주로 섭취합니다.
- 너무 차거나 뜨거운 음식보다는 시원한 음식을 섭취합니다.
- 하루 5~6회 나누어서 적은 양을 자주 섭취합니다.

오심, 구토가 심해 음식을 거의 먹을 수 없는 경우에는 탈수와 전해질 불균형이 발생할 위험이 있으므로 반드시 의료진과 상의하십시오.

### 구강 건조 (두경부 치료)

- 입안을 항상 청결하게 합니다.
- 구강 건조로 충치가 생길 수 있으므로 수시로 구강 상태를 확인합니다.
- 하루 2~3회 양치질하고 치실을 사용합니다.  
(칫솔은 따뜻한 물에 헹구어 부드럽게 만들어 사용)
- 수면 중 가습기를 사용하거나 물통을 휴대하여 수시로 찬물을 마시는 것이 좋습니다.



### 구내염

- 음주, 흡연, 뜨겁고 자극적인 음식, 날카롭고 딱딱한 음식은 입안에 자극을 줄 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다.
- 가글을 지속해서 합니다.  
(물 1.5L + 소금 1스푼 + 베이킹파우더 1스푼)
- 정기적으로 치과 검진을 받습니다.
- 치료 후 5년 동안은 발치를 하지 않습니다.  
(스케일링, 신경치료 가능)

## 배뇨와 배변 장애 (골반, 하복부 치료)

골반과 생식기에 방사선을 조사하게 되면 장 점막, 방광 점막이 자극을 받아 장염 및 방광염에 염증이 발생하며 생식기 및 피부에 화상을 입는 경우도 있습니다.

## 장염과 방광염 (설사 및 배뇨 장애)

- 충분한 수분을 섭취합니다.
- 식사량을 소량으로 여러 차례 나누어서 섭취합니다.
- 장애 부담이 적은 음식을 선택합니다.  
(섬유질이 많고 기름기와 유당이 적은 음식)
- 하루 5~6회 이상 혹은 참을 수 없는 설사, 탈수, 지속적인 혈변, 복통 발생 시 의료진에게 알립니다.
- 자극적인 음식을 피하고, 금연과 금주는 필수입니다.



## 항문 주변 피부 관리

- 치료 부위 피부에 자극을 받아 수포선 화상 및 이차적인 감염이 발생할 수 있습니다.
- 용변 후 따뜻한 물로 깨끗이 씻고 톡톡 두드리듯이 닦아서 물티슈와 같이 자극이 적은 방법으로 뒤처리를 합니다.
- 좌욕을 하루 2~3회 시행합니다.



### 6. 피부 관리하기

#### 치료 중

- 치료 중 기준선이 지워지지 않도록 주의하세요.
- 처방된 수분크림은 꼭 바르세요. 처방된 것 이외의 로션, 크림, 사용 시 의료진에게 꼭 알려 주세요.
- 치료 부위에 상처가 생겨도 반창고나 테이프를 붙이지 말고 의료진에게 알려주세요.

#### 치료 후

- 간단한 샤워는 가능하지만 대중목욕탕, 사우나, 찜질방은 당분간 자제하세요.
- 치료 부위를 표시하기 위해 몸에 그렸던 선을 지우려고 때수건 등으로 문지르면 피부가 벗겨져 상처가 될 수 있으니 가능한 자극을 주지 말고 가볍게 물로만 샤워하십시오.
- 치료 중 바르던 수분크림은 1달 정도 사용하고, 치료 후 피부가 건조해지지 않도록 관리하세요.





**1899-0001**

예약상담시간 평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

[www.emc.ac.kr](http://www.emc.ac.kr)

**EMC** 대전을지대학교병원

**EMC** 노원을지대학교병원

**EMC** 강남을지대학교병원

**EMC** 의정부을지대학교병원