

소아청소년암 환자 영양가이드

Good Nutrition

for families of children with cancer



한국백혈병어린이재단

소아청소년암 환자 영양가이드



한국백혈병어린이재단

성장기에 있는 아이들에게 있어서 충분한 영양섭취는 성장과 발달에 매우 중요합니다. 뿐만 아니라 우리 친구들처럼 항암 치료나 방사선 치료 등을 받아야 하는 경우에는 치료의 효과를 높이고 치료로 인한 부작용을 줄이기 위해서도 충분한 영양을 섭취해야 합니다. 그러나 대개의 경우 질병으로 인한 스트레스, 치료로 인한 식욕부진 등으로 음식을 충분히 섭취하지 못하게 될 것입니다. 아마도 제대로 먹지도 못하고 힘든 치료를 받으며 아파하는 아이들의 모습을 지켜보는 부모님들도 매우 가슴 아프고 힘드신 일일 것입니다. 게다가 주위로부터 암에 좋다는 여러 가지 음식에 대한 이야기나 권유를 받게 됨에 따라 혼란을 겪으시는 일도 많으실 겁니다.

이 책은 부모님들이 아이들의 식사 및 영양관리를 하는데 있어서 도움을 주고자 만든 기본적인 지침서입니다. 아이들의 상태에 따른 자세한 설명은 치료병원 의료진(특히, 영양사 선생님)과 상담하시기 바랍니다.

2021년 8월

한국백혈병어린이재단



소아청소년암 환자 영양가이드

CONTENTS

I. 치료를 위한 준비	08
II. 좋은 영양을 위한 식사	10
III. 치료에 따른 부작용 및 영양관리	15
1. 식욕이 저하되었을 때	16
2. 메스꺼움을 느낄 때	18
3. 구토증상이 있을 때	20
4. 입안에 통증이 있거나 삼키기 어려울 때	21
5. 입안이 건조할 때	23
6. 음식에 대한 입맛의 변화가 있을 때	24
7. 변비가 있을 때	25
8. 설사가 있을 때	26
9. 면역기능이 저하될 때 (저균식)	28
10. 심한 체중증가가 있을 때	30
IV. 민간요법의 허와 실	31
V. 치료가 끝난 후에	33

1. 치료를 위한 준비

아이들은 정상적인 성장과 발달을 하기 위해서 잘 먹는 것이 중요합니다. 잘 먹는 아이들이 부작용을 잘 극복할 수 있고 항암 치료나 방사선 치료 등도 잘 견딜 수 있습니다. 항암 치료나 방사선 치료 등의 효과를 높이고, 암으로 인한 스트레스에 대한 방어능력을 높이고, 그리고 치료로 인한 부작용을 줄이기 위해서 좋은 영양 상태를 유지해야 합니다. 영양상태가 좋고 열량과 단백질을 충분히 섭취한다면, 암 치료가 실제적으로 훨씬 더 효과적입니다.

그러나 질병으로 인한 스트레스, 치료로 인한 식욕부진 등의 여러 가지 이유로 충분한 음식을 섭취하지 못하게 될 수 있으므로 아프기 전과 마찬가지로 정상적인 식사를 할 수 있도록 부모님들이 많이 도와주셔야 합니다.

1. 건강식을 먹여라!!

- ◆ 건강식은 아이들의 정상적인 성장과 발달을 위해 필수적입니다. 또한 암 환자 에게도 매우 중요합니다.
- ◆ 건강식은 여러 가지 음식을 골고루 먹음으로써 가능하며, 이는 치료를 받는 동안에도 힘을 유지시키고 신체조직의 손실을 방지합니다. 그리고 치료로 인해 손상을 입은 조직을 재생시키며 면역기능을 유지시켜 감염으로부터 보호 해 줍니다.

2. 좋아하는 식품을 제공하라!!

- ◆ 평상시 아이가 좋아했던 식품으로 식단을 구성합니다. 그러나 메스꺼움이 있는 동안 지나치게 강요하게 되면, 오히려 혐오식품으로 바뀔 수 있으므로 주의하세요.

3. 식사에 대해 좋은 마음을 갖도록 하라!!

- ◆ 아이가 배고플 때면 언제든지 먹을 수 있도록 하거나 식사를 자주 제공합니다. 고열량 고단백 간식을 가지고 다니며, 시간마다 조금이라도 먹을 수 있도록 하세요.
- ◆ 식사시간, 장소, 주변 환경을 바꾸어 보세요. 비록 집이라도 소풍은 식사를 더 재미있게 만들 수 있습니다. 재미있는 텔레비전 프로그램을 보거나 식사나 간식시간에 특별한 친구를 초대하여 함께 하는 것도 도움이 될 것입니다.

4. 즐거운 분위기를 만들어라!!

- ◆ 식사는 조용하고 편안하게 하며, 너무 서두르지 않도록 합니다.
- ◆ 좋은 습관은 칭찬해주세요. 좋아하는 후식이나 장난감 등과 같은 작은 선물을 사용하여 좋은 식습관을 갖도록 합니다. 이때, 형제들도 함께 참여하도록 합니다. 건강한 형제들이 과식하거나 잘못된 식습관을 갖지 않도록 하는 것도 중요합니다.



II. 좋은 영양을 위한 식사

암을 치료하는 특별한 식품이나 영양소는 없으며, 가장 중요한 것은 균형 잡힌 식사로 좋은 영양 상태를 유지하는 것입니다. 이는 여러 가지 음식을 골고루 먹음으로써 가능합니다.



자료출처 : 보건복지부·한국영양학회

| 곡류 - 매끼 충분한 섭취

주요 에너지원으로 부족하면 체중이 줄어들고 힘이 없어지게 된다.
매끼 적당량 먹되 과식을 피하도록 한다.
쌀밥보다는 가능한 잡곡밥으로 먹도록 한다.

| 고기·생선·계란·콩류 - 매끼 1~2가지 적당량

매끼 식사에 어육류 식품을 포함시킨다.
항암 치료 시 체력을 유지하고 영양상태를 좋게 하며
아이들의 성장을 위해서도 꼭 필요하다.
기름진 고기보다는 살코기를 먹고 생선, 콩, 두부 등을 자주 먹는다.

| 채소 - 매끼 2~3가지 이상

열량이 적고 비타민, 무기질, 섬유소가 풍부하다.
신선한 채소류와 해조류는 식사 때마다 2~3가지씩 먹는다.
채소즙보다는 생야채나 나물 반찬을 먹는 것이 좋다.

| 과일 - 매일 1~2회

비타민이 풍부하므로 매일 먹는다.
껍질째 먹으면 섬유소 섭취에 도움이 된다.

| 우유 및 유제품류 - 매일 1~2회 이상

단백질, 칼슘 등 여러 가지 영양소가 풍부하다.
우유를 못 먹는 경우 두유나 다른 유제품을 먹는다.

| 기름 - 양념으로 적당량 사용

식물성 기름을 사용하고
튀김보다 조림, 구이, 볶음 등 기름이 적게 들어가는 조리법을 선택한다.

1. 어떤 음식을 얼마나, 어떻게 먹어야 하나요?

암 환자에게 가장 중요한 식사원칙은 '잘 먹도록 해 주는 것'입니다. 따라서 단순히 아이의 식욕에만 의존하지 말고 음식섭취에 대한 부모님들의 적극적인 의지와 협조가 필요합니다.

- ◆ 아침, 점심, 저녁을 규칙적으로, 반찬은 골고루 먹습니다.
- ◆ 매끼 단백질 반찬을 꼭, 충분히 먹습니다. 고기나 생선이 싫다면 대신 계란, 두부, 콩, 치즈 등을 먹도록 합니다.
- ◆ 채소 반찬은 매끼 2가지 이상 충분히 먹습니다. 씹기 힘든 경우나 삼키기 힘든 경우에는 다지거나 갈아서 먹도록 합니다.
- ◆ 과일은 하루 1~2번, 1가지 이상 먹습니다. 단, 면역력이 저하된 경우에는 캔쥬스나 통조림으로 먹도록 합니다.
- ◆ 우유 및 유제품은 하루 1~2개(200~400ml) 이상 마십니다. 우유가 잘 맞지 않는 경우에는 요구르트, 두유, 치즈, 아이스크림을 대신 먹도록 합니다. 그러나 면역력이 저하된 경우에는 멸균우유나 두유를 마시도록 합니다.
- ◆ 밥은 매끼 ½~1그릇 정도 먹습니다. 밥 대신 국수를 먹어도 되며, 죽인 경우에는 하루 4~5번 이상, 자주 먹도록 합니다. 그리고 간식으로 빵, 과자, 떡 등을 조금씩 먹도록 합니다.
- ◆ 지방을 제공해 주는 식용유, 참기름, 버터 등의 기름은 볶음이나 나물을 만들 때 양념으로 충분히 사용합니다.



2. 열량을 보충하려면?

아이들의 경우 세끼 식사만으로 하루 필요 열량을 충분히 섭취하는 것이 힘들지도 모릅니다. 다음과 같은 방법을 이용한다면 열량을 증가시킬 수 있을 것입니다.

- ◆ 다양하게 조리하여 식욕을 자극합니다.
 - 별미밥 : 김밥, 초밥, 주먹밥, 볶음밥 등
 - 별미죽 : 아채죽, 전복죽, 계란죽, 닭죽, 깨죽, 호박죽, 단팥죽, 잣죽 등
- ◆ 간식을 잘 활용합니다.
 - 감자, 고구마, 떡, 만두, 빵, 과일, 과일주스, 과일통조림 등
- ◆ 조리법을 변경하여 열량을 보충합니다.
 - 빵이나 떡 : 설탕, 꿀, 잼, 버터, 땅콩버터 등을 발라 먹는다.
 - 우유, 두유 등 음료 : 미숫가루, 분유 등을 타서 먹는다.
 - 과일 : 과일대신 과일통조림을 먹거나 우유, 아이스크림과 혼합하여 셰이크를 만들어서 먹는다.
 - 나물요리 : 볶거나 무침을 할 때 식용유, 참기름, 들기름 등을 넉넉히 사용한다.
 - 야채샐러드 : 마요네즈, 샐러드드레싱을 충분히 사용한다.
 - 감자 : 버터를 발라 구워 준다.
 - 쇠고기, 닭고기 요리 : 샐러드드레싱이나 소스에 찍어 먹는다.
- ◆ 조금만 먹어도 배가 부른 경우 지방보다는 탄수화물이 많은 음식을 간식으로 먹으면 포만감이 빨리 사라지므로 더 편안함을 느낄 겁니다.
 - 사탕, 젤리, 크래커, 빵류, 과일, 주스 등



3. 단백질을 보충하려면?

단백질은 우리 몸의 조직과 혈액 및 체액 등을 만들고 재생하는데 중요한 역할을 합니다. 특히, 아이들에게 있어서는 정상적인 성장을 위해 꼭 필요합니다. 단백질이 풍부한 식품으로는 고기, 생선, 알류, 우유 및 유제품 등이 있습니다. 다음 사항을 참고하면 우리 몸에 꼭 필요한 단백질을 보충하는 데 도움이 될 것입니다.

- ◆ 입맛이 쓰게 느껴져서 고기가 싫어지면 다음의 방법을 이용합니다.
 - 고기를 과일주스에 담그거나 과일통조림과 같이 조리한다.
 - 마늘, 양파, 고추장, 카레, 케찹 등을 사용하여 고기의 쓴맛을 제거한다.
- ◆ 계란, 콩, 두부, 생선 등을 반찬으로 많이 먹습니다.
 - 계란 : 계란후라이, 계란찜, 수란, 오믈렛, 메추리알조림 등
 - 콩, 두부 : 콩밥, 두유, 연두부찜, 두부조림, 된장찌개, 콩자반 등
 - 생선 : 생선포, 생선전, 생선조림, 어묵, 마른 오징어 등
 - 유제품 : 우유, 요구르트, 요플레, 아이스크림, 밀크쉐이크, 치즈 등
- ◆ 조리법을 다음과 같이 바꾸어 봅니다.
 - 탈지분유나 분유를 우유에 타서 마신다.
 - 미숫가루를 만들 때 물대신 우유를 사용한다.
 - 야채샐러드에 삶은 계란을 다져 넣는다.
 - 부침 등에 물대신 계란을 듬뿍 사용한다.
 - 크래커나 빵을 치즈나 요플레 등과 함께 먹는다.
- ◆ 간식으로 고기나 생선, 치즈, 계란, 우유 등이 많이 포함된 음식을 선택합니다.
 - 만두, 피자, 샌드위치, 계란샐러드, 카스테라 등

III. 치료에 따른 부작용 및 영양관리

일반적으로 암 환자는 항암, 방사선, 수술 등의 치료를 받게 됩니다. 이들 치료방법들은 세포들을 죽이는데, 이 과정에서 암세포가 죽는 것뿐만 아니라 정상세포들도 손상을 입게 될 것입니다. 이로 인해 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 입안염증, 입맛 변화 등과 같은 식사섭취를 어렵게 하는 부작용이 나타나게 됩니다.

암 치료를 받는 동안 확실하고 빠른 영양법칙은 없습니다. 치료를 받는 동안에도 먹는 즐거움과 정상적인 식욕을 갖는 아이들이 있는 반면, 먹는 것이 즐겁지 않을 뿐만 아니라 먹는 것을 생각하는 것조차 싫어하는 아이들도 있습니다. 따라서 식사 시 다음 사항들을 명심하도록 합니다.

- ◆ 먹을 수 있을 때, 가능한 한 열량과 단백질을 많이 함유한 식사와 간식을 섭취하도록 합니다. 이는 몸을 좋은 상태로 유지시키고 조직이 파괴되는 것을 막아주며 항암 치료로 손상을 입은 조직을 재생시킵니다.
- ◆ 일반적으로 아침에 식욕이 좋다고 합니다. 이를 이용하여 아침을 많이 먹을 수 있도록 준비합니다.
- ◆ 상태가 좋지 않아 1~2가지 정도의 음식만 먹을 수 있다면, 그것이라도 먹도록 합니다. 대신 영양 보충 음료로 열량과 단백질을 보충합니다.
- ◆ 전혀 먹을 수 없더라도 걱정하지 말고 기분이 좋아지도록 노력하세요. 그러나 2일 이상 전혀 먹을 수 없을 경우에는 의료진과 상의하세요.

다음은 항암 치료나 방사선 치료 등으로 인한 부작용을 극복하는데 사용했던 방법들로, 우리 아이들에게도 도움이 될 것입니다. 그러나 가장 좋은 것은 아이들 각자에게 알맞은 방법을 찾는 것입니다. 필요하다면 의료진이나 영양사와 상담하십시오.

1. 식욕이 저하되었을 때

치료과정 중에서 가장 많이 나타나는 부작용입니다. 메스꺼움이나 구토가 동반될 수 있으며, 식사섭취에 가장 많은 영향을 미치게 됩니다. 정확한 원인은 모르지만, 암 자체나 치료 때문일 것이라고 생각합니다. 그리고 암으로 인한 공포나 우울감 등으로 입맛을 잃을 수도 있는데, 이 경우에는 의료진에게 문의하여 감정을 조절하는 방법을 배우도록 합니다.

다음 사항을 참고하면 식사섭취에 도움이 될 것입니다.

- ◆ 조금씩 자주 먹도록 합니다. 이때, 시계가 도움이 될 수 있습니다. 2시간에서 4시간 간격으로 시간을 맞추고 배가 고프지 않더라도 적은 양의 음식이라도 먹도록 합니다.
- ◆ 식사시간에 얽매이지 말고 먹고 싶을 때, 먹을 수 있을 때, 또는 상태가 좋을 때 먹도록 합니다.
- ◆ 가능하면 잠자리에 들기 전에도 간식을 먹도록 합니다.
- ◆ 먹고 싶을 때 먹을 수 있게 가까운 곳에 간식을 둡니다.
(예) 과자, 빵, 과일, 우유 및 유제품, 두유, 치즈 등
- ◆ 평소에 좋아하던 음식을 먹거나, 음식 형태에 변화를 주어 메뉴를 다양하게 해서 먹도록 합니다.
- ◆ 행복했던 시간을 떠올리게 하는 음식을 선택합니다.

- ◆ 상태가 가장 좋을 때 많이 먹도록 합니다. 일반적으로 충분한 휴식을 취한 아침이 가장 좋다고 합니다.
- ◆ 고형물을 먹기 힘들면 식사를 유동식의 형태로 바꾸어보거나 음료를 마시도록 합니다. 이때, 음료는 빨대를 이용하면 많이 먹을 수 있습니다.
(예) 죽, 미음, 주스, 스프, 우유 및 유제품, 특수영양 보충음료 등
- ◆ 식사 시 수분섭취는 포만감을 주므로 한 모금씩 조금만 마시도록 합니다. 만약 많은 양의 물을 마시고 싶다면 식전이나 식후 30~60분에 마시도록 합니다.
- ◆ 식사하는 시간, 장소, 분위기를 바꾸어 봅니다. 음악을 들으며 식사를 하거나 식탁보나 식기를 바꾸어 보는 것도 좋습니다.
- ◆ 음식 냄새가 나지 않도록 자주 환기시킵니다.
- ◆ 가벼운 산책 등 규칙적인 운동도 입맛을 증진시키는데 도움을 줄 수 있습니다.
- ◆ 가능한 한 가족이나 친구와 함께 식사합니다.
- ◆ 입맛을 돋우기 위해서 식사전후에 입안을 청결하게 합니다.
- ◆ 식사섭취가 계속적으로 힘들 경우에는 영양 보충음료를 이용합니다.



2. 메스꺼움을 느낄 때

메스꺼움은 암 자체로 인해 또는 항암 치료로 인해 나타나는데, 구토증상이 있건 없건 간에 메스꺼움이 있을 때는 음식을 충분히 섭취할 수 없게 됩니다. 미리 메스꺼움과 구토 증상을 완화시키는 항구토제에 대해 의사선생님과 상의합니다.

다음 사항을 참고하면 식사섭취에 도움이 될 것입니다.

- ◆ 조금씩 자주 천천히 먹습니다.
- ◆ 배가 고프면 더욱 메스꺼울 수 있으므로 배고프기 전에 먹도록 합니다.
- ◆ 메스꺼움이 심할 때에는 억지로 먹거나 마시지 않도록 합니다.
- ◆ 매시간 입맛은 변할 수 있습니다. 어떤 경우에는 좋았던 음식이 싫어질 수도 있습니다. 따라서 메스꺼움을 유발하는 식품은 억지로 먹지 않도록 합니다. 이로 인해 영원히 싫어할 수 있기 때문입니다.
- ◆ 특정 음식에 대해 메스꺼움이 심할 때에는 억지로 먹지 않도록 합니다. 대신 먹기 좋은 다른 음식을 많이 먹도록 합니다.
- ◆ 비교적 위에 부담이 적은 식품들을 이용합니다.
 - : 토스트, 크래커, 요거트, 샤베트
 - 껍질을 제거하여 튀기지 않고 구운 닭고기
 - 복숭아 통조림이나 다른 부드러운 과일과 채소
 - 맑은 유동식, 얼음조각, 탄산음료 등
- ◆ 다음 음식들은 피하도록 합니다.
 - : 기름진 음식, 튀긴 음식
 - 사탕, 쿠키 또는 케이크 등과 같이 매우 단 음식
 - 향이 강하거나 뜨거운 음식, 이상한 냄새가 나는 음식 등

- ◆ 물은 천천히 조금씩 마십니다. 이때, 빨대를 이용하는 것도 좋습니다.
식사 시에도 조금만 마시도록 합니다. 이는 포만감을 줄 수 있기 때문입니다.
- ◆ 식사 후 1시간 정도는 휴식을 취하는 것이 좋습니다.
- ◆ 음식과 음료는 상온이나 차갑게 해서 먹습니다. 뜨거운 음식은 메스꺼움을 유발할 수 있기 때문입니다.
- ◆ 옷은 몸이 조이지 않도록 느슨하게 입습니다.
- ◆ 항암 치료나 방사선 치료를 받는 동안 메스꺼움이 나타난다면,
치료하기 1~2시간 전에는 먹지 않도록 합니다.
- ◆ 이상한 냄새가 나거나 너무 후덥지근한 방은 피하도록 합니다. 방에서 음식 냄새가 나지 않도록 자주 환기시키도록 합니다.
- ◆ 메스꺼움은 언제, 무엇 때문에 나타나는지를 체크하고, 가능하다면 식사나 스케줄을 바꾸도록 합니다. 이때, 의료진과 상의합니다.



3. 구토증상이 있을 때

구토는 메스꺼움을 느낀 다음에 나타나며, 이는 치료과정이나 음식냄새 등에 의해 나타나기도 합니다. 어찌면 병원에 입원해 있는 자체가 구토를 일으킬 수도 있습니다. 깊게 호흡하고 휴식을 취하는 등의 긴장완화를 위한 운동이나 약물이 도움이 될 수 있습니다.

구토가 있는 경우 다음을 참조하면 도움이 될 것입니다.

- ◆ 구토증상이 심하면 억지로 먹거나 마시지 않는 것이 좋습니다.
- ◆ 구토증상이 조절되면, 물이나 육수 같은 맑은 유동식부터 조금씩 먹어보고 차츰 양을 증가시킵니다. 맑은 유동식으로 구토증상이 조절되면 우유, 요구르트, 주스, 고단백 음료 등을 조금씩 추가합니다. 그리고 부드러운 식사로 바꾸어 조금씩 자주 먹도록 합니다. 우유를 소화시키기 힘들면 우유가 들어 있지 않은 제품을 이용하도록 합니다.
- ◆ 머리를 약간 높인 상태로 쉬게 하며, 위치를 자주 바꿔 주는 것이 좋습니다.
- ◆ 방은 자주 환기시켜 불쾌한 냄새나 소리를 제거하도록 합니다.
- ◆ 옷과 침대커버는 자주 갈아 주는 것이 좋습니다.
- ◆ 축축한 수건으로 얼굴을 시원하게 닦아주는 것도 좋습니다.
- ◆ 구토가 1~2일 이상 심하게 계속된다면, 의료진과 상의합니다.

4. 입안에 통증이 있거나 삼키기 어려울 때

항암 치료, 방사선 치료 또는 감염 등에 의해 잇몸, 입천장, 볼 안쪽, 혀, 목 등이 헐거나 건조하고 아픈 점막염이 생길 수 있으며, 이로 인해 음식을 삼키기가 어려워질 수 있습니다.

다음 사항을 참고하면 식사섭취에 도움이 될 것입니다.

- ◆ 부드럽고 촉촉한 음식, 씹고 삼키기 쉬운 음식을 먹도록 합니다.
 - 죽류 : 흰죽, 닭죽, 고기죽, 소라죽, 전복죽, 호박죽, 야채죽, 계란죽 등
 - 미음 : 쌀미음, 조미음, 잣미음, 깨미음, 녹두미음 등
 - 고기나 생선 : 부드럽게 조리한 고기나 생선은 곱게 다지거나 갈아서
 - 과일 : 바나나, 복숭아, 배, 수박, 과일통조림같이 시지 않은 과일
 - 기타 : 우유, 두유, 요플레, 미숫가루
 특수영양보충음료 (그린비아, 뉴케어, 메디푸드, 메디웰 등)
 우유에 적신 카스테라, 밀크셰이크, 으깬 감자, 스프
 치즈, 계란찜, 수란, 연두부, 젤러트, 푸딩 등
- ◆ 입안을 자극하는 음식이나 음료는 피합니다.
 - 오렌지, 포도, 레몬 등 신 과일
 - 마른오징어나 말린 과일, 야채 등 거칠고 마른 음식
 - 지나치게 짜고 매운 음식
 - 향신료를 많이 사용한 음식 등
- ◆ 음식을 작은 크기로 자르거나 믹서로 곱게 갈아서 먹습니다.
- ◆ 입안이 쓰린 경우 빨대를 이용합니다.

- ◆ 뜨거운 음식은 입과 목을 자극할 수 있으므로 차게 하거나 되도록 식혀서 먹습니다.
- ◆ 얼음조각을 먹는 것도 도움이 됩니다.
- ◆ 삼키기 어려울 때 머리를 뒤로 젖히거나 앞으로 기울이는 것도 좋습니다.
- ◆ 따뜻한 육수(고기국물)에 소금을 약간 첨가하여 마십니다. 이는 목의 염증을 가라앉게 해 줄 것입니다.
- ◆ 음식을 먹은 후에는 항상 양치하여 입안을 청결하게 합니다. 또는 입안을 자주 가글하도록 합니다.
- ◆ 치아와 잇몸이 아프면 치과치료를 받도록 합니다.



5. 입안이 건조할 때

침은 입안을 촉촉하게 유지시켜 주며, 말하고 먹고 삼키는 것, 그리고 치아와 잇몸을 건강하게 유지하는 데에 도움을 줍니다. 항암 치료나 방사선 치료는 침샘에 영향을 주어 입안이 건조해지거나 침샘이 부어서 통증을 느끼게 될 수 있습니다.

다음 사항들은 입안 건조증이 있는 경우 도움이 될 것입니다.

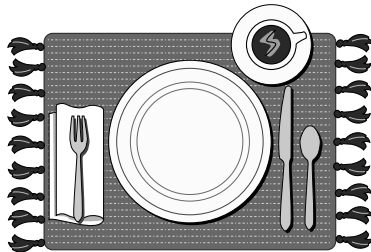
- ◆ 입안을 촉촉하게 유지하기 위해 물을 수시로 마십니다. 가까운 장소에 물을 두는 것이 자주 마시는 데 도움이 될 수 있습니다.
- ◆ 레몬에이드와 같이 달거나 시큼한 식품이나 음료를 이용합니다. 이들 식품은 침을 분비하도록 도와줄 것입니다. 그러나 입과 목의 통증이 있는 경우에는 통증을 자극하므로 주의합니다.
- ◆ 부드럽고 곱게 간 식품을 먹습니다.
- ◆ 음식을 먹을 때는 육수나 국물 등에 담그거나 적셔서 먹습니다.
- ◆ 삼키기 쉽게 하기 위해 음식에 소스나 드레싱을 첨가하여 촉촉하게 합니다.
- ◆ 식사 중간에 자주 물이나 음료를 한 모금씩 마시며, 빨대를 이용하면 도움이 됩니다.
- ◆ 사탕을 빨거나 껌을 씹는 것도 침 분비를 도와줍니다.
- ◆ 구강을 청결하게 관리합니다.
- ◆ 입안 건조증을 심하게 할 수 있는 종류를 피합니다.
 - 카페인 음료
 - 당분이 많은 음식 : 케익, 초콜릿, 달달한 사탕 등
- ◆ 입술 연고로 입술을 촉촉하게 유지합니다.
- ◆ 입안 건조함이 심한 경우 의료진과 상의하십시오.

6. 음식에 대한 입맛의 변화가 있을 때

항암 치료, 방사선 치료나 암 자체에 의해 입맛이 변하여 단맛에는 둔감해지고, 고기 맛에는 민감해질 수 있습니다. 특히, 육류나 다른 고단백식품들에 대해서는 쓴맛이나 금속성 맛을 느끼게 되고 음식의 맛이 없어질 수 있습니다.

다음 사항을 참고하면 식사섭취에 도움이 될 것입니다.

- ◆ 보기가 좋고 냄새도 좋은 음식을 준비합니다.
- ◆ 고기 맛이 싫으면, 닭, 계란, 유제품, 흰살 생선 등을 이용합니다.
- ◆ 고기냄새를 없애기 위해 요리 시 과즙, 와인, 드레싱, 소스 등을 충분히 사용합니다.
- ◆ 입맛을 돋우기 위해 자극적인 탄산음료, 차, 과일 등을 조금 먹는 것도 좋습니다.
- ◆ 금속류의 식기보다는 플라스틱 식기를 사용하는 것이 좋습니다.
- ◆ 식사하기 전에 입안을 깨끗이 헹구도록 합니다.
- ◆ 음식의 맛이나 냄새에 영향을 미치는 치과적인 문제가 없는지 체크해 봅니다.



7. 변비가 있을 때

변비는 수분 및 음식 섭취가 불충분하거나 오랫동안 누워있는 경우에 생길 수 있습니다. 그리고 항암제나 진통제 등으로 인한 부작용으로 생기기도 합니다.

다음 사항을 참고하면 식사섭취에 도움이 될 것입니다.

- ◆ 음식 섭취량이 너무 적지 않도록 합니다.
- ◆ 수분을 충분히 섭취합니다(하루에 8~10컵 이상). 이는 변을 부드럽게 합니다. 특히, 아침식전이나 자기 전에 차가운 물을 마시면 장운동에 도움이 될 것입니다.
- ◆ 섬유질이 많은 생과일과 생야채, 말린 과일, 말린 콩, 도정이 덜 된 곡류, 그리고 옥수수나 토마토 등을 많이 먹도록 합니다. 이때, 수분을 많이 섭취하는 것도 섬유소가 제대로 기능하는데 도움이 됩니다.
- ◆ 매일 조금씩 운동하도록 합니다. 누워만 있는 경우라도 배를 부드럽게 문질러 주는 것이 좋습니다.
- ◆ 가능한 식사량을 늘리도록 합니다.
- ◆ 우유, 유산균 음료, 비피더스 음료는 배변을 촉진시켜 줄 것입니다.
- ◆ 참기름, 식용유, 버터, 크림 등의 지방을 적절히 사용합니다.
- ◆ 계속적으로 변비가 조절되지 않는다면 담당의사와 상의합니다.



8. 설사가 있을 때

항암 치료, 방사선 치료, 감염, 음식에 대한 과민반응, 불쾌감 등 여러 가지 원인으로 설사가 생길 수 있습니다. 이는 영양소의 흡수를 방해하고 과도한 수분 손실로 탈수를 일으킬 수 있으므로 주의해야 합니다.

다음 사항을 참고하면 식사섭취에 도움이 될 것입니다.

- ◆ 수분섭취를 위해 물이나 음료를 충분히 마십니다.
- ◆ 나트륨과 칼륨이 많이 들어 있는 식품과 음료를 충분히 섭취하여 설사로 인한 손실을 보충하도록 합니다.
 - 고기국물(육수), 바나나, 복숭아, 토마토, 스포츠음료 등
- ◆ 소화되기 쉽고 부드러운 음식을 소량씩 자주 먹습니다.
 - 죽류 : 흰죽, 닭죽, 고기죽, 전복죽, 호박죽, 야채죽, 계란죽 등
 - 미음 : 쌀미음, 조미음, 녹두미음 등
 - 고기 : 기름을 제거하고 부드럽게 조리한 고기
 - 채소 : 부드러운 채소를 푹 익히거나 데쳐서
 - 과일 : 생과일보다는 주스, 섬유소 함량이 적은 과일
- ◆ 다음 식품들은 가급적 피하도록 합니다.
 - : 기름진 음식, 생야채, 생과일의 껍질, 씨 그리고 끈적한 섬유소 부분
브로콜리, 옥수수, 말린 콩 등과 같은 고섬유 채소 등
- ◆ 너무 뜨겁거나 차가운 식품이나 음료는 피하도록 합니다. 대신 상온의 음료를 마시도록 합니다.
- ◆ 짧은 기간(12~24시간) 동안 설사를 한다면 맑은 유동식만 먹도록 합니다. 이는 장을 쉬게 할 수 있으며 설사로 손실된 수분을 보충해 줄 것입니다.

- ◆ 커피와 초콜릿 등과 같은 카페인을 함유한 식품과 음료는 제한합니다.
- ◆ 우유 및 유제품을 먹을 때에는 주의합니다. 이는 우유에 들어있는 유당이 설사를 악화시킬 수 있기 때문입니다. 일반적으로 적은 양의 우유나 유제품은 소화시킬 수 있으나, 유당이 분해된 우유 또는 요거트, 요구르트 등을 이용하는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- ◆ 설사가 심한 경우에는 반드시 의료진과 상의하십시오.



9. 면역기능이 저하될 때 (저균식)

항암 치료로 인해 백혈구수가 감소한 경우는 감염에 대해 각별히 주의를 해야 합니다. 음식 중의 박테리아균 등에 의한 감염을 예방하기 위해서는 익힌 음식을 먹어야 하며, 음식을 조리하기 전이나 식사 전에는 반드시 손을 씻도록 합니다. 그러나 모든 환자가 음식을 익혀 먹어야하는 것은 아니므로 의료진의 지시가 있는 경우에 익혀 먹도록 합니다.

다음 사항을 참고하면 식사섭취에 도움이 될 것입니다.

음식 구입 및 보관 시

- ◆ 식품의 유통기한을 확인하고 녹슬거나 찌그러진 캔은 사지 않습니다.
- ◆ 생고기, 생선, 해산물, 계란 등은 채소와 과일 등과의 교차오염을 예방하기 위해 구입 단계부터 장보기 가방을 분리하고, 냉장고에 보관 시에도 용기를 분리하여 보관하는 것이 좋습니다.
- ◆ 다진고기 구입 시에는, 가는 과정에서 균에 오염될 가능성이 크므로 바로 직접 갈아주는 곳에서 구입합니다.
- ◆ 냉동 제품이 녹아 있는 것은 구입하지 않습니다.
- ◆ 냉장은 4 ℃, 냉동은 -18 ℃를 유지합니다.

음식 조리 및 섭취 시

- ◆ 조리 전 흐르는 온수에 20초 이상 손을 씻습니다.
- ◆ 조리 시 수건이나 스카프 등을 사용하여 음식물에 머리카락이 들어가지 않도록 합니다.

- ◆ 고기, 생선, 과일, 채소 등 조리 시 사용하는 식기, 도마, 칼 등은 가능한 분리해서 사용하고, 다른 음식을 만들기 전 사용하던 조리도구는 뜨거운 물로 세제를 사용하여 씻습니다.
- ◆ 고기, 생선, 계란, 채소 등은 완전히 익힙니다.
- ◆ 간을 맞추기 위해서 생고기, 생조개, 날계란 등을 맛보지 않습니다.
- ◆ 소스나 양념 등을 조리된 음식에 추가한다면, 넣은 후 다시 한 번 가열합니다.
- ◆ 전자레인지로 조리할 경우, 음식에 차가운 부분이 없을 때까지 돌려야 합니다. 또한 전자레인지의 턴테이블이 회전되지 않는다면 돌리는 중간에 한두 번 자리를 바꾸어 주어야 합니다.
- ◆ 조리된 음식은 실온에서 2시간 이상 두지 않습니다. 특히 32℃ 이상이면 1시간 이상 방치하지 않습니다.
- ◆ 음식을 많이 한 경우 남은 음식은 얇은 용기에 담아서 냉장고에 즉시 보관하고, 냉장고에 보관 후 3~4일이 지나면 버립니다.
- ◆ 냉동된 음식과 식품은 냉장고에서 해동하고, 해동한 후 즉시 요리하는 것이 좋습니다. 해동한 음식은 다시 냉동하지 않습니다.
- ◆ 통조림은 되도록 먹기 직전에 개봉하고, 남은 통조림은 밀폐된 개별 용기에 분리하여 즉시 냉장 보관합니다.
- ◆ 길거리나 음식점에서 음식 섭취 시 조리 후 시간이 많이 지난 음식, 비위생적인 음식 등의 섭취는 주의합니다.



10. 심한 체중증가가 있을 때

복용하고 있는 약물에 의한 체내 수분 보유나 식욕의 증가 등으로 체중이 증가할 수 있습니다. 그러나 체중이 증가하였다고 바로 체중조절을 해야 하는 것은 아닙니다. 먼저 의료진과 상의하여 원인을 찾아야 합니다.

만약 항암제로 인한 수분 보유로 체중이 증가한 경우라면 소금이 우리 몸에서 수분을 축적시키는 작용을 하므로, 염분함량이 높은 식품(가공식품, 김치, 젓갈, 장아찌류 등)은 제한하고 가능한 싱겁게 먹는 것이 좋습니다.

반면, 식욕이 증가된 경우에는 아이의 성장에 필요한 열량과 단백질 등은 충분히 섭취하도록 하되, 열량만 높고 영양가가 없는 식품들(청량음료, 초콜릿, 사탕, 과자류 등)은 제한하도록 합니다.

체중조절을 위해 다음과 같은 방법들이 도움이 될 것입니다.

- ◆ 도정이 덜 된 잡곡류나 채소는 충분히 먹고, 과일은 적당량 먹습니다.
- ◆ 가능한 한 지방이 없는 부위의 살코기 위주로 선택하고, 우유 및 유제품은 플레인이나 저지방 제품을 이용합니다.
- ◆ 버터, 마요네즈, 감미료 등을 추가로 사용하지 않습니다.
- ◆ 끓이고 찌는 형태의 요리방법을 이용합니다.
- ◆ 가능한 고열량의 간식은 먹지 않도록 합니다.
- ◆ 많이 먹었다고 생각되면 운동을 합니다.

IV. 민간요법의 허와 실

민간요법이란 ‘어느 병에 무엇을 써보았더니 좋았다’는 식의 경험에서부터 비롯된 요법으로, 대부분 옛날부터 입으로 전해져 내려오고 있습니다. 민간요법을 하는 대부분의 경우는 아이의 질병이나 건강상태, 치료 방법이나 치료단계 등은 고려하지 않고 “좋은 것은 많이 먹을수록 좋다.” 또는 “민간요법은 양약과는 달리 많이 먹어도 부작용이 없다.”라는 생각으로 스스로 처방하여 자칫 과량 섭취할 수 있으며, 이로 인해 독성도 나타날 수 있습니다.

또한 민간요법으로 쓰이는 재료 중에는 식용 경험이 없는 재료도 있고 미량의 천연 유해 성분을 함유한 것도 있을 수 있고, 제조과정이나 유통과정을 거치면서 부패나 오염의 가능성이 있으므로 그 자체의 안정성도 문제가 됩니다. 그리고 민간요법을 하는 경우 평상시 아이가 좋아하는 음식이나 식품을 금기하는 경우가 있어 하루 섭취량이 감소되어 오히려 아이의 건강을 악화시킬 뿐만 아니라 나아가서는 별효과도 없는 민간요법으로 인해 막대한 경제적인 손실을 입을 수도 있습니다. 이와 같이 그 안정성이나 효능, 효과가 아직 검증되지 않은 민간요법을 시도한다는 것은 우리 아이들의 건강을 담보로 하는 아주 무모한 모험이라 할 수 있겠습니다.

다시 말해 항간에 암을 치료하는 식사요법이라는 이름 하에 특정식품을 위주로 하는 극단적인 식사로는 치료 효과를 볼 수 없을 뿐만 아니라 오히려 영양불균형을 초래할 수 있습니다. 그러므로 항간에 떠도는 특정식품이나 식사요법에 대한 과도한 신뢰나 맹신으로 아이에게 강요하지 말고 평상시 아이가 좋아했던 음식이나 먹고 싶어 하는 음식을 부담 없이 먹을 수 있도록 해 주되, 우리 몸에 필요한 영양소들을 모두 섭취할 수 있도록 여러 가지 음식을 골고루 섭취하는 것이 아이들 건강을 위한 가장 좋은 식사요법임을 명심해야 합니다.

◆ 상황버섯, 영지버섯, 아카리쿠스버섯, 느릅나무즙, 키토산, 스쿠알렌, 개소주, 한약 등

항암 치료과정에서 이들 물질이 어떻게 영향을 미칠지 모릅니다. 오히려 간이나 신장에 손상을 줄 수 있으므로 함부로 먹이지 않는 것이 좋습니다.

◆ 비타민제 보충

과일과 야채의 섭취가 충분하다면 비타민제 보충은 필요하지 않습니다. 특히, 비타민 A, D, E 등의 지용성비타민은 과량 섭취 시에 체내에 축적되어 독성을 나타낼 수도 있으므로 주의해야 합니다.

◆ 된장, 김치, 버섯, 마늘, 푸른 잎채소, 당근 등의 녹황색채소

식사 시에 반찬으로 먹되 조금 더 자주 먹으면서 다른 반찬과 균형을 맞추어 먹는 것이 좋습니다. 항암효과만을 생각하고 김치나 된장만 많이 먹게 되면 단백질은 부족하고 짠 음식을 많이 먹게 되어 오히려 다른 건강문제를 유발시킬 수 있습니다.

V. 치료가 끝난 후에

항암 치료, 방사선 치료나 다른 치료들로 인한 식사와 관련된 대부분의 부작용들은 치료가 끝나면 없어집니다. 부작용은 서서히 사라질 것이고 기분도 좋아질 것입니다. 그리고 음식과 식사시간에 대해서도 차츰 흥미를 느끼게 될 것입니다. 가끔은 체중감소와 같은 부작용이 계속되기도 하는데, 이 경우에는 의료진과 상의합니다.

치료가 끝나고 기분이 좋아지면 건강한 식생활을 위한 식사지침을 따르도록 합니다(참조, 10~11페이지). 아이들이 섭취하는 어떤 음식에 의해 암의 재발을 막는다는 연구보고는 없습니다. 그러나 올바른 식습관은 아이들을 재충전시키고 조직을 재생시키며, 그리고 정상적인 성장을 위해서도 도움을 줄 것입니다.



저 자 소 개

위 경 애 | 국립암센터 임상영양사

김 지 선 | 국립암센터 임상영양사

♥ 표지 디자인을 해주신 자원봉사자 정영호님께 감사드립니다.

소아청소년암 환자 영양가이드

초 판 : 2001년 7월 7일

4차 개정판 : 2021년 8월 20일

발 행 처 : 한국백혈병어린이재단

서울시 성북구 성북로5길 9-14

☎ 02-766-7671

🏠 www.kclf.org

✉ cancer@kclf.org

〈비매품〉 본 재단의 허가없이 무단전재와 무단복제를 금합니다.

사 · 업 · 안 · 내

이용시설운영

나눔소아암센터 | 치료 초기부터 종결 이후까지 치료단계별로 변화하는 소아암 어린이 가족의 욕구에 맞춘 심리사회적 서비스가 제공됩니다.

- 정보 지원 | 암관련 정보 및 교육자료 제공, 소아암 교육 프로그램 실시
- 정서적 지원 | 개별 및 집단상담, 전문심리상담(놀이/미술/음악), 언어치료
- 경제적 지원 | 치료비 및 이식비, 재활치료비, 생계비

센터별 연락처 | 서울 02)766-7671 광주 062)453-7671 대구 053)253-7671 부산 051)635-7671

우체국 한사랑의 집·나눔소아암센터 | 소아암 어린이와 가족을 위한 센터를 운영합니다.

- 숙박서비스 | 소아암 치료를 받기 위해 먼 거리를 오가는 지방 거주 소아암 어린이들에게 편안하고 깨끗한 숙박공간을 제공합니다.

센터별 연락처 | 서울·신촌 02)745-7674 나눔센터 02)6261-7669

경제적 지원

이식비 | 3개월내 조혈모세포이식을 시행할 환아에게 이식비를 지원합니다.

치료비 | 치료중인 환아에게 치료비를 지원합니다.

간접치료비 | 치료중인 환아에게 치료 과정에 따른 부대비용을 지원합니다.

현혈증 | 수혈로 인한 치료비 부담 감소를 위해 현혈증을 지원합니다.

재활치료비 | 신체적, 심리사회적 후유증으로 어려움을 겪는 환아 및 치료종결자에게 보장구 구입비, 발달재활, 호르몬 치료비, 기타 시술비를 지원합니다.

정서적 지원

상담 | 소아암 치료, 사회복지 분야(정서적 상담 및 지원안내 등)와 관련하여 온·오프라인에서 상담을 실시합니다.

전문심리상담 | 다양한 매체를 이용한 창의적 표현활동을 통해 심리적, 정서적 갈등을 안전한 환경에서 스스로 표출하고 다룰 수 있도록 돕습니다.

가발 | 7세 이상 연령의 소아암 어린이 및 치료 후유증으로 모발이 나지 않는 치료종결자에게 가발을 지원합니다.

가족행사 | 희망나무심기, 완치기원 연날리기, 가족여행 등 다양한 체험활동을 개최하여 소아암 가족의 치료의지 향상을 지원합니다.

학교복귀 지원 |

- 학습 지원 | 치료중인 어린이에게 가정학습비를 지원합니다.
- 장학금 지원 | 대학(원)에 재학중인 치료종결자에게 장학금을 지원합니다.
- 소아암 교육 '학교속으로 Go Go' | 소아암 어린이 급우 및 담임교사에게 소아암 관련 올바른 정보를 전달하여 소아암 어린이에 대한 이해를 돕습니다.

정보 지원

교육자료 발간

사별가족 홈페이지"하이파이브" www.highfive.or.kr

소책자 시리즈 안내



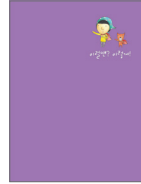
자녀가 아메 걸렸을 때



돌리와 함께 쓰는 병원일기



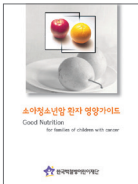
소아암 학생 지도가이드



이럴뎀? 이렇게!



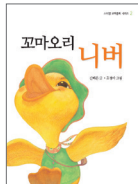
형제가 아메 걸렸을 때



소아청소년암 환자 영양 가이드



꼬막시 외계인 무찌르기



꼬마오리 니버



간병수첩 희망미소



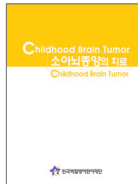
소아백혈병의 치료



신경모세포종의 치료



악성림프종의 치료



소아뇌종양의 치료



망막모세포종의 치료



골육종의 치료



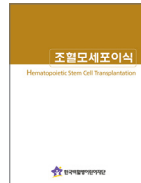
윌름스 종양의 치료



간모세포종의 치료



조직구증의 치료



조혈모세포이식



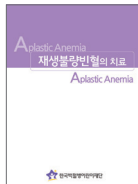
종자세포종양의 치료



유클리움종의 치료



횡문근육종의 치료



재생불량빈혈의 치료



간병가이드



치료종결 후 건강관리

소책자 지원문의 (02) 766-7671

