

암환자의 영양문제

박 명 희

가톨릭중앙의료원 이념구현팀

우리나라의 문화와 정서

- 건강한 사람도 먹지 못하면 병이 생기기 마련인데, 병에 걸린 사람이 잘 먹지 못하는 것을 지켜본다는 것은 얼마나 고통스러운 것인가...
- 아이들이 좀 먹지 않아도 밥그릇을 들고 쫓아다니며 먹이는 게 우리네 정서인데...
- 잘 먹는다는 것은 음식을 준비한 사람에게 기쁨을 주고, 특히 환자가 있는 가족들에게는 심리적인 안정에 도움이 됨

먹는 문제와 관련된 여러 가지 생각들

- 암에 좋은 음식... 나쁜 음식?
- 못 먹으면 병이 악화되고... 사망의 원인이 된다?
- 단식기도원에서 암 치유?
- 임종이 임박했을 때 영양공급의 득과 실?

암환자의 영양문제

- 암환자의 체중감소
 - 질병의 악화 및 사망과 밀접한 관련
 - 입원한 암환자의 43%에서 10%이상의 체중감소가 있었음
 - 대장암(14%), 췌장암/위암(25~47%), 구강식도암(40%)
- 영양결핍
 - 화학요법과 방사선요법에 대한 내성과 반응정도를 악화시킴
 - 적극적인 영양중재로 환자의 치료예후를 높일 수 있음

환자의 영양관리

구강섭취가 가능한 환자

1. 식욕부진

- 원인
 - 상황에 따른 원인: 음식냄새, 맛없는 음식, 치아불량, 틀니
 - 질병과 관련된 원인: 구역, 감염, 통증, 피곤, 변비, 고칼슘혈증, 간부전, 신부전
 - 치료관련 원인: 약물, 방사선치료, 항암제치료
 - 입맛자체가 변하는 경우: 혀 맛봉오리의 수, 기능의 변화로 단맛을 잘 못 느끼고 쓴맛을 쉽게 느낌
 - 기타: 불안, 우울

1. 식욕부진

- 비약물적 치료
 - 음식을 강제로 권하는 것은 도움이 되지 않는다.
 - 환자에게 음식의 선택권을 주고, 영양 등을 고려하기 보다 음식 자체를 즐길 수 있도록 돕는다.
 - 여러가지 음식을 큰 상에 띄어~ 벌어지게 차려오는 것은 오히려 좋지 않다.
 - 식사는 소량씩, 자주, 환자 혼자서 먹기보다 같이 먹여주는 사람이 있는게 더 좋다.
 - 피곤할 때 보다는 충분히 휴식을 취한 후에 식사를 하도록 한다.

1. 식욕부진

- 약물적 치료
 - 단기간 내에(1주일 정도) 스테로이드를 경구 투여 고려
 - 프로그스테론이라는 호르몬이 함유된 Megace 경구 투여
 - 위장관 운동 촉진제 사용
 - 상업용 제품으로 뉴케어, 그린비아, 엔슈어 등의 특수영양식품이 맞다면 식사대용이나 간식으로 이용 가능

2. 설사

- 원인
 - 약물요법, 복부 방사선 조사, 감염, 장 절제, 감정변화 등
- 돕는 방법
 - 물, 희석한 주스, 디카페인 커피, 차 등으로 충분한 양의 수분 공급
 - 섬유소가 적은 음식을 부드럽게 조리하여 이용
 - 설사를 일으킬 수 있는 음식을 피한다.
(콩, 양파 등 가스생성음식, 유제품, 생과일이나 채소, 기름기가 많거나 강하게 조미된 식품, 알코올)
 - 설사를 완화시킬 수 있는 약물을 의사와 상의

3. 변비

- 원인
 - 항암제 사용, 식사량 감소, 활동량 감소 등
- 돕는 방법
 - 물, 따뜻한 주스, 디카페인 차 등으로 충분한 양의 수분 섭취
 - 섬유질이 풍부한 야채, 과일, 두류 등을 이용한 음식 섭취
 - 활동량을 늘린다.
 - 섬유소제를 보충하거나 변비 완화제를 사용할 수 있는지 의사와 상의

4. 구역질

- 적은 양의 음식을 천천히 섭취하고 조금씩 자주 식사한다.
- 방의 환기가 잘 되도록 한다.
- 빨대를 이용해 찬 음료를 섭취하도록 한다.
- 앉아서 식사하며 식사 후 1시간 정도는 눕지 않도록 한다.
- 식전과 식후에 입을 헹구고 박하나 레몬 맛 사탕을 먹는 것이 도움이 된다.

4. 구역질

- 구역질 날 때는 평소에 좋아하는 음식은 되도록 피한다.
- 마른 과자, 사베트, 통조림 과일, 음료수, 마른 생강, 얼음조각 등이 도움이 되기도 한다.
- 지방분이 많거나 조미료가 많이 된 식품, 단 음식 등은 구역질을 더 심하게 만들 수 있다.
- 방사선치료나 약물치료로 인한 경우에는 치료 2시간 전부터는 식품을 섭취하지 않는다.

5. 구강, 혀, 인후 통증

- 음식은 부드럽고 작은 크기로 썰어 조리하여 삼키기 쉽도록 한다.
- 뜨거운 음식은 증상을 악화시킬 수 있으므로 차거나 상온인 음식을 섭취한다.
- 음료수는 빨대를 이용한다.
- 일반적인 구강세척제는 피하고 부드러운 칫솔을 사용한다.
- 구강에 흰 반점은 감염에 의한 것이므로 의사와 상의

6. 구강건조증

- 농축된 과일 주스를 차게 하여 마신다.
- 물을 자주 축이거나 얼음조각을 물고 있게 한다.
- 짠 음식은 피하고 신맛을 내는 음식, 사탕, 무설탕 껌 등을 이용해 타액분비를 돕는다.
- 음식은 국물이 많은 것을 이용한다.
- 구강세척을 자주하며 입술의 수분을 유지시킨다.
- 야간에는 가슴기를 이용하여 수분을 공급한다.

7. 미각의 변화

- 보기 좋고 냄새가 좋은 음식, 뜨겁지 않도록 한다.
- 차게 한 과일이 도움이 될 수 있다.
- 고기를 먹으면 쇠 맛을 느끼는 경우가 많으므로 닭고기, 생선, 두부, 콩, 계란, 유제품 등으로 대체하고 육류를 주스나 간장으로 쥬 다음 조리한다.
- 양파, 마늘 등 재료의 냄새를 보완할 수 있는 조미료를 사용하고 설탕을 사용하면 쓴맛이나 짠맛 등을 완화시킬 수 있다.
- 쇠 맛이 느껴질 때는 플라스틱이나 나무수저를 이용한다.

환자의 영양관리

구강섭취가 불가능한 환자

말기 암환자의 현실

- 말기 암환자, 특히 죽음을 앞두고 있는 환자의 경우 대부분은 영양섭취를 본인 스스로 충분히 할 수 없는 경우가 대부분
- 인위적인 영양공급의 방법들
 - 경관튜브를 이용한 경장영양
 - 정맥을 통한 고단위 영양 수액
 - 정맥을 통한 수분공급

식사에 대한 잘못된 상식

- 입이 마르면 갈증으로 고통스럽다.
- 탈수는 고통스럽다.
- 잘 먹어야 힘이 나지.
- 수액 주사, tube feeding을 중단하면 위법이다.

Cross KL, AAHPM Bulletin 2:12-15, 2001

인위적인 영양공급의 문제

- 많은 논란들...
 - 환자의 증상을 조절하는 데 도움이 되는가?
 - 생명을 연장시킬 수 있는가?
 - 환자, 가족, 의료진의 가치관
 - 사회의 문화, 윤리의식

다른 나라의 경우

- 서양
 - 환자에게 고통만 연장시키므로 추천되지 않음
- 일본
 - 75%의 의사들이 인위적인 수액, 영양공급을 반대
- 대만
 - 말기 암환자의 절반이 인위적인 영양공급을 받고 있음

우리 나라의 경우

- 2001년 연구조사

	정맥영양주사	경관튜브 이용한 영양
가족	86%	75%
의사	78%	87%

- 2005년 연구조사

	입원 당시	입원 후 1주일	입원 2일 전
정맥영양주사	80.6%	75.7%	83%
경관튜브 이용한 영양		7.8%	

경장 영양과 정맥 영양

- 목적
 - 환자의 영양상태 호전, 영양실조에 의해 나타나는 증상 완화
- 경장영양
 - 장점: 일부 증상이 완화, 환자와 가족들에게 심리적인 안정감
 - 단점: 설사, 변비, 기도흡인으로 인한 폐렴, 감염의 위험성 증가
- 정맥영양
 - 상당한 기간 동안 공급해야 영양상태 호전을 가져올 수 있음

치료선택 시 고려할 점

- 모든 말기 암환자에 일괄적으로 적용되어야 하는 치료의 한 부분이라기 보다는 환자 개인별 필요에 따라 활용되어야 한다.
- 특히 환자나 가족들의 심리적인 안정만을 고려하여 사용되지 않도록 한다.

식욕/식사량 감소

- 굶어 죽는 것에 대한 공포. ("starve to death")
 - "giving in," starvation
- 현실적인 설명
 - 환자는 실제로 배고프지 않다.
 - 식사로 인한 구역/구토
 - 식욕 억제가 오히려 도움이 됨.
 - 흡인성 폐렴의 위험
 - 구강 간호의 필요성
 - 먹는 것 말고 다른 방법으로 도울 수 있도록

수분 섭취의 감소

- 구강의 건조증.
- 갈증으로 고통스러울 것이라는 두려움
- 적절한 대처
 - 탈수증으로 고통스럽지 않다.
 - 적절한 탈수가 오히려 도움이 된다.
 - 경정맥 주사액 투여가 오히려 해롭다.
 - 수액 저류, 호흡곤란, 기침, 분비물 증가 등 등
- 구강 간호를 유지한다.

말기 환자 영양증재의 의의

- 무엇보다도 가장 중요한 것은
 - 환자의 삶의 질 향상
 - 환자의 의사를 충분히 수용하는 것
- 영양공급이 갖는 의미를 정확히 이해하도록 의료진과 환자 또는 가족간에 충분한 의견교환 필요
- 먹는 것은 어느 경우에도 즐거운 일이어야 한다. 고통을 참으면서까지 먹어야 하는 것은 아니다.