

암 환자의 영양

홍영선

가톨릭대학교 중앙내과 교수, 본 협회 국제분과장

건강할 때에도 영양상태를 잘 유지하는 것이 중요하지만 병에 걸린 사람들에게 영양상태의 유지는 치료를 받는 것 이상으로 중요한 일입니다. 간혹 암을 치료받는 분들의 가족과 이야기하다보면 암환자가 영양을 섭취하는 것이 결국 암세포에 영양을 공급하여 암의 진행을 돕는 일이 아닌지 걱정하시는 것을 보게 됩니다. 그러나 암이 자라는 것이 두려워 영양 공급을 하지 않는다면 과연 환자의 몸이 암치료를 견딜수 있을까 걱정이 되기도 합니다. 옛말에 '빈대 벼룩 잡으려다 초가삼간 다태운다'는 말이 있습니다. 귀찮은 빈대와 벼룩을 완전히 없애기 위해서는 초가삼간에 불을 질러 다 태워 버리는 방법보다 확실한 방법은 없겠으나, 그 대상이 초가삼간이 아니라 우리의 몸일 경우에는 이야기가 달라집니다. 치료 받는 환자가 영양상태가 나빠지면 치료의 독성을 견디기 어려울 뿐만 아니라 면역능력의 저하로 치료효과를 높일수 없습니다.

1. 암환자의 영양상태가 나빠지는 원인

암환자에게 영양공급을 열심히 해도 영양상태가 나빠지는 것이 흔한 일입니다. 그렇게 되는 원인은 실로 다양한데 첫째는 암 자체에 의한 것으로, 암이 소화기에 생겨 음식의 이동, 흡수를 막거나, 암세포에서 분비하는 물질이 입맛을 떨어뜨리는 경우에 식사를 하기 어렵게 되고 영양상태가 나빠집니다. 그러한 물질들이 체지방의 분해를 가속하여 몸을 마르게 하기도 합니다. 또 환자가 암을 가지고 있으므로 해서 통증, 불안, 우울, 불면증등이 오고 이로 인해서 식욕이 떨어지는 경우도 있습니다.

둘째는 치료에 의한 것으로, 수술의 경우에는 신체적 스트레스를 유발하여 일시적으로 식욕이 떨어집니다. 수술 부위별로 보면 입과 목 부위를 수술한 경우에는 음식물을 씹거나 삼키는 데 어려움을 가져오고, 위를 수술한 경우는 한번에 음식을 많이 먹을 수 없으며, 장을 수술한 경우에는 장이 짧아져서 장에서 흡수되는 영양소나 수분의 흡수가 줄어들므로 설사와 복부 불편감이 생길 수 있습니다. 항암제는 식욕을 떨어뜨리거나 항암제는 소화관의 건강한 세포에 염증을 일으켜 (점막염) 입과 목이 쓰리고 입맛이 변화되고 메스꺼움, 구토, 포만감, 경련, 설사 등을 일으키기도 합니다. 그러나 소화관 세포는 스스로 빠르게 치유되는 자생능력이 있어 치료 후 몇 일 내에 이런 증상이 사라집니다. 방사선 치료는 소화 기관이 방사선을 쬐이는 범위에 포함되는 경우 일부 정상세포에도 영향을 줄 수 있습니다. 예를 들어 입과 목 부분의 방사선 치료는 침 분비를 감소시키고 입속이나 목의 점막에 염증을 일으켜 입 마름의 증상과 통증이 나타나서 음식물 삼키기가 어렵고 입맛이 변하며, 위 부분은 메스꺼움, 구토, 포만감이 유발될 수 있고 장 부위는 설사를 유발합니다. 그러나 치료 후 회복되기 시작하면 이러한 증상은 사라집니다. 또 치료 부위가 소화기관이 아니 경우에도 전신 쇠약감 메스꺼움등을 일으켜 입맛을 잃게 합니다.

2. 암환자의 영양섭취 및 식사요령

암환자의 가족들이 식사를 어떻게 해야하는 지에 대하여 가끔 물어 올 때가 있는데 이렇게 대답합니

다. '암 치료를 잘 받기 위해서는 모든 영양소가 골고루 포함되어 있는 균형있는 식사가 필요합니다. 어떤 영양소만을 치우치게 많이 먹거나 어떤 음식을 금하는 것은 오히려 건강을 유지하는데 방해가 될 수 있습니다.' 그렇다면 균형된 식사라는 것은 무엇을 의미할까요? 우리 몸에 필요한 단백질, 당질, 지질, 비타민, 무기질이 고루 함유된 여러 가지 음식을 의미합니다. 몇 가지 한정된 음식만 먹는다는 것은 특정 영양소의 결핍을 초래하기 쉽습니다.

다음은 균형된 식사섭취의 실천 방법입니다. ('내가 암이라구요'에서 발췌)

- 1) **유제품** - 우유나 유제품 (요구르트, 치즈)을 매일 2번 이상 드십시오.
- 2) **고기류, 생선류** - 매끼 1가지 이상을 섭취하고, 고기나 생선이 싫으면 계란, 두부, 치즈, 콩 등으로 대신 섭취해도 좋습니다.
- 3) **밥, 빵, 떡류** - 세끼 식사와 함께 간식으로 여러 가지 종류의 빵류와 크래커, 떡 등을 드십시오.
- 4) **과일류** - 하루 2번 이상 드십시오. 사과, 배, 귤 등의 신선한 과일을 드시거나 백혈구 수가 떨어진 시기에는 각종 과일 주스 및 과일 통조림을 드십시오.
- 5) **야채류** - 가능한 여러 가지 조리방법으로 매끼 2가지 이상의 야채 반찬을 섭취하십시오. (그 중 1가지는 반드시 시금치, 당근 등의 녹황색 채소로 섭취하십시오) 또 구토가 날 때 어떤 환자는 날오이는 토하지 않고 잘 드시는

경우가 있습니다.

- 6) **간식을 활용합니다** - 손쉽게 빠르게 만들 수 있는 고 단백질, 고칼로리 간식은 무더진 입맛을 돋구어 주고, 부족한 단백질과 칼로리 섭취를 보충해 줄 수 있는 좋은 방법입니다.
- 7) **식욕이 없거나 혹은 다른 이유로 보통 음식의 섭취량이 다소 부족할 때에는** "영양보충음료"를 사용해 보세요. 예를 들면 국내 제품으로는 뉴케어(미원), 그린비아(정식품)를 국외 제품으로 엔슈어(한국 애보트) 등의 영양 음료를 시중에서 구입할 수 있습니다.

3. 대체의학

간혹 환자의 가족들이 병원에서 치료하는 외에도 환자의 영양상태나 면역능력을 증진시키기 위해서 여러가지 자연식품이나 보조약품을 사용해도 좋은지 물어보시는 경우가 있습니다.

그러나 사실은 그러한 것들 거의 전부가 아직 이론적으로 타당성을 확립한 것이 아니라는 데에 문제가 있습니다. 대부분 비의료인들이 상업적인 목적으로 다루고 있거나 일부 의료인들이 도입해서 제공하고 있는 경우에도 객관적인 근거가 확립되지 않아 정말로 환자에게 도움이 되는지 확실하지 않습니다. 또 그러한 것들의 대부분은 과도하다고 할 정도로 많은 비용을 요구하여 그러한 치료법을 소개하는 사람들의 진짜 의도가 무엇인가를 의심하게 합니다.