



**나의  
치료  
다이어리**

함께  
찾아가는  
희망의  
여정





당신은 이제부터 조금은 힘들고 긴 여행을 시작할 것입니다.  
갑자기 맞닥뜨린 이 여정이 당황스럽고 두려울 수도 있습니다.  
그런 당신과 함께 가고자 이 책을 준비했습니다. 이곳에 자신의  
유방암 정보와 치료 일정을 정리해 가면서 치료 여행에 도움이  
될 수 있도록 했습니다.

<b>I. 나의 상태 (수술)</b> .....	<b>2</b>
수술정보	2
병기	2
수술 치료	3
<b>II. 수술 후 치료계획</b> .....	<b>4</b>
<b>III. 치료 일정</b> .....	<b>6</b>
항암 치료	6
방사선 치료	10
항호르몬 치료	12
<b>IV. 수술 후의 추적관찰</b> .....	<b>14</b>
<b>V. 관련된 정보</b> .....	<b>16</b>
발생가능한 증상들	16
유방암 관련 프로그램	17
예방접종	18
자궁경부암 백신	20
골다공증 예방 및 치료법	22
림프부종 예방가이드	24
림프흡수 팔 운동, 마사지	25
2차암 검진	26
<b>VI. 연락처</b> .....	<b>28</b>

## 1. 수술 정보

주치의		수술일	
수술명	유방 <input type="checkbox"/> 전절제술 <input type="checkbox"/> 부분절제술 <input type="checkbox"/> 재건수술 포함 겨드랑이 <input type="checkbox"/> 감시림프절 생검술 <input type="checkbox"/> 겨드랑이 림프절 광청술		

## 2. 병기

수술 후 병기			
암의 크기	침윤암 :	cm,	상피암 : cm
림프절 전이유무	<input type="checkbox"/> 유 <input type="checkbox"/> 무 : 총 ( )개 중에 ( )개		
임상 병기 (선행암치료 시)			

여성호르몬 수용체	<input type="checkbox"/> 유 <input type="checkbox"/> 무	
HER2 단백	<input type="checkbox"/> 유 <input type="checkbox"/> 무	

## 3. 수술 치료 (주치의:  )

### ① 절차



### ② 수술 후 관리



퇴원 후 3-5일경 배액관을 뺀 자리에 딱지가 생긴 이후부터 간단한 샤워는 가능합니다.



탕욕은 수술 후 1달까지 가급적 피하세요.



수술 부위가 빨강게 붓고 열이 나면 외래나 응급실로 오세요.



상처 부위 거즈가 젖으면, 가까운 병원에서 소독하세요.

결과를 종합하여 환자분은 향후 다음의 치료를 받게 됩니다.



항암 치료  
(선행항암/보조항암)

년 월 일



방사선 치료

년 월 일



항호르몬 치료

년 월 일



표적 치료

년 월 일





## 1. 항암 치료 (주치의: )

### ① 절차



### ② 항암제

항암종류	
총 횟수	총 (                  ) 회
허셉틴 여부	



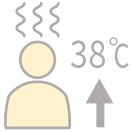


## ③ 치료일정

항암제 종류	횟수	시작 날짜	체중 (kg)	시행여부



#### ④ 항암 치료 중 주의사항



오한을 동반한 38도 이상의 열이 나면 **해열제를 복용하기보다 병원에서** 치료받기를 권합니다.



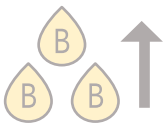
**구토 증상**이 심해 음식 섭취량이 현저히 감소할 경우 탈수 및 전해질 불균형을 초래할 수 있으므로 의료진에게 알려야 합니다.



심한 설사 시 **탈수**로 인한 일시적 콩팥 기능 저하가 초래될 수 있어 충분한 수분 섭취와 필요 시 수액을 맞도록 합니다.



적혈구의 감소는 **빈혈**을 초래할 수 있으며 심하면 무력감이나 운동시 호흡곤란, 피로감, 어지럼증을 유발할 수 있습니다.

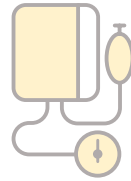


지혈작용을 담당하는 혈소판의 감소는 **멍이 잘 드는 현상이나 코피** 등의 출혈성 경향, 여성의 경우 생리혈의 증가 등을 유발하므로 무리한 운동은 피하고 상처가 나지 않도록 조심하며 심한 출혈 시에는 즉시 응급실을 방문해야 합니다.



## ⑤ 허셉틴 사용시 주의사항

투여 도중 **호흡곤란, 두드러기 및 발진, 심각한 혈압저하 (쇼크)**와 같은 과민반응을 일으킬 수 있으므로 **조심하여 투여** 하여야 하고 만약 심각한 과민반응이 나타날 경우 **투약을 중단**해야 합니다.



드물게 **심장독성을 일으킬 수 있어 쇼크**를 경험할 수 있으며 예기치 못한 상황이 발생할 수 있습니다.





## 2. 방사선 치료 (주치의:                     )

### ① 절차



### ② 치료

모의 치료	년	월	일
치료 시작	년	월	일
치료 횟수	회		
총 예상 치료비용	원		



## ③ 치료일정

월

일	월	화	수	목	금	토



# 항호르몬 치료

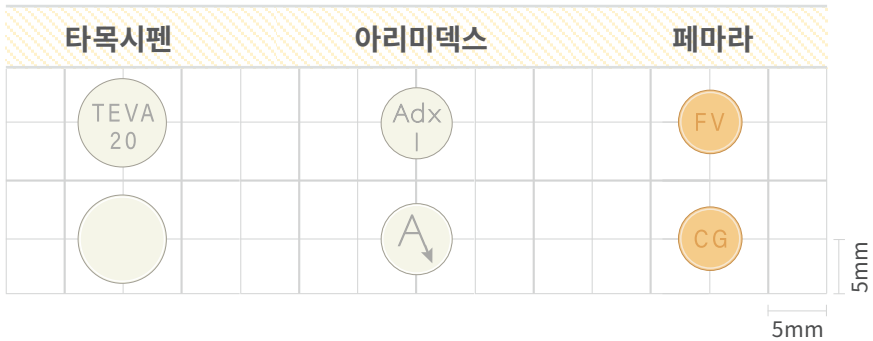


## 3. 항호르몬 치료 (주치의:  )

### ① 치료일정

약 종류	복용시작시기	주요 부작용	기타

### ② 항호르몬제





### ③ 항호르몬제 복용시 주의사항



**항호르몬제** 복용 중에는 일반적으로 전신티로, 우울, 불안, 안면홍조, 발한 등의 갱년기 증상이 나타날 수 있습니다.



**타목시펜**을 복용하는 경우 자궁내막 비후 및 자궁 내막암이 발생할 수 있어 정기적으로 산부인과 검사 받으실 것을 권합니다.



**아리미덱스, 페마라**을 복용하는 경우 관절통, 고지혈증, 골다공증 등의 부작용이 발생할 수 있으므로 정기적인 혈액검사와 매년 골밀도검사를 시행합니다.



## 1. 추적 관찰

추적 관찰은 재발 여부를 확인하기 위함으로 미국 NCCN (National Comprehensive Cancer Network) 가이드 라인을 비롯한 여러 가이드라인에서 모든 치료가 종료된 이후에 다음과 같이 권유하고 있습니다.



### 의사의 문진 및 진찰

5년간 4-6개월마다, 이후 1년마다



### 유방촬영술

매년



### 타목시펜 복용

매년 산부인과 진료



### 페마라, 아리미덱스, 아로마신 복용

치료 시작 이후 매년 골밀도 검사



### 유방 자가검진

매월





## 2. 추적 관찰 일지 (외래 방문 일정표)

외래 날짜			검사 결과	비고
년	월	일		
년	월	일		
년	월	일		
년	월	일		
년	월	일		
년	월	일		
년	월	일		
년	월	일		
년	월	일		
년	월	일		

## V

## 발생 가능한 증상들

이런 증상들이 있으면 주치의와 상의하세요. 재활, 정신건강, 신경, 통증클리닉에서 진료를 보실 수 있습니다.

	수술	항암	방사선	항호르몬
심리 증상		우울, 수면장애, 집중이 어려움	불안, 수면장애	우울, 불안, 수면장애
통증	수술 부위 통증	전신 근육통, 관절통, 손발 저림 (항암제 관련)	치료부위 통증, 어깨통증	전신관절통
신체 증상	윗 팔 감각 이상	구역, 구토, 변비, 두통, 전신부종, 손발 저림, 피로	피로감, 식욕부진	피로감, 발한, 안면홍조 등 갱년기 증상
어깨, 팔의 증상	림프부종, 겨드랑이/ 팔 당김	림프부종, 겨드랑이/ 팔 당김	겨드랑이 당김, 림프부종	겨드랑이 당김

	대상환자	장소	시간	참여 방법
유방암 교육과정	수술 후 유방암 환자 보호자	병원동 2층 회의실	월/목 10시	82병동 031) 920-0082 교육실 031) 920-0274
항암 교육	항암치료 환자 보호자	항암교육실	수시	항암교육실 031) 920-1153
림프배액술 교육	림프부종 환자	재활클리닉	월/수 11시	재활클리닉 외래 031) 920-0180
유방절제술 후 운동 교육	유방절제술 환자	재활클리닉	매일 1시	
이완 훈련 프로그램		정신건강 클리닉	목 10시	정신건강 클리닉 외래 031) 920-1270
스트레스 관리 프로그램	항암/방사선 치료 중, 치료 후 환자	정신건강 클리닉	월/목/ 화/금	
불면증 인지행동치료 프로그램	불면증, 수면 장애 환자	정신건강 클리닉	수 10시	

## 1. 접종 받아야 할 주요 백신

	인플루엔자	폐렴구균(폐렴사슬알균) 백신
투여 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>항암치료 시작 전일 때</b> (치료시작 2주 전)</li> <li>▪ <b>항암치료 도중일 때</b> (항암주기 중간에)</li> <li>▪ <b>항암치료 종료 후</b> (치료완료 1달 후 또는 백혈구 수 1,000/mm<sup>3</sup> 이상)</li> <li>▪ <b>방사선치료 시작 전</b> 또는 종료 후</li> </ul>	<p>〔 13가 단백결합백신 23가 다당질백신 - <b>2가지 모두 접종</b>하세요</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>23가 다당질백신 접종력 없음</b> → 13가 단백결합백신 접종 최소 8주 후 23가 다당질백신 투여, 가능하면 1년 이후 접종</li> <li>▪ <b>23가 다당질백신 접종력 있음</b> → 최소 1년 경과 후 13가 단백결합백신 접종</li> </ul>
간격	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>매년</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 13가 단백결합백신은 평생 1회</li> <li>▪ 23가 다당질백신은 5년 간격 으로 접종</li> </ul>

## 2. 자주하는 질문들

- **두 백신을 같은 날에 접종해도 되나요?**

다른 부위에 같은 날 접종하는 것은 가능합니다.

- **폐렴구균 폐렴으로 입원한 환자도 또 접종을 해야 하나요?**

폐렴구균의 혈청형이 다양하기 때문에 폐렴 치료 후 폐렴구균 백신을 반드시 투여할 것을 추천합니다.

- **피해야 하는 백신도 있나요?**

대상포진백신이나 MMR 등 생백신은 면역이 저하되어 있는 환자에게는 금기(치료 종결 후 고려)합니다.

## 1. 자주하는 질문들

### ▪ HPV 백신은 효과가 있나요?

인유두종 바이러스는 여성과 남성의 항문이나 생식기 주변 피부에 매우 흔하게 기생하는 바이러스로 자궁경부암은 99%이상 고위험 유두종 바이러스 감염과 관련 있는 것으로 보고 되었습니다. HPV 백신이 자궁경부암의 위험성을 낮춘다고 입증되었습니다.

### ▪ 언제 몇 번을 맞아야 하나요?

우리나라에서 시판중인 자궁경부암 백신은 가다실(9가/4가백신), 서바릭스(2가백신)입니다. 어느 종류의 백신을 맞을지는 산부인과 전문의와 상담해 정하시면 됩니다.

**접종횟수: 6개월 동안 3회 접종 (만 9-13세는 2회 접종)**  
**접종연령: 만 9-26세 여성 (최적 접종연령: 15~17세)**

- 27~45세 사이의 여성에서도 백신접종은 효과가 있습니다.
- 27세 이상의 여성은 개인별 상황에 대해 전문의와 상의한 후 접종 여부를 결정하십시오.

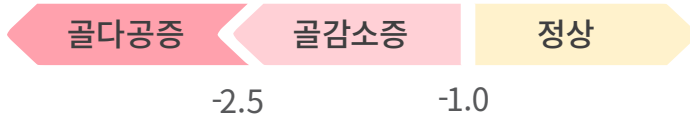
### ▪ 항암 중에 맞아도 되나요?

항암치료 등으로 면역기능이 저하된 여성의 경우에도 HPV 백신을 접종할 수 있으나 백신 접종 시 충분한 면역반응이 유도되지 않을 수 있습니다. 전문의와 상의한 후 결정하시길 권유합니다.

### ▪ 백신을 맞으면 자궁경부암 검사를 안 해도 되나요?

백신접종 후에도 정기적으로 자궁경부암 검사를 받으셔야 합니다.

## 1. 골다공증



## ① 골밀도 수치

나의 골밀도 수치는  입니다.



## ② 골다공증 예방



### 규칙적인 운동 진행

일주일에 3-4회, 1회 운동시 최소 30-40분 근육 운동과 유산소운동을 병행하면 좋습니다.



### 햇빛에 자주 노출

하루 20-30분 정도 햇빛을 보며 산책이나 운동을 하세요. 우리 몸에서 칼슘 흡수에 꼭 필요한 비타민D를 만들어 냅니다.



하루에 1,000-1,500mg의 칼슘, 비타민D 섭취  
칼슘이 많은 음식(우유, 요구르트, 치즈, 두부, 멸치 등)을 섭취하여 뼈를 튼튼히 합니다.



술, 담배, 카페인 많이 함유된 커피, 홍차, 콜라 삼가기

## ③ 골다공증 치료

1. 칼슘제제, 비타민D
2. 비스포스포네이트 제제 (경구용/주사제)
3. 선택적 여성호르몬수용체 조절제
4. 데노수맙
5. 부갑상선호르몬제 등

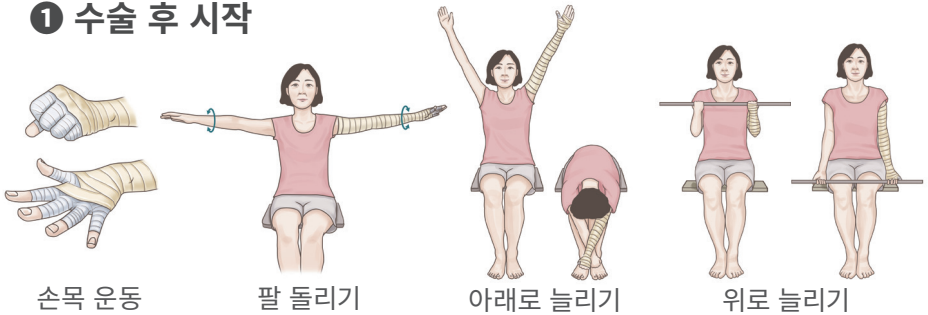
아래의 예방은 림프부종 방지에 효과가 있습니다.

- 수술 받은 팔은 혈액순환을 증가시키는 **뜨거운 찜질**과 같은 열을 가하지 않도록 하고 **얼음 찜질**도 피한다.
- 5킬로그램 이상의 **무거운 물건**을 들지 않는다.
- 팔을 둥글게 조이는 **압력 붕대나 장신구**를 하지 않는다.
- 압력을 주는 **안마나 마사지**를 하지 않는다.
- 수술 받은 팔을 밑에 **깔고 자지** 않는다.
- 수술 받은 팔에 **주사나 채혈, 혈압 측정**을 하지 않는다.
- 수술 받은 팔을 베이거나 찢리거나 **다치지 않도록** 주의한다.
- 어깨에 **무거운 가방**을 메지 않는다.
- 팔이 붓는 **부종**이 발생하면 병원으로 내원한다.

## 1. 림프흡수 팔 운동

적절한 운동은 수술 후 불편감, 유착의 방지에 도움이 됩니다.

### ① 수술 후 시작



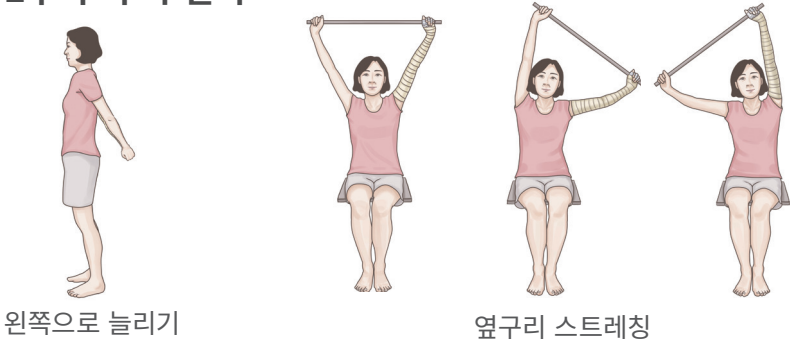
손목 운동

팔 돌리기

아래로 늘리기

위로 늘리기

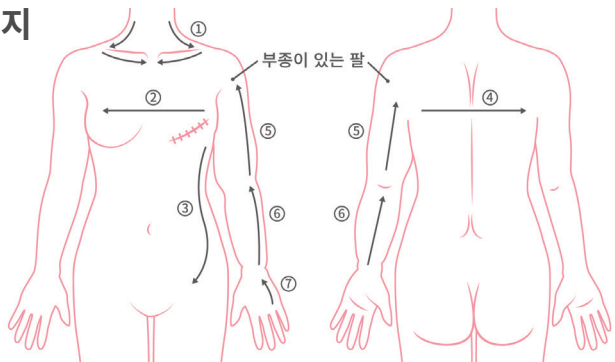
### ② 2주 후 추가 실시



왼쪽으로 늘리기

옆구리 스트레칭

## 2. 림프흡수 마사지



## 1. 2차암이란?

유방암 치료 이후에 유방 외 다른 부위에 새로 발생하는 암을 말합니다.

유방암 환자의 경우, 암을 겪지 않은 일반 여성에 비해

**반대편 유방**에 새로운 2차암이 발생할 위험이 **2.4배,**

**대장암** 발생 위험이 **1.5배,**

**자궁내막암** 발생 위험이 **1.6배,**

**난소암** 발생 위험이 **1.7배**

높은 것으로 알려져 있습니다.

유방암 치료 후 유방암의 재발은 시간이 경과함에 따라 점차 감소하지만, 2차암 발생의 위험은 치료 후 기간이 경과함에 따라 점점 증가합니다. 따라서, 유방암 치료 후에 유방암의 재발여부만 검사하는 것 보다, 2차암에 대한 검진도 함께 받으셔야 합니다.

## 2. 2차암검진

2차암검진에 대한 보다 자세한 안내는 다음과 같습니다.

### < 유방암 재발에 대한 검사 이외에 2차암검진 권장 사항 >

- ① 1-2년마다 자궁경부세포검사를 포함한 **부인과 초음파** 검사
- ② 2년마다 **위내시경** 검사
- ③ 5년마다 **대장내시경** 검사

- 개인별 가족력이나 위험도에 따라 검진주기나 방법은 변경될 수 있습니다.

---

\* 국립암센터 암예방검진센터(031-920-1212)에서는 유방암센터와 협력하여 유방암 치료 후 장기적인 건강관리를 위하여 2차암 검진을 포함한 종합검진 프로그램을 운영하고, 검진 후 건강관리에 대한 전문적인 상담을 제공하고 있습니다.

## 1. 유방암센터

진료예약 : 031-920-1000

암정보문의 : 1577-8899 (국가암정보센터)

외래전화 : 031-920-1220

- 교육실 : 병원동 2층 / 031-920-0274

## 2. 사회사업팀

- 경제적, 심리 사회적, 영적 지원 등의 사회복지 상담

주치의에게 신청하거나 직접 문의

국가암예방검진동 1층 / 031-920-1149

- 사전연명의료의향서 상담 및 등록 : 031- 920-1158

## 3. 가정간호사업실

고양/파주시, 은평구/강서구, 김포시 지역 내 가정간호주치의에게 신청 후 가정간호 담당자와 상담

- 병원동 지하 1층 / 031-920-1204

## 4. 진료협력실

타 병원 전원 상담, 주치의에게 신청하거나 직접 방문

- 병원동 1층 / 031-920-1150

## 5. 암생존자통합지지실

암생존자가 경험하는 다양한 문제에 대해 각 분야 전문가들이 신체·정신건강 증진 및 교육, 프로그램 등 다양한 서비스를 지원

- 국가암예방검진동 3층 / 031-920-2617

## 6. 유방암 생존자 다학제 통합진료

유방암 진단 후 일차적인 치료를 마친 생존자를 대상으로 여러 전문의를 한자리에서 만나 지금 겪고 있는 문제점을 상담 받고, 건강관리를 조언받을 수 있습니다.

- 신관 3층 / 031-920-2695~6

### 유방암 환우회 (민들레)

유방암 환자들 상호간에 필요한 정보를 제공하고 삶의 질을 향상 시키는데 그 목적을 둔 자조모임이며 참여를 원하시는 분은 정기모임에 오셔서 신청하시면 됩니다.

- 인터넷카페 주소 : [http://cafe.daum.net\(NCC민들레\)](http://cafe.daum.net/NCC민들레)

본 자료는 국립암센터 공익적암연구사업(암환자 토탈헬스케어단연구과제)의  
지원에 의해 제작되었습니다.

**과제명: 암환자 퇴원계획 수립과 걱정관리 방안연구 (1911272-2)**

