



**나의
치료
다이어리**

함께
찾아가는
희망의
여정

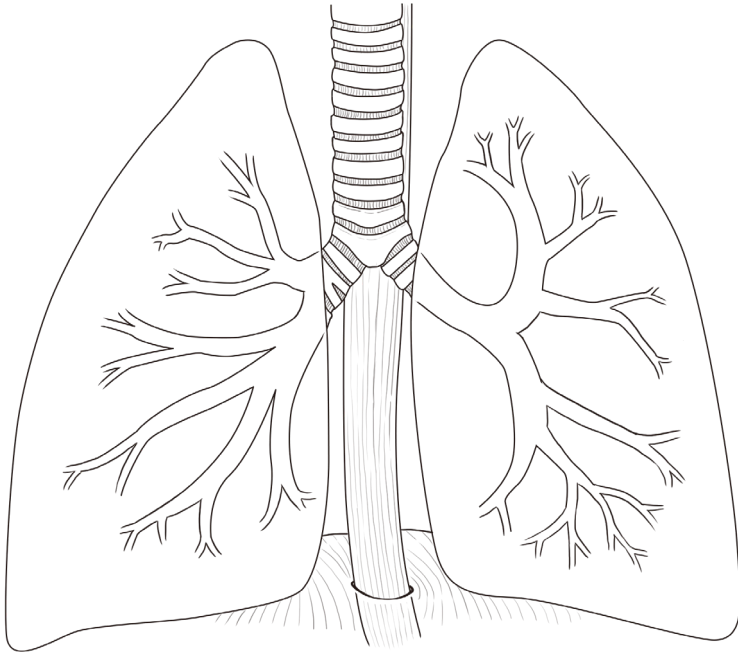




암이라는 말을 처음 들으셨을 때, 많이 당황스럽고 놀라셨지요?
지금은 어떠신가요? 두려웠던 수술도 잘 이겨 내셨으니, 이제
희망이 보이시지요? 환우분들마다 처해있는 상황이 조금씩은
다르겠지만, 다른 사람들처럼 당신도 나올 수 있을 거예요.
퇴원하시는 당신에게 이제부터 도움이 될 정보들을 모아 봤습니다.
국립암센터의 노하우를 정성껏 담은 이 작은 책자가 여러분에게
조금이나마 도움이 되었으면 합니다.

I. 나의 상태 (수술)	2
병기	3
복용약물	4
수술치료	5
수술정보	6
수술 후 운동요법	7
II. 수술 후 치료계획	9
III. 치료 일정	10
항암 치료	10
방사선 치료	13
IV. 수술 후의 추적관찰	17
추적관찰	17
추적관찰일지	18
V. 관련된 정보	20
발생 가능한 증상들	20
폐암 관련 프로그램	21
예방접종	22
2차암 검진	24
VI. 연락처	25

본인의 폐암 위치를 폐 그림 위에 표시해 보세요.



1. 병기

폐암 종류	<u>비소세포폐암</u> <input type="checkbox"/> 편평상피세포암 <input type="checkbox"/> 선암 <input type="checkbox"/> 대세포암 <input type="checkbox"/> 기타()	<input type="checkbox"/> 소세포폐암
크기	<input type="checkbox"/> 1cm이하 <input type="checkbox"/> 1-2cm이하 <input type="checkbox"/> 2-3cm이하 <input type="checkbox"/> 3-4cm이하 <input type="checkbox"/> 4-5cm <input type="checkbox"/> 5-7cm <input type="checkbox"/> 7cm초과	
위치	<input type="checkbox"/> 좌상엽 <input type="checkbox"/> 좌하엽 <input type="checkbox"/> 우상엽 <input type="checkbox"/> 우중엽 <input type="checkbox"/> 우하엽 <input type="checkbox"/> 좌측주기관지 <input type="checkbox"/> 우측 주기관지 <input type="checkbox"/> 기타 ()	
림프절 전위부위	<input type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 같은 편 폐문부 <input type="checkbox"/> 같은 편 종격동 <input type="checkbox"/> 반대편 종격동 <input type="checkbox"/> 쇄골상 림프절	
흉곽내전이	<input type="checkbox"/> 흉막/심낭 파종 <input type="checkbox"/> 악성 흉수 <input type="checkbox"/> 악성 심낭 삼출액	
원격전이	<input type="checkbox"/> 뇌 <input type="checkbox"/> 반대쪽 폐 <input type="checkbox"/> 뼈 <input type="checkbox"/> 간 <input type="checkbox"/> 부신 <input type="checkbox"/> 기타()	
최종 병기	<u>비소세포폐암</u> 0기: <input type="checkbox"/> 상피내암 1기: <input type="checkbox"/> 1A1 <input type="checkbox"/> 1A2 <input type="checkbox"/> 1A3 <input type="checkbox"/> 1B 2기: <input type="checkbox"/> 2A <input type="checkbox"/> 2B 3기: <input type="checkbox"/> 3A <input type="checkbox"/> 3B <input type="checkbox"/> 3C 4기: <input type="checkbox"/> 4A <input type="checkbox"/> 4B	<u>소세포폐암</u> <input type="checkbox"/> 제한성 병기 <input type="checkbox"/> 확장성 병기
유전자 검사	EGFR 변이 (+/-) ALK 변이 (+/-)	

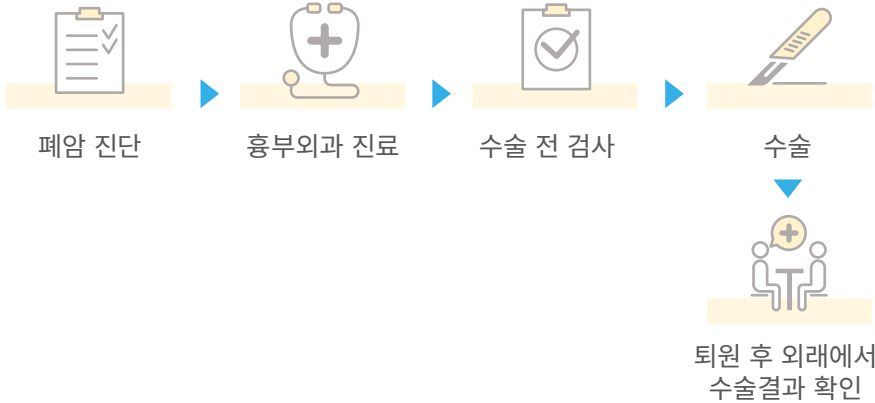
2. 나의 복용약물은? (하단에 처방전을 오려서 붙여주세요)

(처방전을 오려서 붙여주세요)



3. 수술 치료 (주치의:)

① 절차



② 수술 후 상처관리



- 퇴원 후 3-5일부터 배액관 뽑은 자리에 딱지가 앉으면 간단한 샤워는 가능합니다.



- 수술 후 1달까지는 탕욕은 피하는 게 좋으며, 땀이 나는 격한 운동은 피하는 게 좋습니다.



- 만약 상처 부위가 **땀이나 이물질로 오염**되면, 환부를 거즈로 닦아내고, 소독약 (포시돈, 헥시딘) 을 가볍게 바릅니다.



- 상처 주위에 **열감과 발적**이 생기면 외래나 응급실을 방문합니다.



③ 수술정보

수술날짜	
수술한 병원	
집도의	
위치	<input type="checkbox"/> 좌상엽 <input type="checkbox"/> 좌하엽 <input type="checkbox"/> 우상엽 <input type="checkbox"/> 우중엽 <input type="checkbox"/> 우하엽
수술명	<input type="checkbox"/> 뺨기 절제술 (wedge resection) <input type="checkbox"/> 구역 절제술 (segmentectomy) <input type="checkbox"/> 폐엽 절제술 (lobectomy) <input type="checkbox"/> 소매 절제술 (sleeve resection) <input type="checkbox"/> 전폐 절제술 (pneumonectomy) <input type="checkbox"/> 종격동 임파절 광청술 <input type="checkbox"/> 기타()
수술접근법	<input type="checkbox"/> 개흉술 <input type="checkbox"/> 흉강경 <input type="checkbox"/> 로봇



4. 수술 후 운동요법

① 기침 및 가래뱉기

- 먼저 코로 들이마시고 입으로 내쉬면서 호흡을 2번 정도 합니다. 깊게 숨을 들이마신 다음 숨을 참고 셋까지 세고 2~3회 깊게 기침합니다.
- 수술 후에는 검붉은 피 가래가 나올 수 있습니다.
- 엄마손(palm cup)을 사용하여 팔꿈치를 약간 구부린 후 등을 전체적으로 두드리고, 기침하도록 격려합니다.



그림: 엄마손

② 걷기

- 수술 직후부터 침상 내 운동이 가능하고, 다음날부터는 병동 복도를 걷도록 합니다.
- 조금씩 자주 운동하는 것이 좋습니다.
- 등에 살짝 땀이 날 정도의 강도가 좋습니다.

③ 심호흡

- 손을 가슴에 대고 적당한 압력으로 누릅니다.
- 폐가 충분히 팽창될 만큼 숨을 들이마신 후 3~5초간 참습니다.
- 폐에 있는 공기를 모두 뱉어내는 기분으로 입을 오므리고 6초 동안 천천히 숨을 내쉽니다.



④ 3단 호흡기를 이용한 심호흡

- 가능한 편하게 앉고 베개나 수건으로 수술부위를 지지합니다.
- 호흡기를 똑바로 세우고 꼭 깨물지 말고 입술로 입구를 감싸 뭍니다.
- 공이 한 개나 두 개 올라가는 것을 보면서 폐가 공기로 차는 느낌이 들 때까지 숨을 들이마신 후 2초 이상 천천히 호흡을 합니다.
- 2~3초 동안 숨을 멈춘 후 천천히 마우스피스로 숨을 내쉽니다. 한 시간마다 가능한 많이 반복합니다.

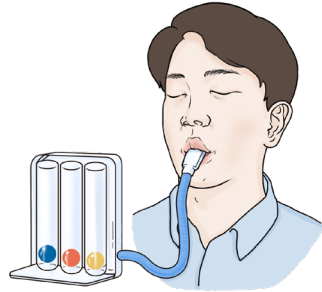
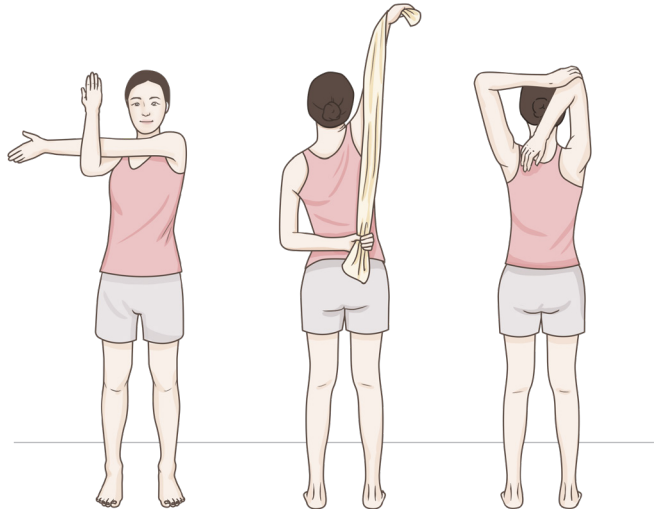


그림: 3단 호흡기

⑤ 어깨 운동

어깨관절운동을 통해 굳어진 부위를 유연하게 합니다.

- 팔 들어 올리기
- 머리 빗기
- 반대쪽 귀 잡기
- 등 굽기



결과를 종합하여 환자분은 향후 다음의 치료를 받게 됩니다.



항암 치료

병원명:

~ 년 월 일
~ 년 월 일



방사선 치료

병원명:

~ 년 월 일
~ 년 월 일



1. 항암 치료 (주치의:)

① 절차



② 항암제

항암종류	
총 횟수	총 () 회

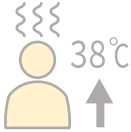


③ 치료일정

항암제 종류	횟수	시작 날짜	체중 (kg)	완료여부



4 항암 치료 중 주의사항



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



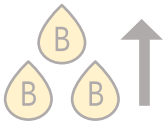
구토 증상이 심해 음식 섭취량이 현저히 감소할 경우 탈수 및 전해질 불균형을 초래할 수 있으므로 의료진에게 알려야 합니다.



심한 설사 시 탈수로 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, 어지럼증**을 유발할 수 있습니다.

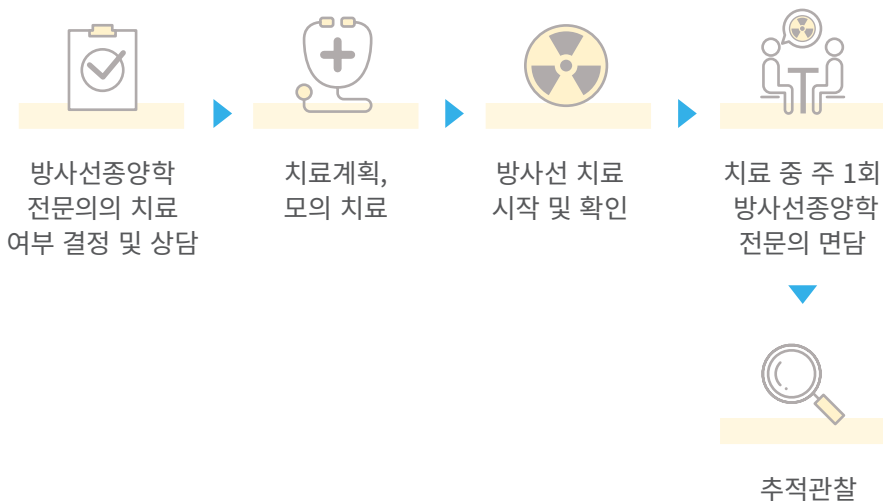


지혈작용을 담당하는 혈소판의 감소는 **멍이 잘 드는 현상이나 코피 등의 출혈성 경향, 여성의 경우 생리혈의 증가** 등을 유발하므로 무리한 운동은 피하고 상처가 나지 않도록 조심하며 심한 출혈 시에는 즉시 응급실을 방문해야 합니다.



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 치료일정표

월

일	월	화	수	목	금	토



월

월

일	월	화	수	목	금	토



1. 추적 관찰

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



의사의 문진 및 진찰

퇴원 후 2주, 수술 후 3-6개월 마다



CT Chest

5년 동안, 3~6개월 마다, 첫 5년 이후에는 매년 1회



뇌 MRI

정기검진에 포함되지 않으며, 재발의 증거가 있거나 두통, 시야장애, 편마비 등의 뇌 관련 증상이 있을 때



CEA

수술 전 혈액에서 CEA 수치가 비정상적으로 높았던 경우는 CT 촬영 간격에 맞추어 추적



PET-CT

CT 검사에서 의심 병변이 새로 보일 때, 항암치료 도중 중간 평가가 필요할 때



2. 추적검사 (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		
년	월	일		



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 주치위와 상의하세요. 재활, 정신건강, 신경, 통증클리닉에서 진료를 보실 수 있습니다.

	수술	항암	방사선
심리 증상	불안	우울, 수면장애, 집중력 저하	불안, 수면장애
통증	수술 부위 통증	전신 근육통, 관절통, 손발 저림 (항암제 관련)	치료부위 통증, 어깨 통증
신체 증상	기침, 호흡곤란	기침, 호흡곤란, 구역, 구토, 변비, 두통, 전신부종, 손발 저림, 피로	피로감, 식욕부진
어깨, 팔의 증상	어깨 결림	어깨 결림	어깨 결림

	대상환자	장소	시간	참여 방법
폐암환자 설명회	폐암 치료 및 관리에 관심 있는 누구나	병원동 2층 회의실	1,3,4주 수요일	52병동 031) 920-0052 폐암센터 외래 031) 920-1210
항암 교육	항암치료 환자 보호자	병원동 본관2층 항암교육실	월~금, 수시	항암교육실 031) 920-1153
호흡재활	수술예정 환자	재활클리닉	월/수 11시	재활클리닉 외래 031) 920-0180
스트레스 관리 프로그램	항암/방사선 치료 중, 치료 후 환자	정신건강 클리닉	월/목 화/금	정신건강 클리닉 외래 031) 920-1270
불면증 인지행동치료 프로그램	불면증, 수면장애 환자	정신건강 클리닉	수 10시	

1. 접종 받아야 할 주요 백신

	인플루엔자	폐렴구균(폐렴사슬알균) 백신
투여 방법	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 항암치료 시작 전일 때 (치료시작 2주 전) ▪ 항암치료 도중일 때 (항암주기 중간에) ▪ 항암치료 종료 후 (치료완료 1달 후 또는 백혈구 수 1,000/mm³ 이상) ▪ 방사선치료 시작 전 또는 종료 후 	<p>〔 13가 단백결합백신 23가 다당질백신 - 2가지 모두 접종하세요</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 23가 다당질백신 접종력 없음 → 13가 단백결합백신 접종 최소 8주 후 23가 다당질백신 투여, 가능하면 1년 이후 접종 ▪ 23가 다당질백신 접종력 있음 → 최소 1년 경과 후 13가 단백결합백신 접종
간격	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 매년 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 13가 단백결합백신은 평생 1회 ▪ 23가 다당질백신은 5년 간격 으로 접종

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. 2차암이란?

폐암 치료 이후에 폐 이외 **다른 부위에 새로 발생하는 암**을 말합니다.

2차암 발생의 위험은 치료 후 기간이 경과함에 따라 점점 증가합니다. 따라서, 폐암 치료 후에 폐암의 재발여부만 검사를 하는 것 보다, 2차 암에 대한 검진도 함께 받아야 합니다.

2. 2차암 검진

- ① 대장암: 5년마다 **대장내시경** 검사
- ② 간암 고위험군 : 6개월 마다 **간초음파** 및 **혈청 AFP** 검사
- ③ 폐암 고위험군: 50세~80세까지 매년 **저선량 흉부 CT** 검사
- ④ 유방암: 만 40세 이상 여성. 2년마다 **유방촬영**
- ⑤ 자궁경부암: 만 20세 이상의 여성, 2년마다 **자궁경부세포** 검사
- ⑥ 위암, 식도암: 만 40세 이후, 2년마다 **위내시경** 검사

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

1. 폐암센터

진료예약 : 031-920-1000

암정보문의 : 1577-8899 (국가암정보센터)

외래전화 : 031-920-1210

- 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

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

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

