

탈모 (alopecia)와 암 치료

일부 항암화학요법은 머리와 몸의 털이 빠지게 하고, 방사선치료도 치료받은 부위의 탈모를 일으킬 수 있어요. 탈모는 탈모증(alopecia)이라고 불려요. 대개 일시적이며, 치료가 끝나고 몇 달 후 다시 자라요. 두피를 부드럽게 관리하고 감정을 나누는 것이 대처에 도움이 될 수 있어요.

간단히 말하면

일부 항암화학요법은 머리와 몸 다른 부위의 털이 빠지게 해요. 방사선치료도 치료받은 신체 부위의 탈모를 일으킬 수 있어요. 탈모는 탈모증(alopecia)이라고 불려요.

암에 걸린 모든 사람이 탈모를 겪는 것은 아니에요. 탈모 여부는 구체적인 치료 방법에 따라 달라져요. 받게 될 치료가 탈모를 일으키는지 담당 의료진과 상의하세요. 의사나 간호사는 다른 환자에게 도움이 됐던 방법을 알려줄 수 있어요.

탈모를 관리하는 방법

- **머리카락을 부드럽게 다루세요.** 부드러운 브러시나 성긴 빗을 사용하세요. 헤어드라이어, 고데기, 젤이나 클립 같은 두피를 자극할 수 있는 제품은 피하세요. 순한 샴푸로 자주 감지 말고 아주 부드럽게 감고, 부드러운 수건으로 물기를 눌러 닦으세요.
- **여러 선택지가 있어요.** 머리가 빠지기 시작할 때 관리하기 쉽도록 짧게 자르는 사람도 있어요. 삭발을 하는 사람도 있는데, 그럴 경우 스스로 상처가 나지 않도록 전기면도기를 사용하세요. 가발을 살 계획이라면 색을 맞출 수 있도록 아직 머리카락이 있을 때 미리 구입하세요. 가발이 가렵거나 덥게 느껴진다면 편안한 스카프나 두건을 시도해보세요.
- **두피를 보호하고 관리하세요.** 외출할 때는 자외선 차단제를 바르거나 모자를 쓰세요. 머리를 따뜻하게 유지할 수 있는 편안한 스카프나 모자를 고르세요. 두피가 가렵거나 민감하다면 로션과 컨디셔너가 진정에 도움이 될 수 있어요.
- **감정을 나누세요.** 많은 사람이 탈모에 대해 화가 나거나, 우울하거나, 부끄러운 감정을 느껴요. 이런 감정을 이해해줄 사람 — 치료 중 탈모를 겪은 다른 사람들을 포함해서 — 과 나누는 것이 도움이 될 수 있어요. 자녀나 가까운 가족과 솔직하게 대화하는 것도 도움이 될 수 있어요 — 치료 중 탈모가 예상된다는 것을 미리 알려주세요.

머리카락이 다시 자랄 때

탈모는 대개 일시적이에요.

- **부드럽게 대하세요.** 머리카락이 다시 자라기 시작하면 지나친 빗질, 파마, 드라이는 피하고, 머리를 너무 자주 감지 않는 것이 좋을 수 있어요.

- **항암화학요법 후.** 대개 치료가 끝나고 2~3개월 안에 머리카락이 다시 자라요. 처음 나는 새 머리카락은 매우 가늘고, 곱슬거리거나 더 곧거나 심지어 색이 달라질 수 있어요. 시간이 지나면서 원래대로 돌아올 수 있어요.
- **방사선치료 후.** 대개 치료가 끝나고 3~6개월 안에 머리카락이 다시 자라요. 매우 높은 선량의 방사선을 받았다면, 방사선을 받은 신체 부위의 머리카락이 더 가늘게 자라거나 아예 자라지 않을 수도 있어요.

치료팀과 상담 준비하기

진료 전에 질문 목록을 만들어두면 더 준비된 느낌이 들 수 있어요. 치료로 탈모가 생길 가능성이 있는지, 두피를 어떻게 보호하고 관리해야 하는지, 가발이나 헤어피스를 어디서 살 수 있는지, 어떤 지지 모임이 도움이 될지, 머리카락이 언제 다시 자랄지 물어볼 수 있어요.

이 내용은 교육 목적일 뿐이며 의학적 조언을 대신할 수 없어요. 항상 담당 의료진과 자신의 구체적인 상태에 대해 상의하세요.

신뢰할 수 있는 출처를 바탕으로 작성

이 글은 미국 국립암연구소 자료를 바탕으로 한 교육용 내용을 쉬운 말로 옮긴 것입니다. 완전하고 최신 정보는 원문을 확인해 주세요. 교육 목적일 뿐이며 의학적 조언이 아닙니다. 항상 담당 의료진과 상의하세요.

미국 국립암연구소: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss

최종 업데이트: 2026-08-04

무료 통역 서비스를 받을 권리가 있습니다. 미국에서 연방 자금을 지원받는 병원과 진료소는 자격을 갖춘 통역사를 무료로 제공해야 합니다. 접수처에서 또는 진료 예약 전에 요청할 수 있습니다. 통역을 위해 가족이나 아이를 데려올 필요는 없습니다.

온라인: cancerexplained.org/languages/ko/hair-loss

cancerexplained.org의 영어 기사를 번역한 것입니다. 출처와 대조하여 확인한 것은 영어판입니다.

교육용 정보일 뿐 의학적 조언이 아닙니다. AI의 도움을 받는 편집 시스템이 이 페이지 작성을 도왔습니다. 이름이 명시된 의학 검토자가 없는 한, 어떤 의학 검토자도 이 내용을 검토하지 않았습니다.

변경 없이 무료로 인쇄, 복사, 공유할 수 있습니다. 허락이 필요하지 않습니다. 의학적 내용은 수정하지 마십시오. 출처: cancerexplained.org. 교육용 정보이며 의학적 조언이 아닙니다.