

암 치료 중 메스꺼움과 구토

메스꺼움은 속이 울렁거리는 느낌이고, 구토는 토하는 것을 말해요. 둘 다 항암화학요법과 방사선치료 같은 암 치료의 흔한 부작용이에요. 좋은 소식은 항구토제가 문제가 되기 전에 이를 예방하거나 줄여주는 경우가 많다는 거예요. 특히 치료 전에 미리 복용하면 더 그래요. 식사와 편안함을 위한 요령도 도움이 될 수 있어요.

이 페이지는 암 치료 때문에 메스꺼움이나 구토를 겪는 분들과 그분들을 돌보는 분들을 위한 것이에요. 원인, 약, 일상 속 요령, 그리고 언제 도움을 받아야 하는지를 다뤄요.

메스꺼움과 구토란

메스꺼움은 속이 울렁거리고 토할 것 같은 느낌이 드는 상태예요. 구토는 실제로 토하는 것을 말해요. 둘 다 항암화학요법(chemotherapy)과 방사선치료(radiation therapy)를 포함한 암 치료의 흔한 부작용이에요.

안심이 되는 점: 항구토제는 메스꺼움과 구토가 시작되거나 문제가 되기 전에 이를 예방하거나 줄여주는 경우가 많아요. 조절되지 않는 구토는 심각한 문제로 이어질 수 있어요. 여기에는 탈수, 전해질 불균형(몸속 염분과 미네랄의 균형이 깨지는 것), 체중 감소가 포함돼요. 그래서 일찍 관리하는 것이 좋아요.

메스꺼움과 구토는 여러 시기에 생길 수 있어요.

- **급성** — 치료 후 24시간 이내.
- **지연성** — 치료 1일에서 7일 후.
- **예기성** — 치료 전, 치료 환경이 계기가 되어 생김.
- **만성** — 치료가 끝난 뒤에도 계속됨.

원인

암 자체와 암 치료 모두 메스꺼움과 구토를 일으킬 수 있어요. 그 밖의 원인으로는 불안, 진통제, 빈속에 특정 약을 먹는 것, 그리고 다른 질환이 있어요.

메스꺼움과 구토는 일부 암의 징후일 수 있어요. 여기에는 복부의 암, 뇌와 중추신경계의 암, 진행성 암, 뼈로 전이된 암이 포함돼요. 많은 치료도 이를 일으킬 수 있어요. 여기에는 항암화학요법, 방사선치료, 표적치료, 면역치료, 골수 또는 줄기세포 이식, 수술이 포함돼요.

도움이 되는 약

항구토제(antiemetics)라고 불리는 약은 메스꺼움과 구토를 예방하고 줄이는 데 효과가 좋아요. 의사가 한 가지 이상을 처방할 수도 있어요. 또 언제 먹어야 하는지도 알려줄 거예요. 예를 들어 항암화학요법 전이나 후, 또는 식사 전 정해진 시간 등이에요.

보통 항암화학요법이 시작되기 전에 항구토제를 받게 돼요. 항암화학요법으로 인한 메스꺼움과 구토는 일단 생기면 치료하기가 더 어렵기 때문이에요. 항구토제에는 여러 종류가 있어요. 의사가 환자분의 상황에 맞는 약을 골라 줄 거예요.

증상 관리를 위한 일상 속 요령

- **수분을 충분히 섭취하세요.** 탈수를 막기 위해 하루 종일 물, 맑은 국물, 과일 주스, 진저에일, 차, 스포츠음료를 조금씩 마시세요.
- **속에 부담이 적은 음식을 드세요.** 차가운 음식이 좋아요: 아이스바, 푸딩, 요거트, 젤리. 토스트, 밥, 양념 없는 파스타, 크래커, 프레첼 같은 담백한 전분 음식도 좋아요. 생강이 들어간 음식과 음료가 도움이 될 수 있어요.
- **특정 음식은 피하세요.** 기름진 음식, 튀긴 음식, 단 음식, 매운 음식이 속을 불편하게 하면 드시지 마세요.
- **식사할 때 강한 냄새를 피하세요.** 커피, 생선, 양파, 마늘 냄새가 불편할 수 있어요. 다른 사람에게 요리를 부탁하고, 환기가 잘 되는 방에서 식사하세요.
- **적은 양을 더 자주 드세요.** 큰 식사 세 번 대신 작은 식사를 다섯에서 여섯 번 해보세요.
- **식사 후에는 쉬세요.** 식사 후 30분 동안 똑바로 앉아 있거나 머리를 높인 채로 누워 계세요.
- **기록을 남기세요.** 언제 메스꺼웠는지, 그 전에 무엇을 먹거나 했는지 적어두세요. 의료진이 원인을 찾는 데 도움이 돼요.

이완 요법도 도움이 될 수 있어요. 여기에는 심호흡, 유도 심상, 최면, 마사지, 음악, 명상이 포함돼요. 손목의 한 지점을 누르는 지압이 메스꺼움을 줄여줄 수 있고, Sea-Band 손목밴드도 마찬가지로요. 둘 다 약과 함께 사용하는 것이므로 먼저 의사에게 물어보세요. **보충제나 대체요법을 시도하기 전에는 항상 의사와 상의하세요.** 일부는 암 치료의 효과를 떨어뜨릴 수 있기 때문이에요.

어린이의 메스꺼움과 구토

메스꺼움과 구토는 암 치료를 받는 어린이에게 심각한 부작용이에요. 성인에게 쓰는 약 중 많은 약으로 치료할 수 있으며, 흔히 더 적은 용량을 써요. 일부 통합 요법은 어린이에게 특히 도움이 될 수 있어요. 여기에는 최면, 유도 심상, 음악 치료, 지지 모임, 가상현실 게임이 포함돼요.

어린이의 자연성 메스꺼움을 잘 살펴보세요. 알아차리기 더 어려울 수 있어요. 식사 패턴의 변화가 유일한 징후일 수도 있어요. 메스꺼움, 구토, 또는 갑작스러운 식습관 변화가 있으면 자녀의 의료진에게 알려주세요.

더 빨리 도움을 받아야 할 때

MedlinePlus는 성인의 구토에 대해 기준이 어디인지 알려줘요.

- **다음의 경우 911에 전화하거나 응급실로 가세요:** 토한 것에 피가 섞여 있거나, 토한 것이 커피 찌꺼기처럼 검게 보일 때. 치료 중에 100.4°F(38°C) 이상의 열이 나도 가세요. NCI는 암 치료 중 감염을 생명을 위협하며 긴급한 치료가 필요한 것으로 보고 있으며, 구토 때문에 항생제를 삼켜 유지하지 못할 수 있어요.
- **다음의 경우 즉시 의료진에게 전화하세요:** 구토가 24시간 넘게 계속될 때, 12시간 이상 아무것도 넘기지 못할 때, 8시간 동안 소변을 보지 못했을 때, 배가 심하게 아플 때, 두통이나 목이 뻣뻣할 때, 또는 하루에 세 번 이상 토했을 때. MedlinePlus는 이런 경우 즉시 의료 도움을 받으라고 해요. 의료진과 연락이 닿지 않으면 911에 전화하거나 응급실로 가세요.

- **다음의 경우 하루 이틀 안에 의료진에게 전화하세요:** 항구토제가 더 이상 메스꺼움을 막아주지 못할 때. 시도 해볼 다른 항구토제가 있고, 용량이나 복용 시간을 바꿀 수도 있어요.

출처: [MedlinePlus, 메스꺼움과 구토 - 성인](https://medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) (medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) 및 [NCI, 암 치료 중 감염과 호중구감소증](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection).

지원 받기

메스꺼움과 구토는 몸과 마음 모두에 힘들 수 있어요. 의료진에게 지원을 요청하세요. 어려운 시기를 준비하고 견뎌내도록 도와줄 수 있어요. 간병인과 가족은 NCI의 간병인 자료에서 유용한 조언을 찾을 수 있어요.

신뢰할 수 있는 출처를 바탕으로 작성

이 글은 National Cancer Institute 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.

National Cancer Institute: [cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea-vomiting](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea-vomiting)

최종 업데이트: 2026-09-29

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/nausea-and-vomiting

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.