

언어 병리학

로열 노스 쇼어 및 라이드 병원 (Royal North Shore and Ryde Hospitals)

방사선 치료 삼킴 운동

방사선 치료를 받는 중에 삼킴 운동을 하는 것이 중요합니다. 삼킴 운동을 통해 목구멍의 근육을 더 튼튼하고 유연하게 유지할 수 있도록 할 것입니다. 운동을 하게 되면 귀하의 치료가 모두 끝났을 때 더 쉽게 삼킬 수 있게 될 것입니다.

먹고 마시는 것은 (비록 액체 형태일 뿐이더라도) 치료 중 그리고 치료 후에 삼키는 능력을 향상시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 치료 중 저희가 주로 집중하는 부분은 귀하가 식사를 하거나 적어도 액체류를 마실 수 있도록 유지하는 것입니다.

운동 참여 시간은 각 개인마다 다를 것입니다. 어떤 분들은 다른 분들보다 더 오랜 시간 운동을 하실 수 있을 것입니다. 그래도 괜찮습니다. 목구멍의 근육이 피로감을 느낄 때까지 운동을 하십시오. 한 번에 5분씩 하루 3번, 또는 1분씩 하루 10번 연습을 할 수 있습니다. 하루에 여러번, 빈번하게 (예: 고강도, 고빈도) 삼키는 것이 중요합니다.

삼키기 운동의 목록은 다음과 같습니다. 이러한 운동은 삼키는 부위를 대상으로 하며, 이런 부위는 종양이나 방사선 치료로 영향을 받았을 것입니다.

□ 먹기와 마시기

삼키기 위한 근육을 위해서는 먹기와 마시기가 가장 좋은 운동이 됩니다. 치료 받는 중에 먹고 마시는 것을 위해 다음과 같이 할 수 있습니다.

- 부드럽고 씹기 쉬운 음식을 먹습니다
- 만일 고형식 먹기가 너무 힘들다면 액체 형태로 **적어도** 하루에 2-3컵을 (하루 평균 최소 400-500 mls) **마십니다**.

진통제를 복용하는 시간과 맞추어 식사 또는 간식을 먹을 수 있도록 계획하세요. 예를 들어 먹기/마시기 15분 전에 마취제(Mucosoothe, 또는 Xylocaine Viscous)를 복용하여 통증을 완화시킬 것을 권장합니다. 이 때가 운동삼아 삼키기 좋은 시간입니다.

□ 혀 들기 운동 또는 마사코 훈련 (Masako Manoeuvre)

이 운동은 목구멍의 근육을 강화하여 음식이 식도를 통해 잘 넘어갈 수 있도록 합니다.

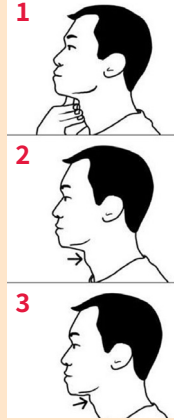
- 혀끝을 앞니 또는 손가락으로 잡고 삼킵니다. 혀의 뒤쪽과 목구멍의 근육이 음식을 잘 삼키는지 느껴 봅니다.



□ 멘델손 훈련 (Mendelsohn's Manoeuvre)

이 운동은 턱 아래쪽의 삼키는 근육을 강화합니다. 이 근육들은 음식을 목구멍으로 삼키는 데 도움을 줍니다.

- 평소와 같이 삼킵니다. 목소리 상자(후두)가 아래 위로 움직이는 것을 느낍니다
- 목젖에서부터 귀에 이르기까지 줄이 있는 것처럼 상상해 봅니다.
- 그러면 이제 손가락을 목젖 위에 살짝 올려놓은 채 삼키고, 그대로 목젖을 올려둔 후 3초 후에 목젖을 놓아줍니다. 상상으로 그 ‘줄’을 당긴다고 생각하면서 목젖을 위로 올려 놓습니다.
- 이 운동을 하는 중에 턱을 너무 사용하거나 혀를 내밀지 않도록 합니다.
- 잊지 말고 ‘실제로’ 침을 삼켜 주세요. 단순히 “밀기만” 하는 것이 아닙니다.
- 이러한 운동을 하는 ‘사이사이에’ 물을 마실 수도 있을 것입니다.



□ 턱 운동

이 운동은 턱의 움직임을 돕기 위한 것입니다. 턱을 움직이면 먹고 씹는 것이 더 수월해 집니다. 입을 최대한 크게 벌리고 5초간 유지합니다.

- 입을 열고 손가락으로 가볍게 잡아서 조금 더 크게 벌려 봅니다.
- 억지로(손으로 잡아 당기면서) 입을 최대한 옆으로 넓게 벌려 봅니다.

□ 침 삼키기

- 노력을 들여 삼킴으로써 목구멍에 침이 고여 있지 않도록 합니다 (매번 삼킬 때마다 혀와 목구멍으로 꼭 죄어 줍니다).
- 마르고 끈적한 침 때문에 침을 삼키는 것이 어렵다면 구강 스프레이를 이용해 입 안을 적시고 시도해 봅니다.

방사선 치료가 끝나면, 귀하의 12주차 PET 스캔을 할 때까지 언어 병리학자 상담을 계속 하게 될 것입니다. 치료를 받고 3개월 후 의사들과 공식적으로 재검토를 하게 될 것입니다. 재검토는 두경부 클리닉(Head and Neck clinic)에서 화요일에 있을 예정입니다. 3개월 재검토 시 여전히 어려움이 있다면 언어 병리학자 상담을 하게 될 것입니다.

치료를 받은 후에, 심지어 몇 년이 지난 후라도, 삼키는 문제에 변화가 있거나 더 어려움을 느끼게 된다면 최대한 빨리 저희 부서로 연락하셔서 저희 언어 병리학 팀을 만나보시기 바랍니다.

우려 사항이나 의문 사항이 있다면 다음 연락처를 이용해 언어 병리학 부서 (Speech Pathology Department)로 연락주시기 바랍니다.

RNSH - 02 9463 1622

Ryde - 02 9858 7812