

현장실천형 돌봄리더 양성 교육 심화과정

임종과 호스피스

장기요양요원 역량강화를 위한
임종과 호스피스 이해와 임종 돌봄 실천





학습목표

- 노인의 죽음과 임종에 대해 이해한다.
- 임종 과정과 돌봄 방법을 이해하고 실천할 수 있다.
- 임종 대상자 가족을 이해하고 돌봄을 제공할 수 있다.
- 임종 돌봄 제공자의 스트레스에 대해 이해하고 이를 관리할 수 있다.



내용과 목표

임종과 호스피스 교과목은 노인의 죽음과 임종에 대해 이해하고, 임종과정에 따른 적절한 돌봄 방법을 제공하며, 임종 대상자 가족을 이해하고 이들에게 적절한 돌봄을 제공하는 것이 목표이다. 또한 임종 돌봄 제공자의 스트레스에 대해 이해하고 이를 관리하는 방법을 익히는 것이 목표이다. 이를 위해 호스피스, 죽음과 임종에 대한 이해, 임종과정과 돌봄 제공, 임종 대상자 가족 돌봄제공, 임종 돌봄 제공자의 스트레스와 관리 등을 다룬다.

제1장

죽음과 임종, 호스피스에 대한 이해





생각해보기



죽음을 앞둔 대상자들이 보이는 심리적 반응 단계의 특징은 무엇일까요?

- 김평온 할머니는 자신의 병으로 인해 죽음이 불가피하다는 사실을 인정하였지만 “막내 아들의 결혼을 볼 수 있다면 더 바랄 것이 없다. 나는 그때까지만이라도 살고 싶다” 고 이야기를 합니다. 장기요양요원으로서 김평온 할머니에게 어떤 도움을 제공할 것인지 논의해보세요.

.....

.....

.....

- 김평온 할머니가 보이는 심리적 반응 이외에도 죽음을 앞둔 대상자들이 보이는 심리적 반응에는 무엇이 있는지 논의해보세요.

.....

.....

.....

[사전적 정의]

죽음: 생물의 생명이 없어지는 현상을 이른다.

임종: 죽음을 맞이한다.

호스피스: 죽음을 앞둔 환자가 편안한 임종을 맞도록 위안과 안락을 베푸는 활동



01 호스피스(Hospice)에 대한 이해

1 호스피스에 대한 정의

호스피스는 죽음을 앞둔 말기 질환 대상자와 그 가족을 대상으로 총체적 돌봄(holistic care)을 제공하는 행위이다. 즉, 대상자가 남은 인생 동안 인간으로서 존엄성을 지키고 삶의 질을 유지하면서 삶의 마지막 순간을 평안한 마음으로 임종을 맞이할 수 있도록 신체적, 정서적, 사회적, 영적으로 돕는다. 이를 통해 대상자와 사별 가족의 고통과 슬픔을 경감시키기 위한 총체적 돌봄을 의미한다.

2 호스피스의 목적

호스피스를 제공하는 목적은 다음과 같다.

- 가. 임종 6개월 이내의 말기 질환 대상자의 육체적 고통을 완화하고 증상을 관리한다.
- 나. 대상자의 남은 생을 가능한 한 편안하게 하고, 충만한 삶을 살도록 한다.
- 다. 대상자가 삶을 긍정적으로 받아들이고 죽음은 삶의 자연스러운 일부분으로 받아들이게 한다.
- 라. 대상자의 생명을 더 이상 연장시킬 수 없는 상황에서도 삶의 질을 최대한으로 높인다.
- 마. 대상자와 그 가족의 신체적, 사회·심리적, 영적 요구를 충족시키고 지지하여 죽음을 준비하도록 한다.

3 호스피스의 주요원칙

호스피스의 주요 원칙은 다음과 같다.

가. 증상조절

완치를 위한 치료가 아니라 증상을 조절하는데 방향을 맞추고 있다. 즉 편안

함, 고귀함, 바람직한 삶의 마무리, 대상자와 가족의 선택에 초점을 두는 완화의료를 강조한다.

나. 어느 곳에서나 제공

연속적인 돌봄을 받을 수 있도록 계획해야 하며, 돌봄을 받는 장소가 변경되어도 제공될 수 있어야 한다.

다. 돌봄 단위는 대상자와 가족

대상자만이 아니라 가족까지도 포함하여 돌봄을 제공한다.

라. 팀 접근(multidisciplinary approach)

대상자의 요구가 잘 충족될 수 있도록 여러 분야의 전문가로 구성된 팀원에 의해 돌봄이 제공된다. 팀원은 의사, 간호사, 사회사업가, 영양사, 물리치료사, 성직자, 자원봉사자 등으로 구성된다.

4 호스피스 팀 접근

호스피스는 팀으로 접근해야 한다. 팀 구성의 역할은 다음과 같다.



가. 호스피스 담당 의사

호스피스 대상자를 선정하고 대상자에게 임상적인 상태를 그대로 설명하며 호스피스 전문담당자에게 대상자를 인계한다.



나. 호스피스 간호사

대상자와 가족에게 기본적인 신체간호와 통증과 증상을 조절하는 지속적인 간호를 제공하고 팀 리더 역할을 한다.



다. 성직자

대상자와 가족에게 영적 상담자로 도움을 제공한다.



라. 사회사업가

대상자와 가족의 가정 문제, 법적 문제, 보험 관계 등의 문제를 해결하도록 도움을 제공하고, 유가족이 대상자의 죽음에 대한 슬픔, 상실에 대한 고통을 극복하도록 상담을 제공한다.



마. 영양사

대상자의 영양에 대한 요구를 보조하며, 식욕감퇴 상태 시 대상자의 흥미를 끌 수 있는 음식을 제안한다.



바. 물리치료사

대상자의 근육강화, 유연성 운동, 보행 운동 등을 담당한다.



사. 호스피스 자원봉사자

대상자와 가족에게 다양한 편의 제공과 정서적, 정신적 지지 도모에 관한 일을 보조한다.

02 죽음과 임종에 대한 이해

1 죽음과 임종에 대한 개념

임종(dying)은 생명을 회복할 수 없는 상태로, 아직은 살아 있지만 죽음이 임박하여 죽어가는 과정이다. 죽음(death)은 살아 있는 모든 유기체에서 생명과정이 총체적으로 중지된 상태이다.

2 죽음의 판정기준 변화

죽음을 어떻게 정의하느냐에 따라 의학적 죽음의 판정기준이 변화해 왔다. 과거 죽음에 대한 정의는 심폐기능 상실에 기초하였지만, 오늘날 심폐소생술과 인공생명유지법의 발달로 인하여 전통적인 죽음에 대한 정의에 의문이 제기되었다. 이에 뇌사에 대한 기준이 설정되어 뇌사를 죽음으로 인정하고 있다. 대한의학협회에서는 죽음을 심장, 폐 기능의 불가역적 정지 또는 뇌간을 포함한 전뇌기능의 불가역적 소실로 정의하였다.

전통적인 죽음의 판정기준	▶	뇌사(비가역성 혼수) 판정 기준 (by 1968년 세계의학총회와 하버드 의과대학 위원회)
✓ 호흡정지 ✓ 심박정지 ✓ 동공확대 ✓ 대광반사 소실		✓ 불수용 및 무반응 ✓ 운동이나 호흡의 부재 ✓ 무반사 ✓ 뇌파소실 이러한 4가지 조건이 모두 인정된 경우에 뇌의 기능이 전면적으로 멈추어서 영구히 회복되지 않은 상태에 빠질 때 뇌사로 판정
우리나라 뇌사판정기준 (장기등 이식에 관한 법률)		
✓ 외부자극에 전혀 반응이 없는 깊은 혼수상태 ✓ 자발적 호흡의 불가역적 소실 ✓ 양안 동공의 확대 고정 ✓ 뇌간반사의 완전 소실 ✓ 자발운동, 제뇌강직, 제피질강직, 경련 등의 소실 ✓ 불가역적인 호흡 정지 ✓ 30분 이상의 뇌파 정지		

3 죽음에 대한 심리적 반응

Kubler-Ross(1969)는 죽음을 앞둔 대상자들의 심리변화를 부정, 분노, 협상, 우울, 수용의 5가지 단계로 설명하였다. 그러나 모든 사람이 반드시 이 단계를 순차적으로 경험하는 것은 아니다. 이 단계들은 서로 겹치고, 단계마다 지속 기간이 짧게는 몇 시간에서 길게는 몇 달이 될 수 있다. 또한, 대상자와 가족 구성원이 각각 다른 반응 단계에 있을 수도 있다.

1 부정



죽는다는 사실을
받아들이지 못하고
부정하는 단계

2 분노



상황에 저항하거나
강렬한 분노를 표현

3 협상



병이 있다는 불가피한
상황을 받아들이고
연기하려는 시도를 함

4 우울



죽음 전 슬픔의 단계로
죽음의 충격과
그 의미를 깨달음

5 수용



평온함을 느낌.
죽음을 수용하고 죽음에
대한 준비를 마침

4 Kubler-Ross의 죽음에 대한 심리변화 단계 별 대응법

가. 부정

임종에 가까운 대상자가 첫 번째 경험하는 심리적 반응은 바로 부정이다. 이러한 부정
 정은 대상자의 언어나 행동에 의해 나타난다. “난 믿을 수 없어. 나에게는 이런 일이
 일어날 수 없어.” 등의 표현을 흔히 하게 된다. 대상자는 의사가 진단을 잘못했다는
 생각과 좀 더 나은 진단이 내려지기를 바라는 마음에 여러 병원을 찾아다니며 검사를
 하기도 한다. 또한 대상자는 ‘아마도 내 기록을 다른 사람의 기록과 혼동했다.’ 라고
 생각하기도 한다.

[부정 단계]에 있는 대상자에게 장기요양요원은 어떻게 해야 할까?

→ 대상자로 하여금 자신의 병에 대해 보다 현실적인 견해를 갖도록 도와
 주어야 하며, 가족들에게는 대상자에게 부정할 시간적 여유가 있어야 함에
 대해 이해시켜야 한다. 만약 대상자가 자신의 죽음에 대해 누군가와 대화하
 고자 하면 잘 들어주어 그 고통을 조금이나마 덜어주어야 한다.

나. 분노

대상자는 울분과 적개심, 강렬한 분노를 표출하며 “왜 하필이면 나야?” 하는 태도를
 취한다. 대상자는 죽음에 저항하면서 자신이 처한 상황이나 신에게 화를 낸다.

[분노 단계]에 있는 대상자에게 장기요양요원은 어떻게 해야 할까?

→ 분노 단계에 있는 대상자를 장기요양요원이나 가족들은 감당하기 매
 우 어려워한다. 대상자의 분노 감정은 자주 바뀌게 되고, 감정을 주위환경이
 나 다른 사람에게 떠넘기기 때문이다. 이러한 경우 대상자가 왜 그러한 행동
 을 하는지 이해하려고 노력하는 것이 필요하다. 대상자로 하여금 분노를 표
 현하도록 하는 것이 도움이 될 수 있다. 무엇보다 대상자 스스로 자신이 주변
 으로부터 이해와 관심을 받으며, 자신을 위해 충분한 시간을 할애하고 있다
 는 것을 느끼게 하는 것이 중요하다.

다.협상

대상자는 다가오는 죽음을 조금 늦추고 더 살고 싶어 협상하고자 한다. 대상자는 ‘내가 내 아들의 졸업을 볼 수 있다면 더 바랄 것이 없다. 나는 그때까지만 살 수 있기를 바란다.’는 등의 표현을 한다. 많은 대상자들은 각자의 개인적인 문제가 잘 마무리 되기를 원한다.

[협상 단계]에 있는 대상자에게 장기요양요원은 어떻게 해야 할까?

→ 협상 단계의 대상자는 유언장을 작성하고 여행, 친척 방문 등과 같은 마지막 바람을 이행하고자 한다. 가능하면 이런 바람들을 충족시키는 것이 중요하다. 또한 대상자의 말을 무시하지 않고, “모든 것이 잘 될 거예요”, “그건 당신의 잘못이 아니예요” 등의 가벼운 대답은 피하는 것이 좋다.

라.우울

대상자는 죽음의 충격과 그 의미를 깨닫고, 죽음 전 비탄의 기간을 거친다. 식욕상실, 수면장애, 피로 등의 초기 단계에서 무력감, 무능감으로 발전할 수 있다. 이 단계에서 대상자는 말을 별로 하지 않고 우는 것이 특징이다.

[우울 단계]에 있는 대상자에게 장기요양요원은 어떻게 해야 할까?

→ 우울 단계의 대상자는 대화를 원하지 않는다. 그냥 조용히 있기를 원하기도 하고 울기도 한다. 이때는 대상자가 슬픔에 젖도록 놓아두어야 하며 그가 감정을 표현할 기회를 필요로 할 때 옆에 가만히 앉아 있거나 이야기를 하며 조용히 귀담아 들어주는 것이 좋다.

마.수용

수용 단계에 이르면 대상자는 평온함을 느낀다. 대상자는 죽음을 받아들이고 죽음에 대한 준비가 되어 있다.

[수용 단계]에 있는 대상자에게 장기요양요원은 어떻게 해야 할까?

→ 수용 단계의 대상자는 죽음 자체를 피할 수 없는 사실로 받아들이게 되며 먼 여정을 떠나기 전에 마지막 휴식을 갖고 싶어 한다. 주변 사람들은 대상자가 버림받지 않았음을 깨닫게 해주어야 하며, 여전히 소중한 존재임을 느낄 수 있도록 해주어야 한다.



정리하기



호스피스의 주요원칙 4가지에 대해 적어봅시다.

.....

.....

.....

.....

.....



Kubler-Ross의 죽음에 대한 심리적 반응 5단계에 대해 적어봅시다.

.....

.....

.....

.....

.....

제2장

임종과정과 돌봄 제공





생각해보기

- 임종을 앞둔 대상자에서 관찰할 수 있는 증상에는 무엇이 있을지 생각해 보세요.

- 임종을 앞둔 대상자가 상기도 분비물 증가와 거친 호흡, 호흡곤란 증상을 보이고 있습니다. 장기요양요원으로서 대상자에게 어떤 돌봄을 제공해야 할지 논의해 보세요.

◦ 임종 후 대상자에게 나타날 수 있는 신체적 변화에는 무엇이 있을지 생각해 보세요.

.....

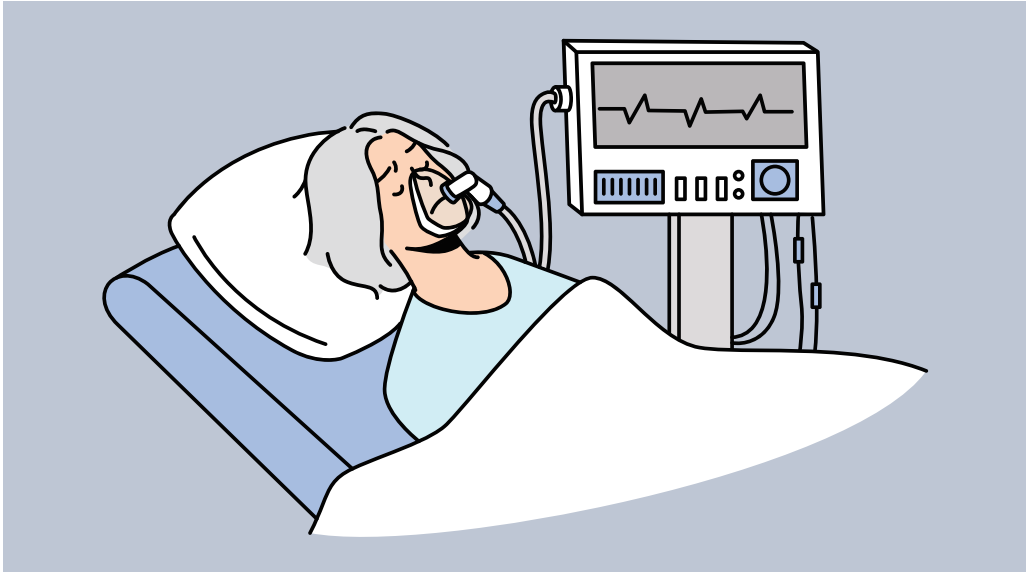
.....

.....

.....

.....

01 임종 대상자 간호



1 임종을 앞둔 대상자의 증상

임종을 앞둔 대상자는 신체적, 정서적, 영적으로 다음과 같은 증상을 보인다.

가. 신체적 증상

대상자는 통증, 식욕부진, 호흡곤란, 오심, 구토, 불면증, 부종, 복수, 변비 및 배뇨곤란 등의 신체적 증상을 보인다.

나. 정서적문제

대상자는 근심, 걱정, 우울, 분노, 두려움, 불안, 부정, 외로움 등의 정서적 증상을 보인다.

다. 영적문제

대상자는 신앙적 지지를 원하거나 갖고 있던 믿음에 대해 부정하는 등의 태도를 보인다.

2 임종 대상자 간호_신체적 증상과 대응

임종 대상자는 상하지 체온 변화, 수면증가, 지남력 상실, 실금 또는 실변, 상기도 분비물 증가와 거친 호흡, 호흡곤란, 안절부절, 수분과 음식의 섭취량 감소, 통증 등 다양한 신체적 증상을 보이는데, 이는 임종 대상자에게 나타나는 정상적인 신체적 증상이다. 각 신체 증상별 돌봄 제공 방법은 다음과 같다.

가. 상하지 체온 변화 _ 차가워짐

신체적 증상	돌봄 제공 방법
✓ 손과 발에서부터 시작해서 팔과 다리의 순서로 점차 싸늘해 짐 ✓ 혈액순환 저하가 사지로부터 점차 몸의 중심 기관으로 이행되기 때문 ✓ 피부 색 변화→ 하얗게 혹은 파랗게 변함	✓ 양말 착용, 가벼운 담요 덮기 ✓ 단, 뜨거운 것에 대한 의사표현이 어려우므로 전기담요는 금기

나. 수면증가

신체적 증상	돌봄 제공 방법
✓ 대상자는 점차 잠자는 시간이 많아짐 ✓ 에너지 감소와 심리적 위축, 관련 약물 투여로 인한	✓ 손 잡아주기, 부드럽고 자연스럽게 대화하기 ✓ 대상자의 손을 잡은 채 흔들거나 큰 소리로 말하지 않기 ✓ 대상자 앞에서 대상자가 없는 것 같이 말하지 않기

다. 지남력 상실

신체적 증상	돌봄 제공 방법
✓ 시간, 장소, 사람에 대해 혼돈을 일으킴 ✓ 환경의 변화, 과도한 자극의 잘못된 지각, 불안, 우울, 통증, 약물, 수면 활동 변화, 산소화 감소 등이 원인 ✓ 혼돈은 간헐적이며, 중간 중간에 의식이 명료한 간격이 있음	✓ 사람 이름, 장소, 시간에 대한 정보 제공, 자극적 환경 최소화 ✓ 대상자에게 내가 누구냐고 묻기 보다는 내가 누구라고 이름을 밝혀주는 것이 더 좋음

라. 실금 또는 실변

신체적 증상	돌봄 제공 방법
✓ 대소변을 조절하지 못하고 실금 또는 실변하게 됨 ✓ 근긴장도의 감소, 의식저하로 인한	✓ 대상자의 침상 청결 유지 ✓ 흡이불 밑에 방수포 적용, 기저귀 적용 ✓ 피부 자극과 습기 예방 ✓ 방향제 사용, 적당한 환기 ✓ 유치도뇨관 삽입은 신중히 결정

마. 상기도 분비물 증가와 거친 호흡, 호흡곤란

신체적 증상	돌봄 제공 방법
✓ 가슴에서 돌 구르는 것과 같은 소리가 들림 ✓ 기침반사 저하, 분비물 배출 기능의 저하, 근긴장도 감소, 수분 섭취 저하로 인한	✓ 머리에 베개를 대어 머리 부분을 올리거나 침상 머리 부분 상승시킴 ✓ 분비물 배출 시 고개를 옆으로 부드럽게 돌려 배액이 잘 되도록 해줌 ✓ 젖은 헝겊으로 입안 닦아주기 ✓ 흡인은 최소화 ✓ 호흡곤란 시 산소 제공

바. 안절부절(Restlessness)

신체적 증상	돌봄 제공 방법
✓ 불안정해지고 같은 동작 반복함 ✓ 뇌에 산소공급 부족, 신진대사 변화로 인한	✓ 등이나 팔, 이마 가볍게 문지르기 ✓ 대화나 활동 시 조용하게 하고, 진정시킬 수 있는 음악 들려주기 ✓ 억제대 사용은 금지

사. 수분과 음식의 섭취량 감소

신체적 증상	돌봄 제공 방법
✓ 점차 음식이나 수분을 잘 먹지 않으려고 함 ✓ 오심 증상 ✓ 소화기계로의 혈액 공급 감소, 위장관계 움직임 감소, 식욕 감소 등으로 인한	✓ 억지로 먹거나 마시게 하지 말 것 ✓ 얼음조각이나 원하는 음식제공 ✓ 기름기 많거나 냄새 강한 음식 피함 ✓ 고칼로리, 고비타민 음식 제공 ✓ 근긴장도 상실로 연하곤란 구토 반사 사정 ✓ 구강 간호 제공

아. 통증

신체적 증상	돌봄 제공 방법
✓ 대부분 말기 대상자는 마약성 약물을 투여 받는 상태에 있음 ✓ 암으로 죽는 대상자의 98%가 생의 마지막 24시간 동안에도 마약성 진통제를 투여 받음	✓ 약의 용량은 대개 의사가 결정하지만 대상자의 견해도 고려되어야 함 ✓ 혈액순환이 저하되므로 진통제는 피하주사나 근육주사 보다는 정맥 주사로 투여

3 임종 대상자 간호_정서적, 정신적, 영적 증상과 대응

임종 대상자에게 나타나는 정서적, 정신적, 영적 반응에는 위축, '환상'과 같은 경험, 대인관계 감소 등이 있다. 증상별 돌봄 제공 방법은 다음과 같다.

가. 위축

증상	돌봄 제공 방법
✓ 임종이 다가옴에 따라 반응이 없어지고, 위축되며, 함께 이야기 하지 않으려고 함 ✓ 대상자가 주변의 모든 관계에서 해방되 고자 하며, 대상자 스스로 떠나기 위한 준비과정으로 여겨짐	✓ 대상자는 마지막까지 들을 수 있기 때문에 정상적인 목소리로 이야기하기 ✓ 말할 때는 자신이 누구인지 밝혀주고 대상자가 편안히 죽을 수 있도록 도움이 되는 이야기하기 ✓ 속삭이는 것은 피하기

나. '환상'과 같은 경험

증상	돌봄 제공 방법
✓ 대상자가 이미 죽은 사람과 얘기 하거나 또는 다른 이에게는 보이지 않거나 실제로 없는 것을 봤다고 이야기 하는 경우 ✓ 대상자가 우리가 살고 있는 세상으로부터 분리되기 시작하는 것으로 여겨짐	✓ 들리는 것에 대하여 무시하거나 따지지 않기 ✓ 대상자의 경험을 부정하지 않기

다.대인관계감소_소수의 사람과 함께 있기

증상	돌봄 제공 방법
✓ 대상자는 몇 사람 혹은 단 한 사람과 함께 있으려고 함 ✓ 대상자가 떠나기 위해 준비하는 것으로 죽음에 임박하여 어떤 사람이 제일 필요 한지를 보여주는 것	✓ 소수의 사람 포함되지 않은 경우 → 이미 대상자에 대해 해주어야 할 책임을 다했으며, 이제는 작별해야 한다고 말할 수 있는 때라는 의미 ✓ 소수의 사람 포함된 경우 → 대상자가 편히 죽기 위해 당신의 지지와 확인, 도움이 필요하다는 것을 의미

4 임종 시의 신체적 징후

임종이 임박했을 때 대상자에게 나타나는 징후를 임종 임박 징후(Impending sign) 라고 하며, 이는 2~3일 이내의 임종을 의미한다.

임종 임박 징후는 다음과 같다.

- 혈압의 저하 (수축기 20mmHg 이상 또는 이완기 10mmHg 이상)
- 분당 맥박수 증가
- 산소포화도의 감소 (90% 미만으로 또는 기존보다 8% 이상)
- 의식수준의 변화
- 임종 전 천명 발생(death rattle)

02 임종 후 대상자 간호

1 사망 후 간호_사후 신체 변화

임종 후 대상자에게 나타날 수 있는 신체적 변화에는 사후강직, 사후한랭, 사후시반이 있다. 신체적 변화에 따른 돌봄 제공 방법은 다음과 같다.

가. 사후강직

증상	돌봄 제공 방법
✓ 사망 후 2~4시간에 신체가 경직되는 것 ✓ adenosine-triphosphate(ATP)의 부족으로 인한 ✓ 불수의근(심장, 방광 등)에서 시작되어 차차 머리, 목, 몸통, 사지로 진행됨	✓ 사후강직이 오기 전에 체위를 반듯이 해줌 ✓ 자연스러운 얼굴 모습 위해 의치를 끼워주며, 눈을 감기고, 입을 다물도록 턱 밑에 수건을 말아 받혀 줌

나. 사후한랭

증상	돌봄 제공 방법
✓ 사후 체온이 점차 떨어지는 현상 ✓ 체온은 실내온도가 될 때까지 1시간에 1℃ 가량 떨어짐 ✓ 피부탄력성 저하	✓ 피부 탄력성이 저하되어 드레싱과 반창고 제거 시 피부가 손상될 수 있음에 유의

다. 사후시반

증상	돌봄 제공 방법
✓ 순환이 정지되면서 적혈구가 파괴되어 주위 조직을 변색시켜 피부색이 변하는 현상 ✓ 사체의 제일 낮은 부위나 눌린 부위에 나타남	✓ 머리 밑에 베개 적용 또는 10~15° 정도 머리 부분을 올려주어 얼굴 변색 방지



정리하기



임종 임박 징후에 대해 적어봅시다.



임종을 앞둔 대상자에서 관찰할 수 있는 신체적 증상을 적어 봅시다.



임종 후 대상자에게 나타날 수 있는 신체적 변화 3가지를 적어 봅시다.

제3장

임종 대상자 가족 돌봄





생각해보기



사별을 경험하는 가족이 느끼는 슬픔에 영향을 주는 요인에는 무엇이 있을지 논의해보세요.

.....

.....

.....

.....

.....



사별 가족이 정상적인 사별과정을 경험하도록 하기 위해 장기요양요원이 할 수 있는 일은 무엇이 있는지 논의해보세요.

.....

.....

.....

.....

.....

01 사별 가족 지원

1 사별의 단계



사별의 과정은 4단계(사별 전 단계, 회피 단계, 직면 단계, 적응 단계)로 나눌 수 있다. 이러한 단계는 개인에 따라 정도와 기간이 다르며, 반드시 순서대로 오지 않는다. 보통 사별 후 6개월에서 2년째 되는 시기에 감정적 고통이 치유되기 시작한다.

가. 사별 전 단계

예견된 슬픔 단계라고도 한다. 사별로 인한 슬픔은 상실의 예상부터 시작된다. 즉, 사별 가족은 대상자의 실제 죽음에 앞서 슬픔의 과정을 겪는다. 이러한 슬픔은 갑작스런 죽음의 결과에 대응할 수 있는 일종의 안전장치로 볼 수 있다. 즉, 사별 전 예견된 슬픔은 실제 사별 후 슬픔 반응을 완화할 수 있고 관련되는 신체적, 정신적, 사회적으로 병적인 상태를 감소시키는 역할을 한다.

나. 회피 단계

사별 후 첫 단계는 급성 슬픔의 단계라고도 한다. 충격, 멍한 상태, 부정, 무감각함, 불신, 부당함 등의 반응이 상호 복합적으로 나타나며, 이는 몇 주에서 몇 개월 까지 지속될 수 있다.

다. 직면 단계

고통에 직면하는 단계이다. 절망, 우울의 시기로 대체로 수개월간 지속된다. 상실을 오히려 더 크게 인식하고, 인생이 달라졌음을 인식하며 실질적인 고통에 시달리는 시기이다.

라. 적응 단계

고인이 없는 생활에 재적응하고 사별의 슬픔에서 회복하는 단계로 사별 후 24개월에서 36개월 이상의 기간을 말한다. 이 단계에서는 점차 고통이 감소되고 새로운 역할에 대처할 수 있는 능력이 증가하여 정상적인 삶으로 회복이 된다.

2 슬픔의 양상에 영향을 미치는 요인

사별을 경험하는 가족이 느끼는 슬픔의 강도와 양상은 가족마다 다르게 나타날 수 있다. 슬픔의 양상에 영향을 미치는 요인은 다음과 같다.

- 고인과의 관계 : 고인과의 관계가 가깝고, 친밀한 경우 더 큰 슬픔을 느낀다.
- 지지 체계 : 위로와 도움을 줄 수 있는 친구와 이웃이 많은 경우 사별 후 재적응 기간이 단축된다.
- 죽음의 성질 : 예측된 죽음과 갑작스런 죽음의 경우 슬픔의 양상이 다르다.
- 환자를 간호할 기회 여부 및 임종 장소에 따라 슬픔의 양상이 다르게 나타날 수 있다.
- 기타: 개인의 성격, 종교적 문화적 배경, 이전의 죽음에 대한 경험, 동시에 나타나는 다른 위기나 스트레스 정도 등

3 슬픔에 대한 정상적인 반응_정상 애도반응

사별을 경험하는 가족은 자신의 감정이 정상적인지 또는 슬픔의 감정을 바르게 표현하고 있는지 혼란스러워 할 수 있다. 사랑하는 사람을 상실 후 겪게 되는 반응인 애도는 지극히 정상적이고 자연스러운 반응이다. 장기요양요원은 이러한 애도 반응이 정상적인 반응으로 가족들이 나약하다는 것을 의미하는 것이 아님을 깨닫도록 도와주어야 한다.

정상 애도반응

- 목이 조이고 가슴이 무겁다.
- 속이 텅 빈 것 같고 식욕이 없다.
- 때로 죄의식을 느끼기도 하고, 다른 사람에게 분노를 느끼기도 한다.
- 고인의 사망이 사실 같지 않고, 실제로 일어난 것 같지 않다.
- 고인이 문으로 들어올 것 같고, 실제로 얘기를 하는 것처럼 느껴진다.
- 고인의 일생에 강하게 집착한다.
- 고인의 버릇이나 특유의 표정을 지어본다.
- 자신을 남겨 두고 혼자 떠난 고인에게 강렬한 분노를 느낀다.
- 느닷없이 운다.
- 사소한 일에도 감정이 변하는 것을 느낀다.
- 질서 없이 서성대고 쉽게 잊어버린다.
- 잠을 이루지 못하고 고인에 대한 꿈을 자주 꾀다.

02 사별의 단계에 따른 사별 가족 관리

1 사별전단계

- 예상되는 임종 준비, 유언, 장례식 절차, 묘지 선정, 장기기증, 화해, 미해결된 문제의 처리, 재산 정리, 임종 후 일들에 대해 떠나는 자와 가족이 함께 이야기 할 수 있도록 돕는 것이 중요하다.
- 임종 시 나타날 현상에 대해 가족들에게 미리 설명한다.
- 장례식 절차에 대해 의논하고 필요시 종교적인 도움을 제공한다.
- 대상자가 보고 싶어 하는 사람들을 만날 수 있도록 주선해 준다.
- 임종 시 현장에서 가족을 지지해 준다.

2 회피단계

- 임종 직후 가족들이 충분히 슬픔을 표현할 수 있도록 돕는다.
- 장례식에 함께 있어주며 필요시 적절한 도움을 제공한다.
- 사별 가족이 비현실감, 집중력 저하, 무감각, 멍한 상태, 무기력을 느낄 경우 정상적인 반응임을 알리고 지지한다.
- 주위에 항상 누군가 지지할 사람이 있도록 배려한다.
- 가족이 지속적으로 고인의 죽음과 관련된 이야기를 할 때 이를 경청한다.
- 충분한 휴식을 취할 수 있도록 돕는다.
- 구강건조, 한숨을 자주 쉬는 것, 몸이 떨리는 것, 수면 장애 등은 일시적인 현상으로 시간이 지남에 따라 사라질 것임을 알려준다.

3 직면단계

- 현실을 있는 그대로 인정하고 상실이 고통스러운 것임을 받아들이며, 슬픔의 과정을 잘 치러낼 수 있도록 돕는다.
- 고인을 마음에서 떠나보내는 일은 매우 어렵고, 많은 시간을 요하는 일임을 인식하도록 돕는다.
- 울고 싶을 만큼 울도록 허용하며, 건강관리가 필수적이므로 규칙적인 운동, 균형

있는 식사, 충분한 수면을 하도록 지지한다.

- 불안 증상을 보일 경우 이를 충분히 수용해 주고 증상이 지속되는 경우에는 의료진에게 도움을 구한다.
- 가족들이 서로 자신의 감정을 표현하고 나눌 수 있도록 한다.
- 상실을 경험한 사람들의 모임에 참여하도록 안내한다.
- 가장 우울을 경험하기 쉬운 기간이므로 행동변화를 유심하게 관찰해야 하며, 혹시 자살에 대해 이야기를 하는 경우 주의 깊게 파악하여 중재해야 한다.
- 일상적인 일과를 만들어 계속 유지하도록 돕는다.

4 적응단계

- 고인이 없는 삶을 인정하고 자신의 역할 상실을 받아들이도록 돕는다.
- 고인에 대한 정서적인 집착, 공허감, 슬픔의 강도나 간격이 예전처럼 강하거나 자주 발생하지 않음을 깨닫게 되는 시기이다. 이로 인해 죄책감을 느끼지 않도록 자연스러운 반응임을 알린다.
- 슬픔으로 인해 보류한 중요한 일들을 스스로 결정하도록 격려한다.
- 다른 사람들을 만나 사회적 관계를 시작하도록 격려한다.

5 기타 사별 가족 관리

유가족이 정상적인 사별과정을 경험하기 위해서는 대상자가 살아있는 동안 최선을 다해 사랑하며 돌보는 것이 필수적이다. 장기요양요원은 대상자를 위해 가족이 할 수 있는 일은 가급적 가족 스스로 할 수 있도록 지원을 해야 한다. 이외에도 예견된 슬픔을 겪고 있는 가족을 상담하기, 장례식에 참석하기, 사별 과정에 도움이 되는 대상자의 자료 및 유가족에게 의미 있는 기념일을 기억하여 우편물 보내기, 추모 모임 갖기 등을 통해 가족이 대상자의 죽음에 잘 적응할 수 있도록 해야 한다.



정리하기



사별 과정 4단계에 대해 적어봅시다.



정상 애도반응에 대해 적어봅시다.

제4장

임종 돌봄 제공자의 스트레스 관리





생각해보기



임종 돌봄 과정에서 신체적, 정신적, 감정적 어려움을 경험한 적이 있다면 이야기를 나누어 봅시다.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

01 임종 돌봄 제공자의 스트레스

장기요양요원은 임종 돌봄을 제공하면서 슬픔, 불확실성, 두려움을 겪고 죽음에 이르는 과정 동안 신체적, 정신적, 감정적으로 어려움을 겪는다. 이와 같이 임종 돌봄 과정에서 스트레스를 받을 수 있는데, 이러한 스트레스를 효과적으로 관리하지 못한 다면 개인의 삶의 질뿐만 아니라 임종 대상자에 대한 돌봄의 질도 저하될 수 있다. 이에 장기요양요원은 스트레스의 원인을 파악하고, 적절한 대처방안을 마련하는 것이 필요하다.

1 스트레스의 원인

가. 스트레스의 원인에는 병의 진행과 관련된 스트레스가 있다. 말기 대상자를 돌보는 장기요양요원은 ‘대상자와의 만남 → 돌봄 제공 → 정이 듦 → 죽음의 과정’을 겪게 되고 이러한 과정이 반복될 수 있다. 이는 장기요양요원에게 엄청난 스트레스를 유발하는 원인이 될 수 있다.

나. 개인적인 성격 특성이 스트레스에 영향을 줄 수 있다. 완벽한 성격, 지나치게 자학적인 성격 등은 스트레스에 더 민감하다. 자신이나 동료에 대한 지나치게 높은 기대수준은 좌절과 실망을 불러일으킬 수 있으며, 환자의 죽음을 마치 자신의 개인적인 잘못이나 실패로 받아들일 수도 있다.

다. 임종 돌봄을 제공하는 과정에서 사람간의 갈등이 스트레스의 원인이 될 수 있다. 예를 들어 가족은 자신이 대상자에게 해주지 못하는 것을 장기요양요원이 해주기를 바라기도 하고, 불가능한 도움과 치료를 제공해 주기를 바라기도 한다. 이러한 과정에서 스트레스가 발생할 수 있다.

2 스트레스의 반응

가. 신체적반응

수면이 부족하거나 식사를 제대로 하지 않은 것도 아닌데 극도의 신체적 피로감을 느낀다면 이는 주요한 스트레스 증상으로 볼 수 있다. 이외에도 두통, 규칙에 대한 불안감, 불면증 등이 스트레스와 관련이 있다.

나. 정신적반응

불안, 분노 등의 반응이 스트레스 증상으로 나타날 수 있다.

다. 기타반응

울거나 말을 많이 함, 웃음, 소리를 지름, 발로 차거나 집어 던짐 등 의 행위가 스트레스에 대한 반응으로 나타날 수 있다.

3 임종 돌봄 제공자의 스트레스 관리

스트레스 관리 방법	
교육 참여	호스피스와 임종 돌봄과 관련된 지식과 기술을 습득하는 교육과 훈련에 참여한다. 효율적인 스트레스 대처법에 대한 교육과 훈련에 참여한다.
지지체계 확립	팀 회의, 지지모임, 배우자나 친지, 친구, 동료로부터 상호협조와 정서적 지지를 받도록 한다.
전문가 상담	개별적으로 해결할 수 없을 경우 전문가 상담을 받는다
행정적인 정책 도입	기관 차원에서 행정적인 정책을 마련한다
기타	감정 관리, 기분전환, 이완 요법 등 내적인 심신의 안정을 얻기 위한 방법을 실천한다.



정리하기



임종 돌봄 제공자의 스트레스 원인에 대해 적어봅시다.

.....

.....

.....



임종 돌봄 제공자로서 각자 스트레스 관리 방법에 대해 적어 봅시다.

.....

.....

.....

[참고문헌]

- 김분한 (2013). 호스피스 총론. 서울: 포널스.
- 송영신 외 (2023). 기본간호학 II. 서울: 수문사.
- 가톨릭대학교 호스피스교육연구소 (2006). 호스피스 완화 간호. 군자출판사.
- 한국호스피스완화간호사회 (2015). 호스피스 완화간호. 현문사
- 한국호스피스완화간호사회 (2019). 2019 동계학술대회 자료집.
- Lindqvist, O., Tishelman, C., Hagelin, C. L., Clark, J. B., Daud, M. L., Dickman, A., ... & OPCARE9. (2012). Complexity in non-pharmacological caregiving activities at the end of life: an international qualitative study. PLoS medicine, 9(2), e1001173.
- Thomas, S. (2012). Non-pharmacological dimensions of end of life care. Annals of Palliative Medicine, 1(3), 230-231.
- 법제처, 찾기쉬운 생활법령정보, 뇌사판정절차,
- <https://easylaw.go.kr/CSP/CnpClsMain.laf?popMenu=ov&csmSeq=263&ccfNo=2&cciNo=2&cnpClsNo=2>

발행처 경기도장기요양요원지원센터
글쓴이 장혜영(한양대학교 간호학과 교수)

주소 경기도 의정부시 의정로44 석천빌딩 4층
전화 031-837-8579

본 교재의 저작권은 경기도장기요양요원지원센터에 있습니다.
내용의 일부 혹은 전체 무단전재 또는 복제를 금합니다.