

재가 암 환자의 통증 관리 사례

☛ 말기암환자의 이해

말기암환자의 통증 :

암환자의 60--90%에서 질병자체 또는 치료과정에서 통증을 경험하고 있다.

호스피스환자에 있어서의 통증은 신체만 따로 생각 할 수 없는 , 정신적, 사회, 문화적, 영적인 요소들이 함께 존재하는 총체적 통증(Total pain)의 개념으로 받아 들여야 한다.

이는 육체적 고통 외에 자신의 죽음을 앞두고 있음을 안다는 것, 사랑하는 사람과 헤어져야 하고 자신이 소유하고 있던 모든 것을 상실한다는 정신적인 고통, 가장으로서 아내로서 등의 역할을 못하는 데서 오는 사회적 고통, 인생의 무의미, 절대자와의 미 타협에 대한 영적 고통을 포함하고 있다. 그러므로 신체 증상과 관련이 많은 'total pain(총체적 통증)'이라는 용어보다는 다양한 어려움을 총체적으로 포함하는 'total suffering(총체적 고통)'이라는 용어가 더 적절하겠다.

그러나 무엇보다도 호스피스 대상자에게 가장 중요한 것은 일차적으로 신체적 통증을 완화시켜 죽음으로 다가가는 두려움을 감소시키고 편안하고 아름답게 생을 마감할 수 있도록 도와주어야 한다.

그러므로 통증은 실제적, 혹은 잠재적으로 조직손상과 관련된 불쾌한 감각적, 정서적 경험으로 구성된 다차원적인 개념(International Association of the Study of Pain)이며, 통증은 환자가 있다고 하는 바로 그것(McCaffery and Beeke)이다.

재가 말기암환자의 특성 :

- 환자는 자칫 가족들이 치료를 포기하고 자신을 버렸다고 생각할 수 있다.
- 오랜 투병 생활로 가족들은 대부분 지쳐있고, 환자 자신은 소외된 사람들이 대부분이다.
- 가족들의 소외로, 환자는 외롭고 애정에 굶주려 있다.
- 재가 말기암 환자 들은 춌불 한 개를 들고 그 춌불이 안 꺼지기를 바라는 하나의 통합된 인격체이다.
- 가정간호 대상자들은 대부분이 말기암 환자들 이며 점점 더 증가하는 추세이다.

▶그러므로 재가 말기암 환자들을 간호 할 때는 각각 개개인 인격체의 그 특성을 먼저 확실하게 파악하고, 진정으로 그 환자들과 눈높이를 맞추고, 환자들이 진정으로 이해받고 있다고 느낄 수 있도록 다가가야 한다.

환자가 마음의 고통을 느끼는 지, 신체의 어느 부위의 통증을 느끼는 지 먼저 사정을 하여야한다. 고통이 해소되지 않으면, 통증호소는 지리멸렬하게 되고, 아무리 진통제를 울리거나 바꾸어도 해결되지 않는다.

그래서 진정으로 마음을 열게 하는 방법은 개인의 특성에 따라 차이가 있겠으나, 환자가 원하는 방식으로 맞추어 나가야 한다.

처음에 방문하면 여러 가지 이유로 환자는 쉽게 마음의 문을 열지 않는다. 그럴 때는 설부터 먼저 많은 얘기를 하지 말고 가만히 기다려 주는 게 방법이다.

한없이 사랑한다는 텔레파시를 보내면서 인내와 끈기로 기다리면 환자가 진정으로 사랑받

고 있다고 느낄 때 비로소 마음의 문을 연다. (진정으로 유명한 정신과의사는 한마디도 말을 하지 않는다. 오로지 끝까지 들어준다.). 그러면 이때 살며시 다가가서 “여디가 불편하세요?”하면서 신체 접촉을 하면서 환자의 얘기를 들어준다.(몸은 그자신의 사랑의 언어를 가지고 있다.) 신체적 접촉을 하면서 경락마사지를 시행하면 환자의 심신의 안녕과 함께 환자는 사랑받고 있다고 느끼고, 경락마사지의 효과도 보면서, 그 이후에 남은 신체적인 통증은 철저히 약으로 조절 후, 죽는 그 순간까지 즐겁게 살다가 이 세상을 떠난다.

경락마사지

- ▶ 일본의 기노시다박사가 W.H.O.에 Taiko-Manipulation 경락 경혈론으로 등록시키고, 김대홍교수가 전수받음.
- ▶ 동양의학의 철학적 의학과 서양의 의술 중 가장 빼어난 물리치료의 수기술을 완벽하게 창출 한 것, 이는 현대의학이 가지고 있는 일면의 부족한 부분을 충분히 메꾸어 줄 것임.

◆ 경락 :

▶ 경락은 기혈을 운행하고 장부를 연락하며 내외와 상하를 서로 관통하게 하는 길이다. ‘경(經)’은 길이라는 뜻이 있고, ‘락’은 회로망(回路網)이라는 뜻이 있고 경맥에서 따로 갈라져 나온 분지이다. 경락이 순행하는 방향에서 보면 경맥은 직행하는 간선이고 낙맥은 옆으로 순행하는 지선이다.

- ▶ 경맥 : 몸 안 깊은 곳으로 흐르는 것
- ▶ 낙맥 : 비교적 얇은 부분에 분포한다.(피부)

▶ 경락은 기(몸안의 내장이나 혈관등의 생체 활동을 지배하는 에너지, 전기, 열량), 혈(피), 수(수분, 림프액)가 몸 안에서 일정한 방향을 가지고 흐르는 것, 음과 양으로 나뉘어 흐르는 것, 위에서 아래로, (예외 : 기경 팔맥 : 충격, 환경 기타에 따라서 이 rule을 무시할 수도 있음.)

◆ 경혈 : 신체의 어딘가에 이상이 있다면 그 부분을 지배하고 있는 에너지의 흐름이 정체되어 그 반응도 경락 상에 나타난다. 이와 같이 반응이 나타나는 점을 체표 반사점이라고 부른다. 이 체표 반사 점을 경혈이라고 부른다.

신체의 이상 부분에 대응하는 경혈을 누르면 통증이나 결림의 증상이 나타난다. 따라서 그 부위를 계속해서 자극을 가하게 되면 경락의 흐름이 활발하게 되어 신체회로를 완성 시켜 놀라운 정도의 치유효과를 나타낸다. (인체에는 365개의 경혈과 14개의 경락이 산재해 있기 때문에 전문지식이 없이는 상태에 따른 정확한 부위를 찾아내기가 힘들며 경혈과 경락의 흐름을 바른 순서에 의해 연결 짓기가 무척이나 어렵다.)

경락 마사지의 효과

경락마사지는 언어 없이도 의사소통을 할 수 있는 독특한 방법으로써 말기 암 환자의 신체 의 접촉을 통하여 운동 수행력의 효과뿐만 아니라, 치료 효과를 얻을 수 있다.

1. 기계적 효과

경락마사지는 기계적으로 정맥 혈류의 흐름에 도움을 주고, 림프액의 흐름을 촉진시키며, 특수한 부종을 감소시킬 뿐 아니라 조직을 유연하게 신전 시킨다. 또한 피부 아래의 상처 난 조직을 치료 할 수 있다.

인체에 신체적인 자극을 주면 혈류역학의 변화, 대사물에 의한 노폐물의 축적, 혈중산소의 감소(hypoxemia)등과 같은 여러 현상이 나타난다. 신체에 주어진 부하로부터 생성된 대사적 노폐물을 제거하고 조직에 산소와 영양물을 공급하는 것은 근육의 혈류량에 달려 있다. 휴식 중에 있는 골격근의 모세혈관은 단지 30%가 실제로 이용된다.

조직(모세혈관)의 혈류상태는 혈액과 조직사이의 물질교환에 있어서 중요한 요인이다. 저산소증(hypoxia)동안에는 산소의 회복과정이 방해 받으며, 대사적 산물이 불완전하게 산화되어 축적된다. 따라서 근육에의 혈액이 감소할 때에 조직의 신진 대사량이 감소하여 회복기간에 큰 영향을 미치게 된다.

2.근육혈류의 변화

일반적으로 근육의 수축을 반복하면 정맥에 압력을 주어 심장쪽으로 혈액을 밀어내게 된다. 이러한 인체의 정상적인 기능이 상처나 질병으로 인해 방해를 받으면 결과적으로 혈액의 순환이 감소하게 되며, 이미 조직의 이상이 있는 것에 더하여 또 다른 합병증을 유발하게 된다.

정맥 혈류의 방향에 따라 피부 정맥을 기계적으로 깊게 마사지 하는 것은 정맥의 혈압을 감소시켜 동맥 혈류를 증가시키기 위한 좋은 여건을 제공하게 된다. 모세혈관의 압력이 감소하면 세포의 공간으로의 여과 잠재력이 감소하므로 림프액에 대한 부하가 줄고 섬유증(fibrosis)이 제거되고 적혈구수가 증가한다.

3.림프액 흐름의 촉진

림프는 림프계를 따라 천천히 움직이는 점성의 액체이다. 대부분의 경우에 림프액은 수축성이 없다. 림프액의 이동은 근육의 수축이나 모세혈관에서의 유체여과에 의한 압력과 같은 외적인 힘에 의존한다. 통증이나 마비는 림프액의 흐름을 심하게 방해하여 비이동성이 되게 한다. 림프액은 정맥혈류보다도 압력이 낮으며 흐름이 느리다.

마사지는 림프액의 흐름을 도와주고 운동부족으로 인하여 때때로 발생하는 부종을 예방하여 준다. 림프는 점성의 성질이 있고 흐름이 느리기 때문에 마사지 할 때는 천천히 율동적으로 해야 한다. 마사지는 근육의 정상적인 기능에 문제가 있을 때 대체하는 훌륭한 기계적인 방법이기도 하지만, 가능한 한 활동적인 운동을 권장하는 것이 좋다.

4.생리적 효과

1)근육의 신전

마사지를 스트레칭의 수동적 운동 형태와 함께 사용하면 수축, 경직된 근육을 수동적으로 보다 신전시키고 이완시킬 수 있다.

2)상처난 조직의 완화

피부 속 조직의 상처는 지속적인 쓰다듬기로 완화될 수 있다. 결합조직에 깊게 상처를 입은 경우에는 마사지로 회복될 수 없으나 상처에 따른 조직의 부종을 지체없이 손을 씬으로써 어느 정도 상해를 예방할 수 있으므로 근 섬유종을 막을 수 있다.

3)대사의 변화

부분적이거나 전체적인 활동력을 못하게 될 때 마사지는 대사과정에서 생긴 젖산을 기계적으로 혈액과 림프로 밀어내는 것을 돕게 된다. 그리고 근육의 영양상태, 생활력을 최대한으로 유지하도록 돕는다.

4)정맥울혈의 예방

정맥울혈이란 하지 정맥혈의 유출이 지연된 상태를 일컫는 것이다. 근육의 활동이 멈추면 정맥울혈을 유발할 수 있다. 정맥울혈의 또 다른 원인은 국소 부위의 감염으로 조직주위에 생긴 부종에 의한 혈관의 압박, 정맥류, 혈전증에 마사지로 혈류 흐름을 증진시킬 수 있다. 상해 입은 사지의 가장 가까운 부분에 마사지를 하면 정맥혈이 심장으로 잘 이동할 수 있도록 순환로가 열리게 된다.

5)부종의 치료

부종이란 조직이 세포 외 액의 비정상적인 증가로 부피가 늘어난 것을 말한다.

이것은 심장이나 신장질환의 증후처럼 V부나 피부아래 조직에서 대부분 자주 발견 된다.부종이 생기면 피부는 부어오르고 그 부위를 손가락으로 누르면 다시 원상태로 되돌아오는 데 약간의 시간이 걸린다. 부종은 혈관과 조직사이의 공간에서 체액이 교체되는 것을 조절하는 것에 이상이 생겼기 때문이다.

부종의 원인으로는 모세혈관 압력의 증가, 혈장 삼투압감소, 모세혈관의 투과성 증가, 림프 통로의 방해 등 여러 가지가 있다. 이 중에서 정맥울혈과 같이 질병, 상해, 마비 등으로 인해 근육의 비 활동으로 일어난 부종에 마사지는 효과적이다.

6)엔돌핀의 분비

엔돌핀은 대뇌에서 생성되는 호르몬으로 아편과 같이 통증을 완화하는 역할을 하기 때문에 자생아편이라고도 하는 데 이것의 분비기전이 밝혀지기 시작한 것은 오래되지 않았다.

엔돌핀은 몰핀보다 5--10배의 효능이 있는 것으로 알려져 있으며, 대뇌의 뇌하수체에서 분비되어 척추를 통하여 통증의 전달을 억제하는 역할을 한다.

그러므로 경혈을 자극하는 마사지에 의한 통증완화 효과는 엔돌핀의 분비와 관련이 있다.

5. 반사효과

하나의 기관이나 조직에 의해 받아들여진 자극은 또 다른 기관으로 전달되어 자극의 수용효과를 나타내는 매우 중요한 과정이다. 마사지에서 손은 피부와 피부아래 조직의 감각수용기를 자극하여 반사효과를 나타내게 한다. 이러한 자극은 말초신경계의 구심성신경을 따라 척수로 전달되고, 이어서 중추신경계와 말초신경계로 퍼져나가게 되며, 척수의 동일한 분절에서 나간 신경이 지배하는 부위에서 여러 가지 효과를 일으키게 된다. 이들 효과 가운데는 모세혈관의 확장과 수축, 골격근 수축이나 이완과 안정이나 고통을 받아들이는 감각수용기 등의 자극효과가 있다.

마사지에 의한 반사효과는 쓰다듬거나 누르는 동작으로 생긴 깊은 압력의 효과로 얇은 정맥과 림프의 흐름이 개선되어 순환이 증진되는 것이다.

근육을 지속적으로 수축하여 생긴 국소적 빈혈은 심한 통증을 일으키는데, 이는 마사지를 통하여 피부정맥과 림프관에 기계적 압력을 주고 피부 구심성 신경자극에 의한 확장반사를 제공함으로써 해소할 수 있다.

6. 피부에 미치는 효과

마사지를 할 때에 손과 피부가 접촉하기 때문에 이러한 처치가 피부에 미치는 효과를 고려하여야 한다. 중요한 효과중의 하나는 마사지에 의한 압력이 감각신경말단에 전달되는 것이다. 일반적으로 마사지는 진정효과를 가져오므로 유익하다고 할 수 있다.

7.신경에 대한 효과

말초와 중추신경의 진정 효과

8.심리적인 효과

직접 치료자가 환자와 접촉한다는 점, 그리하여 치료자가 환자와 생활공간을 공유한다는 상징적 의미, 환자개인의 과거 경험에 따른 현재 치료의 의미 등의 면에서 전신 이완작용 외에도 정신적으로 줄 수 있는 효과는 상당하다.

▶ ▶ 14경락 : 12경락 + 2맥(임맥, 독맥) ◀ ◀

1. 12경락

| 오행(五行) | 木 | 火 | 土 | 金 | 水 | |
|--------|----------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|
| 6장 | 간(모혈:기분) | 심장(거혈) | 비장(장문) | 폐(중부) | 신장(경문) | 심포(전중)(맥:맥이 뛰는 것);5장을 치료함 |
| 6부 | 담(일월) | 소장(관문) | 위(중완) | 대장(천추) | 방광(중극) | 삼초(석문)(열):5부를 치료함 |

- 삼초 : 배꼽아래 2촌(寸)아래에 있다. 열을 관장하며 , 열이 나면 담, 소장, 위, 대장, 방광에 문제가 있다.
상초 : 머리에서 목끝(식도) : 오관(눈,코,귀, 입)에 이상
중초 : 식도끝에서 배꼽(위,소장까지) : 식중독
하초 : 배꼽아래에서 발끝(대장~~하지) : 만성피로,노화, 관절염

2. 2맥

- 임맥 : 12경락이 몸 앞으로 흐르는 것(문진만으로 진단가능)
- 독맥 : 12경락이 몸 뒤로 흐르는 것

3. 기경팔맥 : 기이하고 독자적이라 마음대로 흐르는 것

→ 그러므로 말기암환자는 12 정경만을 사용하여 치료하여야 함.
(치료효과 :치료후 24--48시간동안 효과 지속됨.)

★ 앞드려 누울 수 없는 환자는 주로 임맥에 실시함.

상지, 흉부, 복부, 하지에 주로 실시함.

- 상지 경락마사지 : 손의 냉증, 호흡기능회복, 위장기능 증진
- 흉부 경락마사지 : 간기능 강화, 신경안정효과, 심인성 스트레스(불안, 초조, 긴장)해소, 혈액순환 원활기능
- 복부 경락마사지 : 변비해소, 스트레스성 대장염, 생리통, 소화불량, 장기능 회복, 신장기능 회복
- 하지 전 경락마사지 : 족의 냉증, 노화방지, 피로회복, 생식기능 증진

★ 앞드려 누울 수 있는 환자는 독맥에 실시함

경추, 척수, 하지배 에 실시함.

- 경추 경락마사지 : 목의 통증, 오십견, 어깨 결림, 견비통, 견관절 근육통, 동맥 경화, 기억력 감소, 경추증
- 척수 경락마사지 : 내장기능 회복, 신경통 완화, 자세 교정, 좌골 신경통, 요통 완화, 자율신경실조 회복
- 하지 배 경락마사지 : 족의 피로, 신체 저항력 증진, 만성피로 회복, 신체 기능 회복

★ 앓을 수 있으면 **두부 경락 마사지**를 실시함.

◦ **두부 경락 마사지** : 만성 **두통**, 습관성 **두통**, 편두통, 신경성 **두통**, 스트레스 성 **두통**,
심인성 **두통**

사례 : 배X선(여/79세) : 위암, 뇌경색, 고혈압

윤Y선(여45세) : 폐암, 다발성 골전이