

간호의 기본 원칙 (4)

Miss Virginia Henderson

<우석간호학교 교학과장> 이 송 희 역

5. 환자가 휴식과 수면을 잘 취할 수 있도록 돕는 일

휴식이나 수면은 부분적으로 근육의 이완에 의하여 완전히 이루어질 수 있기 때문에 이미 개략을 말한 바와 같이 증은 신체의 기전에 대하여 알고 있는 간호원이면 환자가 휴식을 하고 수면을 하도록 돕는데 있어서 초보적인 자격을 갖추었다고 할 수 있다. 그러나 이것은 단지 시초에 불과한 행위이다.

수면은 아직까지 생명의 신비의 하나라고 할 수 있다. 보통 사람들은 동통이나 어떤 불행한 일, 그리고 그러한 일에 수반되는 정신의 긴장 또는 꼭 자지 않고 깨어 있어야 할 필요가 있어서 수면을 빼앗길 때까지는 수면을 극히 의당한 것으로 생각한다. 안정이나 수면을 잘 할 수 없다는 것은 질병에 수반되는 증상인 동시에 질병의 원인 중의 하나이기도 한 것이다.

정신과의사, 일반開業醫, 간호원들, 기타 보건의원들은 물론 非醫療職의 사람들도 스트레스가 인체에 미치는 영향에 관하여 연구하고 있다. 스트레스에 관한 심포지움에서 거듭 강조되는 것은 스트레스 혹은 긴장이라고 하는 것은 정상적인 상태로서 창의적인 활동을 할 때에는 반드시 동반되는 것이라고 한다.

스트레스는 다만 조정이 아무래도 잘 안되는 경우나, 정신적 긴장이 충분한 기간의 휴양 또는 안정이나 수면을 가지고도 잘 풀리지 않는 경우에 한해서 병적이라고 한다.

수면체에 너무 지나치게 의존하는 것은 많은

사람들이 스트레스나 정신적인 긴장을 스스로 조정하지 못하는 그 無力함을 인정하는 것이다. 간호원들은 의학자들이나 사회과학자에게 그 해결이 기대되고 있는 문제를 해결하는 방법을 환자들에게 보여줄 수 있어야 한다고 새삼스럽게 이야기하는 것은 어리석은 일인것 같다. 그러나 간호원들은 정신적인 긴장에 대해서 연구하는 사람들과 더불어 그 연구에 참여할 수가 있다. 기회가 주어질 때에 간호원들은 환자들에게 약을 투여하기 전에 휴식이나 수면을 자연적으로 유도하는 방법을 사용할 수가 있을 것이다.

모든일이 그날을 더욱 유쾌하게 만들었거나 또는 건강하다는 느낌을 더욱 갖도록 하였다거나, 하루가 지난후 그날을 참으로 잘 지냈다고 느끼게 되면 자연적인 수면의 기회는 더 증가하게 될 것이다. 사람을 불안하게 만드는 자극, 예를 들면 불쾌한 소리, 냄새 혹은 물품들을 제거하는 것도 잠들게 하는데 도움이 되며 배가 고프지 않게 하는 것도 도움이 될 수 있다. 즐거운 흥분이라고 할지라도 취침 전에는 금하여야 한다. 우울적인 소리, 가벼운 동요. 그리고 갖싸지 등도 잠들게 하는데 도움이 된다.

고독이나 향수에는 좀체로 빠지지 않는 성인들에게는 다른 사람과의 접촉이나 혹은 아무 이야기를 나누지 않아도 단지 어떤 사람이 보이는 곳에 있다는 것 만으로도 환자들의 마음을 평안하게 하여 준다. 해질 무렵에는 누구든지 가족이나 친구들과 같이 있고 싶은 공통적인 욕망을 가지므로 어떤 병원에서는 낮동안만 환자들을 치료하여 주고 밤에는 집에 불러보내어 자기 침

대에서 잠자게 하기도 한다.

특히 젊은 사람이나 외로운 사람들을 간호할 때에는 밤에 걸리기 쉬운 향수를 극복할 수 있는 방법에 대해서 간호원이 고려를 하여야 한다. 얼굴과 손을 씻어 주고 이를 닦게 하고, 머리를 빗어주고 침대를 편안하게 만들어 주고, 덮개를 충분히 하여 주는 일등은 낮에 하여주는 것보다는 환자가 잠자기 전에 하여 주는 것이 좋다. 방문객들이 돌아가고 홀로 자기 생각에 빠지는 환자들이 잠들려고 하는 시간에 간호원이 들어와서 옆에 있어 준다는 것은 정신적인 긴장을 풀어주고 편히 잠들게 하는데 도움을 줄 것이다.

6. 의복의 선택과 옷을 벗거나

입을 때 환자를 돕는 일

衣生活에 대해서는 상당한 연구를 이미 하여 왔다. 사회과학자들은 의복의 심리학적 意義를 연구하였으며 한편 생리학자들은 추위나 더운 환경에 대처할 수 있는 의복이 어떠한 것이어야 하느냐에 대해서 연구하여 오고 있다. 간호원들은 이 두가지 형태의 연구의 결과에 대하여 지식을 가지고 있어야 할 것이다. 훌륭한 어머니는 그녀의 어린이가 깨끗하며 옷이 어울리도록 입고 옷을 즐겨입도록 세심한 주의를 기울인다. 그리고 어린이가 춥지 않도록 보호하며 날씨가 더울 때에는 시원하게 지날 수 있게 옷을 입히도록 노력할 것이다. 간호원 또는 “전문적 어머니”는 자기가 간호하는 환자의 옷을 선택하는 이 중대한 책임을 좀체로 잘 수행하고 있지 않는 것 같이 보인다. 행정적에 있다고 할지라도 간호원은 그 기관에서 환자를 위해 마련하는 의복을 선택하는 위치에 있는 것이다. 기본간호에는 환자가 이용할 수 있는 의복 중에서 적당한 것을 택하도록 돕고, 선택한 의복을 잘 입도록 돕는 일들을 포함하고 있다.

乳兒, 無力한 환자, 의식이 없는 환자, 能力이 없는 환자를 위해서 간호원들은 의복을 선택하여야 하며, 또한 의복을 잘 입고 있는지 감독하여야 한다. 精神科醫들은 환자가 자기 옷에 대하여 관심을 갖게 되고 옷을 단정히 입게 되면 건강한 징후라고 보며, 반대로 옷차림이 단

정치 않을 때에는 질병의 표징이라고 생각한다. 奇怪한 복장, 의복이나 裝身具의 형태와 모양 등은 정신과관계의 직원들에게는 의미있는 중요한 것들이다. 일반실무에 있는 간호원들은 그러한 전문가들로 부터 환자의 衣生活을 人格의 연장한 부분으로서 보는 방법을 배울 수 있을 것이다. 만일 환자가 의복을 선택한다고 하면 그의 걸음이나 裝身具들은 그의 개성을 나타낼 것이다. 마음에 맞지 않는 의복을 억지로 떠맡기면 환자는 상당히 우울해지고 불안해질 것이다.

사람들은 자기의 외모를 더 좋게 보이고 더욱 사회적으로 높은 신분임을 보이고 있다는 자신 있는 의복을 입고 있으면 자존심이 일층더 증가하는 것이며, 또 그렇지 못한 옷을 입고 있는 경우에는 그와 반대의 현상이 일어날 것에 틀림없다. 의복을 빼앗긴다는 일, 그리고 의복의 선택이 허용되지 않는다고 하는 일등은 사람들의 마음속에 자유의 상실을 뼈저리게 느끼게 할 것이다. 그러므로 그 두가지 조건들은 “차별대우”나 형벌의 형태로 사용되어 오기도 하였다.

이상과 같은 관점에서 의복은 대단히 중요한 역할을 하는 것이다. 간호원들은 환자의 衣生活에 대한 자유가 필요 이상으로 침해당하고 있거나 없는지 항상 돌보아줌으로서 환자를 도울 수 있을 것이며 또 환자가 옷을 벗은 상태에 있거나 또는 마음에 맞지 않는 옷을 입고 있는 시간을 될 수 있는 한 최저한도로 주리도록 힘쓸 수 있을 것이다.

간호원들은 환자나 지체가 부자유한 사람들을 위해서 그들의 옷을 입거나 벗을 때에 필요로 하는 힘을 빌려주는 일도 하여야 한다. 이와 같은 매일의 활동을 스스로 할 수 있도록 가르치는 일도 재활요법의 하나이다. 어린이들의 경우 그것은 그의 사회적 적응 훈련과정의 일부분이라고 할 수 있다.

7. 환자들이 체온을 정상적으로

유지하도록 돕는 일

사람의 체온은 에어 콘디쇼닝(넓은 의미로서 의)과 着衣의 종류에 의하여 정상적인 한계내에

유지된다. 건강할 때에 각 사람들은 실내가 불쾌할 정도로 춥거나 더울 때에는 혼자서 방에 들어가거나 혹은 문밖으로 나갈 수가 있다. 병자인 경우에는 누군가 자기의 환경을 조정해 주는 사람의 동정에 의존하는 수 밖에 없으므로 때로 바람이 들어오고 춥고 습기가 많은 혹은 지나치게 더운 방에서 육체적 뿐만 아니라 정신적으로도 고통을 당할 것이다.

기본 간호에는 환자의 체온이 정상적 한계내에 유지되도록 돕는 일이 있는데, 그것은 체온계로 체온을 측정하는 일뿐만 아니라 환자의 환경을 항상 가장 편안하고 적당한 조건으로 만들도록 힘쓰는 일까지도 포함하여야 한다. 이것은 환자가 자기의 희망을 표시할 수 있으며 환경적인 조건이 조절할 수 있도록 되어 있는 경우에는 비교적 용이하다.

그러나 亂亂나 의식이 없는 환자인 경우와 그리고 대단히 춥거나, 더우거나 혹은 습기가 많은 특수한 기후인 경우, 간호원의 판단과 능력만으로는 용이하게 해결이 안될 것이다. 적당한 의복의 선택이라는 것은 이 문제와 분리하여 생각할 수 없는 문제일 뿐만 아니라 또한 그것만으로 이 문제에 대한 해결책이 될 수도 없는 것이다.

간호원들은 체온의 生成과 放熱의 생리적 원칙에 관하여 잘 이해하고 그 두가지 과정을 다 촉진시키도록 도울 수 있어야 한다. 즉 실내 온도, 습기의 조절 또는 공기의 유통동을 통하여 또는 환자의 육체적활동을 적당히 증감하도록, 그리고 식사의 섭취량을 변경하거나 또는 피부를 적당하도록 환자를 지도할 수 있어야 한다. 간호원은 또한 체온을 올리거나 또는 낮추기 위하여 적당한 목욕이나 찜질을 하도록 알려주거나 경우에 따라서는 직접 할 수 있어야 한다.

室外에서 장시간 노출되는 것도 때로 위험할 수가 있다. 간호원들은 태양광선으로부터 눈이나 피부를 어떻게 보호하며 추위로 부터 四肢를 보호하는 방법에 대하여 알고 있어야 한다. 日光療法은 의사에 의하여 신중히 조정된 分量으로 처방이 되는데 그렇게 하면서도 간호원이 예기치 않았던 반응에 주의를 기울여야 한다.

8. 환자의 몸을 깨끗이 하고 몸차림을 단정히 하도록 돕고 表皮를 보호하는 일

청결에 대한 문제도 衣服과 같이 두가지 입장에서 즉 청결의 심리적, 그리고 생리적인 가치의 입장에서 논의될 수 있다. 실제적으로 이 두가지 입장의 가치를 별도의 것으로 생각하는 것은 잘못된 일이다. 한사람의 몸가짐은 그의 생활상태가 의면으로 표현된 표징이기 때문이다.

분단 후, 手術後, 그리고 심한 급성질환의 치료를 위해서 수일간 혹은 여러 주간에 걸친 침상안정이 처방되었을 때에는, 침상 목욕은 어떤 의미에서 간호에 있어서 중요한 점이었다. (환자 또는 간호원들의 마음 속에 그것은 아직까지도 중요한 위치를 차지하고 있다) 민감한 사람들이 그의 육체적인 평안을 위해 침상목욕에 의존하였을 뿐만 아니라, 침상목욕을 하는 동안에는 간호원들의 집중적인 주의를 받을 수가 있는 것이다. 간호원과 환자들이 서로 이야기하며, 환자들이 그의 불편을 간호원에게 말할 수 있는 기회는 심리적으로 환자들을 위안하게 되며, 간호원의 손을 통해 나타나는 동정은 환자들을 만족하게 만든다.

환자들을 복욕시키고, 이를 닦게 하고 그의 머리를 빗겨주고, 그의 손톱을 깨끗이 다듬은 다음에는 그의 깨끗하고 단정한 의상이 그를 즐겁게 한것 같이 또 환자의 고통을 다소라도 덜어 주고 같이 느끼게 된다.

간호원들은 때때로 침상목욕을 통해 지나친 의존심등을 갖게 하거나 앓았는가, 혹은 그가 육체적으로 스스로 목욕을 할 수가 없었는지 또한 환자가 동목욕이나 샤워를 할수 있게끔 충분히 나아진 상태에 있었는지에 대해서 의문을 가졌을 때도 있었을 것이다.

그러나 그 목욕을 시키는 규정에 대해서 다소 의문이 있었다고 할지라도 그 문제에 대해서는 별로 말을 하여 오지 않았을 것이다.

지금은 그러한 사정이 변화되어오고 있다. 변화는 질병에 걸려 있는 동안에 육체적 또는 정서적으로 전적으로 다른 사람을 의존한다는 것은 止揚되어야 하며, 신체의 정신적인 기능은

유지하기 위해서는 신체의 활동이 필수적이라는信念이 가져다 준것이라 할 수 있다. 이러한 환자에게 있어서 어떻게 하는 것이 가장 좋은가 하는 생각은 잠시 놓아 두고 현실적인 문제로서 환자가 침상에 누워 있는 동안에 환자의 몸을 단정히 하여 주고 편안하게 하여 주는 일 이외에 의사에 의해 지시된 치료의 집중적인 계획을 시행하는데 소요되는 간호의 시간을 할애하여야 한다는 어려운 문제가 있는 것이다.

오늘날과 같이 혼잡한 병원에서는 사람에게 의지한다는 것이 즐거움이라기 보다 오히려 두려움이 되는 것이다. 가정이라는 것이 적은 수의 가족이 되는 경향 그리고 그러한 가정안에서 부인은 대부분의 경우 직업을 가지고 있다는 사실은 가정에 있어서도 자택에서 요양하고 있는 환자에게 스스로 자기의 간호를 하게끔 강요하고 있다.

과거 25년간에 교육을 받은 간호요원의 數는 현저하게 증가되어 왔지만 간호봉사의 증가에 응하기에는 미치지 못하고 있는 실정이다. 여러 나라에서는 人口의 증가에 대한 醫師의 비율이 증가하지 않으므로 高度의 자격을 가진 간호원이 이전에는 醫師의 것이었던 일을 점점 물려 받고 있는 현상이다. 이 사실은 간호기능의 여러 가지면이 순차적으로 “전문간호원”의 손에서 비교적 혹은 전적으로 훈련을 받지 못한 간호요원들의 손에 넘겨져가고 있다는 것을 의미하고 있다. 이것은 특히 신체의 청결과 배설에 관한 간호의 면에서 현저하게 나타나는 현상이다. 그리고 전문적간호업무는, 중증환자의 경우에는 예외이지만 특히 高度의 기술과 판단을 필요로 한다고 생각되는 처치나 다른 사람들을 감독하는 일을 위해 할애되고 있다.

그런데 위에서 말한 변화는 醫藥에 대한 여러 가지 수요가 증대한 결과 필연적으로 생겨난 것으로서, 전문간호원은 만일 간호원이 환자의 육체적간호를 하지 않을 경우, 간호를 받는 사람들로 부터 받는 환자의 위안자로서의 역할을 한다는 중태의 신념을 상실하게 된다는 것을 새로이 인식하지 않으면 안될 것이다. 그리고 간호원들은 주로 환자들에게 동통을 주는 치료에만 관계

하든지 사람들이 싫어하는 보스의 역할, 즉 자기가 직접 간호를 하는 사람이 되기보다는 다른 사람에게 지시를 하는 역할만 간호원이 행하게 될 것이다.

“전문적”간호원에게 있어서 큰 손실이 되는 것은 환자에게 목욕을 시키면서 그의 이야기를 듣고 또 환자를 관찰하든지 무엇을 설명하여 주든지, 혹은 안심시켜주든지 하는 환자와 같이 지나는 시간을 빼앗긴다는 중요한 문제점이다. 간호원이 환자의 몸단장을 시켜 주는 일은 못한다고 할지라도 그 환자의 욕구를 정확히 알 필요로 있는 이상 환자가 자연스럽게 자발적으로 말할 수 있도록 하는 기회를 매일의 활동중에서 만들지 않으면 안될 것이다.

전문적간호의 존재영역은 어디 있는가. 이 문제에 대해서는 전문적 간호직업이 계속해서 연구하여야 할 것이다. 과연 환자들은 될 수 있는 한 속히 침상에서 일어나고 자기가 할 수 있는 일은 스스로 하도록 될장되어 왔는데, 이렇게 함으로써 환자에게 자기의 관심을 표현하였던 간호원의 전통적방법은 바야흐로 분쇄되어가고 있다. 이것은 가능한 한 독립적으로 자기의 일을 하도록 기대되어 있어도 그것을 할 수 없는 입장의 환자에게 있어서는 병원은 온정이 없는 마음이 붙지 않는 여관과 같은 것이 될 것이다. 각 기관에서는 지금까지의 간호의 형태의 장점을 유지하여 가면서 간호요원들이 환자들의 위생적설생을 도와 줄 수 있도록 병원의 구조를 개선하거나, 조직을 재편성할 수 있을 것이다. 그렇게 되면 동시에 재활요법의 개념도 채택이 되고 거기에 부가하여 현재의 직원을 최대한 활용하는 것이 될 것이다.

이상 말한 것을 전제로 하여 다음의 청결, 물가짐의 기준을 목표로 하여야 한다. 환자들을 위해서는 그들의 필요에 따라서 피부, 모발, 손, 발톱, 코, 구강, 치아를 깨끗이 할 수 있는 시설과 기구를 준비하여야 하며, 도움을 줄 수 있어야 한다. 청결의 개념은 변경되어도 환자가 질병 때문에 자기의 청결의 기준을 낮춘다는 것은 피하여야 한다. 오히려 낮아지기 쉬운 환자의 기

준을 높여주도록 하여야 한다.

그런데 명확한 기준을 제정하는 일은 어려운 일이다. 예를 들어 독간호원이 있다고 하여도 그 환자에게 매일 전신목욕을 시킨다고 하는 일은 반드시 바람직하다고 할 수 없다.

전신목욕의 회수는 이상적으로는 환자의 육체적 요구도와 희망에 따라서 결정하는 것이 좋다. 전신목욕은 환자의 외모를 깨끗하게 하고 냄새도 없이 하고 수칙이나 기타의 자극으로 부러 피부를 보호할 수 있을 정도로 자주 하여 주어야 한다.

모든 간호원들은 환자의 신체의 크기, 體位, 육체적, 정신적 상태의 여하를 불구하고 항상 환자의 신체를 청결히 하여 줄 수 있어야 한다.

침상 목욕보다는 통목욕이나 샤워(Shower)의 방법이 더 완전한 것은 두 말할 나위도 없다. 각종 환자의 여러가지 필요에 응할 수 있고, 더욱 간호원의 도움을 편리하게 하도록 설계되어 있는 고정된 설비가 숫자적으로 충분히 사용할 수 있게 되어 있으면 많은 환자들이 목욕을 하든지 부분적으로 몸을 씻든지 혹은 샤워를 하든지 할 수 있을 것이다. 이것은 물론 個人別의 목욕설비나 物理療法科에서 사용되고 있는 것과 같은 共同的 목욕통이나 샤워의 위생적 방법을 가정하고 하는 말이다. 침상에서 목욕을 시킬 때에는 가급적 손과 발은 더운 물속에 담그도록 하고 비누성분은 완전히 제거하도록 노력하여야 한다.

환자의 두발은 하루에 한 번은 충분히 손질을 하고 환자의 마음에 드는 모양으로 손질하여 주어야 한다. 만일 질병자체 때문에 혹은 지금까지 하여본 일이 없었던가 기타 무슨 이유로 환자의 머리의 손질에 대한 요구도가 낮으면 간호원은 더욱 환자를 도와주어야 하며, 격려하여 주어야 한다. 머리를 감는 회수에 대해서도 규칙은 없다. 불쾌한 냄새를 없게 하고 모발과 머리가 깨끗하게 보이도록 자주 감아 주어야 한다. 좋은 기술을 가진 간호원이면 침상에 누워 있는 환자에게 필요 이상 피로를 주지 않고 또한 침상에서의 환자의 體位가 어떠한 형태이든간에 머리를 감아줄 수 있다. 보행환자의 洗髮은 비

교적 용이하게 행할 수 있을 것이다.

남자는 대부분 매일 수염을 깎는다. 자신이 할 수 있는 환자는 자기가 하는 것을 좋아한다. 그러나 스스로 할 수 없는 환자인 경우에는 간호원이 하여 주어야 한다. 손발톱이나 表皮를 좋은 상태로 유지하기 위해서 간호원들은 모든 환자에게 필요한 도움을 줄 수 있어야 한다. 즉 자기 혼자서는 아무것도 할 수 없는 무력한 환자의 口腔과 치아를 깨끗이 하여 줄 수 있어야 한다. 치아나 잇몸은 병에 걸려 있을 때는 건강할 때 보다는 한층더 손질을 할 필요가 있다. 이는 적어도 하루에 두번 닦고, 가능하면 더 닦는 것이 좋다. 환자가 스스로 할 수 없는 경우 간호원은 구강과 치아를 항상 깨끗이 하여 줄 책임이 있다. 환자의 의식이 없는 경우에는 구강을 깨끗이 하는데 사용되는 물이나 기타 약품류를 잘못 마시지 않도록 주의를 하여야 한다. 입에서 물이 쉽게 빠질 수 있도록 머리의 위치를 취하게 하고 發動장치가 달린 吸引器, 주사기를 이용하여 손으로 하는 吸引도 활용하는 것이 좋다.

乳兒는 물론 쇠약한 小兒나 성인들도 손수건을 대고 스스로 코속에 있는 딱지를 풀어버리지 못한다. 그러므로 간호원은 물이나 처방된 약물, 혹은 軟膏 등으로 축인 면봉을 사용하여 조심히 제거하여야 한다. 나무로 만든 면봉의 끝은 솜으로 잘 감겨져 있는지 주의하여 보아야 한다.

간호원이면 화장품의 선택에 대해서도 좋은 助言을 하여줄 수 있어야 하며, 때로는 머티털을 제거하는 脫毛劑, 기타의 방법등 화장법에 대해서도 알고 있어야 한다. 醫療關係者는 환자가 좋은 인간관계를 가져야 하는 것이 중요하다는 것을 거듭 인식하고 있으면서도 간단한 어떤 방법으로써 다른 사람에 의해 더욱 美的으로 받아들여지기 쉬운 사람이 될수 있도록 도와주는 일을 하지 못하고 있다. 충분한 교육을 받은 정신과 간호원이면 몸가짐의 심리적 중요성을 바로 평가하고 더우기 기본간호원의 관점에서 이러한 의미의 환자에 대한 책임을 충분히 알고 있을 것이다.