

분만 동통의 완화

이 미 라
(중앙대 의과대학 간호학과 교수)

출산과 관련하여 간호사가 가장 크게 기여할 수 있는 부분의 하나가 분만 동통을 완화시키는 것이다. 대부분의 여성들이 분만을 생각할 때 곧 동통을 연상하며, 동통에 대한 두려움을 느낀다. 때때로 별다른 고통없이 아기를 낳았다고 말하는 사람들도 있으나, 동통완화를 위한 특별한 조치를 취해지지 않은 경우에는 80~90%의 산부가 동통을 경험한다고 하며, 그중에서도 35~58%의 산부는 참기 어려운 심한 동통을 경험한다고 한다.

분만동통의 완화를 통해, 산부들이 분만에 대해 긍정적인 경험을 갖도록 돕기 위한 간호사의 역할에 대해 살펴 보기로 하자.

1. 동통의 정의

동통은 손상당할때 느껴지는 극소화된 느낌으로서, 상당히 개인적이며 주관적인 경험이다. 동통에 대한 반응은 사람마다 다르게 나타나고, 각 사람에게 있어서도 여러가지 방법으로 표현된다.

동통의 원인이 신체적인 것이든, 정신 징서적인 것이든 간에 동통은 인간에게서 전인적인 반응을 일으킨다. 자궁수축으로 인한 동통일지라도 정서적 측면에서 두려움을 일으킬 수 있고, 정신적 측면에서 분만에 대한 부정적인 사고체계를 형성할 수도 있다.

2. 분만 동통의 종류

각 산부마다 분만 동통을 호소할 때, 동통이

느껴지는 부위는 다르다. 그러나 대체로 다음의 이유로 해서 동통을 느끼게 된다.

① 자궁수축

분만초기에 자궁수축은 등의 양뒤편에서 느껴지며, 분만이 진행되어 갈에 따라 등과 복부로 확대되어 느껴진다. 이렇게 느껴지는 동통에 대한 산부들의 표현은 매우 다양한데 ‘찌르는 듯이 아프다’, ‘허리가 끊어질듯이 아프다’ ‘술막히게 아프다’ 등이 있다.

② 질과 회음부의 이완

태아가 분만되기 위하여 질과 회음부가 이완되어야 하는데, 이것도 산부에게 동통으로 느껴지며, 이러한 동통은 태아가 분만될 무렵에 심하게 느껴진다. 산부들은 ‘쓰러다’ ‘늘리는 것 같다’ ‘잡아당기는 것 같다’ 등으로 표현한다.

③ 요통

약 25%의 산부가 자궁수축 및 질과 회음부의 이완으로 인한 동통이외에 요통을 경험한다. 이 요통은 자궁수축시 마다 태아의 머리가 산부의 천골을 압박함으로써 발생하는데, 선진부가 후방 후두위(occipitoposterior position)일 때 특히 더 심하다.

3. 분만동통의 사전

동통은 개인의 감각, 행동, 생리적 반응 등을

모두 포함하여 전인적으로 표현되므로, 주관적인 호소뿐만 아니라 객관적인 관찰에 의한 자료도 포함하여 평가되어야 한다. 객관적인 관찰에서 간호사는 산부의 표정, 목소리의 변화, 발한, 몸의 움직임, 타인과의 신체적 접촉, 환경에 대한 반응 등을 유의해서 살펴야 한다. 이렇게 관찰한 동통은 0~10의 척도에 따라 평가될 수 있다. 즉 동통이 전혀 느껴지지 않으면 0점, 산부가 느낄 수 있는 최고의 통증이면 10점이다.

4. 분만동통과 관련된 간호진단

분만동통과 관련하여 간호진단을 내릴때 많은 간호사들이 자궁수축과 관련된 안위의 변화(동통)라고 진술하고 있다. 이 진술은 얼핏 보기에 간호진단으로서 아무런 문제가 없는 듯이 보인다. 그러나 좀더 깊이 생각해 보면 우리는 동통의 느낌을 동반하지 않는 자궁수축이란 거의 없음을 생각하게 되면서 이 진단은 진단부분과 원인부분이 결국 같은 의미를 말하고 있음을 느끼게 된다.

분만동통은 산부들이 증재받기를 원하는 부분이며, 간호사들이 크게 기여할 수 있는 부분이긴 하지만, 이 분만동통을 자궁수축과 관련된 것으로 단순히 진단내리고 나면 몇가지 문제점이 야기된다.

첫째로, 분만은 동통을 동반하는 자궁수축 없이는 불가능하므로, 굳이 동통에 대한 증재가 필요할까 하는 생각을 하게 만들 수 있다.

둘째로, 이 진단은 간호사의 시각을 전인적인 것에서 신체적인 부분으로 옮겨 신체적인 간호 증재단을 제공하게 할 수 있다.

셋째로, 가장 중요하게 생각해야 할 것은 '자궁수축과 관련된 안위의 변화(동통)'라는 진단이 간호사의 독자적 영역에 의의없이 해당될 수 있는 것인가 하는 문제이다. 이러한 문제점들을 고려하여 분만동통과 관련된 간호진단을 기술하는 요령은 다음과 같다.

먼저 간호사는 분만동통으로 인하여 산부들에게서 발생할 수 있는 문제가 무엇인가 생각해

보아야 한다. 극심한 동통은 산부로 하여금 분만과정에 협조하기 힘들게 만들 수 있으며, 분만중 진통제와 마취제의 사용빈도와 사용량을 증가시킬 수 있고, 과도한 체력의 소모로 산후 회복이 지연될 가능성이 있고, 또 산후에 신생아의 분만경험에 대해 부정적인 개념을 갖게 할 수도 있다. 그러므로 이런 문제들을 간호진단으로 받아들이던, 이렇게 정의된 간호진단은 간호사의 독자적 영역에 해당되고, 산부에게 전인간호를 제공하게 해주며, 분만중 간호사의 기여도가 많아지게 해 준다.

이상에서 언급한 내용에 따라 몇가지 간호진단의 예를 제시한다면 다음과 같다.

- 분만동통과 관련된 두려움.
- 분만동통과 관련된 분만중의 부적응.
- 분만동통과 관련된 다음 분만에 대한 부정적 개념 형성 가능성.
- 분만동통과 관련된 신생아와의 애착관계 형성 지연 가능성.
- 체력소모와 관련된 산후 회복 지연 가능성.
- 분만동통과 관련된 진통, 마취제 사용량의 증가 가능성.

5. 분만동통의 완화를 위한 이론적 근거

동통을 완화시키려면 먼저 동통이 어떻게 인지되는가 그 기전을 이해하는 것이 중요하다. 여기에서는 관문통제동통이론과 Endorphin에 대해 기술하고자 한다.

① 관문 통제 동통이론

이 이론은 그 이름이 의미하는 바와 같이 동통자극을 전이시키는데 관여하는 관문기전이 척추에 있다고 설명한다. 그래서 이 관문이 닫히면 동통이 느껴지지 않고 관문이 열리면 동통이 느껴지는데, 관문이 많이 열릴수록 동통은 더 심해진다고 한다.

동통자극은 세 가지 길을 통해 대뇌로 전이된다.

7. 대·소 신경섬유의 활동

동통자극을 운반하는 작은 신경섬유의 자극에 의해 관문이 열리고, 큰 신경섬유의 자극에 의해 관문이 닫힌다. 피부에 있는 말초신경섬유는 큰 신경섬유이므로 피부를 문질러 주면 동통이 완화된다.

ㄴ. 뇌간 망양체의 투사

뇌간의 reticular activating system은 건신에서 오는 자극과 시청각 자극들을 모두 관장한다. 이러한 자극의 양이 충분해지면, 망양체는 관문에 억제신호를 보내어 닫히게 한다. 따라서 단조로운 환경에서는 동통이 증가되나 관심이 쏠을 대상이나 일이 있는 경우에는 동통이 억제된다.

ㄷ. 대뇌피질과 시상 투사

대뇌피질과 시상으로부터의 신호가 관문을 열거나 닫는다. 각 개인의 독특한 생각과 감정 즉 동통의 의미, 개인의 신념, 불안, 과거에 경험한 동통에 대한 기억 등이 관문을 열고 닫는데 영향을 준다.

② Endorphin

Endorphin은 인체내에서 자연적으로 만들어지는 마약과 유사한 물질이다. Endorphin의 분비량은 사람에 따라 다른데, 특정상황 즉 스트레스나 임신 등의 경우에는 증가되어 동통을 작게 느끼도록 해준다. Endorphin의 분비량은 교육이나 마사지 같은 피부자극에 의해 증가된다고 한다.

6. 분만동통의 완화를 위한 간호중재

① 고려할 사항

분만동통의 완화를 목적으로 간호중재를 제공하고자 할 때에는 다음 사항을 고려하도록 한다.

- 여러가지 방법을 이용하도록 한다. 산부마다 느끼는 동통의 종류와 반응이 다르므로 한가지 방법만이 유효한 것은 아니다. 그러나 한 방법이 비효과적이라 해도 2~3번 더 이용해 본 뒤에 다른 방법을 채택하도록 한다.

- 산부가 효과적이라고 생각하는 방법을 이용

하도록 한다. 동통은 신체적인 반응만이 아니라 정신·정서적 반응도 포함하므로 산부가 비효과적이라고 생각하는 방법은 그 효과를 제대로 발휘하기 어렵다.

- 동통완화를 위한 간호 중재는 동통이 심해지기 이전에 사용하는 것이 좋다.

- 산부의 성격이 능동적인가 수동적인가 고려하여 적절한 방법을 선택하도록 한다. 능동적인 산부에게는 산부의 역할이 많은 방법을 제공하며, 수동적인 경우에는 간호사의 역할이 많은 방법을 채택한다.

- 간호중재의 효과를 평가할 때에는 산부의 행위와 호소를 모두 평가 기준으로 삼도록 한다. 산부가 호소하지 않는다고 하여 동통이 없는 것이 아니고 언어적 호소가 많다고 하여 동통이 반드시 심한 것도 아니다.

② 분만동통을 완화시키는 방법

· 체 위

산부가 편한 자세를 취하도록 한다. 그러나 특별한 경우가 아니라면 양와위(supine position)는 피하는 것이 좋다. 분만이 진행되면 상체를 30° 정도 올린 자세나 측위로 눕는 것이 좋다.

· distraction

이 방법은 산부의 관심을 분만동통 이외의 대상으로 옮기는 것이다. 리듬에 맞춰 손가락을 두들기거나, 흥미로운 생각에 잠기거나, 천장에 매어 달린 모빌을 바라보는 방법 등이 있다.

· 이완

산부는 미소를 짓거나, 하품을 하거나, 규칙적으로 깊은 숨을 쉬므로써 이완을 일으킬 수 있다. 산부의 체위가 측위라면 이때 사지를 지지하기 위해 베개를 사용한다. 이때 간호사는 산부의 곁에서 손으로나 말로 간담한 지시를 주면서 이완을 돕는다.

· 신체적 활동

자궁수축이 오는 동안 복부 마사지를 하거나, 산부의 등 아랫부분을 마사지해 준다. 산부가 심한 요통을 호소하는 경우에는 pelvic rocking을 추천하면 좋다. <2페이지에서 계속>

, 잘 알아서 내가 내 몸 관리할 수 있었으
너 좋겠어요. 한약 같이 나쁜 것, 좋은 것도 미
리 얘기해 주셨으면 얼마나 좋아요.

환자 1; 감경화증으로 가지 않는 방법을 알려
주셨으면 합니다.

환자 2; 저드요. 그런 뉘든지 할 것 같아요.

환자 6; 검사하느라고 7일 입원해 있는 동안
5일 아침을 잤어요. 젊은 사람은 어쩔지 모
르겠지만 나처럼 늙은 사람은 아침 한끼만 못
먹어도 흑이나니 검사하다가 저래 죽겠어요. 빨

리 빨리 검사끝내고 결과에 따라 속 시원하게 죽
는다든지, 산다든지 알았으면 좋겠어요.

환자 4; 피를 너무 많이 뽑아가요.

환자 3; 빨리 치료를 잘해주셔서 나왔으면 좋
겠어요.

환자 5; 모두의 바람이죠

사회; 정말 모두의 바람입니다. 몸도 불편하
신데 오랜 시간동안 감사했습니다. 빨리 쾌유하
시기 바랍니다.

<29페이지에서 계속>

Counterpressure도 유용하게 이용될 수 있다.

· 정서적 지지

분만이 진행되는 동안, 남편, 가족, 간호사등
이 산부의 곁에 함께 있어 주는 것은 매우 중요
한 지지가 된다.

· 분만진행에 대한 정보 제공

산부에게 분만의 진행에 대한 정보와 아울러

산부가 해야 할 일 등에 대한 지식을 제공함으
로써 안위를 도모할 수 있다.

· 불필요한 자극의 제거

산부가 머무는 방과 주위 환경이 쾌적할때 산
부의 안위가 도모된다. 시끄러운 소리가 없도록
하며, 불필요하게 산부를 만지지 않도록 한다.