



에이즈 말기 환자의 증상과 돌봄의 실제

박 은 속 (세브란스병원 감염관리실)

3) 신체적인 것은 어떻게 도와줄까 ?

우선은 감염자와 환자들이 스스로의 생활을 잘 유지하도록 해주는 것이 자존감을 지킬 수 있도록 한다. 좋은 영양상태를 유지하고 규칙적인 수면과 운동들이 환자의 기분을 좋게 하고 저항력 길러주며 몸무게를 유지시키고 근육의 힘을 유지시켜 줄 수 있다. 그 외에 방안이나 집안을 항상 밝고 편안하고 깨끗하게 유지시키는 것, 가정이라면 침실은 화장실 가까운 곳에 배치하는 것, 환자의 의견을 존중하는 것들이 단순하면서도 환자의 안위를 도모하는 데 기본적인 도움의 자세일 것이다. 침상에만 누워있는 환자는 잦은 체위변경과 체위변경, 등 마사지, 누워서 하는 관절운동과 적당한 자세를 유지시켜 주는 것들이 환자를 편안하고 안락하게 느끼게 하고, 관절의 강직이나 욕창을 예방하고, 혈액순환을 촉진시키며, 폐렴 등의 합병증을 예방할 수 있다.

에이즈 말기로 진행되면서 나타나는 증상은 이차감염과 관련된 고체온, 설사, 호흡 곤란, 통증, 사고과정의 변화, 시력감소, 욕창 등이다. 각 증상에 따라 좀 더 구체적인 내용들은 이 책의 다른 부분에서 다룰 것이므로 필요한 내용을 간략하게 살펴보기로 한다.

(1) 열이 날 때

감염의 가장 일반적인 전신적인 증상이다. 열이 날 때는 기본적으로 체온의 변화를 살펴보기 위해 자주 체온 측정을 하는 것이 필요하다. 4시간마다 체온측정을 하게 된다. 발열과정에 따라 미온수목욕, 얼음주머니 혹은 담요를 제공한다. 열이 오를 때까지 오한이 동반되거나 환자가 추워하는 과정을 거치게 된다. 각 과정에 따라 필요한 내용을 살펴보면 다음과 같다.

▶ 오한기

신체는 심부온도를 상승시키려고 하므로 환자는 추위를 느끼고 몸을 떨게 된다. 피부는 소름이 돋고 창백해지고 차갑게 된다

-발열과정이 진행되도록 담요를 더 덮어주는 등 보온해 주도록 한다.

▶ 발열기

체온이 상승된 상태로 혈관이 확장되어 환자의 피부는 따뜻하고 상기되며 춥거나 더운 느낌을 갖지 않게 된다, 체내수분이 결핍되면 갈증을 느끼며, 피로와 허약, 근육통을 호소하게 되며, 졸림이나 불안정감 같은 증상이 나타날 수 있다

-수분섭취를 권장한다.

- 따뜻하고 가벼운 옷이나 모포로 보온하고, 환기시켜 공기를 시원하게 해 준다.
- 환자가 안절부절하면 안전에 유의해야 한다.

▶ 종식 기

상승되었던 체온이 정상으로 하강되어 회복되는 시기로 오한이 줄고, 땀을 많이 흘리게 된다. 이때 탈수의 가능성이 있다. 혈관확장으로 피부가 상기되고 따뜻한 느낌이다.

- 오한을 느끼지 않는다면 미온수 스폰지로 몸을 닦아주는 등 열이 내리도록 하는 것이 필요하다. 이때는 주로 몸의 큰 면적을 차지하는 부분이나 지나가는 혈류량이 많은 곳을 선택하는 것이 체온을 빨리 내리는 데 도움이 될 수 있다.
- 휴식하도록 하고 수분섭취를 증가시킨다.
- 발한으로 인해 젖은 옷과 시트 등을 마른 것으로 교환해주도록 한다.

(2) 설사가 심할 때

잡은 설사는 피부청결에 문제를 가져와 조금만 주의를 늦춰도 욕창 등의 문제를 가져오거나 수분손실로 인한 탈수를 초래할 수 있다. 이로 인한 문제를 최소화 할 수 있도록 해야 한다.

- 청결이 가장 우선이다. 휴지보다는 따뜻한 비눗물이 피부에 자극을 감소시킬 수 있다. 건조는 피부가 상처 입지 않도록 부드러운 천으로 두들기듯이 건조시키거나 바람으로 시키도록 한다. 피부보호를 위하여 피부 보호제를 사용할 수 있다.
- 소실된 수분과 전해질 보충을 위해서는 수분섭취를 증가시키도록 하며 설사에 도움이 되는 음식을 섭취하도록 한다.
- 설사가 심할 경우 화장실이나 이동변기가 오염될 수 있으므로 자주 소독제를 이용하여 청소하도록 한다. 배설물을 치우는 과정에서 주변환경이 오염되지 않도록 주의한다. 물은 2번 이상 내리도록 한다.
- 배변간호를 할 때에는 장갑을 착용하도록 한다. 설사가 심할 경우는 비닐장갑을 찢어지기 쉬우므로 2겹을 착용하거나 좀 두꺼운 장갑을 착용하도록 한다. 마지막 장갑을 벗은 후에는 비누로 충분히 마찰하여 닦도록 한다.

(3) 호흡곤란을 호소할 때

결핵이나 주폐포자충 폐렴과 같은 호흡기계의 2차 감염과 이차감염으로 인한 가래의 증가는 호흡하는데 어려움을 초래할 수 있다. 숨이 차거나 호흡곤란을 호소할 때 다음의 내용들이 도움이 될 수 있다.

- 숨이 찰 때는 기본적으로 침대상부를 세우거나 앉은 자세가 도움이 된다. 여러 가지 크기의 쿠션이나 베개를 이용하여 숨쉬기 편한 자세를 유지할 수 있도록 한다.
- 짧고 얇은 호흡보다는 길고 깊은 호흡이 효율적으로 산소를 공급할 수 있다. 숨을 들이 마

- 실 때는 입을 다물고 코로 깊고 길게 들며 마시고 내쉴 때에는 입술을 동그랗게 한 후 입을 통해서만 길고 깊게 내뿜는 것이다
- 호흡기계 분비물 즉 가래가 많을 경우는 이로 인해 공기교환이 잘 안돼 결국 숨이 차게 되므로 가래의 제거가 필요하다. 일반적으로 가래의 제거는 의료인이 하게 된다.
 - 특별한 금기사항이 없으면 물의 섭취를 늘리고 가슴이나 등 부위를 두드려주는 것이 분비물의 점도를 높여 기관지에서 쉽게 떨어질 수 있게 한다. 이때는 손을 둥글게 쥐고 손안에 넣는다는 느낌으로 가볍게 치도록 한다.
 - 한 자세로 있는 것보다는 체위를 자주 변경해 주는 것이 욕창의 예방뿐만 아니라 가래를 잘 떨어지게 하기 위해서도 필요하다.
 - 산소호흡을 하는 경우 코에 관을 대거나 마스크를 사용하게 되는데 산소는 물질을 건조시키는 성질이 있기 때문에 코나 입안이 마르지 않도록 소량의 물로 입을 자주 적셔준다. 코 안에 분비물이 말라서 산소의 유입을 방해하지 않는지 살피도록 한다.

(4) 통증이 심할 때

여러 가지 기회감염의 증가는 참기 어려운 통증을 수반하게 된다. 진통제의 투여는 규칙적으로 진행하는 것이 통증을 관리하는데 효과적이다. 너무 통증을 참지 않도록 한다. 편안한 체위, 가벼운 마사지나 이야기, TV시청 혹은 만화나 책 읽기 등 주의를 다른 곳으로 분산시키는 것이 필요하다. 일반적으로 신경이 분산되는 낮보다는 밤에 통증에 대한 환자의 신경이 집중되기 때문에 밤에 통증을 느끼는 강도가 심하다. 통증조절을 위해 호스피스에서 사용하는 방법들을 사용하도록 한다.

(다음 호에 계속 연재됩니다)

* 바로잡습니다 : 협회지 69호 지상강좌 필자 최성은님은 한동대학교 선린병원 호스피스팀장입니다.



한호협 출판부

(2004. 2. 1 ~ 2. 29. / 단위 : 원)

수 입		지 출	
항 목	금 액	항 목	금 액
전월이월금	9,059,328	우송료	6,740
총론 판매대금	206,200	교통비	2,000
		이월금	9,256,788
합 계	9,265,528	합 계	9,256,788