



자원봉사자의 활동지침 및 돌봄의 기본상식

이 경 옥 (세브란스병원 호스피스실 팀장/본회 이사)

1. 개요

환자를 돌봄에 있어 적절한 지식과 방법을 알려 주므로 돌발적인 사고예방과 적절한 도움을 주기 위함이다.

2. 기본 개념

1) 손 씻기: 환자 방문 전 후에 손 씻기는 매우 중요하다. 세균으로부터 우리를 보호하고 오염시킴을 막을 수 있다.(암은 전염병이 아님)

* 손은 어떻게 씻을까?

일반적으로 주름진 곳, 습하고 따뜻한 곳에서 미생물의 정착이 쉽게 이루어진다. 손가락사이, 손톱 끝, 손금 부위 등이 이런 부분이다. 비누와 물로 문지르면 쉽게 제거 될 수 있으며 오염이 심하면 좀 더 오래 문지르도록 한다.

- 반지 등 손의 장신구는 제거하고 흐르는 물에 손을 적신다.
- 손의 모든 표면(손바닥, 손등, 손가락 사이, 손톱 끝 등)을 비누나 소독제로 잘 문지르면서 닦는다. 15초 이상 문지른다. 비누를 사용해서 문질러야 균이 떨어져 나간다는 것을 명심하자.
- 흐르는 물에 행군다.
- 종이 타올 또는 개인 손수건으로 건조시킨다.
- 싱크대가 없는 경우는 물 없이 사용하는 손 소독제를 사용 할 수 있다.

2) 환자의 편안함을 도모하기 위한 질문을 한다.

- 도움을 주어도 되는지에 대한 승낙
- 도움을 줄 때 편안한지 아니면 더 불편한지에 대한 질문

3) 환자를 돌봄에 있어서의 동작은 부드럽게, 천천히 하는 것이 중요하다. 일을 빨리 끝내고 싶어 하는 듯한 인상을 주지 않는다.

2. 기본 기술

1) 소변 배 관리

- 최소한 1주일마다 교환하고 소변이 나쁘거나 염증이 있는 경우에는 자주 교환한다.
- 도뇨관의 위치보다 낮아야 한다.

- 소변이 반 이상 차지 않도록 하는 것이 좋다.
- 활동이 가능한 환자는 대퇴부에 고정하도록 고정 띠를 맨다.
- 소변을 비울 때 용기를 준비하고 비닐장갑을 착용한다.
- 백아래 있는 배수관을 열어 소변을 비운다.
- 1/0 check가 필요한 환자는 눈금이 있는 병에 담아 cc를 확인한다.
- 백의 배수관 끝이 바닥이나 기타 오염된 곳에 닿지 않도록 한다.
- 백을 다 비우고 나면 배수관은 백에 있는 보거나 주머니에 꽂아 오염을 방지한다.

2) 변기 사용법

- * 둔부를 들어 올릴 수 있다면
 - 바지 끈을 풀어놓고 무릎을 세운다.
 - 엉덩이를 들고 바지를 내린 다음 변기를 둔부의 중앙에 위치하도록 놓는다.
 - 배변 시 미리 휴지를 깔아 놓으면 세척 시 도움이 된다.
- * 둔부를 들어올릴 수 없는 환자인 경우
 - 바르게 누운 상태에서 바지를 어느 정도 내려놓고
 - 옆으로 돌려 눕힌 다음 나머지 옷을 무릎까지 충분히 내린다.
 - 변기를 환자의 둔부에 세워서 대고
 - 바로 눕히면서 변기를 안쪽으로 밀어 넣어 둔부에 중앙에 변기가 오도록 한다.

3) 기저귀 갈아주기

목 적 : 적절한 방법을 터득하므로 환자에게 안위함을 주기 위함이다.

준비물 : 기저귀, 기저귀 카바, 휴지, 물수건

방 법 - 바르게 누운 상태에서 기저귀를 풀고 뒤쪽을 향하여

- 이때에 변이 다른 곳으로 묻지 않도록 주의한다.
- 환자를 옆으로 눕도록 가볍게 돌리면서 오염물이 묻지 않은 쪽의 기저귀로 둔부를 닦는다.
- 기저귀를 말아 둔부에 가깝게 밀어 넣는다.
- 새 기저귀를 둔부에 맞게 갈아둔다.
- 환자를 반대쪽으로 돌려 눕히고 반대쪽의 오염이 안 된 기저귀의 부분으로 닦고 오염물이 다른 곳으로 새지 않도록 기저귀를 안쪽으로 말아 가면서 빼낸다.
- 둔부에 갈아 둔 새 기저귀의 반쪽을 편편하게 편다.
- 둔부가 많이 더러워진 경우라면 방수포를 깔고 세척을 한다.

4) 등 마사지

목 적 : 피부에 있는 말초신경의 끝 부분을 자극하여 근육의 긴장을 덜어주고

욕창을 예방한다.

준비물 : 수건, 대야, 따뜻한 물(섭씨 40도) 마사지 알코올, 로션/파우더(필요시)

방 법 : 1) 환자에게 목적을 설명하고 협조를 구한다.

2) 스크린을 치고 환자의 자세를 옆으로 누인다.

3) 어깨에서 천골 부위까지 피부 상태를 점검한다.

4) 따뜻한 물수건으로 등을 닦은 후 마른 수건으로 다시 한번 닦아 말린다.

5) 마사지 알코올을 손에 바른 후 차갑지 않게 하여 환자 등에 바른다.

6) 마사지를 실시한다.

7) 등이 건조한 후 필요하면 파우더를 바른다.

8) 환자의 옷과 침상을 정리하고 환자의 체위를 적절히 취해준다.

5) 음식 먹이기

목 적 : 환자에게 영양을 공급하기 위함이다.

방 법 : 1) 자세는 앉거나 옆으로 눕도록 도와주고 환자 옆에 앉는다.

2) 환자가 식판위의 음식을 볼 수 있게 하고 원하는 식사방법을 묻는다.

3) 환자의 자존심을 높이기 위하여 일반 식기를 사용할 수 있다.

4) 환자 스스로 식사를 하도록 하며 필요시에만 돕는다.

5) 음식을 충분히 씹고 삼킬 수 있도록 하며, 음료는 3-4회 주거나 원할 때 준다.

6) 음식을 흘리거나 었지르지 않도록 특수 컵이나 빨대를 이용한다.

7) 환자가 배워야 할 기술에 대해 시범을 보이고 실제로 해 보도록 한다.

8) 식사 후에는 환자가 자신의 입이나 손을 깨끗이 하도록 도와준다.

* 이 글은 7월 20일 자원봉사자직능 분과 주최 호스피스 자원봉사자 세미나 강의 중 일부입니다. 다음 호에 계속 됩니다.

한호협 출판부

(2004. 7. 1 ~ 7. 31. / 단위 : 원)

수 입		지 출	
항 목	금 액	항 목	금 액
전월이월금	10,397,246	우송료	8,310
총론 판매대금	338,000	이월금	10,726,936
합 계	10,735,246	합 계	10,735,246