

## 효과적인 식사지침의 실제

김 옥 겸\*

### I. 서 론

식욕부진은 말기환자에게 가장 흔한 증상으로 쉽게 해결되지 않는다. 이로 인해 음식섭취가 부족하게 되어 면역력이 떨어지며 폐렴 등의 합병증에 이환 되기도 하고, 무엇보다 허약함으로 인한 의욕 상실 등 삶의 질 전체를 저하시키기 때문에 그 영향이 가족전체에게 미치게 된다.

가족의 입장에서 사랑의 마음으로 정성을 다하여 음식을 장만해 주었으나 환자가 음식을 거절하는 경우 이를 사랑에 대한 거절로 받아들일 수도 있다. 이럴 때 가족은 좌절과 분노를 느끼게 되고 환자와 끊임없는 다툼을 일으키기도 한다. 실제로 환자를 방문하다 보면 환자와 보호자가 이 문제로 서로 화가 나 있는 경우도 종종 목격하게 된다.

이런 갈등을 조금이라도 해결 해 주려면, 음식을 먹지 못하는 원인을 이해하고 적절한 중재를 통하여 환자가 식사를 잘 할 수 있도록 도와야 한다.

호스피스 종사자는 말기환자의 식욕부진과 식이섭취에 대하여 끊임없이 공부하고 연구하여 환자와 가족의 삶의 질을 향상시키는 노력을 계속해야 한다.

이에 환자의 식사지침에 대하여 배우고 사례를 통하

여 실제 접근방법을 알아보고자 한다.

### II. 식욕부진 및 음식섭취 불량 의 원인

#### 1. 암의 병 생리

암의 생성물과 면역계의 대사 이상으로 생긴다. 이것은 흔히 환자의 입맛을 변화 시켜 단맛을 싫어하게 만들고 육류에서 금속성 맛을 느끼게 하는 등 환자의 음식섭취를 방해한다.

#### 2. 통증

환자의 통증은 모든 의욕을 상실하게 만들며 특히 입과 목의 통증, 복통 등은 직접적으로 식사를 방해하는 요인이 된다.

#### 3. 구역과 구토

구역과 구토는 그 원인이 다양하여 병 자체에서 기인하기도 하고 항암제나 진통제 복용의 부작용일 수도 있으며, 이를 적절히 해결해 주지 못하면 효과적인 식이 섭취가 어렵게 된다.

#### 4. 구강상태의 불량

\* 세브란스 호스피스 간호사  
한국호스피스협회 회계이사

진통제 등 어떤 약들은 타액분비를 저하시켜 구강을 건조하게 만들며, 저하된 면역체계로 인해 걸리게 되는 구내염은 통증을 유발시키고 자가간호 결핍으로 인해 구강상태가 악화되어 음식섭취는 점점 더 어렵게 된다.

### 5. 변비

말기환자에게 설사보다 흔한 증상으로 진통제 사용, 부족한 수분섭취와 운동부족으로 변비가 유발되며 이는 가스팽만, 식욕저하를 가중시켜 식사섭취를 방해하는 요인이 된다.

### 6. 기타

소화불량, 복수로 인한 복부팽만, 불안/우울 등의 심리적 요인도 식욕을 저하시킨다.

## III. 효과적인 식사지침

### 1. 식욕부진의 원인 중 조절이 가능한 문제를 해결해 준다

- 1) 통증 조절
- 2) 변비, 구역/구토 조절
- 3) 구강상태 개선 : 소다+소금물 가글, 구내염 등의 감염예방 및 치료
- 4) 정신/심리적 간호

### 2. 식사지침

- 1) 식사시간에 억매이지 않고 조금씩 자주 음식을 먹도록 한다
- 2) 고단백, 고칼로리식을 먹도록 한다
- 3) 혼자 먹게 하는 것보다 가족이 함께 먹도록 하고 대화는 즐거운 것으로 한다
- 4) 음식은 덤개하는 것보다 차게하는 것이 풍미를 적게하기 때문에 낫다
- 5) 환기를 자주하여 맑은 공기를 유지한다
- 6) 입과 목이 아플 때는 빨대를 사용하여 유동식을 먹도록 한다
- 7) 구역/구토가 있을 때 억지로 먹이려고해서는 안

된다

- 8) 구토증상이 있는 환자는 식후에 움직임을 적게 하여 구토를 예방한다
- 9) 환기를 자주 해주고 냄새와 자극이 적은 음식을 먹도록 한다
- 10) 금속으로 만든 수저나 식기류보다 플라스틱, 도자기 등을 사용하는 것이 좋다
- 11) 간식은 식간에 주거나 음식 먹은 후에 조금씩 주되 식사 전에 먹으면 식욕을 더 떨어뜨린다. 간식으로 농축된 과일쥬스 등을 주는 것도 좋다
- 12) 붉은 살코기보다 닭고기, 순한 생선 등이 먹기 쉽다
- 13) 커피, 소다수 등은 피한다
- 14) 신선한 과일을 차게해서 주는 것이 좋으나 과일 통조림도 당분이 높으므로 괜찮다
- 15) 가스로 인한 복부팽만이 있을 때는 콩, 양파, 녹두, 오이 등의 가스생성음식은 피한다
- 16) 틀니를 하고 있을 경우 구내염이 생길 수 있으므로 음식 먹을 때만 하도록 한다
- 17) 제조된 환자용 식이를 이용하는 것도 좋다
- 18) 환자가 원하여 해준 음식도 막상 못 먹는 경우가 있음을 가족이 이해하도록 한다
- 19) 식이에 대한 안내 책자 등을 활용한다
- 20) 위와 같은 모든 것들을 환자와 함께 의논하면서 결정한다

### 3. 의료적 중재

- 1) 투약 : 입맛 나게 하는 약 복용 (예: Steroid, Megestrol acetate)
- 2) 물리적방법 : Feeding Tube, 식도 stent, PEG (Percutaneous Endoscopic Gastrostomy), Gastrostomy 등

## IV. 효과적 식사지침의 사례

### Case 1

32세/여, 유방암, 난소/뼈 전이  
 방문장소 : 집  
 증상

악액질 심함(심하게 여위어 몸무게 35kg정도)  
민간요법 중으로 일체의 육류, 유제품 등 동물성 음식섭취를 금하고 있음  
복수 (+++) : 주 1회 응급실에 가서 복수 빼고 음  
통증은 투약으로 조절되고 있음  
구강상태 불량  
진통제복용, 섭취불량, 부동으로 인한 변비

중재방안

- 1) 소다+소금물 가글로 구강상태 호전시킴
- 2) 투약, 관장으로 변비 해결
- 3) 콩단백음식 권유 :두유, 두부
- 4) 고칼로리 식이로 사탕, 식혜, 아이스크림 권유
- 5) 복수가 덜 차도록 이노음료(현미차, 두충차 등) 권장
- 6) 조금씩, 자주 먹도록 함

결과

음식섭취 늘어나고 체중도 증가 됨  
복수 빼고 온 날은 음식섭취 더 용이함  
사탕 등 단 음식을 먹으며 행복해 함(삶의 질 높임)

Case 2

40세/여, 위암, 다발성 골전이/뇌전이

방문장소 :병원-->집

증상

음식섭취 불량(죽 하루 섭취량 2/3공기 정도)  
골전이로 인한 대퇴부골절  
통증 및 기동성 장애  
뇌전이로 인한 구역, 구토 증세(+)  
구강상태 불량  
진통제 복용, 부동으로 인한 변비

중재방안

- 1) 통증 조절
- 2) 구강 간호(소다+소금물 가글)
- 3) 투약으로 변비 해결
- 4) 뇌전이로 인한 구역/구토를 줄이려고 항구토제 와 Plednisolon 처방 받음
- 5) 고단백 식이로 닭고기, 우유, 요구르트 등 섭취 권유. 원하면 쇠고기, 돼지고기도 조금씩 먹도록 함
- 6) 고칼로리 식이로 셰이크, 아이스크림 권유
- 7) 그 외에 좋아하는 음식을 조금씩, 자주 먹도록 함

결과

음식섭취 증가되며 신체적 증상이 전반적으로 호전 됨  
Plednisolon 투여로 입맛도 좋아짐  
휠체어 외출 가능해짐  
식구들과 의미있는 시간을 가질 기회가 주어짐(사진 찍기, 편지나 일기 쓰기)  
자장면을 거의 한 그릇 먹을 수 있을 정도까지 음식 섭취 증가  
몇 주 정도 매우 높은 삶의 질을 유지 할 수 있었음

### V. 결 론

조금이라도 더 먹이고 싶어하는 가족과 먹기 싫어하는 환자의 모습은 우리 호스피스 종사자들에게는 낯설지 않은 풍경으로, 환자와 가족을 모두 괴롭게하는 증상 중 하나이다.

말기환자의 식사에 도움을 주려면 식이에 대한 지식도 많아야 하지만, 신체적 증상 뿐 아니라 정신적, 영적인 문제까지 깊이 있게 돌보아야 하는 것이 호스피스의 원리이다.

식사를 못하는 것도 단순한 문제가 아니라 통증조절이나 구강상태부터 배변에 이르기까지 모든 증상을 해결해 준 후에 식이에 대한 중재가 가능하다는 것을 위의 사례를 통하여 알게 되었을 것이다.

영양결핍이 직접적인 질병의 악화와 사망의 원인이 되는 것은 아니지만, 많은 경우에 적극적인 영양중재가 환자의 삶의 질을 높일 수 있다는 것을 기억하고 환자의 식사지침을 잘 습득하고 실행하여 환자 뿐 아니라 가족의 만족감도 높여 줄 수 있는 호스피스 종사자들이 되어야 하겠다.

### 참고문헌

한국호스피스협회편(2003). 호스피스 총론. 한국호스피스협회 출판부.

가톨릭대학교 호스피스교육연구소(2006). 호스피스 완화간호. 군자출판사.

노유자, 한성숙, 안성희, 김춘길(1995). 호스피스와 죽음. 현문사.