

심리사회적 중재

서울아산병원 간호본부

김 연 희

심리사회적 중재의 중요성

- 1) 환자의 심리사회적인 상태는 환자의 통증 반응에 영향을 주기 때문에 심리사회적인 측면에 대한 평가 및 적극적인 중재가 필요하다.
- 2) 심리사회적 중재는 호스피스 과정에서 본인이 통제 조절할 수 있는 중재방법이므로 이를 선택 하고 시도하는 과정에서 자기통제감, 자기효능성이 증진된다.
- 3) 심리사회적 중재는 환자의 생각이나 정서, 사회적 관계를 변화시켜 통증에 대한 민감성을 낮추고, 통증반응을 경감시킨다.

통증반응에 영향을 주는 요인

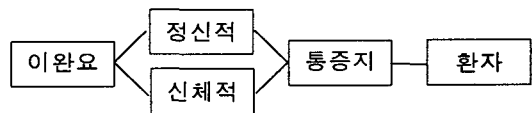
- 1) 불안
- 2) 개인의 통증경험
- 3) 문화, 신앙

일반적인 심리사회적 지지간호

말기 암환자는 불안, 우울, 통증의 양상과 불확실한 예후 등으로 심리사회적인 문제를 가지게 되며 이로 인하여 통증반응이 증폭되고, 약물로 조절이 어려울 수 있다. 암환자를 돌보는 의료진은 환자의 심리 사회적 상태를 세심하게 평가하고, 적극적 경청 등의 정서적 지지를 제공하여야 한다. 환자와 의료진간의 Rapport 가 잘 형성될 경우 진통제의 요구량이 감소한다는 보고도 있었다.

- 1) 통증이 조절될 수 있으며 환자가 힘들어할 때 항상 의료진이 최선을 다할 것이라는 사실을 알려주어 환자를 안심시킨다.
- 2) 환자의 통증의 원인과 조절방법을 세심하게 설명하고 예견되는 의학적 문제를 미리 알려주어 대비하도록 한다.
- 3) 환자 옆에서 충분한 시간을 가지고 환자의 통증이나 두려움, 불안을 표현하도록 격려하고 적극적으로 경청한다.
- 4) 가능한 한 환자가 자신의 치료에 참여하고 결정할 수 있도록 기회를 제공하고 배려하여 환자가 자기 통제감을 증진시킬 수 있도록 돕는다.
- 5) 환자와의 대화를 피하지 않고, 정기적으로 방문하여 고립감을 느끼지 않도록 한다.
- 6) 가족의 지지정도가 높을수록 환자의 불안이 감소하고 통증관리가 효과적으로 된다는 보고가 있으므로 가족들과 대화를 통하여 가족의 지지를 유도할 수 있도록 역할을 해야 한다.

이완요법과 상상요법



- 1) 종 류: 심호흡법, 점진적 근육이완, 바이오피드백, 명상, 상상요법
- 2) 장 점: 배우기 쉽고, 특별한 기구나 장치가 불필요함. 부작용이 없고, 적응이 용이함

주의 전환

통증이나 통증에 수반되는 부정적 느낌에서 새로운 자극을 주어 주위를 전환시키고 이를 통해 통증을 완화시키는 방법

- 1) 음악
- 2) 유머
- 3) 기도
- 4) 놀이치료

환자교육

환자가 자신의 통증을 의료진에게 정확하게 표현하고 통증치료에 적극적으로 참여할 때 통증조절이 효과적으로 이루어질 수 있다.

- ※ 적절한 통증관리를 저해하는 요인
 - 지식부족
 - 법적 제한
 - 통증에 대한 잘못된 믿음과 개념

1) 환자교육내용

- 통증관리의 개요
- 약물을 이용한 통증조절법
- 비약물적 통증조절법

2) 환자교육방법

- 환자교육은 가족과 함께 교육하여 통증조절과 관련된 오해를 확인하고 교정
- 여러 차례의 반복교육
- 교육자료를 같이 제공하여 교육 후 참고할 수 있도록

참 고 문 헌

1. 한국호스피스·완화의료학회, 대한항암요법연구회: 암성통증관리지침 2001;4:116-26.
2. Swanson CJ. Pain Management. In Otto SE: Oncology Nursing, St. Louis, Mosby, 1998.
3. Polomano RC, McGuire DB, Shiedler VR. Management of cancer pain, In Yabro CH, Frogge MH, Goodman M, Groenwald SL: Cancer nursing, Sudbury, Jones and Bartletts, 2000.