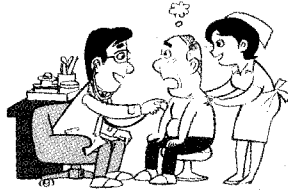


환자는 무엇을 해야 하는지 알아야 한다

류우진 / 결핵연구원 기술지원부장 결핵전문의



결핵은 적절한 처방에 따른 약제를 일정 기간동안 규칙적으로 복용하면 완치되는 질환이다. 약을 제대로 복용하지 않을 경우에는 치료실패와 재발이 되며 약제 내성균의 전파, 경제적 손실 그리고 사망까지 초래한다. 따라서 결핵환자의 순응도는 치료처방에 따라 약을 규칙적으로 주워진 기간동안 복용하는 환자의 행동을 의미하며 이것이 결핵치료의 성공여부를 결정짓는 가장 중요한 요인이다. 그래서 결핵치료에 있어서 보다 관심을 기울여야 할 사항은 결핵약제 보다는 환자의 순응도를 높이는 데 있다. 이번 달에는 환자에게 교육을 시키므로 내원 약속일을 지키게 하는 등 환자의 순응도를 높이기 위한 방안들을 서술한다.

3. 환자의 순응도를 높이기 위한 방법

환자 개개인의 순응도를 높이기 위해서는 시간을 충분히 할애하여, 환자에 따라 의료제공자의 지시를 이행하는데 어

떠한 면들이 방해물로 작용하는지를 파악하는 것이 중요하다.

이러한 문제점들을 완벽하게 해결하지 못하더라도 아래와 같은 방법들을 이용하면 환자의 순응도를 높이고 또한 어떤 문제점을 다룰때 도움이 될 것이다.

1) 환자 교육

우선 먼저 환자는 무엇을 해야만 하는지 알아야한다. 의료제공자는 이해하기 쉬운 말로 환자가 꼭 해야만 할 일을 설명한다. 예를 들면 '이 약은 아이나(INH)로 결핵균을 죽이는데 아주 효과적인 실균제이다'라고 설명하는 것보다는 '이러한 약들을 매일 복용해야만 한다'라고 말하는 것이 보다 더 도움이 된다. 환자가 어리거나 노인이어서 이해를 못하는 경우는 환자의 가족에게 대신 설명을 해준다. 너무 많은 설명은 오히려 반대 효과를 나타낼 수 있으므로, 꼭 필요한 사항만 요약해서 설명을 해준다.

환자에게 우선 먼저 설명해주는 사항이, 나중에 나누어 주는 교육용 책자나 유인물의 내용보다도 더 잘 기억을 한다. 따라서 처음에 먼저 환자가 반드시 지켜야 할 사항을 이야기하고, 후에 결핵의 진단과정이나 예후등의 근본적인 사항을 설명한다. 예를 들면 '완치를 위해서 당신이 꼭 명심해야 할 가장 중요한 일은 매일 이리이러한 약 몇알을 복용하는 것이다.'

말로 설명한 것을 환자가 모두 다 기억하는 데는 한계가 있으므로 글로 쓰여진 교육용 인쇄물(written instructions)을 제공하는 것도 바람직 하다. 예를 들어 '아침에 일어나자 마자 리팜피신(RMP) 1알을 드십시오'등의 문구는 환자에게 지속적으로 전달을 하여 습관화 시키는데 도움을 준다.

환자 교육은 일방적이어서는 안된다. 즉 환자로 부터 질문을 받고 또한 질문을

하여 잘못 알고있는 지식은 바로 잡아주고 나의 설명이 정확히 전달이 되고 이해를 하였는지 확인하여야 한다.

이러한 교육은 결핵으로 진단받을 때와 치료중에도 정기적으로 이루어져야 한다. 그리고 환자에게서 예상되는 특정한 문제점들 즉 약제 부작용이나 직장에 결근하는 문제등에 대해서도 해결해 주어야 한다. 가능한 부작용들을 미리 설명해줘서 환자가 안심하고 약을 복용하도록 하며, 직장에 결근하지 않고도 진료를 받을 수 있도록 진료시간을 조정해준다. 한 연구결과에 의하면 15-20분 정도의 환자교육은 약 2개월 정도 환자의 협조를 도와준다고 한다. 따라서 치료 초기에 환자의 불협조율이 가장 높으므로 치료시작 때의 15-20분 정도의 교육은 투자할 만한 가치가 있다고 한다.

2) 내원 약속일을 지키게 하는 방법

우편편지등을 내원예정일 1-2일 전에 도착하도록 보내는 방법은 환자로 하여금 내원일을 지키도록 하는데 효과적이다. 보다 효과적인 방법은 전화를 이용하는 것으로, 환자와 직접 통화할 수 있어 확실하며, 또한 환자와 상담을 할 수도 있어 환자의 바쁜 일정, 교통 혼잡, 기타 여러 방해물을 제치고 환자의 순응도를 높일 수 있어 매우 효과적인 방법이다. 그러나 이런 방법은 환자가 글을 읽을 줄 알아야 하고 주소와 전화번호등이 정확해야한다.

환자가 내원예정일에 방문하지 않을 때에는 지체말고 전화를 이용하여 내원

토록 설득하고 그래도 내원하지 않을 때에는 곧 가정방문을 해야만 한다. 그리하여 환자가 약속을 지키지 못하게 만드는 이유를 명확히 파악하여 해결하도록 하며 혼자 해결하지 못할 일이면 관련된 여러사람들과 상의하여 문제점을 해결하도록 해야한다.

3) 만성적으로 순응하지 않는 환자를 위한 방법

만성적으로 협조하지 않는 환자인 경우(chronic noncomplier)는 교육이나 전화등의 방법도 일시적이지 근본적인 해결책이 안된다. 이런 환자들에게는 아래와 같은 방법들이 요구된다.

(1) 환자와의 허심탄회한 상담

환자의 불협조가 치료에 미치는 영향에 대하여 설명하고, 그 결과에 대한 상태를 솔직하게 얘기한다. 그리고 환자의 반응을 듣고 해결할 수 있는 문제점들 즉 환자가 잘못 이해하고 있는 부분은 바로 이해시켜주고, 약제의 부작용등은 최소화 시킬 수 있는 대안등을 제시해준다.

만약에 환자가 전통적인 치료방법을 이용하고 있다면 그에 대해서 비난하지 말고 설명을 해준다.

이상적으로는 환자와 의료진이 서로 협조하여 문제를 해결하는 것이지만 환자가 문제점을 인정하지 않고 협조를 안하는 경우는 강제적인 격리 입원등이 있으나 이것은 법적인 뒷받침이 필요하다.

(2) 가족이나 사회단체의 협조

환자의 가족이나 친구, 사회 봉사 단체 등의 협조를 통하여 환자의 순응도를 높

이는 데 도움을 구한다. 그러나 이러한 사람들은 환자가 받아들일 수 있는 사람이면서 또한 의료제공자의 조언에 협조적인 사람이어야 한다. 환자의 배우자, 부모, 또는 자식들이 환자가 있어버리지 않고 약을 잘 복용하도록 해줄 수 있다.

(3) 행동 대책

약제의 처방이나 투약방법, 복용시간 등을 환자가 복용하기 쉽도록 환자의 일과에 맞춰준다. 또한 기준에 다른 약을 복용중일 때는 지장이 없으면 그 시간에 동시에 복용하도록 해준다.

환자에게 도움이 되거나 필요한 것을 제공해준다. 예를 들어, 탁아소 시설 설치, 음식이나 휴식장소 제공, 교통 편의 시설 제공등이다. 이러한 보상책은 환자 뿐 아니라 의료제공자에게도 주므로써(진급점수..)환자의 순응도를 높이는 데 도움을 준다.

약복용을 자주 잊어버리는 환자에게는 달력에 표시하면서 복용토록 하는 것도 도움이 될 때가 있다.

타인에게 의존적인 경향이 있는 환자들에게는, 약을 잘 복용하겠다는 환자의 자필로 쓴 협조문을 받아두는 것도 효과적인 때도 있다.

환자의 믿음은 치료에 있어 중요한 역할을 한다. 환자는 치료경과가 호전되고 있다하더라도 치료기간을 채우지 못하면 재발이 되기 쉽다는 사실과, 약간의 부작용은 있더라도 극복하고 약을 복용하면 반드시 좋은 결과(완치)를 본인에게 가져다 준다는 믿음이 있어야만 하며, 의료제공자는 이러한 믿음을 주어야 한다. 또한

환자의 가족, 친구, 동료와 상사들은 환자를 차별대우하지 않고, 환자가 약을 복용하는 것, 의료기관을 방문하는 것등에 대하여 이해와 도움을 주어야 한다.

결론적으로 환자는 치료방법과 자신의 치료경과를 알아야 하고, 의료제공자는

그러한 기회를 제공해 주어야 하며 환자가 약을 잘 복용할 때는 칭찬과 격려가 있어야 한다. 끝으로 환자의 순응도를 저해하는 요인의 해결방안으로는 환자의 경험이나 욕구를 최대한으로 충족시킬 때 가능한 것이다.

※다음과 같은 행동 변화 전략이 환자의 순응도를 높이는데 도움이 된다.

환자의 행동 진단	교육-행동 전략
1. 지식 부족	1. 교육, 반복 교육, 시청각 교재 사용
2. 자신감 부족	2. 격려, 환자들끼리의 의견 교환
3. 약복용 소홀(건망증)	3. 가족이나 친구의 도움으로 가능한 간단한 처방을 하고 약복용은 환자의 하루 일과중 특정한 시간에 약복용을 고정시킴
4. 거부	4. 환자의 심리과약, 환자에게 치명적이며 좋지 않은 이야기는 한번에 하지 말라.
5. 동기 부족	5. 약을 복용치 않을 때의 위험성과 복용할 때의 이득을 설명, 내원 횟수를 늘려 자주 접촉한다.
6. 약제 부작용과 중독에 대한 두려움	6. 약의 알려진 부작용을 설명해 주고 이해여부를 확인, 안심시킨다.
7. 복용 방법을 모름	7. 환자앞에서 약을 직접보여 주면서 설명
8. 정신질환	8. 정신요법+결핵치료
9. 가족, 친구, 상사로 부터 냉대	9. 가정방문, 가족이나 친구가 함께 내원하도록 권유, 대중매체를 통한 홍보
10. 경제적 어려움	10. 무료치료, 사회 후원 단체를 통한 도움
11. 직장일로 내원할 시간이 없음	11. 점심시간, 이른 아침, 늦은 저녁시간에 방문할 수 있도록 한다.
12. 오랜 대기 시간	12. 예약제를 실시

우리모두 결핵퇴치 건강사회 밝은미래