

가정에서의 임종 간호

조 운 자 수녀

(성모병원 호스피스 과장)

임종간호란 여생을 정리하는 과정에 있는 말기 환자들이 의미있고 풍요로운 삶을 보낼 수 있도록 질환에 수반되는 증상을 조절하고 환자와 그의 가족들이 필요로 하는 신체적, 정신적, 사회적, 영적인 지지를 제공하여 가장 괴롭고 고통스러운 삶의 마지막 순간을 희망 안에서 인간생명의 신비와 존엄성을 깨닫고 죽음이 세상 끝이 아니고 영원한 생명으로 향하는 새로운 영적 출발점임을 신앙으로 받아들여 평화로운 임종을 맞도록 도와 주는 일이다.

1. 임종환자의 심리변화

임종의 심리과정은 흔히 아래와 같이 5단계로 나누어 설명하고 있는데 임종간호에서 무엇보다 중요한 일은 죽음을 앞둔 환자의 이러한 심리과정을 이해하는 것이다. 그 5단계는 곧 부정과 격리의 시기, 분노의 시기, 타협의 시기, 우울의 시기, 수용의 시기인데 그러한 심리변화의 과정에서 임종자들을 위하여 도울 수 있는 일들을 찾아보면 다음과 같다.

첫째, 부정과 격리의 단계는 치유할 수 없는 그들의 병을 초기에 의사에게서 알게된 환자들이나 그후에 그들 자신이 나올 수 없다는 결론을 내린 환자들 이 겪는 첫 단계로 그들은 “아니야, 나에게는 그런 일이 일어 날 수 없어. 난 믿을 수 없어.”하며 진단을 의심하게 된다. 이 때 환자의 부정을 인정하지 말고 환자로 하여금 자신의 병에 대해 좀더 현실적인 견해를 갖도록 도와주어야 한다. 임종자에게 무엇보다도 최악의 상태가 되는 것은 격리상태이며 고독이다. 가장 친한 사람과 함께 있도록 도와주고 환자가 그의 죽음에 대해서 대화를 하려 하면 회피하지 말고 나누어 주어야 한다.

둘째는 분노의 단계인데 이때 환자는 “하필이면 내가”로 분노의 이유가 바뀌어지며 주위환경에 감정을 전가시킨다. 환자를 이해하고, 함께 공감해 주고, 함께 느끼고 있음을 알려 준다. 죄의식 없이 환자가 그의 감정을 전환시키도록 도와준다.

세번째로는 타협의 단계다. 주위에 있는 사람들과 하느님께 타협을 한다. “생명을 연장시켜 준다면 교회에 열심히 봉사할게요.” 환자들에게엔 타협이 매우 중요하다. 사랑하는 사람들과 보다 좋은 관계를 갖고, 보다 뜻있는 생의 의미를 찾으려 한다. 이 단계에서 자기 자신, 이웃, 하느님과 화해를 이룬다.

네번째는 우울의 단계로서 이 시기에 환자는 치유되지 않고 점점 악화되어 가는 자신의 실제 상태에 대하여 질문하게 되고 우울증에 빠진다. 우울증에는 두 가지가 있다. 하나는 과거나 현재의 손실과 관계되며 주위에 있는 실제상황 때문에 오는 우울증이다. 그의 이야기를 들어줌으로서 큰 도움을 줄 수 있으며 함께 나누어 줌으로써 덜어 줄 수 있다. 다른 하나는 절박한 장래의 손실과 그가 사랑했던 모든 사람과 물건, 그 자신 그리고 그에게 소중한 모든 것의 손실과 관련되었을 때 일어난다. 그의 절박한 죽음을 생각하도록 도와주며 우울한 감정을 표현할 기회를 준다. 함께 곁에 있어 주는 것, 얼굴 표정, 손을 꼭 잡아 주는 것, 부드러운 말이나 혹은 그냥 곁에 있어 주는 것 등이 임종자가 원하는 모든 것일 수 있으며 그것들이 그들을 고독에서 구해 줄 수 있다.

다섯번째는 수용의 단계이다. 만일 충분한 시간을 가지고 지금까지의 단계를 잘 거쳤다면 그는 죽음을 받아들이는 수용의 단계에 도달하게 된다. 침착하고 평화스러우며 누군가가 가만히 곁에 앉아서 손만 잡고 있어 주기를 바란다. 죽어가는 사람의 느낌을 수용하고 버림받지 않았다는 확신에서 위로를 받도록 하며 자신은 사랑 받고 있으며 값 있고 소중한 존재임을 인식하도록 해 준다. 위로는 하느님의 사랑에 대한 확신을 갖게 해 주고 곁에 있으면서 손을 잡아 줌으로써 이 어려움을 혼자가 아니고 누군가 함께 나누고 있음을 알게 하여 사랑을 느끼도록 한다.

2. 임종환자의 신체 변화

생의 마지막 순간을 맞는 환자를 옆에서 도와 주며

지켜 보는 것은 간호자에게 가장 보람된 일이다. 가족들은 임종이 임박해 올 때의 여러 가지 증상을 환자에게 알려 주어 본인 자신이 준비할 수 있도록 해야 한다. 갑자기 어떤 증상이 나타나도 환자 자신이 두려워하지 않도록 하기 위해 호스피스 간호사와 자원봉사자가 그리고 의사들이 이러한 지식을 환자에게 알려줄 필요가 있다..

다음에 열거하는 임종시에 나타나는 여러가지 증상은 환자에 따라 전혀 나타나지 않을 수도 있고 나타나더라도 동시에 나타나는 것은 아니다.

[1] 활력상태 변화

체온, 맥박, 호흡, 혈압의 변화는 임종이 임박했음을 나타내는 기본적인 증상이다. 맥박 횟수가 증가하고, 불규칙해지는데 이것은 심장박출 능력의 장애가 오기 때문이며 호흡은 혈액이 감소되기 때문에 약해지고 체온은 대사작용이 저하되므로 떨어진다.

[2] 음식과 수분 섭취량

환자가 식사나 음료를 섭취하는 양이 적어지게 된다. 왜냐하면 환자가 먹거나 마시는데 에너지를 쓰지 않으려는 경향이 자연스럽게 되기 때문이다. 임종의 과정에서 영양이 요구되지 않는다.

[3] 소변량 감소

소변량은 감소되고 농축된다. 순환기능 부전은 신기능 부전으로 전환되어 소변량이 적어지게 된다.

[4] 불규칙적인 호흡의 변화

수면시 숨쉬는 것이 불규칙적이 되어 어떤 때는 10~30초간씩 호흡을 멈추는 때도 있다. 이러한 상태는 아주 흔하게 나타나며 혈액 순환이 잘 안되고 몸에 노폐물이 쌓이기 때문에 일어난다. 이러한 증상은 폐순환 상태의 부족으로 폐에 수액이 차 있는 것이 원인이기도 하다.

[5] 거르렁거림

구강의 분비물이 많아져 목 뒤에 모이게 되고 인두와 기관지내에 분비물이 축적되어 가래를 뱉어낼 수 없으므로 목과 가슴속에서 그르렁그르렁하는 소리를 내게 된다. 이러한 증상은 신체가 수분을 흡수할 수

없게 되고 가래침을 정상적으로 배출할 수 없기 때문이다.

[6] 느린 순환작용

심장의 박출량이 감소하고 혈액 양도 적어지며 신체의 사지는 차가워지기 시작한다. 그러므로 팔이나 다리를 만져보면 체온이 낮은 것을 알 수 있다.

[7] 사라져 가는 의식

정상적인 의식수준은 산소와 이산화탄소의 균형과 신경계의 상호작용으로써 결정되는데 임종단계에서는 심장, 폐, 간, 신장, 신경계가 균형을 유지할 수 없으므로 의식수준이 떨어진다.

[8] 기억력 상실

시간, 장소, 가까운 이웃을 알아보지 못하게 된다. 원인은 신진대사의 변화로 혈액내의 불균형과 화학물질이 뇌에 영향을 미치기 때문이다.

[9] 극도의 불안

침대를 흔들고 뒤틀고 어쩔줄 몰라 하는 것은 독성 화학물질, 부적절한 뇌의 관류, 저산소증 때문에 극도로 고통과 흥분상태가 되어 나타나는 증상이다. 불안과 공포를 느끼는 경우에는 누군가가 같이 있어 주는 것이 최상의 방법이다.

[10] 청각과 시력 감퇴

마지막 순간에는 성가를 불러 주거나 여러 사람이 둘러싸고 조용한 기도의 분위기를 조성하는 것이 좋다. 이 때 주위의 모든 가족들은 죽어가는 사람이 비록 다른 감각적 자극을 더이상 인식할 수 없는 때에도 목소리만은 들을 수 있다는 것을 알아야 한다. 따라서 방에서의 대화는 환자가 깨어 있다는 듯이 이루어져야 한다. 가족들은 서로, 환자가 반응을 보이지 못하는 경우라 하더라도, 환자를 만져보고 손도 잡아 보고 말을 걸기도 하라고 격려해야 한다. 이런 계속적인 교류는 가족들에게 도움이 될 뿐만 아니라 임종을 맞고 있는 환자에게도 위로를 줄 수 있다. 이와같은 행동은 모두에게 있어 인생의 마지막 순간을 아름답게 장식하는 좋은 표지가 된다.

[2] 가족과 간호자

3. 임 종

임종은 죽는 이에게 뿐만 아니라 남아 있는 가족들에게도 가장 중요한 순간이다. 왜냐하면 임종이란 신앙적으로 볼 때 육체에서 영혼이 분리되어 떠나는 순간으로 죽는 이에게는 생사의 갈림길에서 불안과 평화, 절망과 희망, 영벌과 영복, 패배와 승리를 가름하는 중차대한 때이기 때문이다. 또한 죽는 이로 하여금 구원에 대한 확신을 갖고 임종을 맞을 수 있도록 도와 주는 것이 가장 중요한 호스피스 활동이라 할 수 있으므로 호스피스 봉사자에게는 가장 보람된 순간이기도 하다.

남아 있는 가족들은 임종하는 이의 마지막 모습에서 자기 자신의 죽음을 묵상하게 되며 평생 잊을 수 없는 강렬한 인상을 간직하게도 된다. 이렇듯 임종의 순간은 산 사람과 운명하는 이에게 있어서 가장 중요하고 엄숙한 순간이라고 할 수 있다

[1] 유언과 축복

유언은 임종자가 가족 또는 친지들에게 마지막으로 남기는 말이기 때문에 법적으로나 신앙적으로 대단히 중요한 절차이다. 따라서 가능한 한 여러 사람이 있는 가운데 유언하는 것이 좋고 보다 확실하게 하기 위하여 녹음을 해 두는 것도 좋다. 임종자가 조리있게 유언하지 못할 때에는 가족들이 질문을 통해 표현하고자 하는 바를 도와줄 수 있다.

유언의 내용은 대략 자손들에 대한 교훈의 말, 화해와 용서, 유산 분배와 채무에 관한 것 등이 된다. 임종자의 유언 때에는 가족과 친지 등 임석자들은 조용히 경청해야 한다. 유언이 끝나면 가족과 임석자들은 임종자에게 입맞춤을 하든지 손을 잡아줌으로써 사랑과 일치를 표현하고, 혼자가 아니라 함께 있음을 느끼게 해 준다.

병자의 임종이 임박했을 때 가족들과 간호자들은 각별히 침착하게 대처하여야 한다. 가족들이 큰 소리로 운다든가 혹은 당황하여 우왕좌왕하게 되면 임종자가 마지막 순간을 거룩하게 보내는데 방해가 된다. 가족과 간호자는 임종자에게 깨끗한 옷으로 갈아입히고 단정하게 보이도록 임종자의 머리를 빗기고 손과 얼굴을 깨끗이 닦아 주며 가능한한 주위를 깨끗이 정돈하는 것이 좋다.

가까운 친척이나 가족에게 환자가 임종을 맞기 전에 도착하도록 연락하는 일도 잊지 말아야 한다. 그리고 종교인인 경우에는 임종하기 전 성직자에게 연락하여 필요한 종교 의식을 베풀 수 있도록 도와준다.

4. 죽 음

죽음이 가까와지면 호흡, 맥박, 혈압의 변화가 오며 갑자기 또는 서서히 환자의 상태가 악화되어 사망에 이른다. 죽음은 앓아온 질병의 마지막 결과로 오는 것이다.

간호자는 환자의 숨이 멎으면 몸을 바르게 하고 부드럽게 눈을 감겨 주며 수건이나 작은 베개로 머리를 받쳐 주어 입을 다물게 한다. 그리고 사망시간을 기록하고 가족들의 장례계획에 대한 조언을 해 주며 장의사와 의논하여 시신을 정리하도록 해 준다. 운명 후 가족들이 통곡, 묵념 또는 기도를 바칠 때 시신 옆에 함께 있어 주며 사후처리도 가족과 함께 한다.

임종 후에는 가족, 친지에게 사망을 알리고 고인의 사진, 향, 초 등을 준비한다. 그리고 사망진단서는 24시간이 지난 다음 의사에게서 받아 주민등록이 되어 있는 행정기관에 가서 사망 신고를 한다. 화장이나 매장하는 경우, 허가서를 행정기관에서 받고 이를 화장장이나 매장하는 곳의 묘지 관리사무소에 가지고 가서 수속을 밟는다.