



## 자원봉사자의 활동지침 및 들봄의 기본상식

이경옥 (세브란스병원 호스피스실 팀장/본회 이사)

### 6) 경관영양

목 적 : 구강으로 음식을 섭취하지 못하는 경우 영양공급을 하기 위함이다.

- 방 법 : 1) 환자에게 위관영양에 대해 충분히 이해시킨다.  
 2) 의사의 지시에 따라 준비한 음식을 깨끗이 담아서 적당량을 데운다.  
 3) 환자의 체위를 앉은 자세를 취하도록 좌위로 하고 고개를 옆으로 하게 한다.  
 4) 튜브의 위치를 확인한다.  
 5) 주사기 튜브 끝에 연결 한 후 물 20-30cc를 붓고 조절기를 풀면서 위의 위치에서 약 30cm위로 올린다.(물의 윤활 작용을 이용하여 튜브의 내부에 음식찌꺼기가 끼는 것을 막기 위함이다.)  
 6) 주사기가 비워지기 전에 음식을 계속해서 채운다.  
 7) 준비된 음식이 다 주입되면 다시 30-60cc의 물을 주입한 후 조절기를 막는다.(튜브의 용량만큼 음식 찌꺼기가 남지 않도록 하기 위함이다.)  
 8) 환자를 편안한 자세로 눕힌다.  
 9) 주입기구를 제거한다.                      10) 관 끝을 막는다.

### 7) 욕창간호

목 적 : 욕창 호발 부위에 지나친 압박을 방지하므로 미연의 예방을 하기 위함이다.

호발부위 : 엉덩이, 선골, 견갑골, 척추 등이며 발꿈치, 복숭아 뼈, 팔꿈치, 컷볼 등이다.

- 예 방 : 1) 욕창은 예방이 최선의 치료이다.  
 2) 침상은 항상 주름이 없도록 팽팽하게 한다.  
 3) 피부는 깨끗하고 건조한 상태를 유지하도록 한다.  
 4) 대변, 소변은 피부에 자극적이므로 기저귀를 자주 관찰하다.  
 5) 욕창이 생기기 쉬운 부위를 마사지하여 혈액순환이 원활하도록 돕는다.  
 6) 공기 매트리스 등의 기구를 사용하여 피부 압을 줄인다.  
 7) 적절한 식이 (고단백, 비타민A,C, 철분, 고 칼로리)를 섭취하도록 한다.  
 8) 욕창이 생기면 담당간호사에게 보고한다.

### 8) 더운물 주머니

- 목 적 : 1) 근육강직으로 인한 통증과 근 경련을 감소시키기 위함이다.  
 2) 혈액 순환을 촉진시킴으로 울혈이나 부종을 완화시키기 위함이다.  
 3) 신체를 따뜻하게 하여 편안하게 해주기 위함이다.

준비물 : 고무주머니, 더운물, 린넨 주머니, 잠근 편, 수건

- 방 법 : 1) 손을 씻는다.  
 2) 물주머니가 새는 곳이 없는지 확인 후 필요한 양의 물을 물주머니에 붓는다.  
 3) 물주머니를 평평한 곳에 놓고 주머니 입구까지 물이 올라오게 하여 공기를 뺀다.  
 4) 물주머니를 마개나 조절기를 잠그고 주머니 겉의 물기를 닦아낸다.  
 5) 물주머니를 거꾸로 들고 흔들어 보아 새는 곳이 없는지 확인하다.

### 9) 머리 감기기

목 적 : 청결을 유지하며 두피를 자극하여 혈액순환이 잘 되도록 하기 위함이다.

준비물 : 대야, 수건2장, 더운물과 비누, 목욕담요, 방수포, 빗

- 방 법 : 1) 물품을 준비하고 스크린을 친다. 2) 목적을 설명하고 협조를 구한다.  
 3) 환자 옷을 벗기고 목욕 담요. 4) 어깨 밑에 방수포를 깔다.  
 5) 세발대를 준비한다. 6) 머리를 감긴다. 7) 빗질하여 머리를 정돈한다.

\* 물로 머리를 감기 어려운 호스피스 환자는 no lins shampoo를 사용하여 간단하게 감길 수 있다.

## 10) 환자이동

- 목 적 : 1) 장기입원 생활에서 오는 합병증을 예방하기 위함이다.  
 2) 최적의 편안한 체위를 유지하여 안정감을 제공하기 위함이다.  
 3) 제한된 범위 내에서 환자가 스스로 체위변경 시 돕기 위함이다.  
 4) 체위변경 시 환자가 자신감을 갖게 하기 위함이다.  
 5) 환자의 이동을 용이하게 하기 위함이다.

### 1. Liftsheet을 이용하여 환자를 들 때

Liftsheet는 환자가 도움 없이 움직일 수 없을 때 수월하다. 침대에서 미끄러져 내려오는 것은 자주 관심을 두어야 하는 일상적인 문제이다.

- 1) 평평한 시트를 네 부분으로 접는다. 2) 침대의 머리부분을 낮추어 준다.
- 3) 시트를 환자의 어깨와 무릎사이에 깔아준다. 4) 침대 머리판 앞에 베개를 끼워준다.
- 5) 침대의 한쪽에 있는 사람은 환자의 몸을 향하여 Liftsheet의 끝단을 굴린다.
- 6) 돌돌 말은 Liftsheet을 환자의 히프 쪽 어깨와 다른 쪽에서 단단히 움켜잡아야 한다.  
여러분의 무릎을 굽히고 여러분의 등을 곧게 하여야 한다.
- 7) 하나, 둘 셋을 세면서 환자를 들어서 머리를 향하여 옮긴다.
- 8) 가능하다면 환자의 양 무릎을 굽히도록 하여 하나, 둘, 셋을 세면서 환자에게 침대 바닥으로 발을 밀도록 하여 환자의 도움을 받도록 한다.

### 2. Liftsheet을 사용하여 옆으로 돌릴 때

- 1) 병원침대를 사용하고 있으면, 환자가 굴러가야할 방향의 침대 siderail을 올린다.
- 2) Liftsheet을 사용하여서 환자를 올려 siderail에서 되도록 멀리 떼어 놓는다.
- 3) 무릎의 윗부분을 구부린다.
- 4) siderail의 부분에 베개를 놓아주어 환자가 옆으로 돌릴 때 얼굴을 부딪치지 않도록 한다.
- 5) siderail을 올린 쪽에 서서 환자로부터 먼 쪽에 Liftsheet을 놓아둔다.
- 6) 환자의 몸을 향하여 Liftsheet의 끝단을 돌돌 만든다.
- 7) 환자의 히프와 어깨부분의 Liftsheet을 단단히 붙잡는다.
- 8) 부드럽지만 단단히 잡아서 환자를 여러분을 향하여 당겨준다.
- 9) 팔의 아랫부분과 어깨를 확인한다. 필요시 환자의 아랫부분에서 가볍게 잡아당긴다.
- 10) 머리, 허리, 다리에 베개를 고여 주어서 편안하게 하여 준다.
- 11) 여러분이 방을 떠나기 전에 환자에게 편안한지 물어본다.

### 3. 침대 가에 앉도록 도울 때

- 1) 병원침대를 사용하고 있을 때 앉을 수 있도록 할 수 있다.
- 2) 일반적인 침대를 사용하고 있을 때, 여러분의 오른팔을 환자의 오른쪽 겨드랑이에 넣는다.
- 3) 환자의 왼손은 여러분의 어깨에 넣도록 하고 여러분의 왼손은 환자의 왼쪽어깨에 넣는다.
- 4) 여러분은 발을 넓힌 자세로 단단히 하여 여러분의 다리를 뺀어서 침대 가를 향하도록 한다.
- 5) 환자가 앉아 있을 때 조심스럽게 힘을 주어지지를 하여 주어서 환자가 여러분의 어깨를 기댈 수 있도록 하여 준다.
- 6) 여러분의 왼손을 환자의 어깨로부터, 환자의 무릎에 놓는다.
- 7) 환자를 중심에 두고 두발과 두 다리를 흔들어 침대의 사이드로 가도록 한다.

\* 환자가 이동하기 전에 병원의 기구를 이동하는 통로는 청결해야 하며 바닥 깔이개는 치우고 산소

튜브를 먼저 옮기어야 한다.

4. 앉은 자세에서 서 있는 자세로 환자를 옮기

- 1) 환자를 침대나 의자의 모서리로 옮겨준다.
- 2) 여러분의 두발을 넓혀서 환자가 앉아 있는 위치 바로 앞에 선다.
- 3) 환자에게 여러분의 어깨위에 손을 얹도록 시킨다.
- 4) 여러분의 두 손을 환자의 팔 아래에서 어깨의 솟은 부위에 댄다. 여러분은 두 무릎을 굽히어 짝 조인다.
- 5) 부드럽게 힘을 주어 환자가 설 수 있도록 도와면서, 환자가 할 수 있다면 여러분의 어깨를 잡도록 한다.

\* 이동 원칙

- 1) 환자를 옮기거나 움직이기 전에 환자의 신체의 크기 환자의 협력정도를 결정해야 한다.
- 2) 한쪽 발은 다른 쪽 발보다 조금 앞으로 내디디고 선다.
- 3) 등에 무리가 가지 않도록 가능한 한 환자 가까이 선다.
- 4) 등이 비틀리지 않게 하고 꼴뚜기 세우도록 한다.
- 5) 환자의 체중을 지지하기 위해서는 다리와 팔의 큰 근육을 사용한다.

4. 안전관리 및 감염관리

- 1) 관 관리 2) 안전에 대한 개념 3) 환자 이동시 제공자의 자세 4) 건강관리

5. 대화 시 유의 할 점

- 1) 환자가 편히 바라 볼 수 있는 위치에 앉는다.
- 2) 대화의 주도권을 양보한다 - 무엇이든 자유롭게 말하도록 양보한다.
- 3) 마음으로 관심 있게 듣는다. - 횡설수설하더라도 인내로서 대한다.
- 4) 감정 섞인 톤과 반복된 언어를 흘리지 않는다.
- 5) 분노의 표현이나 울음, 침묵도 허용한다.
- 6) 급한 답변이나 어설픈 해결책을 주려고 하지 않는다.
- 7) 고민과 죄의 고백을 듣는다.
- 8) 죄책감의 감정을 방해하지 않는다.
- 9) 불평을 들어도 누구를 옹호하지 않는다.
- 10) 심판하거나 정죄하지 않는다.
- 11) 환자를 칭할 때 환자가 원하는 기도를 한다.
- 12) 전문적인 돌봄이 필요할 때 의뢰한다.

**한호협 출판부**

(2004. 8. 1 ~ 8. 31. / 단위 : 원)

수 입		지 출	
항 목	금 액	항 목	금 액
전월이월금	10,726,936	우송료	4,360
총론 판매대금	363,200	교통비	4,700
		이월금	11,081,076
합 계	11,090,136	합 계	11,090,136