

13

임종 영양보호



학습목표

- 임종기 단계별 지원방법을 설명한다.
- 임종이 임박한 대상자와 가족을 돌보는 방법을 설명한다.
- 임종 대상자의 권리와 이용 가능한 호스피스 · 완화의료를 이해한다.

1절 임종기 단계별 지원

1. 임종 적응 단계

임종기 영양보호란 죽음을 앞둔 사람들의 정서와 행동변화를 이해하고 지원하는 총체적 과정을 뜻한다. 임종이란 사망 또는 죽음, 생명의 정지 또는 생체 기능의 영구적인 정지를 뜻한다. 이는 경고없이 갑작스럽게 발생하기도 하고 충분히 예측 가능한 사건으로 맞이하기도 한다. 미국의 정신과 의사로 임종 연구분야의 개척자로 잘 알려진 엘리자베스 퀴블러-로스는 그의 저서 <죽음과 임종에 관하여>에서 임종기에 환자와 가족들에게 찾아오는 5단계의 변화를 제시하였다(Kübler-Ross, 1969). 하지만, 모든 사람들이 반드시 이 단계를 순서대로 거치는 것은 아니다. 어떠한 사람들은 죽음에 이르기까지 단지 한 단계에만 머무를 수도 있고, 심지어 전 단계로 돌아갈 수도 있다. 즉, 임종에 이르는 과정은 지극히 개인적이다.



point

임종기 : 회생 가능성이 없고, 치료에도 불구하고 회복되지 않으며, 급속도로 증상이 악화되어 사망이 임박한 상태

가. 부정

부정의 단계에 있는 사람들은 자신의 죽음을 받아들이지 않는다. 아무런 일이 일어나지 않은 듯 행동하며, 죽음에 대한 어떠한 이야기도 꺼내는 것 자체를 거부한다. 치명적인 말기질환을 알게 된 경우, 충격적으로 반응하며 이를 사실로 받아들이려 하지 않을 수 있다. 때때로 다시 회복할 수

있다는 비현실적인 믿음을 가질 수도 있다. “아니야. 나는 믿을 수 없어”라는 표현을 자주하기도 한다.

나. 분노

분노의 단계에 있는 사람들은 자신이 죽음을 앞두고 있음을 이해한 이후 종종 자신의 감정을 반향과 화로 표출한다. “나는 아니야. 왜 하필이면 나야” 혹은 “왜 지금이야.” 등을 말하고, 어디에서나 누구에게나 불만스러운 면을 찾으려 한다. 목소리를 높여 불평을 하면서 주위로부터 관심을 끌려고 하기도 한다. 분노는 심리학적으로 건강한 반응에 속한다. 때때로 돌봄을 제공하는 사람에게 화를 낼 수 있다. 이 경우 요양보호사는 이것이 정상적인 심리반응임을 이해해야 한다.

다. 타협

타협의 단계에 있는 사람들은 자신이 아무리 죽음을 부정해도 피할 수 없는 상황임을 이해하게 된다. “그래. 내게 이런 일이 벌어졌어. 하지만...” 등으로 말하며, 삶이 얼마간이라도 연장되기를 희망한다. 의료진, 돌봄제공자 또는 신에게 무언가 자신의 계획을 설명하면서 회복을 위한 현실적 또는 비현실적 노력을 기울인다. 이 시기에 요양보호사와 가족들은 지킬 수 없는 약속을 하지 않도록 주의한다.

라. 우울

우울의 단계에 있는 사람들은 증상의 악화와 체력의 소진을 경험하면서 정서적으로 깊은 슬픔에 빠지게 된다. 자신의 근심과 슬픔을 더 이상 말로 표현하지 않고 조용히 울기도 한다. 또는 사람들과 떨어진 채 고립을 선택하고 최소한의 행동(말하기, 먹기, 움직이기 등)을 하지 않기도 한다. 이 시기에 신체적·정서적 지원을 충분히 제공하는 것이 중요하다. 대상자는 자기와 함께 느끼고 슬퍼하고 자기 곁에 있어 줄 사람을 필요로 한다. 때때로 성급하게 위로하기보다는 잘 들어주고 이해해주는 것이 보다 중요할 수 있다.

마. 수용

수용의 단계는 임종 전까지 찾아올 수도 있지만 그렇지 않는 경우도 흔하다. 어떠한 사람들은 평화로운 마음속에서 마지막 정리의 시간을 보내기도 한다. 여기에는 재산관리, 상속관련 상담, 사랑하는 사람들과 함께하는 마지막 시간들을 보내는 것이 포함된다. 가족들과 함께 종교적 예식을 준비하는 경우도 있다. 오랜 투병을 통해 고통을 받았던 사람들일수록 죽음을 긍정적인 사건으로 인식하기도 한다.

2. 임종기 상담기술

임종에 이르기까지의 심리행동적 변화는 사람마다 모두 다르다. 이에 따라 가족들의 반응 또한 충격, 부정, 분노, 죄책감, 후회, 안도, 슬픔, 외로움과 같이 다양하게 표출될 수 있다. 요양보호사는 대상자와 가족들이 다음 단계로 진입하도록 강요해서는 안된다. 다만 잘 들어주고 급속히 변화하는 상황에 따라 달라지는 개인적인 필요에 대응하여 적절한 도움을 제공해야 한다.

죽음은 매우 민감한 주제이다. 따라서 임종기 단계별로 적절한 돌봄지원을 통해 대상자와 가족들이 느끼는 생각과 느낌을 함께 나누는 것이 중요하다. 임종에 대한 태도와 감정들은 다음과 같은 요인들에 의해 달라질 수 있다.

가. 죽음의 경험

과거에 가까운 사람의 임종을 경험한 사람은 그렇지 않은 사람과 비교하여 죽음에 대한 태도가 달라질 수 있다. 이에 대한 개인적 경험을 잘 이해하는 것은 상담지원에 도움이 된다.

나. 성격 특성

자신의 감정을 있는 그대로 솔직하게 표현하도록 격려할 필요가 있다. 이를 통해 임종과정에서 마주하는 두려움과 걱정을 보다 잘 대처할 수 있게 된다.

다. 종교적 신념

종교적 믿음을 갖고 있는 사람들은 임종과 애도과정에서 다른 행동방식을 취할 수 있다. 평소에 신뢰하는 종교 지도자와 면담을 주선하는 것은 도움이 된다.

라. 문화적 배경

살아온 환경 속에서 죽음에 대한 태도는 다양하게 결정된다. 어떠한 사람들은 성대한 장례식을 치르지만 죽음에 대한 이야기를 꺼리는 문화를 갖고 있기도 하고, 어떤 사람들은 거리낌 없이 생의 마지막을 이야기할 수 있는 것이 ‘좋은 죽음’이라고 생각한다.

〈참고문헌〉

- Kübler-Roth, E. (1969). On Death and Dying. Scribner.