

임종돌봄(아름다운 이별을 위한 동행)

I 아름다운 이별을 위한 동행 - 임종돌봄

1. '임종돌봄'이란 무엇인가요?

죽음을 앞둔 수급자와 그 가족을 사랑으로 돌보는 행위로, 수급자가 여생동안 인간으로서의 존엄성과 높은 삶의 질을 유지하면서 편안하게 임종을 맞이하도록 신체적, 정서적, 사회적, 영적으로 도우며 사별 가족의 고통과 슬픔을 경감시키기 위한 총체적인 돌봄입니다.

2. 한국인이 생각하는 '좋은 죽음(Well-dying)'이란 무엇인가요?

- 가족에게 부담을 주지 않는 것
- 가족이나 의미있는 사람과 함께 있는 것
- 주변 정리가 마무리 된 것
- 통증으로부터 해방된 상태

[서울의대 윤영호 교수팀, '좋은 죽음'에 대한 설문조사 결과(2018)]

3. 노인요양시설에서의 임종돌봄, 왜 중요할까요?

노인요양시설에서 돌봄서비스를 받고 있는 수급자는 평소 생활하던 곳에서 인생의 마지막 시간을 보내고 편안한 임종을 맞이하길 희망합니다. 시설 종사자는 수급자의 품위있는 마무리를 위한 동반자로서, 전문적인 돌봄을 통해 수급자가 삶의 마지막 순간을 좀 더 안정적이고 편안하게 보내는데 기여하는 바가 큼니다.

II 임종돌봄을 위한 첫걸음 - 적절한 환경조성

임종을 앞둔 수급자는 신체적, 정신적으로 매우 민감한 상태에 있으므로 적절한 환경을 조성하는 일은 수급자가 존엄성을 유지하고 편안한 임종을 맞이하는데 기초이자 중요한 역할을 합니다.

■ 임종돌봄 시 적절한 환경은 무엇인가요?

| | |
|-------------------------|---|
| <p>특별침실 제공</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 수급자가 독립된 공간에서 편안히 지낼 수 있도록 특별침실을 제공함 · 개인침실을 제공하는 것이 이상적이거나, 불가능한 경우 커튼이나 파티션을 이용하여 사생활을 보호하도록 함 |
| <p>적절한 침상 배치</p> | <p>침상은 수급자가 쉽게 이동할 수 있도록 배치하고, 가족이 함께 머물 수 있는 의자나 소파를 비치함</p> |
| <p>조용한 환경 조성</p> | <p>소음을 최소화하여 수급자가 편안하게 쉴 수 있도록 TV나 라디오의 볼륨을 조절하고, 필요시 소음 차단 장치를 사용함</p> |
| <p>충분한 자연광</p> | <p>자연광이 잘 들어오는 방으로 제공하되, 눈부심을 피하기 위한 커튼이나 블라인드를 설치 하도록 함</p> |
| <p>개인 물품 배치</p> | <p>수급자가 좋아하는 사진, 책, 장식품 등을 배치하여 정서적 안정감을 줄 수 있도록 함</p> |



사진출처 _ 국립암센터 내 임종실



사진출처 _ 서울대학교병원 내 임종실

Ⅲ 임종돌봄 전 확인사항

1. 임종돌봄 전, 시설에서 확인해야 할 사항은 무엇인가요?

▶ 임종돌봄 의사확인

수급자가 근원적인 회복이 불가능한 생애말기에 접어들어 임종과정에 있는지의 여부를 진단서 등을 통해 확인하거나, 계약의사의 진료 등을 통해 파악한 뒤 보호자로부터 시설 내 임종 의사를 확인합니다.

▶ 수급자와 가족의 욕구 평가

| | |
|----------------|--|
| 정서적 측면 | <ul style="list-style-type: none"> · 질병에 대한 심리적인 반응은 어떠한가? · 해결되지 않은 문제들은 무엇이 있는가? · 수급자가 임종 전에 하고 싶은 것이 있는가? |
| 사회적 측면 | <ul style="list-style-type: none"> · 가족지지체계는 어떠한가? · 경제적인 상태는 어떠한가? |
| 영적 측면 | <ul style="list-style-type: none"> · 임종과 관련된 영적, 종교적 요구가 있는가? · 종교지도자와의 만남을 원하는가? · 임종 전 특별히 원하는 종교의식이 있는가? · 수급자와 가족의 영적인 상태는 어떠한가? |
| 임종에 대한 실제적인 준비 | <ul style="list-style-type: none"> · 유언은 하였는가? · 장례방법은 결정하였는가? · 장례식장, 옷/사진 준비 등 실제적인 준비가 되었는가? · 임종 후 가족들의 향후 계획은 준비되었는가? |

IV 임종돌봄 방법 - 신체적 돌봄

임종이 가까워지면 신체에는 여러 가지 변화가 나타납니다. 임종이 임박했을 때의 징후를 이해하고, 이에 적절한 돌봄을 제공함으로써 수급자의 육체적 고통을 줄이고 편안한 임종을 맞이하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

1. 허약/피로감

| | |
|----|---|
| 증상 | <ul style="list-style-type: none"> · 이동능력이 감소되며 머리를 가누기도 힘든 상태 · 잠이 늘어나고 깨어있는 시간이 줄어들음 · 부동 상태로 관절에도 부담이 가중되며 욕창 위험성 증가 |
| 방법 | <ul style="list-style-type: none"> · 억지로 흔들거나 깨우지 말고 부드럽고 자연스럽게 이야기함 · 2시간마다 체위변경하고, 드레싱으로 뼈가 돌출된 부위를 보호함 · 욕창 매트리스를 사용하여 자세 변경 횟수를 줄이고 가볍게 피부를 마사지함 |

2. 식욕감소

| | |
|----|--|
| 증상 | <ul style="list-style-type: none"> · 몸에서 더 이상 음식과 액체를 필요로 하지 않음 · 신체기능이 떨어져 음식물을 삼키기도 힘들 |
| 방법 | <ul style="list-style-type: none"> · 임종기의 수급자는 배가 고프지 않고, 음식 때문에 오히려 오심이 생기기에도 하므로 억지로 먹이지 않음 · 삼킴 능력이 저하된 수급자에게 억지로 물이나 음식을 먹일 경우 질식하거나 흡인성 폐렴이 발생할 수 있음 · 입술에 바세린을 발라주거나 작은 스프레이에 생수를 담아 조금씩 입안에 뿌려주는 것이 도움이 됨 * 글리세린은 입술을 더 건조하게 하므로 사용하지 말 것 |

3. 호흡곤란

| | |
|----|---|
| 증상 | <ul style="list-style-type: none"> · 깊고 빠른 호흡과 무호흡이 번갈아 나타나는 이상호흡(체인-스토크스 호흡)이 주기적으로 반복됨 · 숨을 쉴 때 가래 끓는 소리가 나타남 · 주로 가슴과 복부 근육 운동이 뚜렷하게 관찰됨 |
| 방법 | <ul style="list-style-type: none"> · 숨 쉬는 것을 돕기 위해 상체와 머리를 높여줌 · 가래 끓는 소리가 나는 경우에는 고개를 옆으로 돌려 배액이 잘 되도록 하고 젖은 거즈로 입안을 닦아줌 · 가슴기를 약하게 틀어 방 안이 건조하지 않게 함 |

4. 체온 불안정

| | |
|----|---|
| 증상 | <ul style="list-style-type: none"> · 혈액순환과 체온조절 능력이 저하됨 · 손발이 차가워지고, 피부의 색깔도 하얗게 혹은 파랗게 변함 |
| 방법 | <ul style="list-style-type: none"> · 담요나 가벼운 이불을 덮어 따뜻하게 해줌 · 전기담요와 같은 전기기구는 화상의 위험이 있으므로 사용하지 않음 · 가볍게 팔다리를 마사지하여 혈액 순환을 도움 |

5. 대소변 양상 변화

| | |
|----|---|
| 증상 | <ul style="list-style-type: none"> · 근육이 무력해져 대소변을 조절하지 못하고 실금 또는 실변함 · 수분 섭취 및 신장 기능의 저하로 소변의 양이 줄고 색이 짙어짐 · 변비 또는 설사를 하며, 변의 색이 검거나 고형물이 혼합되기도 함 |
| 방법 | <ul style="list-style-type: none"> · 침상에는 흡이불 밑에 방수포를 씌우고 대상자에게는 기저귀를 채워 청결을 유지함 · 기저귀는 자주 교환하여 가급적 건조한 상태를 유지하고, 피부는 깨끗하게 닦아줌 |

6. 눈, 코, 입 건조

| | |
|----|--|
| 증상 | <ul style="list-style-type: none"> · 수분 섭취의 감소로 눈, 코, 입 등이 메마르고 건조함 · 특히 입으로 숨을 쉬는 경우가 많아 구강이 건조하고 혀가 마름 · 눈꺼풀의 지방층이 없어지면서 완전히 눈을 감지 못하게 되어 눈 점막이 건조해짐 |
| 방법 | <ul style="list-style-type: none"> · 구강 점막의 습도 유지를 위해서 베이킹 소다를 이용한 가글액으로 입안을 헹구어 줌 (베이킹소다 1/4 티스푼과 물 200cc) · 입술과 코 점막의 수분 증발을 막기 위해 바세린을 얇게 발라줌 · 눈꺼풀이 감기지 않는다면 3~4시간 간격으로 안약을 넣어 눈 점막의 습도를 유지해줌 |

7. 의식저하

| | |
|----|---|
| 증상 | <ul style="list-style-type: none"> · 뇌에 산소공급이 부족해져 불안정해지고 같은 동작을 반복함 · 시간, 장소, 자기 주위에 있는 사람이 누구인가에 대해 혼돈함 · 의사소통이 어렵고 반응이 저하됨 |
| 방법 | <ul style="list-style-type: none"> · 동작을 못하게 억제하기 보다는 수급자의 이마를 가볍게 문질러 주거나 책을 읽어주고, 혹은 진정시킬 수 있는 음악을 들려주면 차분해지기도 함 · 수급자에게 내가 누구냐고 묻기 보다는 내가 누구라고 이름을 먼저 밝혀줌 · 다른 감각은 둔해지더라도 청력은 분명하므로 차분하고 분명한 어조로 따뜻하게 이야기해줌 |

V 임종돌봄 방법 - 정서적 · 영적 돌봄

임종과정에 있는 수급자는 불안, 슬픔, 후회, 두려움 등 부정적인 감정을 경험할 수 있습니다. 이때 정서적 · 영적 돌봄을 제공함으로써 수급자가 자신의 감정을 표현하고 안정을 찾을 수 있도록 도와주는 것이 중요합니다.

1. 죽음에 대한 심리적 적응 5단계

| | | |
|-----|----|--|
| 1단계 | 부정 | 죽음이 임박했음을 인정하지 않고 고통스러운 감정을 피하려함 |
| 2단계 | 분노 | 상황을 원망하며 자신이나 주변에게 공격적인 태도를 보이고 투약이나 치료를 거부함 |
| 3단계 | 타협 | 신이나 절대자에게 죽음을 연기하고자 타협을 시도함 |
| 4단계 | 우울 | 희망이 없음을 깨닫고 슬픔, 외로움, 무력감을 느낌 |
| 5단계 | 수용 | 분노하거나 우울해하지 않고 죽음을 받아들임 |

2. 정서적 돌봄 방법

- 수급자의 감정을 존중하고 이해해 주기
ex) 화도 나고 힘드시죠? 아프면 화가 나는게 당연한거래요.
어떤 점이 제일 힘든지 알려주세요.
- 옆에 함께 있을 것이라는 걸 알려주기
ex) 지금까지 잘 견뎌왔어요. 아무리 힘들어도 곁에 있을테니까,
우리에게 남아있는 시간을 소중히 보내도록 해요.
- 손을 잡거나 가볍게 쓰다듬는 등의 부드러운 신체 접촉

3. 영적 돌봄 방법

- 종교활동 지원
 - 종교적인 의식이나 기도를 통해 삶의 의미와 가치를 깨달을 수 있음
 - 필요시 종교 지도자와의 만남을 주선하여 영적인 힘을 얻도록 함
- 종교서적과 음악의 활용
 - 성서나 다른 종교서적을 읽어주고, 수급자가 평소 즐겨 듣던 종교 음악을 들려주는 것은 고통과 두려움을 완화하고 수급자의 마음을 편안하게 해줄 수 있음

4. 정서적 · 영적 돌봄시 유의사항

- 수급자가 그 자리에 없는 것처럼 수급자에 관해 이야기하는 것을 삼감
- 안타까운 마음에 수급자에게 강한 어조로 화를 내거나 다그치지 않음
- 말 뿐만 아니라 관심있는 태도를 보이고 위로와 사랑을 표현함
- 수급자의 입장에서 상황을 이해하고 정서적 지지를 함
- 수급자 스스로 결정할 수 있는 사항은 스스로 할 수 있도록 도움
- 자신의 종교를 강요하지 않음

VI 임종돌봄 방법 - 가족 돌봄

가족들은 수급자의 질병과 임종에 대해 슬픔을 느끼며, 의사결정과 돌봄의 과정에서 심리적 부담감과 혼란을 겪을 수 있습니다. 그들이 소중한 가족과 아름다운 이별을 맞이하고, 이후 슬픔을 극복할 수 있도록 위로와 지지를 통한 돌봄이 필요합니다.

1. 가족 돌봄의 방법

| | |
|------|---|
| 가족회의 | <ul style="list-style-type: none">• 가족들이 가지는 각각의 의견은 모두 수급자를 위한 것이지만 무엇보다 수급자의 안위가 가장 중요하므로 최종 결정이 자신과 다르다 하더라도 다른 가족을 비난하지 않도록 함• 수급자와 가족, 기관의 구성원이 한 단위로 돌봄 제공 계획에 대해서 의논하면 돌봄에 참여한다는 안정감과 신뢰감을 줄 수 있음 |
|------|---|

| | |
|-------------|--|
| <p>상담</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 무비판적 경청과 위로, 격려를 통해 가족의 심리적 안정을 도모함 · 어떤 감정도 좋고 나쁨이 없으므로 가족들이 현재 느끼는 감정이 무엇인지와 그것을 그대로 인정하도록 도와줌 · 모든 것을 가족 혼자 짊어질 수는 없으며 주변에 도움을 구하도록 안내해주고 가족이 할 일과 도움을 구할 일을 구분하고 역할을 나눠 갖도록 함 |
| <p>가족교육</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 감당하기 어려운 일이 있을 때 누군가를 탓하거나 누군가를 비난한다면 수급자에게 편안한 돌봄을 제공하는데 방해가 될 뿐만 아니라 가족에게도 상처와 갈등의 원인이 되므로 갈등 조정이 필요함 · 일상생활이 어려울 정도로 심적 고통이 너무 큰 가족의 경우에는 전문가의 도움을 받을 수 있음을 안내함 · 경제적, 간병/가사, 비상시 도움을 받을 수 있는 지역자원 정보를 제공해 줄 수 있음 |

VII 임종 후 돌봄

1. 임종 후 돌봄

- 임종 후 사망 판정이 우선 필요하므로 사후강직이 오기 전까지 사지를 바르게 하고, 이불을 가슴까지만 덮어준 뒤 가족이 원하는 장례식장에 연락하거나 112에 신고함
- 임종 후에도 30분~1시간 소리를 들을 수 있으니 서두르지 말고 충분히 작별할 수 있는 시간을 제공하고 마지막 인사를 하면서 어르신이 삶을 마무리 하고 육체로부터 떠나는 일을 성취하도록 함
- 충격 완화를 위해 피부의 색깔과 온도 변화에 대해 가족에게 미리 알려줌
- 급격한 애도 반응이 다소 정리되면 수급자와 가족의 문화와 전통에 따라 의식을 진행할 수 있도록 함

2. 임종 후 가족의 돌봄

- 돌봄의 대상 : 수급자에서 가족으로 옮김
- 가족에게 마음의 위로와 지금까지의 수고를 지지하고 그동안의 노고에 대한 인사를 함 ('그동안 수고 많으셨습니다', '정말 애쓰셨습니다')
- 임종에 참여하지 못한 가족에게 수급자가 어떻게 임종하였는지 이야기 해주면 많은 위로가 됨

3. 특별침실 및 유품정리

- 특별침실 정리 : 침구류 교체 및 소독 등 특별침실 사후절차에 따라 정리
- 유품정리 및 비용정산 : 추후 보호자가 장례를 마치고 방문하였을 때 전달

VIII 임종돌봄 종사자의 스트레스 관리

장기요양기관에서 임종돌봄을 포함하여 여러 업무를 수행하는 종사자들은 다양한 스트레스와 마주하게 됩니다. 이러한 스트레스는 종사자가 능동적이고 효율적으로 업무를 수행하는데 있어 부정적인 영향을 줄 뿐만 아니라, 자존감 저하 및 직무만족도 하락에 영향을 줄 수 있으므로 적절한 대처를 할 수 있도록 도움을 주어야 합니다.

■ 스트레스 원인에 따른 관리 방안

| 원인 | 방안 |
|-------------------------------|---|
| 죽음을 직면해야 하는 상황적 스트레스와 부담감 | 매뉴얼 구비 및 직원 지지모임 구성 등 심리적 지원 필요 - 임종 시, 그 과정을 어떤 식으로 관리할 것인지에 대해 기관 차원에서 적절한 매뉴얼을 구비하여 종사자의 부담감 저하에 기여하여야 함 - 직원 상호간의 지지 모임을 구성하여 슬픔과 부담감을 공유하고 사례에 대한 논의 및 대처방안에 대한 공유로 심리적 지원을 함 |
| 임종돌봄에 대한 전문적 지식 부족에 따른 부담감 | 임종돌봄 과정에 대한 적절한 교육 필요 - 충분한 휴식과 휴가를 제공하여 재충전할 수 있는 시간을 제공하고, 직원 회합과 휴식공간을 제공하여 긍정적인 상호 격려의 기회를 제공함으로써 팀원 간의 스트레스를 완화하도록 함 |
| 직원의 스트레스에 대한 지원 부족 | 조직차원의 스트레스 대처전략 필요 - 충분한 휴식과 휴가를 제공하여 재충전할 수 있는 시간을 제공하고, 직원 회합과 휴식공간을 제공하여 긍정적인 상호 격려의 기회를 제공함으로써 팀원 간의 스트레스를 완화하도록 함 |

【별첨1】 임종 전 돌봄 체크리스트

| 세부사항 | 날짜 | 확인 |
|---|----|----|
| 수급자의 현 상태에 대해 가족에게 설명을 하였는가? | | |
| 생애말기 및 임종 돌봄 욕구를 확인하는 상담을 실시하였는가? | | |
| 임종 돌봄을 위한 환경이 조성되어 있는가? | | |
| 임종이 임박할 때의 증상과 대처방법에 대해 설명하였는가? | | |
| 임종 돌봄 시 가족의 역할에 대해 설명하였는가? | | |
| 가족에게 임종 후의 절차에 대한 정보를 제공하였는가? (예 : 퇴소절차, 사망진단서 안내 등) | | |
| 영정사진을 준비하였는가? | | |
| 상조회 가입여부를 확인하였는가? (<input type="checkbox"/> 가입 <input type="checkbox"/> 미가입) | | |
| 장례식장을 결정하였는가? (장례식장 :) | | |
| 매장이나 화장, 납골여부를 결정하였는가? | | |

【별첨2】 지원이 필요한 가족을 위한 정보

| | |
|-----------|---|
| 정서적 지원 | 국립정신건강센터 www.ncmh.go.kr / 02) 2204-0114 |
| | 정신건강보건센터 또는 자살예방센터 (시군구) |
| | 정신건강상담전화 1577-0199 |
| | 생명의 전화 1588-9191 |
| | 자살예방전화 1393 |
| 사회·경제적 지원 | 긴급 의료비 지원사업 (등본 상 주소지의 시군구청) |
| | 재난적 의료비 지원사업 (국민건강보험공단 1577-1000) |
| | 장애(인) 연금 (국민연금공단 1355) |

【별첨3】 참고문헌

- 호스피스·완화의료 전문인력 표준교육 교재(2020) 중앙호스피스센터
- 일반병동에서의 임종돌봄 사례집(2018) 중앙호스피스센터
- 완화의료안내서_병과 함께 잘 살아가기(2024) 서울대학교병원
- 임종돌봄표준지침 가이드북 박명희 동신인쇄(2018)
- Factors That Influence End-of-Life Care in Nursing Homes: The Physical Environment, Inadequate Staffing, and Lack of Supervision(2003)
Jeanie Kayser-Jones, Ellen Schell, William Lyons, Alison E. Kris, Joyce Chan, Renee L. Beard