

아름다운 이별을
위한 동행
-임종돌봄-

h·well
국민건강보험



대구경북지역본부

Contents

I. 아름다운 이별을 위한 동행 - 임종돌봄	3
II. 임종돌봄을 위한 첫걸음 - 적절한 환경조성	4
III. 임종돌봄 전 확인사항	5
IV. 임종돌봄 방법 - 신체적 돌봄	6
V. 임종돌봄 방법 - 정서적·영적 돌봄	9
VI. 임종돌봄 방법 - 가족 돌봄	11
VII. 임종 후 돌봄	12
VIII. 임종돌봄 종사자의 스트레스 관리	13

【별첨】

1. 임종 전 돌봄 체크리스트	14
2. 지원이 필요한 가족을 위한 정보	15
3. 참고문헌	15

본 가이드북은 장기요양기관 종사자들의 임종돌봄 대처능력을 향상하기 위하여 대구경북지역본부에서 자체 제작하였습니다. 장기요양기관에서 생의 마지막을 맞이하는 수급자의 품위있는 임종을 위해 돌봄 시 참고자료로 활용하시길 바랍니다.

I. 아름다운 이별을 위한 동행 - 임종돌봄

《 '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.



《 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)]



《 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? 》

• 특별침실 제공

수급자가 독립된 공간에서 편안히 지낼 수 있도록 특별침실을 제공함
개인침실을 제공하는 것이 이상적이나, 불가능한 경우 커튼이나 파티션을 이용하여 사생활을 보호하도록 함

• 적절한 침상 배치

침상은 수급자가 쉽게 이동할 수 있도록 배치하고, 가족이 함께 머물 수 있는 의자나 소파를 비치함

• 조용한 환경 조성

소음을 최소화하여 수급자가 편안하게 쉴 수 있도록 TV나 라디오의 볼륨을 조절하고, 필요시 소음 차단 장치를 사용함

• 충분한 자연광

자연광이 잘 들어오는 방으로 제공하되, 눈부심을 피하기 위한 커튼이나 블라인드를 설치하도록 함

• 개인 물품 배치

수급자가 좋아하는 사진, 책, 장식품 등을 배치하여 정서적 안정감을 줄 수 있도록 함



사진출처 _ 국립암센터 내 임종실



사진출처 _ 서울대학교병원 내 임종실

Ⅲ. 임종돌봄 전 확인사항

《 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.

《 허약 / 피로감

▶ 증상

- 이동능력이 감소되며 머리를 가누기도 힘든 상태
- 잠이 늘어나고 깨어있는 시간이 줄어들
- 부동 상태로 관절에도 부담이 가중되며 욕창 위험성 증가

▶ 방법

- 억지로 흔들거나 깨우지 말고 부드럽고 자연스럽게 이야기함
- 2시간마다 체위변경하고, 드레싱으로 뼈가 돌출된 부위를 보호함
- 욕창 매트리스를 사용하여 자세 변경 횟수를 줄이고 가볍게 피부를 마사지함

《 식욕감소

▶ 증상

- 몸에서 더 이상 음식과 액체를 필요로 하지 않음
- 신체기능이 떨어져 음식물을 삼키기도 힘들

▶ 방법

- 임종기의 수급자는 배가 고프지 않고, 음식 때문에 오히려 오심이 생기기도 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

《 호흡곤란

▶ 증상

- 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

- 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

《 체온 불안정

▶ 증상

- 혈액순환과 체온조절 능력이 저하됨
- 손발이 차가워지고, 피부의 색깔도 하얗게 혹은 파랗게 변함

▶ 방법

- 담요나 가벼운 이불을 덮어 따뜻하게 해줌
- 전기담요와 같은 전기기구 는 화상의 위험이 있으므로 사용하지 않음
- 가볍게 팔다리를 마사지하여 혈액 순환을 도움

《 대소변 양상의 변화

▶ 증상

- 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

- 침상에는 홀이불 밑에 방수포를 씌우고 대상자에게는 기저귀를 채워 청결을 유지함
- 기저귀는 자주 교환하여 가급적 건조한 상태를 유지하고, 피부는 깨끗하게 닦아줌

《 눈, 코, 입 건조

▶ 증상

- 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

- 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

《 의식저하

▶ 증상

- 뇌에 산소공급이 부족해져 불안정해지고 같은 동작을 반복함
- 시간, 장소, 자기 주위에 있는 사람이 누구인가에 대해 혼돈함
- 의사소통이 어렵고 반응이 저하됨

▶ 방법

- 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.

《 죽음에 대한 심리적 적응 5단계

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

《 정서적 돌봄 방법

- 수급자의 감정을 존중하고 이해해주기
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

《 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 틀어주는 것은 고통과 두려움을 완화하고 수급자의 마음을 편안하게 해줄 수 있음

《 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.

《 가족 돌봄의 방법

• 가족회의

- 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

• 상담

- 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

• 가족교육

- 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

VIII. 임종 후 돌봄

《 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

《 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

《 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 : 죽음을 직면해야 하는 상황적 스트레스와 부담감**
- ▶ **방안 : 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
- ▶ **원인 : 임종돌봄에 대한 전문적 지식 부족에 따른 부담감**
- ▶ **방안 : 임종돌봄 과정에 대한 적절한 교육 필요**
 - 종사자에 대한 임종돌봄 교육을 통해 적절한 지식을 함양하여 업무 수행 시 부담감과 두려움이 완화될 수 있도록 하며, 임종돌봄 과정에 대한 긍정적 인식을 도모함
- ▶ **원인 : 직원의 스트레스에 대한 지원 부족**
- ▶ **방안 : 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

어르신들의 행복한 노후
노인장기요양보험이 함께합니다.

h·well

국민건강보험



대구경북지역본부

아름다운 이별을 위한 동행-임종돌봄

발행일 2024년 9월

편집인 국민건강보험공단 대구경북지역본부 요양지원부

발행처 국민건강보험공단 대구경북지역본부

자 문 첨단요양병원 류말연 간호부장

경북대학교 사회복지학부 성희자 교수

대구대학교 사회복지학과 박영준 교수