

아름다운 이별을 위한 동행, 임종돌봄

마송 더 봄 요양원 종사자 교육 자료

누군가의 마지막을 지키는 당신은 아름다운 사람입니다.

임종돌봄이란 무엇인가요?

- 죽음을 앞둔 어르신과 가족을 사랑으로 돌보는 행위입니다.
- 인간으로서의 존엄성을 지키며 편안하게 삶을 마무리하도록 돕습니다.
- 신체적, 정서적, 영적 도움을 포함한 총체적인 돌봄입니다.

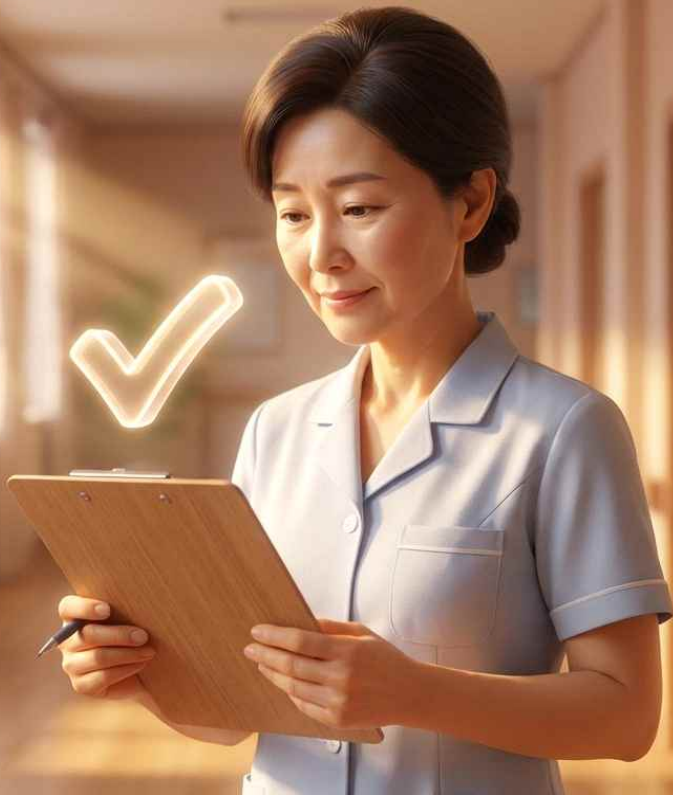
우리가 생각하는 좋은 죽음이란?
통증 없이, 사랑하는 가족과 함께, 주변이 잘 정리된 상태

편안한 이별을 위한 공간 만들기

- 특별침실 제공: 가족과 함께할 수 있는 독립된 공간 (없는 경우 커튼으로 사생활 보호).
- 친숙한 환경: 어르신이 좋아하는 사진, 책, 애장품을 곁에 둡니다.
- 편안한 분위기: 조명은 은은하게, 소음은 줄이고, 좋아하는 음악을 작게 틀어드립니다.
- 가족 공간: 가족이 머물 수 있는 의자나 소파를 준비합니다.

미리 확인해야 할 마음의 준비

- 의사 확인: 시설 내에서 임종하시겠다는 보호자의 동의가 있었나요?
- 마지막 소망: 어르신이 남기신 말씀이나 보고 싶은 사람이 있나요?
- 종교적 요구: 원하시는 종교 의식이나 성직자 만남이 필요한가요?
- 장례 준비: 영정사진, 수의, 원하시는 장례식장이 결정되었나요?



힘겨운 몸을 편안하게 (신체 돌봄 1)

- 욕창 예방: 스스로 움직이기 힘듭니다.
2시간마다 체위를 변경해 주세요.
- 피부 마사지: 뼈가 돌출된 부위는 조심하고,
가볍게 마사지하여 혈액순환을 돕습니다.
- 식사: 억지로 드시게 하지 마세요. 소화
기능이 떨어져 오히려 힘드실 수 있습니다.



메마른 입술과 눈을 촉촉하게 (신체 돌봄 2)

- **입안 관리:** 입이 마르지 않도록 젖은 거즈로 적셔주거나 스프레이로 물을 조금씩 뿌려줍니다.
- **입술 보호:** 바세린이나 립밤을 얇게 발라주세요. (글리세린은 더 건조해지니 피하세요).
- **눈 관리:** 눈을 감지 못하신다면 안약을 넣어 건조함을 막아줍니다.



숨쉬기 힘들고 체온이 떨어질 때 (신체 돌봄 3)

- 호흡 곤란: 가래 소리가 나면 고개를 옆으로 돌려주시고, 상체를 약간 높여주세요.
- 체온 변화: 손발이 차가워집니다. 담요를 덮어주시고 손발을 주물러 주세요.
- 주의: 전기장판은 감각이 없어 화상 위험이 있으니 사용하지 않습니다.



마음을 어루만지는 대화 (정서적 돌봄)

- 경청과 공감: 불안해하거나 화를 내셔도 '많이 힘드시죠'라며 마음을 읽어주세요.
- 스킨십: 손을 잡아드리거나 머리를 쓰다듬으며 '제가 곁에 있어요'라고 안심시켜 드립니다.
- 안정감: 혼자가 아니라는 것을 느끼게 해 주세요. 사랑한다고 자주 말씀해 주세요.



영혼의 평안을 위하여 (영적 돌봄)

- **종교 활동:** 원하시는 경전이나 성서를 읽어드리거나, 종교 음악을 들려드립니다.
- **화해와 용서:** 삶을 정리하고 마음의 짐을 내려놓으시도록 돕습니다.
- **존중:** 영양보호사의 종교를 강요하지 않고, 어르신들의 믿음을 존중합니다.



슬픔에 잠긴 가족을 위로하기

- **공감하기:** 가족의 슬픔과 죄책감을 있는 그대로 들어주고 인정해 주세요.
- **정보 제공:** 임종 과정과 현재 상태를 차분하게 설명해 막연한 두려움을 줄여줍니다.
- **가족 회의:** 가족 간의 의견 다툼이 없도록 서로 배려하고 역할을 나누도록 돕습니다.



마지막까지 예의를 다하여 (임종 후 돌봄)

- **자세 교정:** 사후 강직이 오기 전에 바른 자세로 눕혀드리고 눈을 감겨드립니다.
- **정돈:** 틀니나 보조기를 제거하고, 깨끗한 시트트로 어깨까지 덮어드립니다.
- **작별 시간:** 가족들이 충분히 인사하고 슬퍼할 수 있도록 조용히 자리를 비켜드립니다.
- **마지막 인사:** ‘그동안 고생 많으셨습니다. 편히 쉬세요.’ 마음으로 인사합니다.

Battery Recharging



요양보호사님의 마음도 소중합니다

- **감정 나누기:** 슬픔과 무력감은 자연스러운 감정입니다. 동료와 이야기를 나누세요.
- **재충전:** 충분한 휴식을 취하고, 나만의 스트레스 해소법을 찾으세요.
- **자긍심:** 어르신들의 마지막 길을 지켜드린 숭고한 일을 하셨습니다. 스스로를 칭찬해주세요.



우리는 아름다운 이별의 동반자입니다

- 존엄: 끝까지 사람답게
- 편안: 고통 없이 평온하게
- 지지: 어르신과 가족의 든든한 버팀목

마송 더 봄 요양원이 함께합니다.

언제든 문의해 주세요



031-996-8585

마송 더 봄 요양원

