



Waitemata
District Health Board

Best Care for Everyone

Delirium 섬망

(Acute Confusion)

(급성 혼돈 상태)

*Information for patients,
family & friends*

환자, 가족 및 친구들을 위한 정보

What you need to know 여러분이 알아두실 사항

이 소책자에 대하여

이 소책자는 섬망상태를 가진 환자의 가족이나 방문자들에게 정보를 제공하기 위해 만들어졌습니다.

섬망은 본인과 가족들에게 경종을 울릴 수 있으므로, 이 소책자를 통해서 여러분이 그 상태를 잘 이해 할 수 있도록 유익한 정보를 제공하는데 목적을 두고 있습니다.

목차

<u>주제</u>	<u>페이지</u>
섬망 (급성 혼돈 상태) -----	2
섬망의 원인은 무엇인가? -----	2
무엇을 주의해야 하는가? -----	3
누가 섬망의 위험에 처할 수 있는가? -----	4
섬망을 악화시키는 것 -----	4
어떻게 섬망 상태를 다루어야 하는가? -----	4
내가 무엇을 도울 수 있을까? -----	5
장기적 영향 -----	6
기억해야할 사항 -----	6

섬망 (급성 혼돈 상태) 에 대하여

섬망은 신체적 질병의 결과, 혹은 치료의 반응으로서 갑자기 (보통 몇시간 안에) 발생하는 변화된 의식상태를 말합니다.

섬망(급성뇌부전)은 치매(만성뇌부전)나 알츠하이머 병과 동일한 것이 **아닙니다**. 하지만 이러한 상태를 가진 사람들이 신체적으로 앓을 때, 일시적인 섬망의 상태로 갈 위험이 큼니다.

섬망은 지속적인 정신불안정의 신호가 **아니며**, 급성이지만 일반적으로 되돌릴 수 있는 상태를 지칭합니다.

섬망은 건강상태가 매우 안좋을 때 정보를 처리하는 두뇌의 역량이 방해를 받아서 발생합니다. 대부분 사람들은 깨어있는 꿈처럼 느껴지다가, 그 후에는 대개 부분적으로 기억하거나, 때로 전혀 기억을 못할 수도 있습니다.

다른 사람들에게 그 경험은 아주 당황스럽고 충격적으로 느껴질 수 있습니다.

섬망의 원인은 무엇인가?

몇몇 일반적인 원인들:

- 모든 종류의 감염들, 주로 방광 (비뇨기계감염), 가슴 혹은 피부 감염
- 뇌졸중
- 약품들 혹은 소매점에서 구매한 것들을 포함한 약들의 혼합
- 과도한 알콜섭취
- 마약/ 혹은 알콜 사용중지

- 수술 및 심한 부상; 뼈 골절
- 당뇨조절 실패
- 심부전 (심장의 기능저하), 신장 부전, 간 기능 악화
- 탈수증
- 지속적 수면결핍
- 변비
- 회복되지않는 통증
- 스트레스

많은 경우 섬망은 한가지 이상의 원인이 있으며 – 주로 노인들에게 발생합니다. 전체의 약 20%의 경우, 한가지 분명한 원인으로 발생하지는 않습니다.

무엇을 주의해야 하는가?

갑작스럽고 새로운 증상:

- 혼동 – 환자가 혼란스러워 보일 수도 있고, 평상시와는 다른 자아로 보일 수도 있음.
- 혼란스러운 생각과 행동
- 정서적인 혼란, 특히 불안, 당황스러움/의혹스러움
- 방향감 장애 (정확한 시간과 장소를 인식하지 못함)
- 주의 집중 결여
- 흥미 상실
- 안절부절함 또는 감정의 동요
- 변화된 수면 유형- 평상시와 다른 시간에 잠 자려는 경향
- 내향적이고, 졸리고, 진지하고, 무기력한 상태
- 보여지는 것과 들은 것에 대한 오해
- 망상 (잘못된 믿음)
- 환각 증상(실체가 아닌것을 보고, 듣고 혹은 믿는 증상)
- 단기 기억 상실
- 장과 방광의 조절 상실
- 이러한 증상들의 혼합된 상태

누가 섬망의 위험에 처할 수 있는가?

누구나 잠재적으로 섬망상태가 될 수 있지만 특히 다음과 같은 상태일 때 더 쉽게 처해질 수 있습니다:

- 나이가 많은 사람
- 육체적으로 나약한 사람
- 여러가지 약을 복용하는 사람
- 심하게 건강이 안 좋은 사람
- 최근에 수술한 사람
- 예전에 뇌손상/ 질병을 가졌던 사람 - 치매, 뇌졸중, 파킨슨 병 포함
- 환각제 복용시
- 어린 아이들

섬망을 악화시키는 것

- 변비
- 탈수증 (충분한 물의 섭취 부족)
- 피로
- 시끄럽고 바쁜 환경
- 고통
- 나쁜 시력과 청력
- 나쁜 영양 섭취 (건강한 음식의 부족)
- 낮은 주변환경
- 충족되지 않는 요구들
- 배뇨 장애 (소변을 볼 수 없음)

어떻게 섬망 상태를 다루어야 하는가?

두 가지 주요 접근 방법:

1. 안전과 안정 그리고 편안한 상태 유지 하기

간호 (Nursing Care)의 목적은:

- 환자의 안전을 유지시키고;
- 혼란, 혼돈 및 불안을 줄이고;
- 편안함과 규칙적 식사와 음료섭취;
- 방광 및 대장의 기능을 주시하고;
- 통증을 치료하는데 있습니다.

만약 환자가 수면부족이나 스트레스 때문에 심하게 공포를 느끼거나, 불안해 하고, 화를 내거나, 기진맥진할 때 안정을 위한 약이 단기간 주어져야 할 수도 있습니다.

모든 약은 좋은 영향과 나쁜 영향(부작용)이 있습니다. 망상을 위한 약은 아주 신중히 주어져야 합니다.

약품들이 도움이 되나, 섬망 상태를 “치유”하는 것은 아닙니다.

2. 잠재되어 있는 상태 발견 및 치료하기

의사들은 그 상태에 대한 원인을 찾으려고 노력할 것입니다. 종종 몇몇 테스트가 필요하며, 일단 그 원인이 확인되면 구체적인 치료가 시작될 수 있습니다.

내가 무엇을 도울 수 있을까?

섬망 상태는 두려운 경험이 될 수도 있으나, 평온함을 보여주는 친근한 사람들은 그들의 정신적 스트레스를 감소시키며 큰 변화를 줄 수 있습니다. 여러분이 도울 수 있는 몇가지 방법은 다음과 같습니다:

- 정기적으로 그 사람을 방문하기; 한번에 한 명 혹은 두 명으로 방문자 제한하기
- 시선을 맞추기
- 자신을 알리고, 그 사람의 이름을 부르며 말을 걸기
- 친근하거나 단순한 것들에 대해 친철히, 그리고 분명히 말하기
- 안정적 어조와 유머감을 사용하기; 온화한 접촉으로 안정주기
- 그들이 어디에 있는지, 시간과 날씨가 어떻게 되는지 종종 알려주기
- 음악소리, 웃음소리 혹은 TV 소리 같은 주변 소음을 최소화 하기
- 개인 소장품들: 사진, 좋아하는 옷 혹은 좋아하는 음식 제공하기
- 만약 환자가 필요하다면 보청기나 안경 가져오기.
- 필요에 따라 조명 밝기를 조정
- 음식과 음료 섭취를 권장하고 도와주기
- 환자와 관련된 특별한 정보를 간호 직원에게 알려주기

- 지나친 자극은 혼돈 상태를 더하게 할 수 있습니다. 지나치게 피곤한 잡담은 삼가하는 것이 좋습니다: 그냥 자주 함께 있어 주는 것이 최선일 수 있습니다.
- 직원에게 여러분이 무엇을 도울 수 있는지 물어보십시오. 때로는 한 사람이 저녁시간에 조용히 머물러 있는 것이 환자가 수면을 취하는데 도움이 될 수 있습니다.
- 환자가 섬망상태에 있는 동안에 혹시 과거에 그 분이 특별히 스트레스를 받았거나 놀란 경험이 있어서, 그것을 다시 상기시키거나 그런 일을 경험한 경우 직원에게 알려주십시오.

장기적 영향

대부분 사람들은 완전히 회복될 수 있지만, 심각한 경우 특히, 노인들은 완전히 회복되지 않을 수도 있습니다.

의학적으로, 섬망 상태가 있는 개개인들은, 수술 후 발생하는 복합증의 위험에 처할 가능성이 많으며 장기적인 요양 및 병원 입원기간이 길어질 수 있습니다.

아픈 사람들에게 있는 섬망 상태는 의학적인 측면에서 볼 때, 병원 입원 중 혹은 퇴원 후에 증가되는 죽음의 위험에 대한 지표일 수도 있습니다.

재발현상은 그 이상의 병 및 병원입원으로 이어지는 것이 일반적입니다.

기억해야 할 사항

사람들이 평소와 다른 성격을 보이거나, 당혹스럽고 당황스러운 말과 행동을 보일 수도 있습니다.

- 어떠한 것도 개인적으로 받아들이지 마십시오. 이런 현상은 섬망 상태의 흔한 단면이며, 섬망이 진정되면 해결 될 것입니다. 그냥 그런 이상한 말과 행동을 그냥 받아들이는 것이 더 낫습니다.
- 그들을 바른 방향으로 이끌려고 노력해야 하되, 무익한 논쟁으로 시간을 허비할 필요가 없습니다.
- 이러한 어려운 점들을 직원이나 여러분을 도와주는 사람들에게 비밀보장 하에 얘기하는 것은 괜찮습니다.
- 혹시, 걱정되는 부분이 있다면, 병동의 직원에게 연락하십시오. 만약 집에 있다면 가정의에게 연락하시기 바랍니다.

Korean Version
Translated by WDHb Asian Health Support Services (Jan 2014)

한국어 버전
번역: 와이테마타 지역보건부 아시안 보건지원 서비스 (2014년 1월)

Authorised by: Delirium Project Group
Dated Reviewed: May 2013

Classification No: 0180-01-043
RP: 36mths

저작권: 섬망 프로젝트 그룹
발행일: 2013년 5월

일련번호: 0180-01-043
제심의 기간 : 36개월