

## 요양 시설의 먹기, 씹기 및 삼키기 장애 관리

### Managing eating, chewing and swallowing difficulties in care facilities

먹기, 씹기 및 삼키기 장애는 모든 연령에서 발생할 수 있지만 고령자에게 더 일반적입니다. 이 장애는 정상적 노화, 투약, 치아 문제, 치료(수술 등) 등으로 인하여 생길 수 있습니다. 치매, 다발성경화증(MS), 파킨슨병, 뇌성마비, 루게릭병(ALS) 등 등 각종 질환으로 인하여 생길 수도 있습니다.

#### 왜 먹기, 씹기 및 삼키기 장애 관리가 중요한가?

음식물 먹기, 씹기 및 삼키기(삼킴곤란)에 있어서의 문제는 음식 또는 기타 물질이 상기도에 걸리거나(숨막힘 유발) 폐로 들어갈(사레 유발) 위험을 높일 수 있습니다. 기도폐색은 생명을 위협할 수 있습니다. 사레는 천명(쌩쌩거림) 또는 호흡곤란을 일으키거나, 음식물을 섭취한 후 쉼 목소리가 나게 할 수 있습니다. 폐렴으로 이어질 수도 있습니다.

먹기, 씹기 및 삼키기 장애는 장기적으로는 음식물 섭취 감소로 인한 영양실조, 탈수증 및 변비를 유발할 수 있습니다. 한 사람의 삶의 질과 식욕에 영향을 끼칠 수도 있습니다.

#### 요양 시설에서는 누가 먹기, 씹기 및 삼키기 장애를 관리해 주나?

피간호자가 음식물을 섭취하거나 약을 복용할 때 문제가 있을 경우, 보건의료진 전체가 이 문제를 인식하는 것이 중요합니다. 이들은 이 문제를 관리해 줄 수 있어야 합니다.

보건의료진에는 간호사, 작업치료사, 영양사, 약사, 일반의, 언어병리학자, 치과의, 호흡치료사, 보조원(간호조무사, 급식 담당자 등) 등이 포함될 수 있습니다.

가족, 자원봉사자, 친구 및 기타 돌보미도 피간호자의 보건과 안전에 기여합니다.

#### 돌봄 계획이란?

돌봄 계획은 보건의료진 전체에 피간호자의 돌봄 필요를 알려줍니다. 돌봄 계획은 피간호자가 시설에 입주할 때 보건의료 전문가가 작성합니다. 그리고 이후 이 계획을 정기적으로 점검합니다. 피간호자가 안전하고 편안하게 지내도록 하기 위해 보건의료진은 서로 협력하여 돌봄 계획을 세웁니다. 돌봄 계획에는 모든 건강 상태에 관한 정보가 기재되어 있습니다.

영양 돌봄 계획은 전반적 돌봄 계획의 일부로서 먹기, 씹기 및 삼키기와 관련된 정보가 기재되어 있습니다. 씹기 및

삼키기 정보는 다음과 같습니다:

- 식사, 또는 물성을 바꾼 음식의 종류
- 액체의 농도
- 앉는 자세
- 개조된 먹기 보조 기구 및 식기
- 구강 관리 계획
- 특정 식사 시간의 필요, 전략, 또는 안전한 식사에 필요한 감독

돌봄 계획은 시간이 지나면서 연령, 병, 또는 피간호자의 건강 상태의 호전/악화에 따라 변경될 수 있습니다. 모든 돌봄 계획은 적어도 일 년에 한 번 점검해야 합니다.

#### 씹기 및 삼키기 장애는 어떤 징후가 나타나나?

피간호자에게 다음과 같은 문제가 있을 경우, 보건의료진의 구성원은 피간호자를 검진해야 합니다:

- 음식 또는 음식 조각을 내뱉을 경우
  - 기침을 하거나, 질식하거나, 과도하게 침을 흘릴 경우
  - 불안, 혀 밑 또는 입천장에 음식을 머금고 있을 경우
  - 음식이 목에 걸리거나 기도로 들어갈 경우
  - 음식을 삼킬 때 통증이 있을 경우
  - 수시로 헛기침을 할 경우
  - 특정 음식, 액체 또는 약을 거부할 경우
  - 폐 폐색 또는 만성 호흡기 감염이 있을 경우
  - 음식을 매우 느리게 먹거나(30 분 이상 소요) 먹지 않고 남길 경우
  - 음식을 더 쉽게 삼키기 위해 특정 음식을 피하거나 바꿀 경우
  - 음식을 삼킨 후 목소리가 달라질 경우(꾸르륵거리는 소리, 가래 끊는 듯한 소리 등)
  - 음식을 억지로 씹거나 삼키거나, 음식을 한입 넣고 여러 번 삼킬 경우
  - 음식을 삼키는 중/삼킨 후에 눈물이나 콧물이 날 경우
  - 음식을 삼키려 할 때 코에서 음식이나 액체가 나올 경우
  - 재발성 폐렴이 있을 경우
  - 다른 사람 앞에서 음식을 먹지 않으려 할 경우
  - 체중이 감소했을 경우
- 보건의료진의 모든 구성원을 비롯하여 가족, 친구 및 자원봉사자는 숨막힘의 징후를 식별해야 합니다:
- 억지로 기침을 한다

- 음식물을 먹을 때, 또는 약을 복용할 때 손으로 목을 부여잡거나 다른 식으로 괴로움을 나타낸다
- 말을 하지 못한다
- 얼굴이 붉게 충혈된다
- 숨소리가 크게 난다
- 기침이 약하거나 기침을 하지 않는다
- 얼굴이 창백하거나 피부가 파르스름하다
- 의식을 잃는다

음식이나 액체가 기도나 폐에 들어갈 때 숨막힘이나 사례의 징후가 나타나지 않을 수도 있습니다. 이를 '무증상 사례'라고 합니다. 무증상 사례는 폐렴 등 다른 건강 문제로 이어질 수 있습니다. 징후는 다음과 같습니다:

- 음식물을 먹거나 마실 때 가래 끓는 듯한 소리나 '꾸르륵거리는' 소리가 난다
- 식사를 하고 나면 가슴 답답함이 더하다

### 숨막힘 또는 사례 위험을 줄이려면 어떻게 해야 하나?

다음과 같이 하는 것이 중요합니다:

- 음식을 조리하고 내는 돌봄 담당자는 피간호자의 돌봄 계획을 따른다
- 돌봄 계획에 따라 구강 위생을 실천한다
- 급식 담당자는 부드럽거나 물성을 바꾼 음식(으깬 것, 다진 것, 축축하거나 부드러운 것, 한입 크기로 만든 것, 농도가 진한 액체 등)을 만드는 훈련을 받는다 음식의 물성, 액체의 농도, 급식 방식 등이 돌봄 계획과 일치해야 한다
- 돌봄 담당자는 안전한 식사 수발을 위해 적합한 기술을 훈련받아야 한다(손을 밀로 맞잡고 거드는 기술 등)
- 음식, 음료 또는 약을 제공할 때 항상 해당 시설의 질식 대응 지침을 준수한다
- 식사 또는 간식 때 피간호자의 필요에 적합한 식사 보조 기구 및 식기(손잡이가 두 개 달렸고 뚜껑이 있는 컵, 테두리가 있는 접시, 변형 손잡이가 달린 날붙이 등)를 사용한다
- 식사 전에 틀니를 점검하고 잘 끼운다
- 숨막힘 위험이 있는 사람은 식사를 감독한다
- 식사 중에는 주의를 산만하게 하는 것(큰 소리로 이야기하기, TV 소리 등)이 없어야 한다
- 피간호자는 식사 중에 정신이 또렷하게 깨어 있어야 한다
- 피간호자는 식사할 때 똑바로 앉아야 한다
- 피간호자에게 음식물을 삼키거나, 천천히 먹거나, 계속 먹거나 마시라고 유도하거나 상기시킨다

- 피간호자에게 빨리 먹으라고 하거나 억지로 먹이지 않는다
- 먹기, 씹기 및 삼키기 장애를 모니터링하여 보건의료진에 보고한다

### 요양 시설에서는 숨막힘 또는 사례 위험을 줄이기 위해 어떻게 해야 하나?

BC 주의 인가된 요양 시설의 거주자는 1 명 이상의 직원에게 즉시 접근할 수 있어야 하며, 그 직원은 다음과 같아야 합니다:

- 현재 유효한 구급 및 인공호흡 자격증을 보유하고 있어야 합니다
- 피간호자의 의학적 상태(숨막힘 및 사례 위험 등)에 관해 잘 알아야 합니다
- 구급대와의 의사소통이 가능해야 합니다
- 요양 시설 외부에서 돌봄 서비스가 제공될 경우를 포함하여 항상 구급 장비에 쉽게 접근할 수 있어야 합니다

### 자세히 알아보기

- 수용 인원 24 명 미만의 요양 시설의 음식 및 영양에 관해 알아보려면 다음 'Meals and More' 매뉴얼을 읽어보십시오:  
[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Meals and More Manual.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Meals%20and%20More%20Manual.pdf) (PDF, 2 MB)
- 수용 인원 25 명 이상의 요양 시설의 음식 및 영양에 관해 알아보려면 다음 'Audits and More' 매뉴얼을 읽어보십시오:  
[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Audits and More Manual.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2008/Audits%20and%20More%20Manual.pdf) (PDF, 5.1 MB)
- 장기요양원의 영양, 급식 서비스 및 식사 모범 사례(Best Practices for Nutrition, Food service and Dining in Long Term Care Homes):  
[www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/Resources/2019-Best-Practices-for-Nutrition,-Food-Service-and-Dining-in-Long-Term-Care-LTC-Homes.pdf](http://www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/Resources/2019-Best-Practices-for-Nutrition,-Food-Service-and-Dining-in-Long-Term-Care-LTC-Homes.pdf) (PDF, 4.4 MB)
- 물성을 바꾼 음식 및 농도를 진하게 만든 액체의 표준명과 정의를 보려면 국제연하장애식표준화계획(International Dysphagia Diet Standardisation Initiative - IDDSI)을 참조하십시오: <https://iddsi.org>
- 구급 및 인공호흡(CPR) 훈련에 관해 알아보기: <https://sja.ca/en/first-aid-training> 의 St. John Ambulance, [www.redcross.ca/training-and-certification](http://www.redcross.ca/training-and-certification) 의 캐나다 적십자(Canadian Red Cross)

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.