



피부 관리와 압력 손상

피부는 신체에서 가장 큰 기관입니다. 생명 유지에 필요한 생기 넘치는 다층 장벽으로, 오래된 세포가 벗겨지고 새로운 세포가 생성되면서 스스로 끊임없이 재생합니다. 마비 환자의 경우 정상적인 혈류가 약화될 수 있으며 피부가 장기간 압박을 받아 손상될 수 있습니다. 제한된 이동성에 손상된 감각이 더해지면 위험한 압력 손상을 유발할 수 있습니다.

Q: 압력 손상이란 무엇입니까?

압력 손상(pressure injury)은 흔히 압력 궤양(pressure ulcer), 압박 궤양(pressure sore), 욕창(bedsore, decubitus) 또는 욕창성 궤양(decubitus ulcer)으로도 알려져 있으며, 피부 및 하부 조직의 손상으로 인해 발생합니다. 경증(경미하게 붉어진 피부)에서 중증(근육과 뼈를 감염시킬 수 있는 깊은 분화구)에 이르는 압력 손상은 피부에 가해지는 지속적인 압력이 피부에 영양분과 산소를 공급하는 미세 혈관을 압박할 때 발생합니다. 피부가 너무 오랫동안 혈액을 공급받지 못하면 조직은 죽고 뚜렷한 단계로 분류되는 압력 손상이 형성됩니다. 압력 손상의 중증도는 다음의 다양한 단계로 측정됩니다.

1단계: 착색되고 통증을 보이는 부위가 형성되고, 따뜻하거나 차갑거나 단단하거나 부드러울 수 있습니다. 색상의 경우 밝은 피부에서는 붉게 나타날 수 있으며, 어두운 피부에서는 푸르스름하거나 자줏빛으로 보일 수 있습니다.

2단계: 붉고 자극받은 피부가 물집이나 개방성 미란을 형성할 수 있습니다.

3단계: 분화구라고 하는 개방된 함몰 구멍이 생기고 내부에 있는 체지방이 보일 수 있습니다.

4단계: 압력 손상의 깊이로 인해 근육과 뼈가 손상되며, 때로는 힘줄과 관절까지 손상됩니다.

분류 불가능: 변색된 죽은 피부로 덮인 궤양을 가리킵니다.

심부 조직 손상: 짙은 자주색 또는 적갈색으로 나타날 수 있으며 피부 아래에 혈액으로 가득 찬 물집이 있을 수 있습니다.

Q: 압력 손상을 예방하는 방법은 무엇입니까?

휠체어의 기울기 및 이동 기능을 사용하거나 다른 사람에게 조정을 받는 등 15분마다 신체의 압력을 이동시켜 정기적으로 주요 압력 지점에 대한 압력을 반드시 완화해야 합니다. 마비로 인해 혈행 속도가 감소하기 때문에 피부에 산소가 덜 공급되어 피부의 저항력이 낮아집니다. 신체는 해당 부위에 더 많은 혈액을 보내서 보완하려고 합니다. 이에 따라 부기가 발생하여 혈관에 더 많은 압력이 가해질 수 있습니다. 압력 손상은 부족한 움직임을 비롯하여 침대나 의자에서 미끄러지듯 이동하거나(혈관이 늘어나거나 구부러질 수 있음), 몸을 들어 올려 움직이기보다는 표면 위에서 몸을 끌며 다니거나, 부딪히거나 넘어지는 등 여러 가지 요인으로 인해 발생할 수 있습니다. 압력 손상은 보통 뼈가 피부 표면에 가까이 있는 부위에서 시작되며 피부에 압력을 가하는 의복, 보조기 또는 딱딱한 물체로 인해 발생할 수도 있습니다.

책임 있는 피부 관리를 위한 팁

피부는 좋은 식단, 좋은 위생, 규칙적인 압력 완화를 통해 건강을 유지합니다.

- 피부 상태 파악하기 – 색이나 질감의 변화를 관찰하세요
- 매일 피부를 확인하기 – 보기 힘든 부위는 거울을 사용합니다
- 깨끗하고 건조한 피부 유지하기 – 축축한 피부는 악화되기 쉽습니다
- 충분한 수분 섭취하기 – 하루에 8~12컵의 물을 섭취합니다(탈수를 유발하는 알코올은 해당되지 않습니다)
- 체중에 주의하기 – 너무 마르면 뼈와 피부 사이에서 보호하는 완충 작용에 제한이 있으며, 너무 지나친 체중은 더 많은 압력을 의미합니다
- 금연하기 – 흡연은 혈관을 좁혀 피부로 가는 영양분을 제한할 수 있습니다. 자신의 능력과 우려 사항에 대해 파트너 및 담당 의료팀과 상의하시기 바랍니다

Q: 압력 손상 치료는 언제 받아야 합니까?

건강한 피부는 발적이나 손상된 피부, 열린 상처 없이 깨끗하고 손상되지 않은 것처럼 보여야 합니다. 압력 손상은 단단하거나 뜨거울 수 있는 붉은색 영역으로 시작됩니다. 이 단계에서는 진행을 막아 원상회복이 가능하며, 압력이 제거되면 피부가 본래 색상으로 돌아갈 수 있습니다. 1단계 또는 2단계 손상은 주의 깊게 관리하면 치유됩니다. 압력 손상이나 피부 전단이 1단계에서 나아지지 않거나 2단계로 진행되면 의사와 상담해야 합니다. 3단계와 4단계 손상은 치료하기가 더 어렵습니다. 거의 항상 의학적 중재 시술이 필요하며 치유하는 데 오랜 시간이 소요될 수 있습니다. 물집이나 딱지, 열린 상처가 형성되었다는 것은 아래 조직이 죽어가고 있다는 신호입니다. 해당 부위의 모든 압력을 제거하고 의사의 진찰을 받아야 합니다.

Q: 압력 손상을 치료하는 방법은 무엇입니까?

피부 문제는 규칙적인 피부 검사와 올바른 장비를 통해 대개 예방할 수 있습니다. 자세를 자주 바꾸고 좋은 피부 관리 루틴을 따르는 것 외에도 특수 침대, 매트리스, 매트리스 오버레이, 시트 쿠션 등 압력 완화해주는 다양한 지지 표면을 사용하여 침대나 휠체어에서 몸을 지탱할 수 있습니다. 특수 쿠션은 더 넓은 표면에 무게를 분산시키는 작용을 하기 때문에 압력이 한 영역에 집중되지 않습니다. 치료 전문가와 협력하여 사용할 수 있는 옵션에 대해 알아보세요.

Q: 압력 손상의 예방 및 관리를 진지하게 고려해야 하는 이유는 무엇입니까?

압력 손상은 조기에 발견하여 완전히 치료하지 않으면 신체를 쇠약하게 만들 수 있습니다. 척수 손상에 수반되는 감각 인식, 이동 능력, 통증 인식에 관한 부족 또는 장애에 따라 척수 손상 환자는 압력 손상에 취약해지고 압력 손상이 눈에 띄지 않게 발생할 수 있습니다. 궤양, 화상(일광화상 등), 균열, 균은살은 피부 장벽의 완전성을 약화시키고 감염으로 이어질 수 있는 박테리아의 잠재적 진입점이 됩니다. 압력 손상을 치료하지 않을 경우 상처가 치유될 때까지 몇 주 또는 몇 달 동안 입원하거나 침상 안정을 취해야 할 수 있습니다. 중증 압력 손상은 치유되기까지 몇 달이 걸릴 수 있으며 때때로 수술이나 피부 이식이 필요하기도 합니다.

출처: 크리스토퍼 & 다나 리브 재단의 소책자 ‘압력 손상 및 피부 관리(Pressure Injuries and Skin Management)’, 압력 궤양 및 압력 손상의 예방 및 관리: 미국 국립 욕창 자문위원회의 2019년도 임상 진료 지침(Prevention and Treatment of Pressure Ulcers/Injuries: Clinical Practice Guideline 2019 from the National Pressure Injury Advisory Panel)

상담이 필요하신가요?

본 재단의 정보 전문가가 질문에 답변해 드립니다. 평일(월요일~금요일) 오전 9시~오후 8시(동부 표준시)에 수신자 부담 전화 1-800-539-7309로 문의하시거나

<https://www.christopherreeve.org/ko/get-support/ask-us-anything/form>를 통해 온라인으로 질문을 남겨주시기 바랍니다.

이 메시지에 포함된 정보는 마비와 그 영향에 관해 교육하고 알리기 위한 목적으로 제공됩니다. 이 메시지에 포함된 어떠한 내용도 의학적 진단이나 치료 목적으로 해석하거나 사용하면 안 됩니다. 의사나 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자의 조언을 대신해서 사용하면 안 됩니다. 의료 관련 질문이 있는 경우, 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자에게 즉시 연락하거나 진찰을 받으십시오. 새로운 치료나 식단, 체력 단련 프로그램을 시작하기 전에 항상 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 이 메시지에서 읽은 내용으로 인해 의학적 조언을 무시하거나 찾는 일을 미뤄서는 절대 안 됩니다.

이 간행물은 지역사회거주관리청(ACL)과 미국 보건복지부(HHS)의 100% 자금 지원을 통한 총 \$8,700,000에 달하는 재정 지원 상금의 일환으로 ACL과 HHS의 지원을 받습니다. 해당 내용은 저작자의 것이며 ACL 및 HHS 또는 미국 정부의 공식 견해나 승인을 반드시 나타내지는 않습니다.