

먹기와 삼키기 장애의 치료식

-고령자를 중심으로-

한양대학교 식품영양학과 신원선

hime@hanyang.ac.kr

치매의 병태는 진행정도의 개인차에 따라 다른데, 일반적인 신체적-정신적 기능소실로는 음식조리능력의 소실, 먹는 것에 대한 망각, 기호나 맛에 대한 감수성과 저작 및 연하능력의 감퇴 등이 있으며, 이로 인하여 식사의욕 저하, 체중감소, 면역력저하, 영양불균형 등의 문제를 수반할 수 있다. 나아가, 치매진행 정도에 따라 '식사한 것을 잊음-자신과 타인의 음식을 구별못함-식사양에 대한 가늠이 없어짐-이물섭취-음식을 몽땅 섞어 먹음-손으로 먹음-음식을 가지고 장난침-식사시간의 망각-음식을 삼키지 않고 입속에 머금음-음식을 거부함'등등의 다양한 행동장애를 동반하기도 한다. 따라서, 치매노인을 위한 식사관리를 위해서는 치매진행에 따른 신체적-인지적 수용도를 정확히 판정하여 적절한 식재료와 조리방법을 선택하여 치매단계에 맞는 식사요법을 도입하고, 식사제공 후 규칙적인 효과판정(체중변화, 활동의욕 등)을 통하여, 치매에 동반한 노인질환과 이에 따른 합병증을 예방하는 것이 중요하다. 치매를 동반한 고령자의 식사케어를 위해서는 치매노인 개개인의 신체적-정서적 상태를 고려하여 개별대응이 가능한 식사관리시스템을 구축하는 것이 가장 우선되어야 하는데, 이는 노인들이 오랫동안 체득해온 식사스타일-기호도를 고려하여 음식을 조리하여 제공함으로써, 식사에 대한 기대와 즐거움을 잃지 않도록 하는 <돌봄의 배려>가 필요하다.

이를 위해서는, <노인들이 선호하는 메뉴의 선택-식재료의 선택과 조합-먹기쉽고, 소화하기 쉬운 조리법의 재구성-1인 분량 등의 음식준비>와 함께 <식사전 분위기조성-식사전 적당한 레크리에이션을 통한 식욕증진> 등의 노력이 필요하며, <규칙적인 피드백을 통하여 식사케어의 적절성을 검토>하는 것이 중요하다.

음식을 씹고 삼키기 어려운 치매노인들이 음식과 수분을 적절하게 섭취하기 위해서

고려할 사항들을 정리하면,

1. 식사케어를 담당하는 가족이나 요양원의 케어자를 대상으로, 치매노인에게 식사 제공방법-음식을 섭취하는 동안의 관찰방법-섭취 및 연하시의 이상현상 기록-섭취한 음식과 수분량을 기록하도록 교육한다.
2. 치매진행 정도, 저작 및 삼킴능력에 따라 음식을 잘게 잘라서 제공하거나 음식의 질감을 조정(일반식-부드러운 음식-같은식-액상 음식 등)할 수 있도록 조리방법을 고려한다. 즉, 양질의 단백질 식품과 채소를 골고루 제공할 수 있는 조리법(예: 뼈없는 생선을 칼등으로 다져서 부드럽게 졸임-고기완자를 넣은 야채조림 등)으로 레시피를 재구성하며, 부드러운 질감의 육류조리가 가능한 수비드조리법(진공 저온 조리법)이 권장된다.
3. 치매노인이 직접 음식을 먹거나, 케어자가 음식을 먹여 주는 경우 모두, 음식을 입안에 넣은 후, 음식을 입속에 물고 있는지, 입술밖으로 흘러나오는지, 능동적인 삼킴행동없이 흡인이 일어나는지 등을 세심하게 관찰하고, 반드시 음식물을 넘긴 것을 확인한 다음, 다시 음식을 입에 넣어 준다. 연하에 어려움이 있는 경우, 연하를 촉진시키기 위해서 후두를 위쪽으로 쓰다듬어 주며, 식사는 똑바로 앉아서 하도록 자세를 돌봐준다.
4. 노인들의 1일 수분섭취량(직접 물을 마시거나, 음식을 통해 수분을 섭취하는 경우 모두)을 관찰-기록할 수 있는 체크리스트를 만들어 관리(1000mL미만: 위험, 1000-1500mL: 요관찰, 1500mL이상: 정상, *일본 재택팀의료영양관리연구회 제공*)하여 1일 수분섭취를 적절하게 하고 있는지 관찰한다. 아울러, 변비예방을 위하여, 섬유소 함량이 많은 식재료를 이용하여 부드럽게 조리하여 제공(부드럽게 데쳐서 잘게 썰어 무친 나물, 펄프가 함유된 주스, 과일퓨레 등)는 것이 바람직하다. 규칙적으로 몸을 움직이거나 스트레치를 하도록 하여 배변을 유도하고 배변요구가 있을 경우 즉각적으로 반응하여 도와준다.
5. 운동량이 줄어들어 소화에 어려움을 겪는 경우가 있으므로 소화되기 쉬운 음식을 소량씩 자주 공급하고, 식사는 정서와 정신이 정상적일 때 먹을 수 있도록 하며, 식사과정을 단계마다 설명해 주면서 음식에 대한 관심을 유도하는 것이 바람직하다. 경증 치매인 경우 스스로 식사하도록 하며 다루기 쉬운 식사도구를 쥐어 주고 사용방법을 알려주고, 식사에 집중할 수 있도록 조용하고 편안한 분위기에 서 식사할 수 있도록 충분한 시간을 준다.

[참고문헌]

1. 쯔바하라아키오(저), 오병모(역), 한태륜(감수): 알기쉬운 연하장애 (2011), 군자출판사
2. 長嶋紀一 外(編著): 認知症の人の心身と食のケア (2012) 第一出版
3. 在宅チーム医療栄養管理研究会: スリーステップ栄養アセスメント(NA123)を用いた在宅高齢者食事ケアガイド(第3版) (2014) 第一出版