

# 본인과 보호자가 어떻게 압박 궤양을 예방할 수 있을까요?

## 누워 있을 때:

- 두 세 시간 간격으로 자세를 바꾸세요.  
약간만이라도 바꾸면 도움이 될 수 있습니다.
- 특히 모로 누울 때는 베개를 사용해 무릎과 발목이 맞닿지 않게 하세요.
- 밑에 까는 요의 접혀진 부분은 되도록 피하세요.
- 반좌위 자세일 때는 몸이 아래로 쏠려 엉덩이와 발꿈치에 상처가 날 수 있으므로 주의하세요.
- 필요하면 도움을 청하세요.

## 앉아 있을 때:

- 30분마다 몇 분 동안 앞으로 또는 좌우로 몸을 기울여 압박을 해소하세요.

# 그 밖에 도움이 될 수 있는 일은 무엇일까요?

- 건강에 좋은 식사를 하고 충분한 수분을 섭취하세요.
- 피부를 청결하고 건조하게 유지하세요.
- 실금이 있으면 간호사에게 도움을 청하세요.  
간호사나 작업치료사, 물리치료사, 의사, 영양사가 압박 궤양 예방 계획을 짜는 데 도움을 드릴 수 있습니다.

# 「보호자에게 알려줄 사항: 자세 변경 압박 제거」



NEW ZEALAND  
WOUND CARE  
SOCIETY  
www.nzwcs.org.nz



MINISTRY OF  
HEALTH  
MANATŪ HAUORA



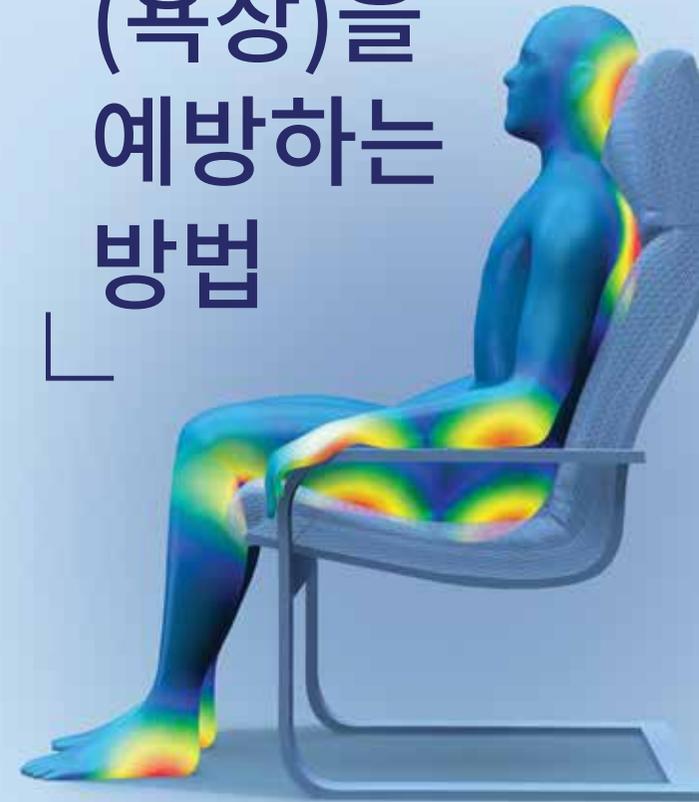
HEALTH QUALITY & SAFETY  
COMMISSION NEW ZEALAND  
Kupu Taurangi Hauora o Aotearoa



ACC  
PREVENTION CARE RECOVERY  
Te Kaporeihana Awhina Hunga Whara

카운티 마누카 지역 보건 위원회와 오클랜드 지역 보건  
위원회의 자료를 참고해 제작

# 「압박 제거」 피부가 중요합니다 가정에서 압박 궤양 (욕창)을 예방하는 방법



[nzwcs.org.nz/pressureinjuries](http://nzwcs.org.nz/pressureinjuries)

# 압박 궤양이란?

한 자세로 너무 오래 있으면 피부와 살이 손상될 수 있습니다.

가볍게는 물집 정도이지만 깊은 개방 상처로 진행되면 치료하기 어려울 수 있습니다. 압박 궤양은 회복에 여러 달이 걸릴 수도 있습니다.

압박 궤양은 욕창, 와창이라고도 합니다. 이것은 단 몇 시간만에 생길 수 있습니다.

흔히 압박 궤양의 첫 징후는 눌렀을 때 하얗게



되지 않는 피부 변색 부위입니다. 피부색이 연한 사람은 주로 홍반 형태로 나타나고, 검은 사람은 자주색이나 파란색 반점으로 나타나곤 합니다.

경우에 따라서는 불편감이나 통증이 수반될 수도 있습니다.

# 위험군에 속하시나요?

압박궤양이 생길 우려가 많은 경우:

- 오래 앉아 있거나 누워 있을 때
- 땀이나 실금으로 인해 피부가 축축해졌을 때
- 감각 상실이나 혈액순환 불량일 때
- 균형 잡힌 식사를 하지 못하거나 수분 공급이 충분하지 않을 때
- 피부와 접촉하는 의료장비를 자주 사용할 때

「위험군이더라도」

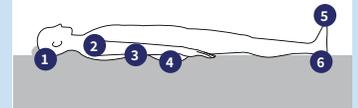
# 압박 궤양은 피할 수 있습니다

# 압박 궤양 다발 부위

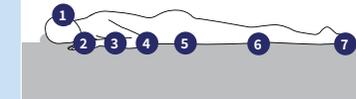
압박 궤양은 체중을 떠받치는 신체 부위와 뼈 돌출부에 가장 많이 생깁니다.

- 1 머리
- 2 어깨
- 3 팔꿈치
- 4 엉덩이
- 5 발가락
- 6 발꿈치

바로 누운 자세



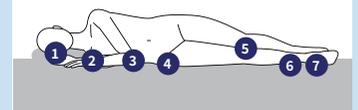
옆드려 누운 자세



- 1 머리
- 2 턱
- 3 가슴
- 4 팔꿈치
- 5 음부
- 6 무릎
- 7 발가락

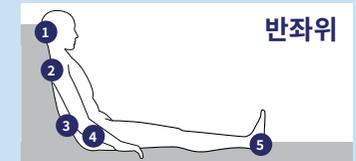
- 1 귀
- 2 어깨
- 3 팔꿈치(바깥쪽)
- 4 고관절
- 5 무릎(안/바깥쪽)
- 6 발목
- 7 발꿈치

모로 누운 자세



- 1 머리
- 2 어깨
- 3 허리
- 4 엉덩이
- 5 발꿈치

반좌위



이러한 부위가 아프기 시작하면 전문 의료인에게 말하세요.