

21. 가정의학과

1. 수련목표

일차의료에 흔한 질병의 양상을 이해하고 가정의학의 접근방법인 지속적이고 포괄적인 진료를 이해하며 실제 환자진료를 경험함으로써 일차의료를 수행하는데 도움이 되도록 한다.

(1) 이론적 목표

- 1) 가정의학의 가족 중심적이고 포괄적이며 지속적인 진료를 경험한다.
- 2) 일차의료에서 흔한 건강문제를 감별하고 해결하는 능력을 키운다.
- 3) 환자와의 효과적인 의사소통과 환자교육 방법을 배운다.
- 4) 환자의 치료 뿐 아니라 예방, 건강증진에 대해 익힌다.
- 5) 환자의 육체적인 문제 뿐 아니라 정신사회적 문제도 이해하는 능력을 키운다.

(2) 실제 목표

- 1) 일차의료 수행에 필요한 문진과 이학적 검사를 습득한다.
- 2) 환자의 정신적, 사회적, 환경적인 문제를 평가할 수 있는 능력을 함양한다.
- 3) 환자에 대한 영양, 운동, 금연 등 건강증진 교육을 할 수 있어야 한다.
- 4) 단순 X선 사진, 복부초음파사진을 해석하고 환자에게 설명할 수 있도록 한다.
- 5) 흔히 시행하는 임상검사 결과의 의미를 이해할 수 있어야 한다.

(3) 인턴이 알아야 할 내용

인턴은 일차의료에서 자주 활용되는 다음의 진단 및 치료수기를 시행할 수 있어야 한다.

- 1) 문제지향식 의무기록(problem-oriented medical record: POMR)
- 2) 가계도 작성(family pedigree)
- 3) 의학적 면담술
- 4) 올바른 환자교육법
- 5) 평생건강관리 프로그램

- 6) 금연과 체중조절에 대한 상담법
- 7) 비만도 측정법
- 8) 노인의 기능평가(ADL, IADL, GDS, MMSE 등)

2. 기본술기

(1) 가계도 작성

가계도는 보통 3대에 걸쳐서 작성되며, 표준화된 기호로서 표시되는데 가계도에 가족 구조뿐만 아니라 병력, 가족 생활 사건, 그리고 가족 구성원간의 애정, 적대관계 등을 나타낼 수도 있다.

(2) 환자교육

환자에게 단순히 정보만을 제공하는 것이 아니라 습관(행동)의 변화를 주며 치료와 재활에 능동적이고도 적절하게 참여하게 하는 활동들이며, 이를 위해서는 환자의 욕구, 경험, 태도 등에 대해서 알아야한다.

* 환자교육이 필요한 경우

- 1) 만성질환 : 당뇨, 관절염, 천식
- 2) 순응도가 중요한 질환 : 결핵, 고혈압
- 3) 특별한 술기가 필요한 경우 : 인슐린 주사
- 4) 행동변화가 요구 : 고혈압에서 저염식, 협심증에서 금연
- 5) 소아, 노인환자 : 가족에 대한 교육

* 정보의 전달시 주의사항

- 1) 전문용어 피하기
- 2) 애매모호한 말을 삼가라; 명확한 목표와 구체적인 실천내용 전달
- 3) 환자가 소화할 수 있는 양만큼만 하라; 간단하고 명료해야
- 4) 환자의 가족과 동료, 친구들도 교육에 참여시켜라
- 5) 그림이나 모형을 이용하라
- 6) 직접 실제처럼 해보도록 하라
- 7) 교육이 끝나면 ‘더 알고 싶은 것이 없습니까?’라고 물어보아 필요하면 보충설명을 한다.
- 8) 동기부여를 위해 공포감을 조성하는 일은 삼간다
- 9) 지시를 따를 때의 효과를 비현실적으로 이야기하지 말아야 한다.

10) 칭찬, 인정 등을 아끼지 말라

* 사전동의(Informed consent)

사전동의에 포함되어야 할 내용

- 1) 환자의 진단
- 2) 제안된 치료와 그 목적에 대한 설명
- 3) 제안된 치료의 위험과 결과
- 4) 제안된 치료가 성공할 가능성
- 5) 가능한 치료의 대안
- 6) 제안된 치료를 받지 않았을 때의 결과

표 21-1. 40-64세 건강 관리 프로그램

건강목표 ◦ 신체적, 정신적, 사회적 안녕의 기간 연장 ◦ 은퇴에 대한 대비와 여성의 폐경기 적응 ◦ 건강 중심적 행위의 지속으로 만성 질환을 예방 ◦ 조기 발견 및 치료를 통한 만성 질환의 극소화 문진 및 건강평가 ◦ 식습관 ◦ 운동 ◦ 흡연, 음주, 약물복용 ◦ 직업 관련성 위험요인 ◦ 수면 및 휴식 이학적 검사 ◦ 신장, 체중, 혈압1 ◦ 유방진찰1 ◦ 완전한 이학적 검사 2 ◦ 갑상선1 ◦ 직장수지검사3 ◦ 고위험군 말초동맥 촉진 경동맥 촉진	임상검사 ◦ B형간염 항원, 항체 검사4 ◦ 대변검사1 ◦ 총콜레스테롤/H이5 ◦ SGPT ◦ 자궁경부 세포진1 ◦ 위내시경/위투시6 ◦ 흉부 X-선7 ◦ 유방 X-선8 ◦ 고위험군 요검사, 혈액소, 간기능 혈당, 매독 혈청, 심전도/운동부하검사 간 초음파/aFP 직장경/대장조영술 임질/클라미디아 도말 골밀도 요세포진 검사 흉부 X-선 검사 위내시경/위투시 유방 X-선	상담 ◦ 영양 지방질, 철분, 칼슘, 염분 균형된 칼로리 ◦ 운동 ◦ 금연, 음주 ◦ 스트레스 해소 ◦ 성생활 ◦ 사고예방 ◦ 치아관리 ◦ 매월 자가 유방검진 ◦ 에스트로겐 대체 요법 ◦ 아스피린 예방요법 예방접종 ◦ 파상풍9 ◦ B형 간염10 ◦ 고위험군 인플루엔자 폐렴 신증후 출혈열 장티푸스 ◦ 해외 여행시 황열, 말라리아, 뇌막구균, 콜레라, 여행자 설사 에이즈 예방교육
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. 매년

2. 매 2~4년

3. 50세부터 매년

4. 확인되지 않은 경우

5. 매 5년

6. 매 1~2년

7. 매 2년

8. 매 2~3년

9. 매 10년

10. 백신 미접종자

(3) 비만도 계산법

1) 표준체중표 이용법

특정 인구집단에서 비만에 의한 이환율과 사망률이 최소가 되는 체중을 성별과 신장에 따라 구한 표가 표준체중표이며, 이를 쉽게 근사치로 구할 수 있는 식이다.

표준체중표 산출법

가츠라 Broca법

: 일본인용이며 동양인에게 사용할 수 있다고 생각

: 표준체중(Kg)= (키 cm-100) × 0.9 (남)

(키 cm-100) × 0.85 (여)

--> 비만도 = (현재중-표준체중) ÷ 표준체중 × 100

±10%이내 : 적정체중

10-20% : 과체중

20% 이상 : 비만

2) BMI(Body Mass Index)

BMI= Wt/Ht² (kg/m²)

□ 과체중 ; 25-29

□ 비만 ; 30이상

3) WHR(Waist-Hip Ratio)

남자는 0.9이상, 여자는 0.85이상일 때 당뇨, 고혈압, 관상동맥질환, 뇌졸중 등의 이환율 증가

(4) 노인의 기능평가

일반적으로 환자를 평가할 때는 육체적인 평가와 정신적인 평가에 중점을 두는 소위 임상적 평가를 하게 된다. 그러나 노인 환자를 평가할 때는 이와 다른 접근이 필요하다. 우선 노인환자의 대부분이 장애가 남게 되는 만성질환이므로 완치(cure)보다는 관리(care)에 더 중점을

두어야 하며, 그런 맥락에서 노인환자 진료의 목적은 노인 혼자 독립적인 생활을 할 수 있도록 ‘기능’을 최대한 보존해 주는 것이라고 할 수 있다. 따라서 노인에서 장애정도를 판정하기 위해서 기능평가가 가장 중요한 잣대가 된다. 노인환자 진료에서 기능평가의 측정은 필수적이며, 노인이 일상생활을 하는데 필요한 도움의 종류를 알 수 있으며 치료 후에 기능의 변화를 파악함으로써 치료의 효과를 판정하는데 도움을 준다.