

# 자가 도뇨관 삽입 Inserting Your Own Urinary Catheter

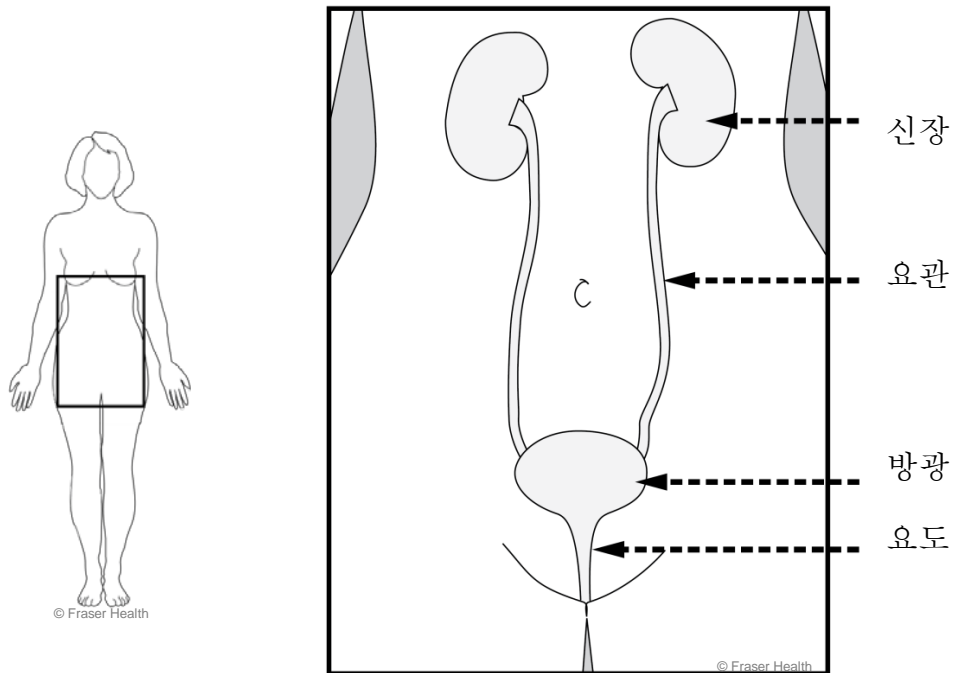


여성 자가 도뇨관 삽입 방법 안내  
Self-Catheterization Instructions for Women

방광이 자체적으로 소변(오줌)을 완전하게 배출할 수 없다고 가족 담당 의료인(가정의 또는 전문 간호사)이 알려드렸습니다. 따라서, 방광이 지나치게 팽 차는 것을 방지하는 차원에서 소변을 비우는 방법을 배우셔야 합니다. 이를 ‘자가 도뇨관 삽입’이라고 합니다.

소변을 규칙적으로 방광에서 비워야 하는 이유는 신장과 방광을 건강하게 유지하기 위해서입니다. 이렇게 하면 방광이나 신장 감염 가능성도 줄어듭니다.

도뇨관을 삽입하려면 가늘고 유연한 튜브(도관)를 요도를 통하여 방광에 넣으십시오.



비뇨계 - 여성

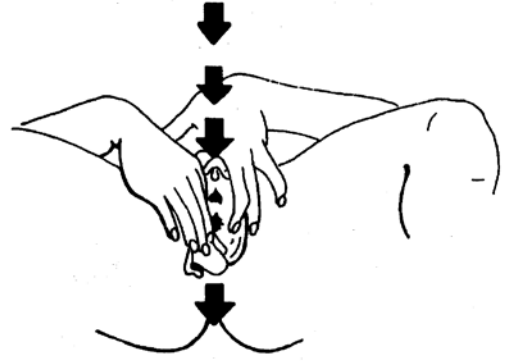
**나의 자가 도뇨관 삽입**

나의 도뇨관 크기 \_\_\_\_\_ 삽입 횟수(빈도) \_\_\_\_\_

(지시자: 가족 담당 의료인)

## 자가 관리

- 도뇨관을 만지기 전과 후에는 항상 비누와 물로 손을 씻으십시오.
- 가능하면 매일 샤워하십시오.
- 밤마다 성기 부위를 비누와 물로 잘 씻으십시오.
  - 항상 앞에서 뒤로 씻으십시오.
  - 음순의 각 피부 주름 사이를 씻으십시오.
  - 항문 주위를 씻으십시오.
  - 젖은 천으로 비눗기를 씻어내십시오.
  - 물기를 깨끗한 수건으로 잘 말리십시오.
- 매번 대변(똥)을 본 후에 위 설명대로 뒷처리를 하십시오.
- 매일 물, 우유, 허브 차 같은 수분\*을 2~3 리터 섭취하십시오.  
\*심장 또는 신장 문제가 있는 환자는 가족 담당 의료인에게 매일 섭취해야 하는 정확한 수분량을 확인해야 합니다.
- 카페인 섭취를 삼가하십시오.  
카페인을 섭취하면 소변(오줌)을 더 자주 그리고 즉시 보고 싶게 됩니다. 카페인은 커피, 차, 콜라, 에너지 음료, 초콜릿 등에 함유되어 있습니다. 제품 성분 표시를 확인하는 것이 최선입니다.
- 가족 담당 의료인 및/또는 가정 전문 간호사와 복용 약을 검토하여 환자의 방광 기능에 영향을 주는 약이 있는지 확인하십시오.



## 도뇨관을 얼마나 자주 삽입해야 하나요?

자가도뇨관 삽입을 얼마나 자주 해야 하는지 가족 담당 의료인과 상담하십시오. 환자의 생활 방식과 방광이 수용할 수 있는 소변량에 따라 다릅니다. 방광을 시간표에 따라 규칙적으로 비우는 것이 중요합니다.

가능하면 도뇨관 삽입 전에 소변을 보도록 하십시오. 방광에 남은 소변은 '잔뇨'라고 합니다.

- 한 번에 비우는 양이 400mL 이상이면, 자가 도뇨관 삽입으로 비우는 횟수를 더 늘려야 합니다. 방광이 지나치게 꽉 차지 않도록 하셔야 합니다. 예를 들면, 매 6 시간에서 매 4 시간으로 도뇨관 삽입 횟수를 늘리십시오.
- 한 번에 비우는 양이 200mL 미만이면, 도뇨관 삽입 간격을 늘려도 됩니다. 예를 들면, 도뇨관 삽입 횟수를 매 4 시간에서 매 6 시간으로 줄이십시오.
- 규칙적으로 100ml 미만을 비우면, 자가 도뇨관 삽입을 중단해도 될 수 있습니다. 자가 도뇨관 삽입 중단 전에 항상 가족 담당 의료인과 확인하십시오.

**중요:** 도뇨관 삽입을 **24시간에 6회 이상**한다면, 가족 담당 의료인이나 가정 전문 간호사에게 연락하십시오.

## 방광이 지나치게 꽉 찬 징후:

- 안절부절
- 땀남
- 오한
- 두통
- 안면 홍조 또는 창백함
- 손가락, 발가락, 팔, 다리 차가움
- 아랫배 팽만감

이런 증상이 하나라도 있으면, 가능한 한 빨리 도뇨관을 삽입하십시오.

## 도움을 받아야 하는 경우?

### 도뇨관 삽입에 지속적인 문제

자가 도뇨관 삽입에 다음과 같은 지속적인 문제가 있으면 가족 담당 의료인 및/또는 가정 전문 간호사에게 알려주세요.

- 자가 도뇨관 삽입 시 손 조절 또는 협응 문제
- 시력 문제
- 도뇨관 삽입에 필요한 적절한 자세를 취하는 신체적 유연성 문제(뻣뻣함, 통증)

문제가 지속되면, 방광 의사(비뇨기과 전문의)나 기타 의료 제공자를 만나셔야 할 수도 있습니다.

### 감염

자가 도뇨관 삽입이 감염 예방에 도움이 된다고 하지만, 감염을 초래할 가능성도 있습니다. 도뇨관 삽입 시 절차를 건너뛰거나 문제가 있으면 감염 발생 가능성이 커집니다.

다음 중 **하나라도** 눈에 띄면 가정 전문 간호사나 가족 담당 의료인에게 연락하십시오.

- 소변의 악취 또는 변색.
- 도뇨관 삽입 부분 주위의 피부가 빨개지거나 붓거나 아픔.
- 오한 또는 37.8°C(100°F)가 넘는 열.
- 전반적으로 몸이 불편하거나 피곤.
- 사고 방식에 변화가 **있고** 이 변화는 새로운 것임.
- 방광 및/또는 허리(갈비뼈 아래)에 새로운 통증이 있음.
- 척수가 손상된 상태이며 다음이 **하나라도** 나타남
  - 위에 기재된 징후가 하나 이상 있음
  - 평소보다 심한 근육 경련
  - 두통
  - 구역
  - 수면 후에도 느껴지는 피로

### 위급한 문제

다음 중 **하나라도** 있으면 가까운 응급실로 가십시오.

- 심한 허리(갈비뼈 아래) 통증.
- 멈추지 않는 요도 출혈
- 도뇨관 삽입이 불가능하고 방광이 가득 찬 불편함

가족 담당 의료인 및/또는 가정 전문 간호사에게 연락할 수 없으면, **8-1-1(HealthLinkBC)**로 전화하여 밤낮 관계없이 공인 간호사와 상담하십시오.

130여 언어로 통화 가능합니다. 통역이 필요하시면, “코리언”이라고 말씀하십시오. 통역과 전화로 연결될 때까지 기다리십시오.

## 집에서 필요한 용품

도뇨관 용품은 직접 구매하셔야 합니다. 의료 용품 상점에서 구매하실 수 있습니다. 가족 담당 의료인이나 가정 전문 간호사에게 거주지에 있는 상점 위치를 문의하십시오.

일부 건강 보험 플랜은 용품 비용을 부담하기도 하므로 확인하는 것이 중요합니다.

체온계가 없는 경우, 필요 시 체온을 확인할 수 있도록 구입을 권해드립니다.

### 쇼핑 목록

집에 다음 용품을 갖추고 계십시오.

- 도뇨관
- 수용성 윤활제(예: K-Y Jelly, 튜브형 또는 개별 포장형 - 바셀린 금지)
- 세면대나 작업 구역 세척제(소독제)
- 액체 설거지 세제
- 고무장갑 또는 일회용 장갑(선택 가능)

세척 또는 소독한 도뇨관을  
항상 2~3 개  
비치해두십시오.

행구기 쉬운 생분해성  
**Sunlight®** 설거지 세제를  
권해드립니다.

### 기타 용품

- 소변을 비울 깨끗한 용기
- 도뇨관 보관용 깨끗한 용기(예: 지퍼락 백)
- 깨끗한 수건이나 키친타월
- 화장실 휴지
- 비누 또는 몸 세정제

### 자가 도뇨관 삽입 방법

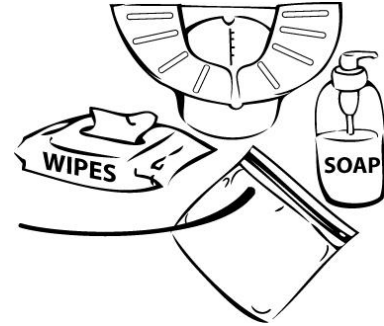
1. 세면대와 작업대, 세면대 수도를 세척제(소독제)로 청소하여 작업 공간을 준비하십시오.

2. 비누와 물로 손을 씻으십시오.  
 요령: 항상 손톱을 짧게 다듬고 청결하게 유지하십시오.



3. 다음 용품을 준비하여 깨끗한 작업 공간에 놓으십시오.

- 깨끗한 도뇨관
- 도뇨관 보관용 깨끗한 용기(예: 지퍼락 백)
- 깨끗한 수건이나 키친타월
- 액체 설거지 세제
- 수용성 윤활제(바셀린 금지)
- 소변을 비울 깨끗한 용기  
 (잔뇨량을 측정해야 하거나 환자가 변기 근처에 있지 않은 경우에만)



4. 자가 도뇨관 삽입 전에 소변을 보도록 하십시오.

5. 편안한 자세(서기, 앉기, 눕기)를 선택하십시오



앞을 향하여 의자에 앉기



거울을 변기 뚜껑과 시트 사이에 놓고 변기에 뒤로 앉기



낮은 스툴에 거울을 놓고 변기에 앞으로 앉기



변기 가장자리에 한 발을 올리고 변기 옆에 서기.

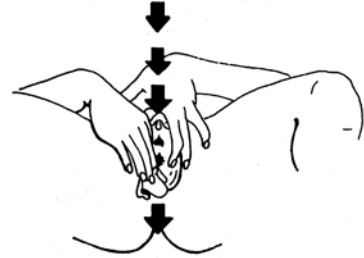
#### 침대에 눕기

- 목과 등 뒤에 베개를 댄 상태
- 다리는 구부린 상태
- 발목은 서로 맞닿은 상태
- 무릎은 벌린 상태

화장용 조명 거울이나 확대경을 침대에 세워놓으십시오.



6. 비누와 물로 성기 부위를 씻으십시오.
- 앞에서 뒤로 씻으십시오.
  - 음순의 각 피부 주름 사이를 씻으십시오.
  - 항문 주위를 씻으십시오.
  - 젖은 천으로 비눗기를 씻어내십시오.
  - 물기를 깨끗한 수건으로 잘 말리십시오.



7. 수용성 윤활제를 도뇨관 끝 5cm(2인치)에 바르십시오.  
(이렇게 하면 삽입이 쉬워짐)



8. 가장 편한 자세를 취하십시오.
9. 도뇨관의 열린 끝을 변기나 깨끗한 용기 위에서 들고 계십시오.  
끝이 아무데도 닿지 않게 하십시오.

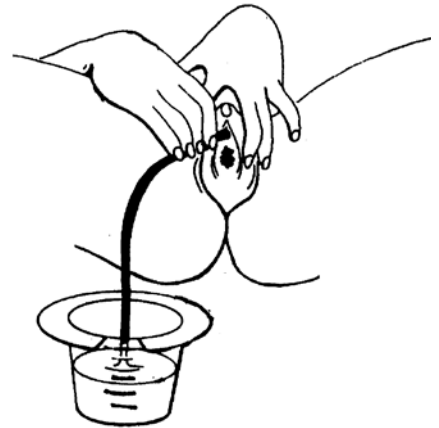
10. 왼손 엄지와 중지로 음순을 벌리십시오. (왼손잡이는 오른손 사용)



11. 왼손 집게손가락으로 요도구를 찾으십시오. 거울도 도움이 될 수 있습니다.

12. 집게손가락을 들어올리십시오.  
오른손으로 도뇨관 끝에서 1.5~2.5cm(½~1인치) 지점을 잡으십시오.  
위를 향하는 동작으로 요도 안에 부드럽게 삽입하십시오.

13. 소변이 나오기 시작할 때까지 도뇨관을 밀어 넣으십시오. 1.5cm(½인치)를 더 삽입하십시오.  
왼손으로 잘 잡고 계십시오.



- 중요:** 도뇨관을 억지로 밀어넣지 마십시오. 삽입 시 도뇨관이 무언가에 막힌 느낌이면 잠시 중단하십시오. 소변을 보듯 긴장을 풀어보십시오. 그런 다음 1.5cm(½인치)를 더 밀어 넣으십시오.

14. 방광의 소변을 변기나 깨끗한 용기에 전부 배출하십시오.



15. 소변이 흘러나오지 않으면, 요도에서 도뇨관을 천천히 빼십시오. (이렇게 하면 옷에 소변을 흘리지 않음)  
도뇨관을 빼는 동안 소변이 다시 흘러나오기 시작하면, 중단하고 소변이 나오지 않을 때까지 기다리십시오. 그런 다음 도뇨관을 천천히 빼십시오.
16. 화장실 휴지로 앞에서 뒤로 닦으십시오.
17. 잔뇨량을 기록하려면, 깨끗한 용기에 담아 소변량을 측정하십시오. 용기를 변기에 비우고 물을 내리십시오.  
용기를 따뜻한 물로 헹구십시오.
18. 도뇨관을 재사용하려면, 비누와 물로 씻으십시오.
19. 매회 새 도뇨관 사용을 지시받았다면, 사용한 도뇨관을 비닐봉지에 넣고 묶거나 밀봉하여 쓰레기통에 버리십시오.
20. 손을 씻으십시오.



## 도뇨관 세척

도뇨관은 깨끗히 관리하면 재사용이 가능합니다. 각 도뇨관은 1~2 주간 사용 가능합니다. 손상된 도뇨관은 버리고 새 것으로 교체하셔야 합니다.

도뇨관을 재사용하려면, 사용 후 바로 세척하십시오. 하지만, 공중 화장실에서는 도뇨관을 세척하지 않는 것이 좋습니다. 공중 화장실에서 도뇨관을 삽입해야 하는 경우, 사용한 도뇨관은 버리십시오.

### 세척 절차:

1. 비누와 물로 손을 씻으십시오.
2. 용기나 세면대에 따뜻한 물을 채우십시오.
3. 액체 설거지 세제와 따뜻한 물로 도뇨관을 세척하십시오.
4. 도뇨관 안팎을 따뜻한 물로 잘 헹구십시오.
5. 물기를 깨끗한 수건으로 잘 말리십시오.
6. 완전 공기 건조를 원하시면, 키친타월이나 깨끗한 수건으로 덮은 깨끗한 표면 위에 도뇨관을 놓으십시오.
7. 작업 공간을 청소하십시오.
8. 비누와 물로 손을 씻으십시오.
9. 물기가 마른 도뇨관은 깨끗한 용기(예: 지퍼락 백)에 넣어 보관하십시오.



## 외출 또는 여행

외출이나 여행 시 여행 키트를 마련하여 휴대하십시오.

가져가는 용품 수량은 집을 떠나 있는 기간에 따라 다릅니다. 예를 들어, 당일 외출이면 필요 용품을 지퍼락 백이나 세면도구 가방, 소형 가방에 가지고 가도 됩니다. 더 장기간 외출이면, 필요 용품을 쇼핑백이나 배낭, 운동 가방, 여행 가방에 넣어 휴대하십시오.

원하시면, 폐쇄형 자가 도뇨관 키트(도뇨관, 윤활제, 수집 봉지 포함)를 여행용으로 구입하셔도 됩니다.

여행 키트에 포함되어야 하는 용품

- 별도 비닐봉지에 든 도뇨관
- 도뇨관 보관용 지퍼락 백
- 일회용 무향 물휴지
- 수용성 윤활제
- 마스킹 테이프
- 플라스틱 봉지

(수량은 집을 떠나 있는 기간에 따라 다릅니다.)

개별 포장 사용 시, 도뇨관 삽입당 패키지 1개

도뇨관 삽입 준비에 필요한 작업대가 없는 경우 대신, 화장실 벽에 도뇨관 패키지를 테이프로 붙이십시오.

사용한 도뇨관을 봉지에 넣으십시오.

봉지를 묶어 밀봉한 후 쓰레기통에 버리십시오.



이미지 제공: St. Joseph's Healthcare Hamilton (허가받고 사용)

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대체하지 않습니다.

Catalogue #265624 (May 2017) Korean  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

