



**Alzheimer's Disease  
International**

10/66 치매연구그룹

**조호자의 돌봄 지원  
교육 안내서**



Published by Alzheimer's Disease International (ADI), London. 2009  
Copyright © Alzheimer's Disease International

**국제알츠하이머협회(ADI)에서 발간한 간행물(영문)을 제주특별자치도 광역치매센터에서 한국어판으로 번역하였습니다.**

번역: 박소담<sup>1)</sup> 김지애<sup>1)</sup> 윤혜영<sup>1)</sup> 장은영<sup>1)</sup> 함인선<sup>1)</sup> 박경희<sup>1)</sup>

감수: 박준혁<sup>1,2)</sup>

1) 제주특별자치도 광역치매센터

2) 제주대학교병원 정신건강의학과

10/66 치매연구그룹

# 조호자의 돌봄 지원

보건요원의 ‘조호자의 돌봄 지원’ 중재 시 사용 안내서

## 목차

<b>1</b>	모듈 1 <b>초기 평가</b>	2
<b>2</b>	모듈 2 <b>치매에 관한 정보</b>	17
<b>3</b>	모듈 3 <b>치매의 행동 증상</b>	24

## 1

## 조호자의 돌봄 지원 모듈 1

### 초기 평가

#### 모듈 1의 목적은 무엇인가?

- a) 대상 노인이 현재 치매를 앓고 있는지를 파악한다.
- b) 조호자가 경험하는 주요 어려움들을 파악한다.
- c) 조호자에게 도움이 되는 중재 모듈을 찾는다.

#### 모듈 1을 어떻게 다루는가?

첫번째 세션에서 모듈 1을 다룰 것이다.

#### 이번 세션에는 누가 참여해야 하는가?

주 조호자, 즉 치매환자를 돌보는 데 관여하고 치매환자의 일상생활에 대해 제일 잘 알고 있는 사람으로부터 첫 번째 세션의 정보를 수집해야 한다. 주 조호자는 보통 치매환자와 같이 사는 가족 중 한 명이지만 따로 살고 있는 가족 구성원이나 이웃, 친구일 수도 있음을 명심하라.

#### 모듈 1은 어떻게 구성되어 있나?

모듈 1은 4개의 섹션으로 구성되어 있다.

##### 1. 치매 선별하기

치매의 가능성이 높은 사람인지 아닌지를 확인하는 간단한 세 가지 질문이 있다. 세 가지 질문에 모두 '아니오'라고 대답한다면 문제가 있더라도 치매는 아닐 것이다.

##### 2. 치매 확인하기

이 세션에는 해당 노인의 기능과 일상생활에 관한 몇 가지 추가적인 질문이 있다. 섹션2의 끝에는 앞선 세 가지 질문을 포함한 모든 질문에 대해 간단하게 점수를 매길 수 있다. 이 점수를 통해 치매의 가능성 여부를 합리적으로 판단할 수 있을 것이다. 또한, 질문에 대한 조호자의 대답을 통해 그들이 직면하는 주요 문제들을 정리할 수 있다.

##### 3. 치매 이해하기

이 세션에는 대상 노인에게 일어난 일을 조호자가 인식하고 이해하기 위한 몇 가지 질문들이 있다.

##### 4. 가정 내 돌봄 환경

아래 내용을 포함하여 몇 가지 질문을 할 것이다.

- a) 가족 구성원은 누구인가?
- b) 누가 치매환자와 함께 사는가?
- c) 어떤 방법으로 주 조호자를 도와주는가?
- d) 가족 조호자들이 직면하는 행동 문제들은 무엇인가?
- e) 치매환자를 돌보면서 얼마나 부담을 느끼는가?

## 섹션 1 치매 선별하기

아래 질문을 묻고 답변을 체크(v)하세요.  
 각 열에 체크(v)한 점수를 곱하여 총점을 계산하세요.

점수	
0	1

과거 몇 년간 그/그녀의 일상 행동에 변화가 있나요?

아니오	네
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*변화가 있다면 조호자에게 몇 가지 사례를 물어보고 아래에 기록해주세요.*

아니오	네
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

그/그녀의 정신적 기능이 전반적으로 저하되었나요?

*저하되었다면 조호자에게 몇 가지 사례를 물어보고 아래에 기록해주세요.*

아니오	네
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

우리 모두는 나이가 들면서 무언가를 기억하는 데 약간의 어려움을 겪지만, 이것이 그/그녀에게 특별히 문제가 되나요?

각 열에 체크한 개수	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
점수의 곱	X 0 =	X 1 =
점수의 총합	<input type="text" value="0"/>	<input type="text"/>

세 가지 질문을 통해 치매가 해당 노인에게 문제가 될 가능성이 있는지 여부를 알 수 있다. 그러나 조호자가 세 가지 질문에 모두 ‘아니오’라고 대답하더라도, 조호자가 문제를 과소평가하거나 노화의 정상적인 부분으로 간주해서 그렇게 대답할 수도 있음을 명심해야 한다. 남아있는 질문들을 계속 진행하라. 이를 통해 치매가 실제로 문제가 되고 있는지를 명확히 하고, 해당 노인이 일상생활에서 겪는 어려움들을 파악할 수 있다.

## 섹션 2 치매 확인하기

아래 질문을 묻고 답변을 체크(v)하세요.  
각 열에 체크(v)하고 점수를 곱하여 총점을 계산하세요.

- (그/그녀는) 물건을 어디에 두었는지 잊어버리나요?
- 물건들을 보통 어디에 보관하는지를 잊어버리나요?
- 친구들의 이름을 잊어버리나요?
- 가족 구성원들의 이름을 잊어버리나요?
- 대화 도중에 하려던 말을 잊어버리나요?
- 대화할 때 적절한 단어를 사용하는 데 어려움을 겪나요?
- 틀린 단어를 사용하나요?
- 최근 일보다 오래전에 일어난 일 위주로 얘기하는 경향이 있나요?
- 언제 마지막으로 당신을 봤는지 기억하지 못하나요?
- 그저께 일어난 일을 기억하지 못하나요?
- 본인이 어디에 있는지 기억하지 못하나요?
- 지역 내에서 길을 잃어버리나요?
- 화장실을 찾지 못한다든지 집 안에서 길을 잃어버리나요?
- 식사를 준비하거나 차를 끓이는 것처럼 그동안 해오던 집안일을 하는 것에 어려움을 겪나요?
- '네'라고 응답했다면, 주로 신체적 장애에 의한 것인가요?

점수		
0	1/2	1
아니오	가끔씩	네
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

신체적 장애에 의한 것이라면  
'아니오'에 체크

각 열에 체크한 개수

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

점수의 곱

X 0 =    X 1/2 =    X 1 =

점수의 총합

0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

**점수**

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
----------	----------	----------	----------

스스로 식사하는 것에 어려움을 겪나요?

적절한 식기구로 깨끗하게 먹음	손가락으로만 지저분하게 먹음	이미 조리된 간단한 음식만 먹음	먹여 주어야 함
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

‘네’라고 응답했다면, 주로 신체적 장애에 의한 것인가요?

*신체적 장애에 의한 것이라면(예로, 몸의 한쪽이 마비되는 뇌졸중으로 인해 음식을 먹는데 어려움이 있다면) ‘0 적절한 식기구로 깨끗하게 먹음’에 체크*

옷을 입는 것에 어려움을 겪나요?

스스로 옷을 입음	가끔씩 단추를 잘못 채우거나 함	옷 입는 순서를 틀리거나, 입을 것을 빠트림	옷을 입지 못함
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

‘네’라고 응답했다면, 주로 신체적 장애에 의한 것인가요?

*신체적 장애에 의한 것이라면(예로, 손가락 관절염으로 인해 단추를 채우는데 어려움이 있다면) ‘0 스스로 옷을 입음’에 체크*

화장실 사용에 어려움을 겪나요?  
대소변을 가리나요?

문제없음	가끔씩 침대에 실수함	자주 침대에 실수함	대소변을 가리지 못함
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

‘네’라고 응답했다면, 주로 신체적 장애에 의한 것인가요?

*신체적 장애에 의한 것이라면(예로, 보행이 힘들어 화장실을 사용하지 못한다면) ‘0 문제없음’에 체크*

각 열에 체크한 개수

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

점수의 곱

X 0 =	X 1 =	X 2 =	X 3 =
-------	-------	-------	-------

점수의 총합

<b>0</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

		점수		
		0	1	2
예전에는 할 수 있었던 특별한 기술이나 취미를 상실했나요?		아니오 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>	
사고하거나 판단하는 능력에 변화가 생겼나요?		아니오 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>	
지난 1년간 수면 패턴에 변화가 있나요?		아니오 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>	
일상생활에 변화가 생기면 적응하는데 어려움을 겪나요?		아니오 <input type="checkbox"/>	네 <input type="checkbox"/>	
금전을 관리하는 능력에 변화가 있나요?		어려움이 없음 <input type="checkbox"/>	가끔씩 어려워 함 <input type="checkbox"/>	돈을 다루지 못함 <input type="checkbox"/>
	각 열에 체크한 개수	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	점수의 곱	X 1 =	X 2 =	X 3 =
	점수의 총합	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

이제 처음 질문했던 세가지 질문을 포함해서 네 페이지 점수의 총합을 모두 더해보세요.

3페이지 총합	<input type="checkbox"/>
4페이지 총합	<input type="checkbox"/>
5페이지 총합	<input type="checkbox"/>
6페이지 총합	<input type="checkbox"/>
전체 합	<input type="checkbox"/>

- 점수가 5점이거나 그보다 낮으면 치매일 가능성이 낮습니다.
- 점수가 5.5점~8점 사이라면 치매일 가능성이 있지만, 우울증이 활동성을 감소시켰을 가능성도 고려할 필요가 있습니다.
- 점수가 8점 이상이라면 치매일 확률이 높습니다.



사고력과 기억력 관련된  
모든 문제점을 기술하고,  
당신이 발견한  
일상생활에서의 문제점도  
적어보세요.

### 사고력과 기억력 관련 문제점


### 일상 생활에서의 문제점


이제 조사 결과를 가지고 조호자와 함께 상담해보세요.  
상담 시 활용할 만한 질문들이 다음 페이지에 있습니다.

## 섹션 3 치매 이해하기

우리는 사고와 기억, 그리고 일상 생활에서의 문제점에 대해 이야기해왔습니다. 당신은 그/그녀가 최근에 이런... 문제를 일으켰다고 말했습니다.

*(이전 페이지에 나열된 문제를 읽어주세요)*

**이 문제의 원인은 무엇 또는 누구라고 생각하나요?**

여기에 대답을 쓰세요.  
당신이 들은 답변을  
가능한 자세히  
기술하세요.

**앞으로 그/그녀에게 무슨 일이 일어날지 짐작이 되나요? 예를 들어 치료법을 찾을 수 있을 것이라고 기대하나요?**

당신은 일반적으로 상황이 나아질 것이라고 생각하나요? 나빠질 것이라고 생각하나요? 아니면 그대로일 것이라고 생각하나요?

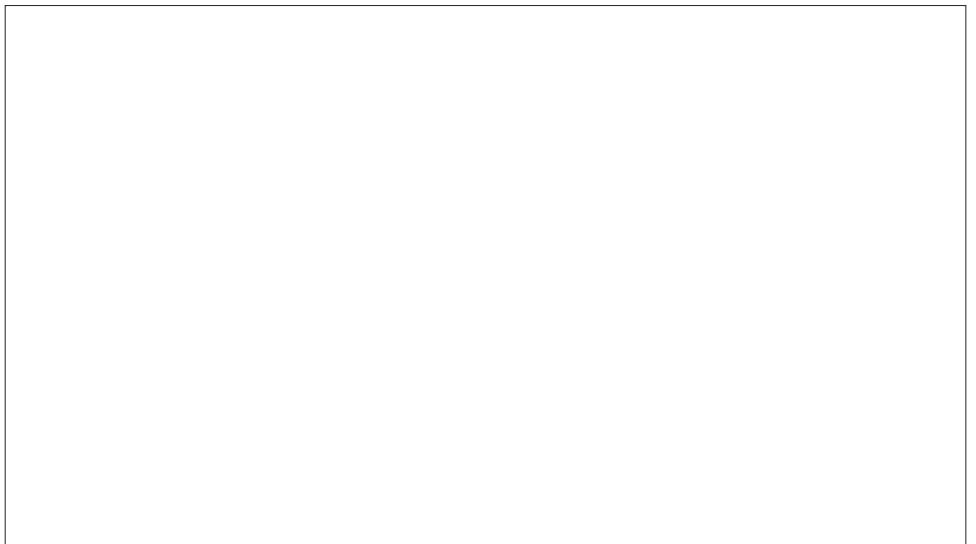
가족들은 무엇이 문제라고 생각하나요?

그들은 문제에 공감/이해/지지하고 있습니까? 아니면 그렇지 않습니까?



지역사회 내 동네 이웃이나 다른 사람들은 무엇이 문제라고 생각하나요?

그들은 문제에 공감/이해/지지하고 있습니까? 아니면 그렇지 않습니까?



일반인이 ‘치매’와 같은 증상을 설명하기 위해 흔히 사용하는 단어(예: 인지증, 기억장애)로 그/그녀가 기술된다면 다음의 질문을 하세요.

	아니오	네
치매에 대해 들어보셨나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
당신은 그/그녀가 치매로 고생하고 있다고 생각하나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
뇌에 영향을 주는 어떤 종류의 질병이 그/그녀의 문제를 일으켰을 수 있다고 생각해 본 적이 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
치매나 알츠하이머 병이라고 불리는 병에 대해 들어본 적이 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

이 질문 중 하나라도 ‘네’인 경우

당신은 그 단어를 무엇으로 이해하나요?

여기에 답을 쓰세요.  
당신이 받은 답변을  
가능한 자세히  
기술하세요.

이 시점에서 조호자가 당신에게 제공한 내용을 토대로 그/그녀가 치매를 앓고 있을 가능성이 높다는 것을 조호자에게 설명해주어야 한다.

주어진 자료를 이용하여 간단한 정보를 제공한다.

- 치매는 주로 노인들에게 영향을 주지만 정상적인 노화와는 다릅니다. 치매는 질병입니다.
- 치매는 다른 질환들과 마찬가지로 질병이고 뇌에 영향을 미칩니다.
- 치매를 가진 노인은 자신의 행동을 통제할 수 없습니다.
- 현재 완치 치료법은 없습니다.
- 시간이 지나면서 더 악화될 수 있습니다.
- 하지만 도울 수 있는 방법들이 많습니다.
- 가족의 지지가 매우 중요합니다.

다른 가족 구성원에게도 문제를 설명해야 한다.

## 섹션 4 가정 내 돌봄 환경

**누구와 함께 살고 있나요?**

함께 살고 있는 사람의 이름, 나이, 직업, 치매환자와의 관계(예: 아들, 손녀 등)를 아래 표에 적어보세요.

이름	관계	나이	직업

**이 사람들 중 누가 돌봄 제공에 관여하고 있나요? 어떤 일을 하나요?**

여기에 가정 돌봄 환경에 대해 기술해주세요.

그 외 다른 가족 구성원 또는 가족의 친구들이 가족과 밀접한 관계를 가지고 있나요?

이름	관계	나이	직업

이 사람들 중 누가 돌봄에 관여하고 있나요? 어떤 역할을 하나요?

여기에 가정의  
돌봄 환경에 대해  
기술해주세요.

그/그녀는 얼마 동안 혼자 있을 수 있나요?

\_\_\_\_\_ 시간

이제 치매환자를 돌보는 가족이나 관련인이 경험할 수 있는 몇 가지 문제에 대해 질문할 것입니다.  
그중 어느 것이 당신에게 적용되나요?

당신은 그/그녀가 스스로 씻고, 목욕하고, 깨끗하게 유지하도록  
격려하는 것이 어려운가요? 또는 그/그녀가 씻는 것을 도와주는데  
어려움을 느끼나요?

아니오

네

*‘네’라고 응답했다면, 여기에 답변을 기술해주세요.*

그/그녀는 혼자서 옷 입는 것을 어려워하거나 제대로 입지 못하나요?  
또는 그/그녀가 옷 입는 것을 도와주는데 종종 어려움을 느끼나요?

아니오

네

*‘네’라고 응답했다면, 여기에 답변을 기술해주세요.*

그/그녀는 때때로 실금을 하나요? 또는 때때로 화장실을 찾거나 올바르게  
사용하는 데 어려움이 있나요?

아니오

네

*‘네’라고 응답했다면, 여기에 답변을 기술해주세요.*

그/그녀는 당신에게 같은 질문을 반복해서 하는 경향이 있나요?  
아니면 당신을 반복해서 부르나요?

아니오

네

*‘네’라고 응답했다면, 여기에 답변을 기술해주세요.*

그/그녀는 모든 곳에서 당신을 따라다니면서 혼자 남겨지는 것을 거부하나요?  
그래서 당신이 일을 하는 것이 어려운가요?

아니오

네

*‘네’라고 응답했다면, 여기에 답변을 기술해주세요.*

그/그녀는 때때로 흥분하고 화를 내거나 소리를 지르면서 당신이나 다른 사람을 때리기도 하나요?

아니오

네

‘네’라고 응답했다면, 여기에 답변을 기술해주세요.

그/그녀의 배회하는 경향으로 인해 그/그녀가 집 밖으로 나가버리거나, 가족들과 같이 외출할 때도 길을 잃어버릴까 봐 걱정되나요?

아니오

네

‘네’라고 응답했다면, 여기에 답변을 기술해주세요.

그/그녀는 주변 일에 관심이 없나요? 그/그녀는 그냥 앉아만 있는 경향이 있나요? 당신은 그/그녀가 덜 활동적이라고 생각하나요?

아니오

네

‘네’라고 응답했다면, 여기에 답변을 기술해주세요.

## 전반적인 부담(Overall burden)

전반적으로 당신은 당신의 가족(친척)을 돌보는 것에 얼마나 부담을 느끼나요?

아래 옵션 중 하나를 선택하십시오.

부담 없음

가벼운 부담

중간 수준의 부담

심한 부담



## 재정적 부담

많은 가정에서 노인을 돌보면서 많은 돈을 쓰거나 돈을 잃습니다. 당신이 총당해야 하는 추가 비용은 얼마입니까?

아래에 비용을 적어주세요.

월지출액 또는 손실액

약물

의료상담

주야간 돌봄 비용

세탁

당신이나 다른 누군가가 그/그녀를 돌보기 위해 일을 포기하거나 일을 줄여야 했던 적이 있나요? 만약 그렇다면 당신은 얼마나 많은 수입이 줄었나요?

그 외 돌봄 비용

총 비용

추가적인 비용을 감당하기 위해 얼마나 많은 가족 수입이 필요한가요?

이 추가 비용 때문에 얼마나 많은 재정적인 부담을 느끼나요?

아래 옵션 중 하나를 선택하십시오.

부담 없음

가벼운 부담

중간 수준의 부담

심한 부담

### 당신은 노인들이 지역사회 내에서 도움 받을 수 있다는 것을 알고 계시나요?

이것은 당신이 거주하는 지역의 이용 가능한 서비스에 따라 달라집니다. 일반적으로 다음 서비스에 대해 논의하고 적절한 정보를 제공해야 합니다.

1. 1차 건강관리 서비스
2. 치매환자를 위한 전문 돌봄서비스
3. 알츠하이머 협회의 지부와 같은 자발적인 조직
4. 주·야간 보호 또는 가정간호
5. 치매환자들이 받을 수 있는 모든 장애 혜택 및 지원 방법

이러한 서비스들이 존재하는 경우, 이 중 어떤 서비스를 제공할 수 있는지, 어떻게 이용할 수 있는지, 관련 비용은 어느 정도인지에 대한 기본적인 정보를 제공해야 합니다.

## 2

## 조호자의 돌봄 지원

## 모듈 2

## 치매에 관한 정보

**모듈 2의 목적은 무엇인가?**

모듈 2의 목적은 가족 구성원들에게 치매에 대해 교육하는 것이다. 이 모듈을 통해 치매 가족들이 치매환자의 요구에 효과적으로 대응하고, 미래의 변화에 잘 적응할 수 있도록 준비한다.

**모듈 2를 어떻게 다루는가?**

모듈 2는 두 번의 세션을 통해 다룬다. 첫번째 세션은 섹션1에서 섹션3을 포함하고, 섹션4는 두번째 세션에서 다룰 수 있다.

**이번 세션에는 누가 참여해야 하는가?**

주 조호자 뿐 아니라 가능한 많은 가족들이 오프닝 세션에 참여하는 것이 중요하다. 그 이유는 다음과 같다.

- a) 조호자 역할을 분담함으로써 주 조호자의 부담을 완화시킬 수 있다.
- b) 다른 가족 구성원들이 돌봄에 직접적으로 관여하지 않더라도 주 조호자의 역할을 인식하고 이해하는 것이 중요하다.

**모듈 2는 어떻게 구성되어 있나?**

모듈 2는 4개의 섹션으로 구성되어 있다.

**1. 치매**

치매에 대한 일반적인 정보를 제공한다.

**2. 치매 - 무엇을 예측할 수 있나?**

치매의 전형적인 진행 단계에 대해 다룬다. 조호자가 치매의 각 단계에서 마주칠 수 있는 증상들과 문제들의 유형에 대한 정보를 포함한다.

**3. 치매의 원인은 무엇인가?**

치매의 원인에 대해서는 거의 알려져 있지 않다. 이번 섹션은 이에 대한 기초 정보를 제공하고 특히 미신이나 오해에 대해서 다룬다.

**4. 치매환자의 돌봄과 치료**

이번 섹션의 첫 부분에는 지역사회 내 공공 서비스의 역할을 다룬다. 우선 치매 진단의 중요성을 강조하고, 지역 내 이용 가능한 가족지원 서비스를 살핀다. 섹션의 두 번째 부분에서 가족 조호자가 치매환자의 삶의 질을 향상시키고 긴장을 줄이기 위해 할 수 있는 많은 일들의 중요성을 강조한다.

## 섹션 1 치매

### 치매란?

치매는 전 세계 의사들이 공인한 질병이다. 누군가 치매 진단을 받았다면 기억, 사고, 행동과 연관된 문제들의 징후를 분명하게 보이기 때문이다.

치매는 몇 가지 원인을 가지고 있다. 알츠하이머 병은 치매의 가장 흔한 원인으로, 모든 사례의 3/4을 차지한다.

### 알츠하이머 병이란?

알츠하이머 병(AD로 줄여서 부르기도 함)은 사고, 기억, 언어를 조정하는 뇌의 영역들을 공격한다. 그 병은 서서히 찾아오고, 대개 병의 진행도 느리다.

우리는 치매의 진행 과정에 대해 많은 것을 이해하지만, 아직까지 병의 근본원인은 - 왜 어떤 사람이 영향을 받고 다른 사람은 영향을 받지 않는지 - 알려져 있지 않다. 불행하게도 치료법은 없다.

알츠하이머 병은 1906년에 특이한 정신질환으로 사망한 여성의 뇌조직의 변화를 기술한 알로이스 알츠하이머 박사(Dr. Alois Alzheimer)의 이름을 따서 명명되었다. 앞선 여성의 뇌조직의 변화는 현재 알츠하이머 병의 특징적인 비정상적인 뇌 변화로 인식된다.

알츠하이머 병은 사회의 모든 그룹 - 남성, 여성, 부자, 가난한 사람 그리고 전 세계의 모든 사람들에게 영향을 미친다. 물론 알츠하이머 병은 노년층 사이에서 더 흔하게 나타나지만, 이것은 질병으로 정상 노화와는 완전히 다르다. 젊은 사람들 또한 이 병에 걸릴 수 있다.

## 섹션 2 치매 - 무엇을 예측할 수 있나?

### 치매환자들은 이 질병으로부터 어떻게 영향을 받을까?

치매는 다른 방법으로 각각의 사람들에게 영향을 미친다. 그 영향은 그 사람이 질병 이전에 어떤 사람이었는지 - 그들의 성격, 생활습관, 신체적 건강 - 에 달려있다.

치매와 연관된 문제들은 아래 세 가지 단계로 제일 잘 설명될 수 있다.

- 1) 초기 - 1~2년
- 2) 중기 - 2~4, 5년
- 3) 말기 - 5년째부터

이러한 시기들은 가이드라인으로만 주어지는데, 때때로 사람들은 더 빨리 혹은 더 느리게 악화될 수도 있다. 불행하게도 치매는 수명을 감소시킨다. 일부 치매환자들은 발병 후 대략 5~7년간 사는 것을 기대할 수 있다. 물론 누군가는 더 길게 살 수 있고, 누군가는 몇몇의 다른 심각한 신체 조건 때문에 더 짧게 살 수도 있다.

치매를 앓고 있는 사람들이 다음 섹션에서 설명된 모든 증상을 보이는 것이 아니라는 것을 조호자에게 설명하는 것이 중요하다. 그럼에도 불구하고, 이러한 단계를 거치는 것은 조호자들이 잠재적인 문제들을 인식하게 하고, 미래의 돌봄 필요성을 생각하게 하는 데 도움이 될 것이다.

### 치매의 세 가지 단계

#### 1) 초기

초기 단계는 종종 간과되기도 한다. 친척들과 친구들(가끔은 전문가들 역시)은 정상적인 노화 단계의 일부로 여긴다. 왜냐하면 치매는 서서히 시작되기 때문에 언제 정확히 병이 시작했는지를 확신하기 어렵다.

치매 초기의 사람은 다음과 같은 모습을 보일 수 있다:

- 적절하게 말하는데 문제가 있음(언어적 문제들)
- 기억력이 현저히 감소하는데, 특히 방금 했던 것들을 기억하지 못함
- 시간이나 요일을 알지 못함
- 친숙한 장소에서 길을 잃음
- 의사결정을 어려워함
- 비활동적이고, 동기부여가 어려워짐
- 우울하거나 화를 내는 기분의 변화를 보임
- 평소와는 다르게 때때로 화를 내거나 공격적으로 행동함
- 취미나 활동에 흥미를 잃는 모습을 보임

## 2) 중기

이 병이 진행될수록, 문제들은 더 명확해지고 삶을 제한한다. 치매환자들은 매일의 삶에서 어려움을 경험한다. 그리고 다음과 같은 모습을 보일 수 있다:

- 더 많이 잊어버리게 됨 - 특히 최근의 사건들이나, 사람들의 이름을 기억하지 못함
- 문제없이 더 이상 혼자 살 수 없음
- 요리, 청소나 쇼핑을 하기 힘들
- 가족과 조호자에게 완전히 의존하게 됨
- 화장실, 빨래 그리고 옷 입기 등과 같은 개인위생에 도움이 필요함
- 말하기에 어려움이 증가함
- 배회와 다른 행동 문제들, 예를 들어 반복적인 질문, 소리지르기, 집착해서 매달리기, 수면장애와 같은 문제들이 나타남
- 밖에서 뿐만 아니라 집에서도 길을 잃기도 함
- 환각(현실에 존재하지 않는 것들을 보거나 듣는 증상)을 겪을 수 있음

## 3) 말기

이 단계는 거의 완전히 의존적이고, 활동하지 않는 단계이다. 기억 장애가 매우 심각하고, 이 병의 신체적 측면은 더 눈에 띄게 된다. 아마도 다음과 같은 모습을 보일 수 있다:

- 먹는 것에 어려움이 생김
- 의사소통이 불가능하게 됨
- 친척, 친구들 그리고 친숙한 물건을 인지하지 못함
- 주위에서 일어나고 있는 일에 대한 이해가 힘들
- 집 안에서 길 찾기가 불가능함
- 걷는데 어려움을 겪음
- 대소변 실수가 있음(요실금과 변실금을 가짐)
- 공공장소에서 부적절한 행동을 보임
- 휠체어나 침상에만 있게 됨

## 섹션 3 치매의 원인은 무엇인가?

그 누구도 “왜 이 사람이 치매를 앓게 되었을까?”하는 질문에 대답하는 것은 불가능하다.

치매는 일반적으로 한 가지의 원인만 있는 것이 아니다.

- 치매는 유전되는 경향이 약간 있다. 하지만 가족 중 한 명이 치매에 걸리더라도 추가적인 위험은 매우 작기 때문에 너무 염려하지 않아도 된다. 생활습관 또한 확실히 치매의 원인으로 일부 작용한다. 어린 시절의 정신질환과는 유전적 관련성이 없다는 사실을 강조해야 한다. 고혈압, 당뇨와 같은 질병들은 치매와 관련이 있을 수 있다는 증거들이 있다. 적극적으로 치료하는 것이 중요하다.
- 건강한 생활습관, 금연, 체중 감량, 운동은 치매를 예방하는 역할을 한다. 그러므로 평생 건강을 유지해야 한다.

**치매에 대한 흔한 미신이 있다.**

이것은 일반적으로 다음과 같은 사항에 의해 발병되지도, 연관되어 있지도 않다:

- 뇌를 덜 사용하거나 과하게 사용하는 것
- 고령; 치매는 노화 과정의 정상적인 부분이 아님
- 정신질환
- 성별
- 그 외의 감염
- 알루미늄 혹은 다른 금속물질

## 섹션 4 치매환자의 돌봄과 치료

### 지역 보건 및 사회복지 서비스

#### 어떤 서비스를 이용할 수 있는가?

다음의 서비스들이 존재한다면 이용 가능한 서비스 및 각 서비스의 이용 방법과 비용에 대한 기본적인 정보를 제공해야 한다.

- 1) 1차 건강관리 서비스
- 2) 치매환자를 위한 전문 돌봄서비스
- 3) 알츠하이머 협회의 지부와 같은 자원봉사 기관(자발적인 조직)
- 4) 주·야간 보호 또는 가정간호
- 5) 치매환자들이 받을 수 있는 모든 장애 혜택 및 지원 방법

#### 진단은 왜 그렇게 중요할까?

조기 진단은 조호자들이 치매에 대처할 준비를 하고, 앞으로 무엇을 예상할 수 있는지 더 잘 알 수 있도록 하는 데 도움이 된다. 진단은 향후 계획의 첫 번째 단계이다.

진단을 내리는 간단한 테스트는 없다. 가까운 친척이나 친구로부터 얻은 대상자의 문제에 대한 정보, 신체적, 정신적 상태 검사를 통해서 알츠하이머 병의 진단은 이루어진다. 기억 상실을 유발할 수 있는 다른 조건이나 질병을 제외하는 것이 중요한데, 담당 주치의가 이를 도울 수 있고 이 과정에서 혈액검사나 소변검사, 신체검사, 혈압검사가 포함될 수 있다.

#### 치료법이 있는가?

아직까지 치매를 치료할 수 있는 방법은 없다. 그러나 치매환자뿐 아니라 조호자의 부담을 덜어줄 수 있는 방법이 많다. 주변의 의사, 사회복지사, 기타 보건 전문가와 상의하고, 다음 장에서 제공하는 팁들을 참고하라.

현재 일부 국가에는 경도 치매부터 중등도 치매환자에게 사용하는 몇 가지 약이 있다. 이러한 약은 치료제라기보다는 치매 증상을 보이는 일부 사람들에게 도움이 되는 약이다. 조호자들이 더 많은 정보를 얻고자 한다면 주변의 치매협회 혹은 의사 등에게 문의하도록 하라.



## 가정 돌봄을 위한 유용한 팁

때로 돌봄은 몹시 힘들 수 있다. 그러나, 이러한 상황을 다룰 수 있는 방법들이 있다. 조호자들에게 적용할 수 있는 일반적인 몇가지 팁을 소개한다.

- 반복적인 일상을 확립해라
- ...하지만 정상을 유지하라
- 단순함을 유지하라
- 독립을 격려하라
- 품위를 유지하라
- 충동을 피하라
- 당신의 유머감각을 유지하라
- 안전을 중요시하라
- 체력단련과 건강을 격려하라

**반복적인 일상을 확립해라.** 반복적인 일상은 치매환자가 해야 할 결정의 수를 줄이거나, 혼란스러운 일과에 질서와 구조를 가져올 수 있다. 반복적인 일상은 치매환자들에게 안정감을 주는데 도움이 된다.

**하지만 정상을 유지하라.** 반복적인 일상은 도움이 되지만 가능한 한 평소의 일상을 유지하는 것 또한 중요하다. 상황이 허락한다면 가급적 병에 걸리기 전처럼 그 사람을 대하려고 노력하라.

**단순함을 유지하라.** 치매환자가 간단한 일을 할 수 있도록 시도하라. 많은 선택지를 제공하지 않는 것이 좋다.

**독립을 격려하라.** 사람은 최대한 오랫동안 독립적이어야 한다. 그들 스스로 최대한 어떤 일을 할 수 있도록 격려하라. 치매환자가 자존감을 유지하고, 조호자의 부담을 감소시키는 데에 도움을 줄 것이다.

**품위를 유지하라.** 당신이 돌보는 사람도 감정을 가진 개인이라는 것을 기억하라. 당신이나 타인의 말과 행동이 그들을 괴롭힐 수 있다. 예를 들어, 치매환자가 있는 곳에서 그들의 상태에 대하여 논하는 것을 피해야 한다.

**충동을 피하라.** 어떠한 종류의 갈등이든 당신과 치매환자에게 불필요한 스트레스를 줄 수 있다. 잘못된 일에 집중하지 말고 침착하라. 화를 내는 것은 상황을 나쁘게 만들 뿐이다. 치매는 병이지 그들의 잘못이 아님을 명심하라.

**유머감각을 유지하라.** 치매환자와 함께 웃어라. 유머는 훌륭한 스트레스 해소제가 될 수 있다.

**체력단련과 건강을 격려하라.** 건강에 해를 끼치지 않아야 하며, 웰빙, 의욕, 삶에 대한 관심에 도움이 될 수 있다. 적절한 운동은 그들의 건강상태에 달려있다. 의사에게 조언을 구하고 상의하라.

## 3

## 조호자를 위한 돌봄 지침 모듈 3

### 치매의 행동 증상

#### 모듈 3의 목적은 무엇인가?

모듈 3의 목적은 가족들이 흔히 직면하는 치매환자의 행동 문제를 다루는 접근 방식에 대해 교육하는 것이다. 이번 모듈에서는 첫 세션에서 수행한 평가와 두 번의 일반 교육 세션에서 진행한 가족 조호자와의 논의를 토대로 가족들이 해결하려고 노력 하는 특별한 문제들이 무엇인지를 확인한다. 그런 다음 이 문제들에 집중할 것이다.

#### 모듈 3을 어떻게 다루는가?

이번 모듈은 확인된 문제의 수에 따라 하나 혹은 두 개의 세션에서 다루어진다. 각 세션에서 가족에게 너무 많은 정보를 주려고 해서는 안 된다. 다음 세션 전에 그들에게 간단한 과제를 주어라. 나눠준 유인물을 읽고 생각한 후에 두 번째 세션에 참여할 수 있도록 한다.

#### 이번 세션에는 누가 참여해야 하는가?

이 모듈의 경우 주 조호자와 돌봄 제공에 직접적으로 관여하는 사람들이 참여하는 것이 중요하다. 또한 가족의 다른 구성원이 참여하는 것도 유용한데, 이를 통해서 그들이 집에서 일어나는 일을 더 잘 이해할 수 있다.

#### 모듈 3은 어떻게 구성되어 있나?

모듈 3은 8개의 섹션으로 구성되어 있다.

1. 개인 위생
2. 옷 입기
3. 화장실 사용과 실금
4. 반복 질문
5. 집착
6. 공격성
7. 배회
8. 흥미와 활동성의 상실

## 섹션 1 개인 위생

치매환자를 돌보는 데 필요한 도움은 뇌의 손상 정도에 따라 다르다. 치매환자는 병의 초기에는 스스로 자신을 돌볼 수 있으나 점차 자신에 대해 무관심해지며 결국에는 완전히 도움에 의존하게 된다.

옷 입기와 목욕하기는 개인적 활동이다. 우리는 각자 옷을 입거나 목욕을 하는 자기만의 방법이 있다. 어떤 사람은 하루에 두 번, 또 다른 이는 이틀에 한 번 옷을 갈아입는데, 우리는 각자 자신만의 습관에 완전히 굳어져 있다. 만약 가족 구성원 중 하나가 그/그녀를 도울 때 이러한 개인적 습관들을 무시할 수도 있다. 스스로 목욕하는 것은 자립의 표시이고, 개인적인 활동이므로 만약 누군가 갑자기 목욕하고, 옷 갈아입는 것을 돕겠다고 하면 기분이 무척 상할 수 있다.

치매환자는 조호자가 자신을 깨끗하게 유지하려고 한다는 사실을 모르기 때문에 폭력적이고 비협조적일 수 있다. 치매환자의 독립성을 유지하되 옷 입기 및 목욕하기와 관련된 결정들을 단순화하는 방법을 찾는 것이 좋다.

### 제안

- 목욕을 좋아하게 하려면 어떻게 해야 하는지 그 방법(비누의 유형, 미온수 또는 냉수, 하루 중 적당한 시간 등)을 찾으려고 시도하라.
- 목욕 중에 그들이 스스로 할 수 있는 것은 - 물을 붓고, 비누를 사용하고, 건조시키는 등 최대한 많이 할 수 있게 하라.
- 만약 그들이 한 가지 방법에 익숙하다면 동일한 방법을 적용하면서 조심스럽게 변화를 시도하라. 예를 들어, 갑자기 샤워기에 노출시키지 않도록 한다.
- 목욕하는 것을 거부한다면 기분이 바뀌는 것을 기다렸다가 다시 시도하라.
- 만약 그들이 수줍음을 느낀다면, 목욕하는 동안 몸을 가리려고 할 것이다.
- 앉아서 목욕을 하도록 격려하는 것이 좋다. 갑작스런 움직임으로 인한 그들의 활동 범위를 좁히고 낙상의 위험을 줄일 것이다.

## 섹션 2 옷 입기

치매환자는 종종 옷을 어떻게 입는지 잊어버리고, 옷을 갈아입어야 할 필요성에 대해서도 인식하지 못한다. 그들은 때로 공공장소에 적절하지 않은 옷을 입거나, 나체의 모습으로 나타나기도 한다. 그들은 아마 스스로 부적절하게 입었다는 것을 알아차리지 못할 것이다. 이것이 다른 사람에게 매우 쇼킹한 일이라는 것조차 인식하지 못할 수 있다. 그러니 그들이 옷을 적절하게 입지 않았더라도 인내심을 가져야 한다. 화를 내는 것은 그들을 혼란스럽고 겁먹게 만들 것이다.

### 제안

- 치매환자의 품위뿐 아니라 편안함과 편리함을 고려하라. 너무 많이 끼입는 것은 어렵고 제대로 입기 힘들다. 물론, 날씨가 추워지면 보온을 유지할 필요가 있다. 넉넉한 옷은 일반적으로 쉽게 입을 수 있고 특히 더운 날씨에 더욱 편안하다.
- 지퍼를 다루는 것은 치매환자에게 매우 어려울 수 있다. 고무줄로 묶는 치마나 바지를 입는 것이 쉬울 것이다. 그들의 옷 중 일부를 이런 식으로 수선할 수 있다.
- 단추를 다루는 것 역시 어려울 수 있다. 수선사는 단추를 벨크로로 수선 가능하고, 그것은 치매환자나 조호자 모두가 사용하기에 편리할 것이다.
- 선택지가 많으면 혼란스러울 수 있다. 전날 밤에 미리 옷을 정해 놓고 아침에 옷을 입어야 할 때 쉽게 찾을 수 있도록 하라.
- 기회가 있으면 시간을 내어 가장 좋은 옷으로 입혀 주고, 머리를 단정하게 빗고 보기 좋게 치장해 주어라. 다른 사람들처럼 깔끔하게 보이는 것에 기뻐할 것이다. 그들은 본인에 대한 특별한 관심에 감사하고 스스로를 좋게 느낄 것이다. 또한 당신에게 좀 더 협조적이 될 수 있다.

## 섹션 3 화장실 사용과 실금

치매환자는 언제 화장실에 가야 하는지, 화장실이 어디 있는지, 혹은 화장실 안에서 무엇을 해야 하는지 등을 인지하는 능력을 잃어버릴 수 있다. 치매환자는 옷에 대소변을 실수하기도 하는데, 이를 대소변 실금이라고 한다. 이 두 개는 서로 별개의 문제이고 다른 하나에 문제가 없어도 각각 발생할 수 있다.

의료적 문제로 실금이 발생할 수 있으므로 만약 이 문제가 처음으로 발생되었다면 곧바로 의사와 상의해야 한다. 방광염, 당뇨병, 혹은 교정 가능한 약물 문제 등이 있을 수 있다.

사람들은 때로 요실금 감소를 위해 치매환자에게 마실 것을 적게 주어야 한다고 제안하지만 이는 주의해야 한다. 특히 더운 날씨에 노인들은 매우 빠르게 탈수가 올 수 있고 이로 인해 심각하게 아플 수 있다. 수분이 너무 적거나 많은 것 모두 나쁠 수 있다.

사람들은 소변 보기, 오줌, 화장실 가기 등 서로 다른 용어를 사용한다. 치매환자들은 언어를 표현하는 것이 어려워 화장실에 가고 싶다는 말을 못하거나 틀린 단어를 사용할 수 있다.

규칙적으로 화장실에 데리고 가는 것은 환자와 가족이 겪을 수 있는 많은 당혹감을 피하도록 도와줄 수 있다.

### 제안

- 계획을 세워서 치매환자가 화장실 갈 수 있도록 도움을 주어라 - 화장실에 가고 싶은지 규칙적으로 물어보라.
- 화장실 문에 밝은 색과 큰 글씨로 라벨을 붙여라.
- 쉽게 벗을 수 있는 옷을 입는 것은 바지에 실수하지 않도록 도울 것이다.
- 쉽게 일어설 수 있도록 그들을 항상 의자에 앉혀라.
- 취침 전에는 음료를 줄여라.
- 침대 옆에 침실용 변기를 놓아두면 밤에 화장실을 찾아 돌아다니는 것을 피할 수 있다.

## 섹션 4 반복 질문

치매환자는 본인이 질문한 것을 우리가 대답하기도 전에 쉽게 잊을 수 있다. 그래서 그들은 반복해서 같은 질문을 한다. 이것은 가족 구성원들을 짜증나고 지치게 할 수 있다. 그들이 반복적으로 질문할 때는 아마도 무엇인가를 걱정하는 것일 수도 있다. 가족 구성원이 치매환자의 의도를 정확히 추측하고 그들을 안심시킬 수 있다면 질문을 멈출 것이다.

### 제안

- 반복 질문이나 소리 지르기는 종종 걱정과 불안의 표현이다. 불안해하는 그들을 안심시키도록 시도하라. 포옹을 하거나 그들을 얼마나 염려하고 있는지를 표현할 수도 있다.
- 의미 없는 질문을 할 때에는 질문에 계속해서 답변하려고 하지 말아라. 이것은 당신을 참을성 없게 만들 뿐이고, 이로 인해 치매환자는 더 불안해할 것이다.
- 주의를 돌리거나, 보고 들을 수 있는 다른 어떤 것을 제공해보라.
- 개인적으로 가장 흥미 있어 하는 주제에 대해 이야기하라.
- 자주 묻는 질문에 대한 답을 적어 두어라. 질문하기 시작할 때 적어둔 것을 보여줄 수 있다.

## 섹션 5 집착

치매환자는 조호자나 가족 구성원에게 매우 의존할 수 있고, 항상 그들과 함께 지내려고 할 수 있다. 이러한 모습은 가족 구성원들을 곤란하게 만들 수 있는데, 가족들이 각자의 삶을 정상적으로 살아가는 게 어려워질 수 있기 때문이다. 조호자가 보이지 않으면 치매환자는 매우 불안해하거나 두려워할 수 있다. 신뢰할 수 있는 조호자는 치매환자의 유일한 보호막이 된다.

이 문제를 해결하기 위한 노력이 필요하다. 아무리 헌신적인 조호자라 할지라도 일주일 내내 하루 24시간을 지속적인 보살핌으로 보낼 수는 없다. 당신은 혼자만의 휴식과 충전할 시간이 필요하며, 활력을 되찾고 기운을 차린 후에 돌봄의 역할로 다시 돌아가야 한다.

### 제안

- 가능한 한 환자가 알고 있고, 신뢰할 수 있는 적어도 두 사람을 정기 보호자로 참여시키도록 노력하라. 한 사람이 쉬고 싶을 때, 다른 한 사람이 치매환자를 돌볼 수 있다.
- 치매환자에게 낯선 사람처럼 보일 수 있는 많은 사람들보다는 정기적인 조호자를 활용하는 것이 좋다.
- 병이 시작되는 단계부터 치매환자와 항상 함께 붙어있지는 않는 것이 중요하다.
- 멀리 떨어져 있어야 한다면, 갑자기 오랜 시간 자리를 비우기보다는 먼저 짧은 시간 동안 자리를 비우면서 천천히 그 시간을 늘려라.
- 다른 가족 구성원이 환자를 돌볼 수 있다면 잠시라도 휴식을 취하라. 친구를 만나거나 즐거운 일을 하러 나가라. 죄책감을 느끼지는 않길 바란다. 휴식으로 인해 기분이 좋아질 것이고, 치매환자는 피곤하고 짜증을 내는 당신보다는 활력을 되찾은 당신과 더욱 잘 지낼 것이다. 잠깐의 휴식은 당신뿐 아니라 치매환자에게도 좋다는 것을 기억하라!

## 섹션 6 공격성

공격성은 문제가 될 수도 있고 아닐 수도 있다. 일반적으로 공격성은 치매환자가 여러모로 악화되었을 때, 즉 치매의 진행 과정에서 다소 늦게 나타나는 문제다. 물론 공격성은 가족들을 매우 괴롭게 한다. 공격성에는 다음과 같은 몇 가지 원인이 있을 수 있다.

- 1) 치매환자는 통증이나 불편함을 느끼고 있을 수 있다. 예를 들어, 눈에 띄지 않게 다리가 부러졌을 수 있다. 그러므로 항상 의사의 진찰을 받아야 한다.
- 2) 치매환자들은 예를 들어 누군가가 그들의 소지품들을 훔쳤다고 거짓으로 믿기도 한다. 진심으로 이것이 사실이라고 믿고 있고, 따라서 당연히 공격적이 될 수 있다.
- 3) 치매가 진행되면 때때로 치매환자들은 더 이상 가족을 인식하지 못할 수도 있다. 그들은 당신을 어떤 식으로든 자신을 위협하고 있는 낯선 사람으로 생각할 수 있다. 다시 말하지만, 당연히 이것은 그들이 공격적이 되도록 이끌 수 있다.
- 4) 공격성은 흔히 극도의 불안으로 인해 발생한다. 무엇이 그들을 그렇게 불안하게 하는지 알아내려고 노력하라.
- 5) 때때로 공격성은 단순히 공격적 행동을 통제하는 뇌의 일부에 심각한 뇌 손상을 입은 결과일 뿐이다. 원인이 무엇이든 치매환자의 잘못이 아니라는 것을 항상 기억하길 바란다. 그것은 병의 결과이다.

### 제안

- 침착하라. 그리고 두려움을 보이지 않도록 노력하라.
- 무엇이 화를 유발했는지 알아내려고 노력하라. 공격성과 관련된 어떤 패턴이 있는지 되돌아보고, 앞으로는 그런 상황을 피하도록 하라.
- 무슨 수를 써서라도 스스로 공격적이 되지 마라. 만약 당신이 화가 났다면 진정될 때까지 치매환자와 떨어져 있어라.
- 안전을 위해 필요한 경우가 아니라면, 물리적으로 사람을 밀거나 당기거나 억제하지 않도록 하라.
- 만약 다른 모든 조치들이 실패한다면, 자주 폭력적으로 변하는 치매환자를 진정시키기 위해 주치의가 약을 복용하는 것을 도울 수 있다.



## 섹션 7 배회

치매환자는 집을 나설 수 있지만 돌아갈 방법을 모를 수도 있다. 치매환자를 찾으러 가야 하기 때문에 가족들에게 큰 문제가 될 수 있다. 밤중에 일어난다면 더욱 어려워진다. 마찬가지로, 치매환자를 데리고 외출하는 동안에도 환자는 배회할 수 있다. 조심하지 않으면 잃어버릴 수 있다.

### 제안

- 신체의 자유를 최소한으로 제한하라. 치매환자가 다치지 않도록 의자에 묶거나, 그들을 방에 가두는 것은 안전해 보일 수는 있지만 그들에게는 끔찍한 경험이 될 것이다.
- 주 출입구에 ‘출구 없음’, ‘페인트 덜 마름’ 또는 ‘위험’과 같은 경고 표시를 하라.
- 장애물을 사용하여 문을 통과하기 어렵게 만들어라.
- 마당이나 정원을 가지고 있다면 치매환자들이 그 공간을 이용할 수 있도록 하라. 그들이 보고 만지고 느낄 수 있는 관심있는 물건을 제공하라. 이 공간을 돌아다닐 수 있도록 격려해 주어라.
- 다른 모든 방법이 실패한다면, 마지막 수단으로 현관문을 잠가라.
- 당신의 주소와 전화번호가 적힌 신분증을 치매환자의 주머니에 넣어 두어라.
- 그들의 모든 옷에 주소를 수놓아라.
- 치매환자가 길을 잃으면, 경찰에 알리고 최근 사진을 주어라.
- 그들을 데리고 외출하는 동안에는 손을 꼭 잡는다.
- 길 잃은 치매환자를 찾는 과정에서 화를 내지 않도록 하라. 화를 내는 것은 그들을 도울 수 없다는 것을 명심해야 한다. 그들의 손을 잡고 집에 데리고 돌아가도록 하라. 이렇게 하면 치매환자와 조호자 모두 당황하지 않을 수 있다.

## 섹션 8 흥미와 활동성의 상실

치매가 진행되면서 치매환자가 가족과 세상으로부터 멀어지고 있다는 느낌은 많은 조호자들을 괴롭게 한다. 말수가 줄어들고, 주변에서 일어나는 일에 거의 관심을 갖지 않는 것처럼 보인다. 치매환자에게 이러한 변화는 어쩔 수 없는 부분임을 인식하는 것이 매우 중요하다. 그들은 게을러지는 것이 아니라 단지 병의 일부일 뿐이다. 그러나 치매의 다른 증상과 마찬가지로, 이 증상이 변할 수 있도록 할 수 있는 일들이 있다.

치매에 걸린 많은 사람들이 우울증에 걸린다. 슬퍼하고, 불안해하고, 울먹이는 모습을 보일 수 있다. 절망적인 말투로 말할지도 모른다. 종종 그들은 사물에 흥미를 잃기도 하고, 음식이나 마실 것을 거부하기도 한다. 이것은 놀라운 일이 아니다. 치매에 걸린 사람들이 자신의 한계를 알게 되면 매우 좌절하고 속상해한다. 또한 그들 주변에서 일어나고 있는 일들을 오해할 수도 있는데, 이것은 당황스럽고 무서울 것이다. 치매환자 중 절반에 가까운 수가 어느 정도 우울증을 앓을 수 있다.

### 제안

- 아래에 나열된 아이디어들은 우울증에 도움이 될 수 있다.
- 우울증이 저절로 호전되지 않으면 항우울제 약이 치료에 도움이 될 수 있다. 이 약들은 일반적으로 안전하고 복용하기 쉽다. 당신의 의사가 조언해 줄 수 있다.

### 의사소통 유지

- 그들이 보거나 들을 수 있는지 확인하라(예: 더 이상 안경이 올바른 처방이 아니거나 보청기가 제대로 작동하지 않을 수 있다).
- 말하기 전에 그들의 주의를 끌어라.
- 명료하게, 천천히, 얼굴을 마주보고 눈높이에서 말하라.
- 치매환자에게 포옹이 편안하다면, 포옹을 통해 사랑과 따뜻함을 보여주어라.
- 바디랭귀지에 주의를 기울여라 - 언어가 손상된 사람은 비언어적 수단을 통해 의사소통한다.
- 자기자신의 바디랭귀지를 인지하라.
- 단어 상기시키기 또는 단어에 대한 힌트 주기, 안내, 시범 등의 다양한 조합을 통해 효과적인 의사소통 방법을 찾아라.

### 활동과 흥미 유지

- 계획된 활동은 삶에 목적과 의미를 부여함으로써 개인의 존엄성과 자기 가치를 향상 시킬 수 있게 한다.
- 하지만 치매는 계속 진행되므로 그들이 좋아하는 것, 싫어하는 것, 그리고 능력이 시간이 흐를수록 변한다는 사실을 기억하라. 치매환자가 관심 없는 일을 하도록 하거나, 이제는 할 수 없는 일을 하도록 부추기는 것은 의미가 없다. 당신은 다른 것들을 시도할 필요가 있을 것이다.

- 한때 가정주부, 정원사, 사업가 또는 경영자였던 사람들은 그들 직업과 관련된 일부 능력을 발휘함으로써 만족과 위안을 얻을 수 있다. 종종 이런 능력들 중 일부는 계속 유지되어 그들이 자신을 위해 무언가를 거의 할 수 없을 때에도 남아있다.
- 치매 말기 단계에서 단순하고 흥미롭지만 안전한 방법으로 그들의 감각을 자극할 수 있는 방법을 찾을 필요가 있다.
- 청각: 음악, 라디오 프로그램, 책이나 시를 소리 내어 읽고, 노래를 부른다.
- 촉각: 손으로 쥐어짤 수 있거나, 구부러지고, 부드러운 재질로 포장된 흥미로운 물체(물체로 인해 어떤 피해도 생기지 않도록 주의하라!)
- 시각: 밝은 색, 그림, 선명한 라벨이 붙은 친척 사진, 오래된 사진
- 후각: 그들을 요리에 참여시켜서, 익숙한 음식과 향신료(향신료는 항상 안전하게 보관해야 한다는 것을 명심하라!), 향수의 냄새를 맡게 한다.



**Alzheimer's Disease  
International**

Alzheimer's Disease International  
64 Great Suffolk Street  
London SE1 0BL  
UK  
Tel: +44 (0)20 7981 0880  
Fax: +44 (0)20 7928 2357  
Email: [info@alz.co.uk](mailto:info@alz.co.uk)  
Web: [www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk)