



**Alzheimer's Disease  
International**

10/66 치매연구그룹

**조호자의 돌봄 지원**

**교육생 매뉴얼**



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

교육생의 ‘조호자의 돌봄 지원’ 중재 시 사용 매뉴얼

## 목차

중재란?	2
배울 내용	3
일반적인 상담 기술	4
상담 시 주의사항	5
모듈 1 평가	8
모듈 2 치매에 관한 정보	13
모듈 3 치매의 행동 증상	15
다음에 할 일	19

## 중재란?

치매는 기억력과 사고력의 모든 측면에서 문제를 일으키며 뇌에 영향을 주는 질병이다. 주로 노인에게 영향을 미친다. 치료법은 없으며 치매환자는 기능장애가 점점 심해지고 결국 아주 기본적인 활동에도 도움이 필요하게 된다. 치매 가족들은 대체로 치매환자에게 무슨 일이 일어나고 있는지 이해하지 못한다. 종종 가족들은 치매를 노화의 정상적인 부분이라고 생각하면서 의료적인 도움을 구하지 않거나 여러 의사들을 만나 많은 돈을 소비하면서 치료법을 알아내려고 한다.

치매에 대한 지식과 이해의 부족은 여러 어려움을 초래한다. 조호자들은 왜 치매환자들이 자기 방식대로 행동하는지 이해하지 못하고, 치매환자가 미래에 어떤 모습으로 변할지도 알지 못한다. 때때로 다른 가족 구성원들 또한 환자가 직면하는 모든 어려움들을 이해하지 못하고, 지지하기는커녕 비판하거나 비난하곤 한다.

치매에 대한 간단한 정보와 가정 내 문제 해결을 위한 유용한 조언은 조호자에 매우 도움이 되리라고 생각한다. 이러한 도움을 주는 것이 교육생의 역할이고, 최선을 다해 이 일을 수행할 수 있도록 하는 것이 교육의 목적이다.

이 중재 모듈은 3가지 모듈로 나뉘는데 치매가족과 함께하는 5번의 세션으로 구성되어 있고 각 세션은 30분에서 1시간 동안 진행된다.

### 세션 1

모듈 1: 치매의 초기 평가

### 세션 2-3

모듈 2: 치매 교육

### 세션 4-5

모듈 3: 행동 증상 관리 교육

세션 5는 프로그램에서 다루는 내용과 가족의 피드백이 요약되어 있다.

## 배울 내용

치매가족을 중재하기 위해 다음 영역의 지식과 기술을 습득할 것이다.

### 1. 상담 기술

가족들과 함께 대화하는 법, 그들의 문제를 듣는 법, 조언을 하는 방법

### 2. 평가

치매 증상과 치매환자를 돌보는 환자 가족의 강점과 약점 파악

### 3. 교육

가족 구성원들에게 치매, 치매의 원인, 전형적인 진행 단계, 그리고 치료 가능성에 대해 말해주기

### 4. 조언

가족에게 치매환자를 돌보는 방법에 대한 팁 전달하기

### 5. 실습

행동 증상을 관리하는 간단한 방법 교육하기

### 6. 가족 상담

가족 간의 분열을 치유하고 함께 할 수 있도록 돕기

## 과정 개요

교육은 2일이 소요된다. 교육 비디오를 시청하게 되는데 보건요원 베티(Betty)가 조호자 로지(Rosie), 로지(Rosie)의 여동생 이소벨(Isobel)과 함께 중재의 3가지 모듈을 겪는 과정을 보여준다. 강사로부터 중재의 각 모듈에 대한 설명을 자세히 들은 후에 강사 및 동료 교육생과 함께 중재의 각 섹션을 실습한다.

## 시간표

1일차 - 오전 일반적인 상담 기술

1일차 - 오후 모듈 1: 치매의 초기 평가

2일차 - 오전 모듈 2: 치매 교육

2일차 - 오후 모듈 3: 행동 증상 관리 교육

## 그 다음에 할 일

교육이 끝나면 강사의 직접적인 지도 하에 실제 가족을 중재하는 실습을 할 것이다. 강사는 당신이 수행한 실습에 대해 자세한 피드백을 주고, 당신이 단독으로 중재를 시작하기 전에 자신감을 가질 수 있도록 만들어 줄 것이다.

## 1일차 오전

### 일반적인 상담 기술

일상 업무 중에 환자와 대화를 나누고, 그들의 문제를 듣고 조언하는 경험을 할 수 있었을 것이다. 이것이 '상담'이다. 아마 상담을 업무의 한 부분으로 중요하게 생각하지는 않았을 것이다. 경험이 많더라도 상담 기술에 대한 적절한 훈련을 하는 것이 유익할 수 있다. 이것이 바로 오전 세션의 목적이다.

### 배울 내용

이번 세션이 끝나면 당신은 조호자들과 대화하는 것에 자신감을 가져야 한다. 당신은 가족을 중재로 이끌어오는 방법, 그리고 세션에 지속적으로 참여하도록 하는 방법을 알아야 한다. 당신은 다음의 중요성을 이해해야 한다:

- 경청
- 이해하기, 지지하고 공감하기
- 부정, 반박하지 않기
- 문제를 적절히 이해했을 때만 조언하기

이번 세션은 매우 중요하다. 일반 상담 기술은 교육의 다른 모든 파트에서 뿐만 아니라 '실제 현장'에서 중재할 때 적용되기 때문이다.

### 이번 세션의 내용

먼저, 교육생 각자가 일상 업무에서 환자들을 상담했던 경험이나 스스로 생각하는 본인의 강점과 약점에 대해 이야기하는 것이 유용할 수 있다. 본인의 좋고 나쁜 경험에 대해 자세히 말하는 것은 교육을 통해 무엇을 배울 수 있는지 가늠하는 데 도움이 된다.

다음으로 강사는 효과적인 상담을 수행할 수 있는 몇 가지 기초 원칙을 설명해줄 것이다. 5~6페이지에 나와있는 '상담 시 주의사항'이 유용할 것이다.

마지막으로, 몇 가지 실습의 첫 번째 단계에서 강사는 가상의 상황에서 상담하는 연습을 하도록 하는데 - 당신이 일상적인 업무 경험에서 얻은 것들을 적용하게 될 것이다.

## 상담 시 주의사항

### 가족과의 관계맺기

1. 당신의 중재가 효과적이라면 우선 가족의 신뢰와 믿음을 얻을 필요가 있다. 이것은 여러 세션을 통해 달성된다. 당신은 가족 구성원이 염려하는 것에 집중하고, 귀를 기울일 필요가 있다. 가족의 문제들을 이해하고 있음을 보여줘야 한다. 가족은 환자와 그에 따른 문제들을 당신보다 더 잘 알고 있다. 그러니 가족을 가르치려 해서는 안된다. 간단하고 명확한 언어로 말할 수 있도록 노력하기 바란다.
2. 가족에게는 대개 대부분의 의사결정을 하는 한 명이 존재한다. 아버지가 리더로 생각이 되는 가족도 있지만 실제로 어머니가 가족을 위해 모든 결정을 내리고 있을 수 있다. 가족의 리더와 함께 중재하거나 또는 리더의 지지를 받을 수 있다면 중재는 더욱 효과적일 것이다.
3. 힘들더라도 가족의 긍정적인 면을 찾아보라. 그리고 그들의 성과를 칭찬하기 위해 긍정적인 면을 강조하라. 이는 자신감과 자기 효능감을 증가시킨다. 가족이 어떠한 긍정적인 변화를 인정하지 않는다 하더라도 언쟁해서는 안된다. 대신에 느리게 변화될 수도 있음을 반복해서 얘기하는 것이 좋다.
4. 가족들에게 치매환자의 질병에 대한 걱정과 염려를 표현할 수 있는 기회를 제공하라. 가족 구성원들은 그들의 걱정거리를 털어놓고 나서 안도감을 느낄 것이다. 이것은 당신과 가족 사이의 유대감을 강화시킨다. 그들의 문제에 대해 즉각적인 해결책이나 제안을 제공할 필요는 없다.
5. 문제 해결 방법을 조언하기 전에 모든 가족 구성원들의 의견을 들어보라. 중립을 지켜야 하고, 한 쪽의 편을 들어서는 안된다. 편들기는 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문이다.
6. 가족에게 접근함에 있어 유연할 필요가 있다. 가족들은 당신이 이번 세션에서 접근하려고 계획했던 것과 다른 요구를 가지고 올 수 있다.

### 상담 기술

#### 1. 경청

정확한 듣기는 효과적인 관계로 발전시키고, 가족 간의 대화를 돕고, 그들의 감정을 경험하고 표현하는데 중요하다. 다음의 방법으로 당신의 흥미와 관심을 보여줄 필요가 있다.

- a) 몸을 약간 앞으로 기울이기: 당신이 대화에 집중하고 있다는 것을 나타내고, 상대방이 말을 할 수 있도록 격려한다.

- b) 적당한 눈 맞춤 유지하기: 빤히 쳐다보지 말아야 한다. 가족 구성원에게 통제당하고 있다는 느낌을 줄 수 있다. 자주 아래를 내려다보거나, 다른 곳을 쳐다보는 것은 긴장과 지루함을 나타내는 표현으로 보일 수 있다.
- c) 적절한 얼굴 표정짓기: 미소를 띤 친근하고 편안한 표정은 보통 흥미를 나타낸다.
- d) 고개 끄덕이기: 고개를 끄덕이는 것은 가족에게 보상으로 여겨질 수 있고, 당신이 집중하고 있다는 메시지를 보여준다.
- e) 편안한 자세 유지하기: 털썩 주저앉거나 구부정하지 않은 편안한 자세는 당신이 경청하고 있다는 것을 보여준다. 뻣뻣한 자세, 손가락을 두드리거나 폼지락거리는 것은 긴장하고 있는 것처럼 보이게 할 수 있다.

## 2. 공감

공감은 조호자들의 감정을 이해하고 있음을 보여주는 것을 포함한다. 예를 들어, 당신은 아래와 같이 말할 수 있다:

‘그것 참 속상했겠군요’ 또는 ‘저였어도 너무 화가 났을 거예요’

## 3. 재확인

조호자가 당신에게 말한 것을 약간 다른 단어를 사용해서 확인하고 요약하는 것이 좋다. 예를 들어:

‘당신이 얘기한 내용을 제가 잘 이해했는지 한번 확인해 볼게요. 당신은 어머니를 돌보는 데 있어 형제들의 지지에 만족하지 못하고, 그들이 당신이 얼마나 힘든지 이해하지 못한다고 생각하고 있습니다.’ 또는 ‘아버지의 비난이 당신이 가장 대처하기 어려운 문제 중 하나라는 나의 생각이 옳은가요?’

## 4. 침묵

당신이 너무 많은 말을 하면 가족 구성원들이 대화를 중단할 수 있다. 침묵을 유지하는 것은 가족들이 스스로의 생각과 감정을 좀 더 깊이 들여다 볼 수 있는 여지와 격려를 제공한다. 긴 침묵은 다음 중 어느 하나를 의미할 수 있다:

- a) 가족 구성원들 간 소통이 없다.
- b) 그들은 화가 났다.
- c) 그들은 더 드러내는 것을 두려워한다.
- d) 그들은 하고 싶은 말을 끝냈다.



## 가족의 치료 참여 유지하기

일단 가족이 첫 번째 세션에 참여하면 세션 참여를 유지하도록 격려하는 것이 주요 과제이다. 세션을 중단하는 이유는 다음과 같다.

- a) 도움 제공에 대한 과거의 좋지 않은 경험
- b) 중재에 대한 비현실적인 기대와 갈등
- c) 결과에 대한 비관
- d) 가족 구성원들이 그 질병에 대해 받는 비난

가족이 중재 과정에 참여하지 않는다면 더 이상 도움을 받기 힘들 것이다.

다음은 알아보는 것이 중요하다.

- a) 가족들이 과거에 전문적인 도움을 받은 경험
- b) 가족들이 당신으로부터 기대하는 것
- c) 얻을 수 있는 것에 대한 어떠한 부정적인 감정

당신은 이번 중재로부터 현실적으로 기대할 수 있는 것들을 설명해야 한다.

## 실습 세션

이번 세션이 끝나면 강사는 당신에게 상담자의 역할을 요구할 것이다. 당신의 일상 업무 중 친숙한 상황을 상상하라. 예를 들어:

- 우는 아기의 엄마
- 피임을 원하지 않는 남편의 아내
- 과음한 남편

당신은 강사에게 또 다른 아이디어를 제안할 수 있으며, 강사는 내담자 역할을 맡을 것이다. 당신은 문제 상황에 접근하는 방법, 문제를 해결하기 위해 찾은 방법, 환자에게 해줄 수 있는 조언을 강사에게 보여주도록 한다. 일상 업무 중에 일어난 실제 상황으로 여기기 바란다.

끝으로, 강사는 동료 교육생에게 당신의 수행에 대한 코멘트나 의견을 제시하도록 요청할 것이다. 그런 다음 강사 본인의 피드백을 제시한다. 일련의 과정이 끝나면 당신은 스스로 개선이 되었는지 확인하기 위해 다시 한 번 역할극을 시도해 볼 수도 있다.

## 1일차 오후

### 모듈 1 **평가**

#### 모듈 1의 목적

- a) 대상자의 치매 가능성 여부를 확인하기 위해
- b) 조호자가 경험하는 주요 어려움들을 파악하기 위해
- c) 어떤 중재 모듈이 조호자에게 도움이 되는지를 알아보기 위해

이 모듈은 가족과의 다섯 번의 세션 중 첫 번째 세션에서 다룬다. 당신은 주 조호자, 즉 치매환자를 돌보는 데 가장 많이 관여하고, 치매환자의 일상생활에 대해 제일 잘 알고있는 사람으로부터 첫 세션의 정보를 수집해야 한다.

주 조호자는 보통 치매환자와 살고 있는 가족 중 한 명이지만 다른 곳에 살고있는 가족 구성원이나 이웃, 친구일 수도 있음을 명심하라.

#### 배울 내용

이번 세션이 끝나면 평가와 관련된 내용을 이해하고, 모든 평가 질문들에 친숙해질 것이다. 질문들의 목적, 즉 무엇을, 왜 얻고자 하는지를 이해할 것이다. 특히 다음과 같은 것들을 할 수 있다:

- a) 해당 노인이 치매인지 확인하기 위해 기본적인 평가를 하고, 그 노인이 가지고 있는 특정 문제를 확인한다.
- b) 조호자가 제공해야 하는 돌봄의 유형과 양을 평가한다.
- c) 조호자가 문제에 대해 알고 이해한 바를 평가한다.
- d) 가족 전체의 역할을 평가한다; 가족들이 조호자를 돕기 위해 협조하는가, 아니면 갈등이나 비난이 있는가?

#### 이번 세션의 내용

먼저 강사는 평가 질문들을 설명하면서 전반적인 평가 내용을 당신과 함께 검토한다.

다음으로 보건요원이 평가를 수행하는 사례를 보기 위해 교육비디오의 첫 섹션을 시청할 것이다.

그 다음 평가 실습을 하고, 강사는 당신의 수행에 대해 피드백을 줄 것이다.

마지막으로 강사는 당신이 가족의 역할을 어떻게 평가할 수 있는지, 그리고 가족들이 함께 일하는 데 더욱 효과적인 방법들을 어떻게 조언할 수 있는지에 대해 함께 논의할 것이다.

## 평가 시 주의사항

이번 모듈은 4개의 섹션으로 구성되어 있다.

### 1) 치매 선별하기

치매를 확인하는 3가지의 간단한 선별 질문하기

### 2) 치매 평가하기

일상생활 수행 시 나타나는 문제와 치매 행동 증상의 여부를 확인하기

### 3) 치매 이해하기

조호자가 질병을 인식하고 이해하는지 확인하기 위한 몇 가지 질문하기

### 4) 가정 내 돌봄 환경

정보를 파악하기 위한 몇가지 질문:

- 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 많은 부담을 느끼는가?

## 평가 검토

평가의 첫 번째 부분에서 조호자에게 돌보는 노인에 관한 질문을 하는데, 이는 돌보는 노인이 실제로 치매를 앓고 있는지 확인하고, 그들이 가지고 있는 문제의 유형을 알기 위함이다. 다음과 같은 것들이 매우 중요하다:

- a) 모든 질문과 그 질문이 무엇을 평가하고 있는지 이해하기. 이는 치매의 전형적인 증상을 더 많이 이해한다는 것을 의미한다.
- b) 질문하는 방법을 이해하기. 모든 질문은 어떤 것도 빠뜨리지 않고 반드시 수행해야 한다.
- c) 채점하는 방법을 이해하기

먼저 강사는 평가 질문들을 설명하면서 전반적인 평가 내용을 당신과 함께 검토할 것이다. 당신의 중재 패키지에 평가부분이 포함되어 있다. 이해하지 못하는 것이 있다면 반드시 질문하라.

## 영상 시청

이제 보건요원인 베티(Betty)가 조호자 로지(Rosie)와 함께 평가 모듈을 수행하는 교육 비디오의 첫 섹션(약 30분)을 시청하게 된다. 영상을 보면서 베티(Betty)의 질문에 대한 로지(Rosie)의 대답에 따라 중재 패키지의 평가부분을 채점하라. 평가의 첫 번째 단계가 끝날 때, 강사는 영상을 멈추고 교육생들이 점수를 올바르게 채점했는지 확인할 것이다.

이제 베티(Betty)가 로지(Rosie)에게 다음과 같이 질문하는 평가의 마지막 부분을 시청한다.

- a) 로지(Rosie)가 치매에 대해 이해하고 있는 것은 무엇인지
- b) 가족 구성원들에 대한 것, 그리고 로지(Rosie)가 어머니를 돌보는 것을 도와주는 사람은 누구인지
- c) 로지(Rosie)의 어머니가 어떤 문제 행동을 보이는지

## 실습 세션

이제 강사는 치매환자를 돌보는 조호자 역할을 하고, 당신은 상담자가 되어 평가를 진행할 것이다. 동료 교육생들은 당신이 평가하는 모습을 지켜보면서 코멘트를 제시할 것이다. 평가가 끝나면 배운 내용들을 요약해보라:

- 노인이 치매를 앓고 있는가? 그렇게 생각하는 이유는?
- 그 노인은 어떤 도움을 필요로 하는가? 그렇게 생각하는 이유는?
- 어떤 행동 증상들을 보이는가?
- 조호자가 그 증상들을 얼마나 이해하고 있는가?
- 조호자가 많은 부담을 안고 있는가? 그렇게 생각하는 이유는?
- 어떤 도움을 줄 수 있을 것인가?
- 가족들은 그 문제들에 어떻게 반응하는가?
- 가족들이 협력적인가? 아니면 갈등을 겪는가?

평가의 가장 어려운 부분은 가족의 역할을 평가하는 것이다. 강사는 당신과 함께 평가에 도움이 되는 다음의 힌트들을 검토한다.

## 가족 지원

많은 치매 가족들은 친척과 친구로부터 서서히 고립된다. 당신은 가족들이 치매환자와 함께 살면서 겪는 문제로부터 벗어나 기분 전환하기 위해서 무엇을 하고 있는지 물어볼 수 있다.

- 여가시간에 가족을 제외하고 연락할 사람이 있나요?
- 위기상황에 직계가족 이외에 도움을 받을 수 있는 누군가가 있나요?
- 돌봄에 있어 가족들이 겪는 어려움은 무엇인가요?
- 그들과 연락하는 것이 도움이 되나요?
- 그들은 어떤 도움을 주나요?
- 그들은 가족이 외출하는 동안 치매환자를 돌봐줄 수 있나요?
- 재정적으로 도움을 주나요?
- 가족들이 어떻게 하는 것이 좋은지 조언을 제공하나요?
- 가족들이 겪는 어려움들을 경청하고 이를 해결할 수 있도록 정서적인 도움을 주나요?

## 가족 반응

가족들에게 앞서 언급한 문제들을 어떻게 느끼는지 물어볼 필요가 있다.

- 그들은 자신의 혈육에게 문제가 있다는 사실을 받아들이기 어려워하거나 부인할 수 있다.
- 문제에 대해 화를 낼 수도 있다.
- 다른 사람들을 부러워할 수도 있다.
- ‘왜 나에게 이런 일이 생겼지?’라고 생각할 수 있다.
- ‘그의 병이 나올 수 있다면 매일 기도할 거야’처럼 병을 치료하겠다는 약속을 한다.
- 더 이상 해결할 수 없을 때 우울감을 느낀다. 재정적 부담, 치매환자의 기능 상실, 낙인 등이 그런 감정들을 증폭시킨다.
- 증상 호전을 위한 새로운 약의 개발처럼 가족은 치료에 대한 희망을 지속적으로 갖는다. 이러한 희망은 문제를 대처하는 데 도움을 준다.

## 누가 무엇을 하는가?

모든 가족, 각각의 구성원들은 다양한 방법으로 돌봄에 기여한다. 그들에게 다음과 같은 질문을 할 필요가 있다:

- ‘어떤 구성원들이 가사일을 돕나요?’
- ‘누가 가장인가요?’
- ‘가족 구성원들이 마음이 상할 때면 누구를 찾아가 그 문제들을 상의하나요?’
- ‘누가 가족의 대표자인가요?’
- 그들은 다른 가족구성원들의 기대에 부응하고 있나요?

어떤 구성원들은 과중한 역할로 스트레스를 받을 수 있다. 예를 들어, 어머니는 가장이기도 하고, 가사일도 하고, 아이들의 어머니이기도 하며 치매환자의 조호자일 수도 있다.

## 어떻게 의사소통하는가?

- 가족 구성원들은 공감과 이해하는 모습을 보이는가? 아니면 서로 다투고 비판하는 경향이 있는가?
- 문제를 함께 해결할 수 있는가? 아니면 언쟁을 하며 분열되는 경향이 있는가?

- 가족 구성원들은 서로 편안하게 터놓고 그들의 감정을 이야기하는가?
- 가족 구성원들이 치매환자와 그의 복지에 대해 극도로 걱정하거나 불안해하는가? 예를 들어, 다음과 같이 언급하는가?  
; ‘나는 하루 종일 그를 걱정해’, ‘뭘 어떻게 해야 할지 모르겠어’, ‘나는 감당할 수 없어’, ‘그가 병이 난 이후로 줄곧 우울해’

### 가족들이 협력하는가?

- 가족들을 관찰한 것에 기초하여 가족들이 ‘우리’라는 느낌을 가지고 협력하는지 여부를 평가할 수 있어야 한다.
- 구성원들은 감정적으로 과도하게 관여하거나, 또는 관심이 없고 전혀 관여하지 않을 수 있다. 둘 다 역효과를 낼 수 있다.
- 함께 식사하기, 공동의 가족 활동 같은 행사들은 가족과 부부간의 유대를 강화한다.

### 가족들은 어떻게 대처하는가?

가족 구성원들에게 과거에 위기를 어떻게 대처했는지 물어보라. 이를 통해 그들의 문제 해결 능력을 확인하고 치매환자를 어떻게 다룰 것인지에 대한 힌트를 얻을 수 있다. 각 구성원에게 자신이 개인적으로 기여한 바가 무엇이었는지 물어보라.

- 누가 앞장서서 문제를 해결했나요?
- 어떻게 문제를 해결했나요?
- 문제를 효과적으로 해결했나요? 아니면 재발했나요?
- 가족들이 혼란스러워하고 문제를 해결하지 못했나요?
- 가족들이 문제에 대처할 수 있었나요?

### 비디오 리뷰

당신은 아마 베티(Betty)가 로지(Rosie)를 평가하는 마지막 장면 [로지(Rosie)가 그녀의 자매인 클루사(Cleusa)와 이소벨(Isobel)과의 어려운 관계에 대해 베티(Betty)에게 말하는 장면]을 다시 보고 싶을 것이다. 당신은 그들의 가족 관계에 대해 어떻게 생각하는가? 그리고 다음 세션에서 이러한 문제들을 어떻게 다룰 것이라고 생각하는가?

### 다음 세션

내일 아침에는 영상의 두번째 모듈을 보는데, 베티(Betty)가 로지(Rosie)와 그녀의 여동생 이소벨(Isobel)을 만나서 문제들을 어떻게 다루는지 확인할 수 있다.

## 2일차 오전

# 모듈 2 **치매에 관한 정보**

### 모듈 2의 목적

이번 모듈의 목적은 가족 구성원에게 치매에 대해 교육하는 것이다. 이를 통해 치매 환자를 돌보기 위한 적절한 준비를 하고 미래의 변화에도 대비할 수 있다. 모듈 2는 4가지 영역으로 구성되어 있다.

- 1) 치매(질병에 대한 개요)
- 2) 치매 - 무엇을 예측할 수 있나? (치매의 전형적인 진행 단계)
- 3) 치매의 원인
- 4) 치매환자 돌봄과 치료(조호자를 위한 팁)

이번 모듈은 두 개의 세션에서 다룰 것이다. 첫번째 세션은 1~3 섹션을 포함한다. 4 섹션은 2번째 세션에서 다룬다. 주 조호자뿐 아니라 많은 가족 구성원들이 첫 세션에 참여하는 것이 좋다. 그 이유는 다음과 같다:

- a) 조호 역할을 공유하는 것은 주 조호자의 부담을 완화시킬 수 있다.
- b) 비록 다른 가족 구성원들이 돌봄에 직접적으로 관여하지 않더라도 조호자의 역할을 인식하는 것은 중요하다.

### 배울 내용

치매에 관한 몇 가지 기본적인 정보, 전형적인 증상들, 그리고 치매가 시작되고 진행 단계에 따라 증상이 심해지는 과정을 이해할 필요가 있다.

물론 케이스들이 다르기 때문에 당신이 교육하고 있는 특정 조호자와 가족의 상황에 맞는 정보를 제공하는 방법을 배울 필요가 있다. 다음 사항에 따라 제공할 정보가 다르다.

- 치매의 단계(초기, 중기, 말기)
- 가족이 이미 알고 있는 것들, 특히 가지고 있을지도 모르는 오해들
- 조호자의 교육 수준

당신은 이번 모듈의 자료가 단지 가이드일 뿐이라는 것을 이해해야 한다. - 단순히 정보를 읽어내는 것이 아니라 가족의 답변에 반응해야 한다.

### 이번 세션의 내용

먼저 강사는 당신에게 치매, 즉 치매가 어떻게 시작되고 어떻게 진행되는지에 대해 설명할 것이다. 당신이 알고 있는 치매 환자들을 떠올리는 것이 도움이 될 수 있다.

강사 및 그룹 내 다른 교육생들과 함께 케이스들에 대한 이야기를 나눠보고, 환자들의 주요 증상을 이해하고 있는지 확인한다.

다음으로 강사가 이 모듈의 내용을 좀 더 자세히 검토하여 각 섹션, 특히 치매의 3단계와 조호자에게 제공되는 일반적인 팁에 대해 설명할 것이다.

그 다음 당신은 보건요원이 조호자와 그녀의 여동생에게 정보를 제공하는 교육 영상의 두 번째 섹션을 보게 될 것이다.

마지막으로 짝을 지어서 이번 모듈을 실습한다. 동료 교육생들 중 한명은 치매환자의 조호자가 되고, 당신은 그들이 가지고 있는 문제들에 대해 교육하는 실습을 할 것이다. 강사가 피드백을 줄 것이다.

### 주의사항

본 섹션의 주의사항이 모듈의 자료 안에 있으며, 이 자료들은 조호자를 중재할 때 사용할 것이다. 만약 강사가 문헌 자료와 함께 그림 기반의 이야기(만화)를 준비했다면 만화도 같이 검토하고 글을 읽을 수 없는 가족 조호자 교육의 어려움에 대해서도 논의해야 한다.



## 2일차 오후

### 모듈 3 **치매의 행동 증상**

#### 모듈 3의 목적

이번 모듈의 목적은 치매와 연관된 행동 문제들을 다루는 방법을 가족 구성원들에게 교육하는 것이다. 당신은 이미 가족들이 고군분투하고 있는 특정 문제들을 확인했을 것이다. 문제들에 집중해보라.

모듈 3은 파악한 문제들의 개수에 따라 한 개 내지 두 개의 세션에서 다룰 것이다. 이번 모듈은 돌봄에 직접적으로 관여하는 사람들이 참여하는 것이 가장 중요하다. 다른 가족 구성원들도 참여한다면 가정에서 일어나고 있는 일들을 좀 더 잘 이해할 수 있다.

#### 배울 내용

이번 세션이 끝나면 다음과 같은 내용을 이해하게 될 것이다.

- 치매와 연관된 어떤 특징적인 문제 행동이 있는가?
- 이러한 문제 행동이 조호자와 그 가족에게 어떻게 그리고 왜 특별한 문제가 되는가?
- 해결 방법을 제안하기에 앞서 행동 문제들을 어떻게 신중히 평가할 것인가?
- 문제 행동들을 관리하기 위해 조호자에게 제안할 수 있는 다양한 전략들
- 당신의 제안을 특정 문제, 가정과 가정 환경에 맞출 필요가 있다. 즉, 중재 모듈에서 제안하는 것은 가이드일 뿐이며 모든 제안이 모든 가정에 적절한 것은 아니다.
- 가족들이 문제를 다루기 위해 생각해낸 전술을 존중해야 할 필요가 있다. 당신은 그 상황에 익숙하지 않겠지만, 그들은 매일같이 그 문제를 처리해온 전문가들이다.

#### 이번 세션의 내용

먼저 강사는 보통 치매와 관련이 있는 다양한 유형의 행동 문제들을 검토하고, 중재 모듈에 수록된 그 문제들을 해결하기 위한 제안에 대해 당신과 논의할 것이다.

그 다음 당신은 교육 비디오의 세번째 섹션에서 보건요원이 세 가지 행동 문제를 평가하고 조호자에게 문제해결을 위한 제안하는 것을 보게 된다.

마지막으로 조호자를 상담하는 실습을 하게 된다. 강사가 조호자의 역할을 맡아 치매환자 및 보호자가 관리해야 하는 행동 문제에 대한 정보, 사례에 대한 배경을 설명할 것이다.

### 모듈 3 주의사항

세 번째 모듈에서는 고통스러운 증상들을 극복하기 위한 간단한 행동 전략을 다룬다. 정신적 고통을 받는 조호자들은 때때로 문제에 대한 간단한 해결책도 생각하지 못할 수도 있다. 행동 전략을 제공함으로써 가족들이 고통스러운 증상들을 극복하는데 도움을 줄 수 있다. 세 번째 모듈에서 주어지는 중요 항목의 정보를 가족들에게 제공할 수 있다. 유의미한 정보만 가족 구성원에게 제시하면 된다.

제공된 제안들을 단순히 읽기만 하지 않는 것이 중요하다. 다음을 필요로 한다:

- 먼저 조호자가 얘기하는 문제를 들으면서 문제를 처리하는 그들의 기술을 파악한다.
- 조호자와 공감하기 위해서 이것이 그들에게 얼마나 어려운 일인지 이해한다는 것을 보여주고, 잘하고 있다고 칭찬하라.
- 가족의 특정 상황들에 부합하는 제안을 하라.

모듈 3에서는 다음 증상들의 행동 전략에 대해서 논의한다.

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

### 비디오 시청

교육 비디오의 세번째 섹션(모듈 3)에서는 베티(Betty)가 로지(Rosie)에게 세가지 행동 문제들 - 목욕하기, 반복 질문, 요실금에 관해 상담한다. 베티(Betty)의 행동에 주의를 기울여라.

- 그녀는 다음의 문제들을 평가한다:
  - 얼마나 자주 발생하는가?
  - 언제 발생합니까? 패턴이 있는가?
  - 발생 전,중,후에 어떤 일이 일어나는가?
- 그녀는 공감과 이해를 보인다.
- 그녀는 조호자에게 반박하거나, 잘못하고 있다고 얘기하지 않는다.

- 그녀는 모든 해답을 가지고 있는 척 하지 않는다.
- 그녀는 과정의 마지막 부분에서만 간단하고 도움이 되는 제안들을 제시하려고 한다.

## 실습 세션

강사는 조호자의 역할을 연기하면서 당신에게 문제를 제시할 것이다. 당신은 보건 요원의 역할을 맡을 것이다. 당신의 동료 교육생이 하는 것을 주의 깊게 살펴보자. 잘하고 있는 것들을 메모하고, 더 잘할 수 있는 방법에 대하여 조언한다.

그들이 제시한 제안에 대해 어떻게 생각하는가? 좀 더 좋은 제안을 생각해 볼 수 있는가? 주 조호자 뿐 아니라 나머지 가족이나 다른 중요한 사람들이 어떻게 이 문제를 더 잘 인식하고 더 많은 도움을 줄 수 있는지 생각해보라.

다음은 강사가 이번 실습 세션에서 당신이 사용하도록 제시할 수 있는 시나리오의 몇가지 예시이다.

### 상황 1

X부인은 75세로 최근 3년간 치매 증세를 보이고 있다. 현재 가족들이 겪고 있는 주요 문제는 그녀가 이따금 공격적이 된다는 것이다. 공격성은 두 가지 맥락에서 주로 나타난다; 딸이 목욕을 권할 때, 그리고 밤중에 침대에서 일어나 집이나 (가끔) 거리를 배회하려고 할 때이다. 가족들이 집으로 다시 돌아가게 하거나 잠자리에 들도록 설득할 때, 그녀는 아기를 찾아야한다고 고집을 부리고, (집으로) 돌아가자는 강요를 받으면 공격적이고 폭력적으로 변한다.

### 상황 2

Y씨는 83세이다. 그는 아내를 잃고 아들과 며느리, 3명의 손녀와 함께 살고 있다. 다른 두 아들과 딸들은 근처에 산다. 그는 실금을 하고, 집안을 불안하게 돌아다녀서 거의 지속적인 감독을 필요로 한다. 며느리는 다른 가족들로부터 도움을 받지 못한다고 불평한다. 한 아들은 며느리가 시아버지를 학대한다고 주장한다. 며느리는 Y씨를 돌보기 위해 동네 공장에서 하던 아르바이트를 포기해야 했다. 며느리는 그들이 현재 겪고 있는 어려움에서 벗어날 방법이 보이지 않아 절망적이라고 한다. 이렇게 지내느니 차라리 죽는 편이 낫다고 말한다.

### 상황 3

Z부인은 78세이다. 그녀는 5년 동안 치매를 앓았다. 지난 1년 동안 그녀는 주변에 매우 무관심하고 사회와 고립되어 보였다. 그녀는 주로 의자에 앉아 있거나 침대에 누워있다. 그녀가 씻고, 먹고, 화장실을 가기 위해서는 주변의 강력한 격려가 필요하다.

그녀는 거의 말을 하지 않고, 대화에 그녀를 끌어들이는 것은 거의 불가능하다. 그녀는 과거에.. [여기에 전형적인 지역사회 오락이나 활동을 삽입하라].. 즐기곤 했다.

#### 상황 4

A씨는 73세이다. 그는 아내와 딸, 사위와 함께 산다. 그는 3년 전부터 기억력에 문제가 생기기 시작했다. 이제 그는 아내가 사위와 불륜을 저질렀다고 크게 비난하는데, 이런 일로 가족은 크게 화나고 이웃들은 당혹스럽다. 또 사위가 본인이 죽기를 바라고 독살하려 한다고 주장하고 있다. 그래서 식사 시간이 매우 문제가 된다. 자주 술을 많이 마시는데, 그럴 때마다 비난은 더욱 심해진다.

#### 상황 5

B부인은 78세이다. 그녀는 남편과 함께 살고, 두 딸은 근처에 살면서 시간 날 때도 와주러 온다. 그녀는 남편과 떨어지는 것을 참지 못하고, 혼자 남게 되면 울고 비명을 지른다. 남편과 함께 있을 때면 그를 따라다니며 끊임없이 묻는다: ‘아이들은 학교에 갈 준비가 되었나요?’, ‘점심은 먹었어요?’, ‘우리가 장을 봤던가요? 시장에 가야 할까요?’. 남편은 항상 그녀에게 대답하려고 노력하지만, 그녀는 같은 질문을 몇 번이고 반복한다. 그것이 그를 미치게 한다. 그는 혼자만의 시간을 갈망하고 이제 더 이상 견디기 힘들다고 느낀다.

## 다음에 할 일

2일 간의 교육이 끝나면 실생활에서 중재하는 데 있어 더욱 자신감을 가지게 될 것이다. 하지만, 강사의 감독 하에 중재를 수행하는 연습이 필요하다. 강사는 당신과 함께 하면서 각 세션이 끝날 때마다 당신이 어떻게 수행했는지 조언하고 개선을 위한 의견을 제공할 것이다.

당신과 당신의 강사가 제대로 훈련되었다고 완전히 확신할 때에만 조호자 및 그들의 가족들과 함께 중재를 진행하려고 노력해야 한다. 그때라 할지라도 어려운 문제 해결을 위한 더 많은 조언을 얻기 위해서는 강사와 상의할 필요가 있다.



**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)