
12장

치매 요양보호

- 1절 치매 대상자와 가족
- 2절 치매 대상자의 일상생활 지원
- 3절 치매 대상자의 정신행동증상
- 4절 치매 대상자와의 의사소통
- 5절 인지자극 훈련

12

치매 요양보호



학습목표

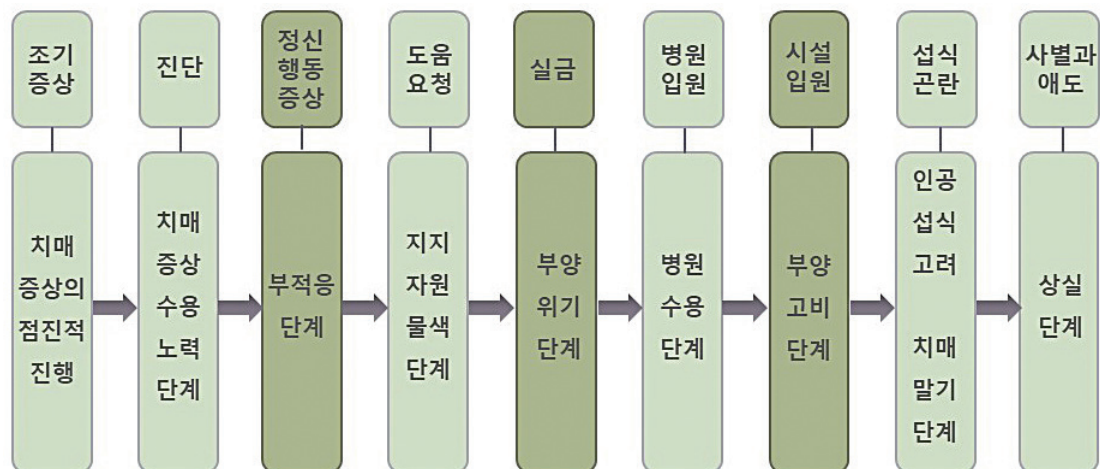
- 치매가족이 느끼는 부담의 종류를 알고 의사소통기법을 통해 적절히 소통할 수 있다.
- 치매 대상자에 대한 일상생활지원의 내용과 방법을 이해하고 적용할 수 있다.
- 치매 대상자가 가진 정신행동증상을 파악하고 적절히 대응할 수 있다.
- 치매 대상자와의 의사소통의 원칙과 문제를 이해하고 소통방법을 활용할 수 있다.
- 치매 대상자의 인지기능 수준에 따른 인지자극 훈련을 수행할 수 있다.

1절 치매 대상자와 가족

1. 치매가족이 느끼는 부담의 종류

치매 대상자의 가족이 느끼는 부담은 치매 대상자의 특성과 돌보는 가족의 특성에 따라 다양하게 나타날 수 있다. 모든 가족이 동일한 종류나 정도의 부담을 느끼는 것이 아닐 수 있으므로 해당 가족에게 부담을 주는 원인을 잘 파악하는 것이 부담을 줄이는 데 도움이 된다.

한편, 치매 대상자에게 정신행동증상과 같은 행동 상의 문제가 나타나는 단계와 요실금, 변실금이 나타나는 단계, 장기요양시설 입소를 결정하게 되는 단계는 가족들이 가장 많은 어려움을 느끼는 단계이므로 보다 많은 도움이 필요하다.



[치매단계에 따른 가족부양 특성과 부담 변화]

일반적으로 치매가족이 느끼는 부담은 정서적 부담, 신체적 부담, 가족관계의 부정적 변화, 시간적 제약과 사회활동의 제한, 경제적 부담 등이 있다.

가. 정서적 부담

- 분노 : 가족이 처음 치매진단을 받을 때 이를 받아들이기 어렵고 주어진 현실에 분노를 느끼기도 한다. 대상자를 돌보는 일로 인해 피곤할 때 또는 다른 가족들이 도움을 주지 않는 경우, 화를 내는 경우가 많고 화를 내고 나서는 자신을 자책하게 된다.
- 무기력감 : 치매 대상자가 나아질 것 같지 않은 허무한 생각으로 인해 치매 대상자의 증상에 효과적으로 대처하지 못하게 된다.
- 죄책감 : 대상자에게 화를 냈다든지, 충분히 잘해주지 못하고 있다고 느낄 때 또는 과거에 대상자에게 잘못된 일을 되새기면서 죄책감을 느낀다. 이러한 죄책감으로 인해 대상자의 치료나 대상자를 위한 의사결정을 내려야 하는 상황에서 잘못된 결정을 내릴 수 있다.
- 우울 : 슬픔, 낙담, 무기력, 의욕저하 등이 복합적으로 나타날 수 있으며 심한 경우 불안, 신경쇠약, 불면, 식욕저하, 심지어 자살로까지 연결될 수 있다.
- 소외감 : 치매 대상자를 돌보는 일로 인해 사회적 관계와 접촉이 줄어들고 친구나 의지할 만한 사람이 점차 줄어들어 사회적 소외감을 경험하게 된다.
- 불안감 : 치매 대상자의 상태나 대상자를 돌보는 역할, 재정적 상태 등에 대한 확실한 정보가 없는 경우 가족은 불안을 경험하게 된다.

나. 신체적 부담

1) 피로

- 치매 대상자 가족은 대상자를 돌보는 역할 뿐만 아니라 가사, 경제활동, 자녀양육 등의 다양한 역할을 수행하는 과정에서 신체적 피로를 경험할 가능성이 높다.
- 대상자를 주로 돌보는 가족은 물론 다른 가족구성원의 신체적 피로 또한 커진다.
- 우울증이 함께 나타나는 경우 피로 정도가 더욱 심해지고, 심한 피로는 가족으로 하여금 본의 아니게 치매 대상자를 방치하여 또 다른 사고를 일으키는 원인이 되기도 한다.

2) 신체 질환

- 치매 대상자를 돌보는 가족이 심장질환, 요통, 고혈압, 관절염, 소화기질환 등의 신체적 질환을 한 가지 이상 앓고 있는 경우가 많다.
- 이미 가지고 있던 신체 질환이 악화되기도 하고, 진통제, 항우울제나 수면제 등의 약물에 의존하는 경향이 높아진다.
- 치매 대상자를 돌봄으로 인한 피로, 정신적 스트레스, 이에 따른 음주, 흡연, 과식 등의 부적절한 대응은 각종 신체 질환을 일으킬 수 있다.

3) 수면 장애

- 치매 대상자가 밤낮이 바뀌어 가족이 밤에 충분한 수면을 취하지 못하거나, 부양부담으로 인한 우울 등과 함께 수면 부족이 나타날 수 있다.

다. 가족관계의 부정적 변화

1) 가족관계 질의 변화

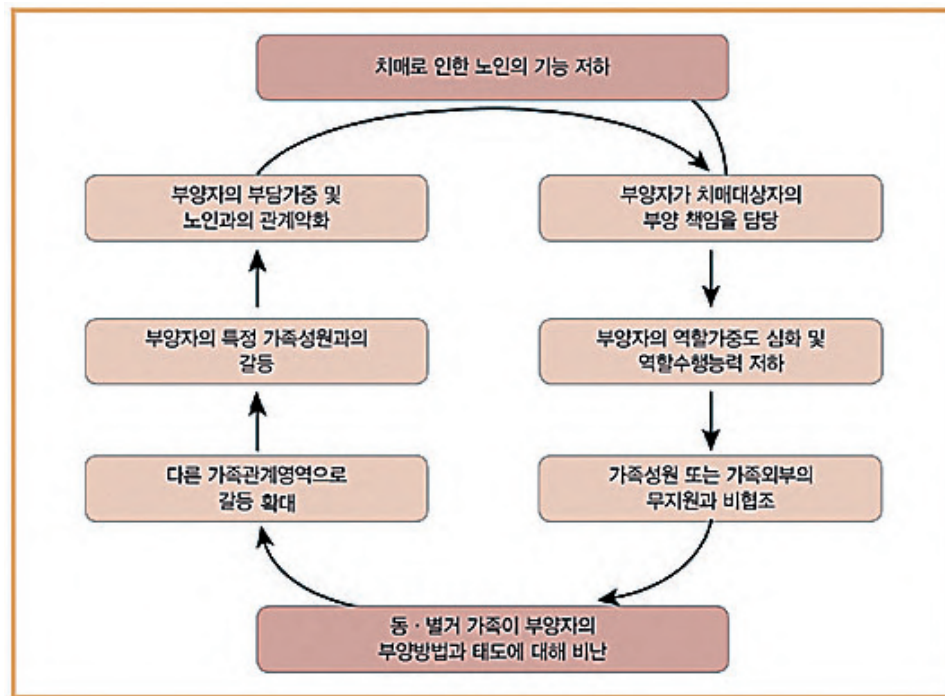
- 치매 대상자의 배우자가 주로 돌보는 경우 : 부부간 의사소통이 어려워지고, 동반자라는 생각이 약해지거나 긴장 관계가 야기될 수 있다.
- 결혼한 성인자녀가 주로 돌보는 경우 : 부부관계의 질이 저하되거나 자녀들이 충분한 보호를 받지 못한다고 느낄 수 있다.

2) 가족 갈등

- 치매 대상자의 신체 및 정신장애 정도, 가족의 부양태도나 부양방법에 대한 의견 차이와 의사소통의 부족이 갈등을 일으키는 원인이 된다.
- 치매 대상자를 돌보는 일로 인하여 전체 가족이 함께 모여 대화할 수 있는 기회를 갖기 어려우므로 상호이해나 협동보다는 상대방의 행동이나 태도에 대해 불만을 갖고 비난을 하는 경우가 많아지는 역기능적 상호작용의 연쇄과정(그림)이 형성되어, 결국에는 전체 가족관계가 부정적 방향으로 변화하게 된다.

3) 부정적 가족관계의 영향

- 전체 가족관계가 부정적으로 변화하게 되면 치매 대상자를 돌보는 일에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다.
- 동거, 별거 가족 내에서 적절한 역할 재조정이 이루어지지 않아, 가족이 감당할 수 없을 정도로 역할이 많아지면 역할을 잘 수행하지 못한다.
- 전문가를 통한 적절한 지원과 협조가 이루어지면 역기능적 상호작용의 연쇄과정이 차단되어 상황이 악화되지 않고 가족의 부담이 완화된다.



[역기능적 상호작용]

라. 시간적 제약과 사회활동의 제한

- 치매 대상자의 인지기능 저하와 정신행동증상 등으로 인해 부양가족들은 하루 종일 대상자를 돌보아야 하는 경우가 많으므로 친구와의 만남의 제한, 외출의 제한, 여가 활동, 사회적 모임 참석 등의 제한, 취미 생활 상실 등의 제한을 받게 된다.
- 개인적 시간이 나더라도 치매 대상자 부양에 대한 중압감으로 인하여 개인적인 용무나 사회적 활동에 참여하지 못하는 경향이 있다. 이러한 경향이 누적되면 사회적 접촉이 단절되고, 사회적 역할을 상실하게 됨으로써 자아상실을 경험하게 된다.

마. 경제적 부담

- 치매 대상자의 재정관리 : 가족 중에 치매 대상자가 생기면 재산에 관한 사항을 대상자 자신이 처리할 수 없게 되므로 대상자를 돌보는 가족에게 재산, 법률에 관한 문제가 생길 수 있다.
- 재정적 부담 : 주·야간보호, 방문간호 등을 받거나 시설에 입소하게 되는 경우에 관련 서비스에 대한 비용이 부담이 될 수 있다.

2. 치매가족과의 의사소통 기법

치매가족과의 의사소통을 통해 신뢰를 쌓아가며 긍정적인 관계형성을 하기 위해 도움이 되는 상담 기법들이 있다. 다음에 나오는 공감, 관심 전달, 조언 및 정보 제공, 나-메시지 전달법 등이 그 예이다. 적절한 의사소통 기법을 통한 대화는 가족과의 긍정적인 관계를 유지하며 궁극적으로 대상자 돌봄에도 영향을 미친다.

가. 공감

상대가 아무리 열심히 얘기를 해도 이를 듣는 사람이 공감해 주지 않으면 대화를 이어나갈 수 없게 된다. 그러므로 자신의 관점이 아닌 얘기하는 상대의 관점을 최대한 이해하고 공감하려는 자세를 취하는 것이 좋다. 말하는 사람과 똑같이 그 기분을 느끼기란 어려운 일이지만 최대한 상대의 관점에서 이해하다 보면 상대 또한 자신의 얘기에 공감하는 사람에게 마음을 열게 된다.

- 공감을 위해서는 우선 상대의 말을 주의 깊게 듣고 있다는 것을 전해주는 것이 중요하다.
- 고개를 끄덕이거나 손을 잡아주는 등의 비언어적인 행동을 통한 방법도 공감하고 있다는 좋은 표현이 된다.
- ‘~때문에 그러시는 거군요’와 같이 상대방이 말한 내용이나 감정 등에 공감하는 것은 겉으로 드러난 상황에 대한 공감이다. 상대가 겉으로 드러낸 감정을 이해해주는 것은 가장 흔한 공감 방법중 하나이다.
- 가족이 표현한 내용이나 감정 뒤에 숨겨진 감정을 알고 공감하는 것은 좀 더 깊이가 있는 공감이다. 그러나 숨겨진 감정을 알려고 하는 경우 부정확할 수 있고 자칫 판단하려는 느낌을 줄 수 있으므로 신중을 기하는 것이 필요하다.
- 공감을 통해서 신뢰를 얻게 된다면 좀 더 개방적인 표현으로 솔직한 가족의 감정을 들을 수 있게 된다. 또한 관계형성에도 좋은 영향을 미치게 된다.

- 치매가족이 표현한 내용을 나의 관점에서 다른 언어로 다시 말해주는 것을 반영이라 하는데 이 또한 상대방에게 존중받고 있다는 느낌을 준다.

.....해서, 마음이 아팠겠군요.

.....해서, 서운하시군요.

.....해서, 힘이 드셨군요.

.....해서, 기분이 좋으시군요.

와 같이 상대가 말한 내용과 그에 대한 감정을 정확하게 표현해 주는 것이 좋다.

- 상대방이 느끼는 심정을 알기 위해서는 그 사람의 기분을 헤아리는 것이 중요하다. 상대방의 기분을 파악해야 그 사람의 정서를 이해할 수 있다. 단순히 상대방이 기분이 좋다, 나쁘다 정도가 아니라 짜증이 난다, 서운하다, 속상하다, 당황스럽다 등 구체적인 기분을 파악하는 것이 상대방을 이해하는 데 도움이 된다.

나. 관심 전달

우리가 상대와 대화를 할 때 하는 행동, 시선의 위치 등은 상대방에게 많은 의미를 전달한다. 그렇기 때문에 상대방이 말을 할 때 우리는 시선을 맞추는 행동이나 고개를 끄덕이는 긍정의 표현들로 상대방에게 내가 경청하고 공감하고 있음을 나타낼 수 있다. 다음은 관심을 전달할 수 있는 비언어적 표현방법이다.

- 치매가족을 마주 보고 적절한 눈 맞춤을 하는 것이 좋다. 옆이나 뒤에서 상대를 보는 것보다 앞에서 마주 보는 것이 상대가 자신에게 관심이 있다고 느끼게 할 수 있다.
- 대화를 할 때 미소를 띤 표정과 알아들을 수 있을 정도의 목소리 크기도 중요하다. 너무 작거나 큰 목소리는 상대방을 불편하게 할 수 있다.
- 방어적인 자세를 취하지 않는다. 다리를 꼬거나 팔짱을 끼는 등의 행동은 상대방에게 ‘나는 너의 얘기를 진심으로 들어 줄 수 없어.’라는 의미로 전달될 수 있다.
- 방어적인 자세 대신 상대방에게 좀 더 다가가는 자세를 취하는 것이 좋다. 상대 쪽으로 상체를 약간 기울이거나 고개를 끄덕이는 것은 ‘나는 당신의 얘기를 들을 준비가 되어 있습니다.’와 같은 의미로 전해져 상대방에게 집중하는 모습을 보여줄 수 있다.
- 관심을 나타내기 위해 지나치게 가까운 거리는 상대를 불편하게 한다. 마주보고 앉았을 때 손을 뻗어 닿을 수 있는 거리 정도에서 대화를 하는 것이 상대방에게 편안함을 줄 수 있다.

- 가족에게 ‘나는 당신을 존중한다.’고 표현하는 것은 관심을 전달하는 좋은 방법이다. 가족의 성격과 행동을 열린 마음으로 편견을 가지지 않고 받아들일 준비가 되었다는 것을 표현하는 것이 중요하다.
- 가족들은 우울이나 의심 등 정서적으로 지쳐있어 부정적 태도를 보이는 경우가 많다. 이때 가족이 표면적으로 대하는 모습보다 내면의 어려움을 이해하고 부드러운 말투, 미소와 함께 계속 대화를 이어나간다면 가족들은 마음을 열고 편안함을 느끼게 될 것이다.

다. 조언 및 정보 제공

의사소통 중에 오가는 적절한 조언과 정보 제공은 치매가족의 긍정적인 기능을 이끌어 낼 수 있다. 단순히 질병과 증상에 대한 대처방법을 기계적으로 알려주거나 가족이 기존에 행하던 방법을 무시한 채 다른 방법을 무조건적으로 권유하는 것은 가족들에게 존중받지 못한다는 느낌을 받게 하거나 의존적인 태도를 보이게 할 수 있다.

또한 치매가족들이 잘못하고 있는 방법에 대해 충분한 이해와 설명의 과정없이 충고나 지적을 먼저 하게 된다면 가족은 좌절감을 느끼거나 무시 받는 느낌을 느낄 수 있다. 따라서 필요로 하는 적절한 정보를 알려주고 가족 스스로 결정하게 하며 가족의 대상자를 돌보는 능력을 최대한 지지해 주는 입장을 유지하는 것이 신뢰관계를 쌓는 방법이다.

라. 나- 메시지 전달법

의사소통 시 옳지 않은 정보나 적절하지 못한 행동을 발견하게 되면 “네가 ~해서 ~되었다.”라는 말을 많이 하게 된다. 이것은 옳은 지적이었다 할지라도 상대방의 입장에서 듣게 된다면 방어적인 태도가 되게 만든다. 그러므로 나 메시지 전달법을 통해 좀 더 부드러운 화법으로 상대와의 대화를 풀어나갈 수 있도록 해야 한다.

- 모든 사람들은 비난받기 싫어하기 때문에 정당한 이유였다 할지라도 인정하려 하지 않거나 상대에 대해 부정적으로 생각하게 된다.
- 지적을 받게 되면 상대는 방어적인 태도로 돌아와 처음 쌓았던 신뢰와 상관없이 나쁜 감정으로 대화를 이어나가게 된다.
- 나- 메시지를 쓰는 것은 상대의 행동을 판단하거나 비난하는 것이 아니라 좀 더 부드러운 화법으로 나의 생각을 상대에게 전하는 화법이다.

- 나 - 메시지는 상대방의 행동이 다른 사람에게 어떻게 받아들여졌는지를 객관적으로 인식하게 해준다. 자신의 행동에 대한 판단이나 비판이 없기 때문에 덜 방어적으로 받아들여지게 된다.
- “네가 (행동의 과정)해서 (행동의 결과)되었고, 나는 (감정)을 느꼈어.”라고 표현할 수 있다.

마. 힘 돋우기

가족들은 오랜 기간 치매 대상자를 돌보느라 정신적으로 지쳐있는 상태이다. 적절한 정보를 제공해주고 가족의 감정에 공감해주는 것도 중요하지만 적절한 격려와 위로, 칭찬, 희망부여 등은 가족에게 큰 힘이 된다.

1) 격려하기

격려는 오랜 간병으로 지친 가족에게 힘든 상황을 극복할 수 있게 해준다. “힘내세요.”, “포기하지 마시고 계속 하시면 좋은 결과가 있을 거예요.”라고 격려하면 가족에게 긍정적인 에너지를 가질 수 있도록 도와준다. 격려의 방법에는 칭찬하기, 인정하기 등이 있다.

- 가족들은 치매 대상자를 돌보는데 대부분 불안하고 막막한 심정을 느낀다. 이러한 상황에서 치매 대상자를 돌보고 있는 가족을 격려하고 이를 위로하는 말과 칭찬을 하는 것은 큰 힘이 될 수 있다.
- 지금까지 대상자를 가정에서 돌보아온 가족의 노력에 대한 칭찬은 가족의 긍정적인 면을 이끌어 내는 것으로 가족이 가지고 있는 우울, 좌절감을 상쇄시켜줄 수 있다.
- 가족들의 돌봄 방법이나 지식 중 긍정적인 면을 인정해주는 것만으로도 가족의 돌봄 역량을 더 높여줄 수 있다.

2) 희망 부여하기

대부분의 가족들은 치매 대상자의 상태가 나아지지 않는 상황에 대해 절망적인 감정이나 좌절감을 가지게 된다. 그런 상황에서 필요한 도움을 언제든 제공할 것이며 항상 힘이 되어 줄 것을 확인시켜주는 것이 도움이 된다.

다른 가족들이 비슷한 상황을 잘 극복한 긍정적인 사례 등을 전해 주는 것은 가족들이 동질감을 느껴 희망을 주는 데 도움이 될 수 있다. 희망적인 말과 함께 적절한 도움을 준다면 치매가족들은 “고마워요, 희망을 놓지 않아야겠어요.”, “나도 할 수 있는 최선을 다해야겠어요.”와 같은 희망적인 표현을 하게 된다.

2절 치매 대상자의 일상생활 지원

치매 대상자의 일상생활을 돕기 위해서는 약물요법과 문제행동 대처, 의사소통, 인지자극 훈련 등 비약물요법이 필요하다.

1. 약물요법

가. 약물복용의 중요성

대상자나 가족은 치매가 완치되기 어렵고, 약물을 투여한다 해도 악화를 지연할 뿐이라는 것에 실망하여 투약하지 않는 경우가 많다. 약물을 복용하여 증상을 늦추면 살아있는 동안 치매증상으로 고생하는 기간이 줄어들며, 대상자를 돌보는 가족들에게도 수발부담이 줄어들 수 있다. 그러므로 약물 복용의 효과를 잘 설명하여 약물을 규칙적으로 복용하도록 해야 한다.

약을 복용할 때 진정, 어지럼증, 손 떨림, 초조, 불안 등 부작용을 유발하는 경우가 있다. 약물을 바꾸거나 용량을 늘렸을 때는 특히 이러한 부작용이 나타나는지 면밀히 관찰하고 메모하여, 병원에 갈 때 가져가야 한다.

나. 투여 약물의 종류

- ① 인지기능개선제 : 인지증상을 개선할 목적으로 투여하며, 병의 완치라기보다는 악화를 지연하기 위해 투여한다.
- ② 정신행동증상 개선제 : 망상, 환각, 우울, 공격성 등 다양한 정신행동증상을 개선하기 위해 처방된 약물을 투여한다.
 - 항정신병 약물 : 망상, 환각, 공격성, 초조, 수면각성 주기 장애가 있을 때
 - 항우울제 : 수면 각성주기장애, 불안, 우울증상이 있을 때
 - 항경련제 : 초조, 공격성, 조증 유사증상, 수면장애가 있을 때



[아리셉트]

[엑셀론]

[레미닐]

[에빅사]

2. 일상생활 돕기 기본 원칙

치매는 생각, 기억, 판단력과 같은 기능이 서서히 쇠퇴하여 일상생활을 어렵게 한다. 치매의 증상인 기억장애, 언어장애, 판단 및 인지능력 장애, 일상생활수행 장애, 행동장애, 정신장애 등으로 인해 치매 대상자는 일상생활에 지원이 필요하며, 말기로 갈수록 이러한 지원도 확대해야 한다.

1) 따뜻하게 응대하고 치매 대상자를 존중한다.

- ① 인간의 존엄성을 지켜주는 요양보호를 해야 한다.
- ② 정면에서 야단치거나 부정하거나 무시하지 않는다.
- ③ 따뜻하게 대한다.
- ④ 대상자의 생활자체를 소중히 여기고 환경을 바꾸지 않는다.

2) 규칙적인 생활을 하게 한다.

- ① 규칙적인 생활은 대상자의 혼란을 경감시키고 정신적 안정에 도움이 된다.
- ② 규칙적인 생활은 병을 조기 발견하는 데 도움이 된다.
- ③ 대상자에게 맞는 일정을 만들어 규칙적인 생활을 하게 한다.

3) 대상자에게 남아있는 기능을 최대한 살린다.

- ① 치매가 있다고 모든 것을 못하는 것은 아니라고 안내한다.
- ② 습관적으로 해오던 일들은 할 수 있다.
- ③ 할 수 있는 일은 스스로 하도록 하여 남아 있는 기능을 유지하게 한다.

4) 상황에 맞는 요양보호를 한다.

- ① 대상자의 치매의 정도나 특징에 대해 알아둔다.
- ② 대상자의 상태가 점차적으로 변해가는 것을 이해하고 수용한다.
- ③ 대상자의 상태에 맞는 요양보호기술을 익혀 제공한다.

5) 항상 안전에 주의한다.

- ① 치매 대상자는 사고 위험이 높다는 것을 본인과 가족에게 인식시킨다.
- ② 대상자에게 위험이 될 만한 물건은 없애고, 안전한 분위기를 조성한다.

치매 대상자에게 일상생활 사고가 많이 발생하는 이유

- ① 상황을 분석하거나 평가할 수 없다.
- ② 금방 잊어버린다.
- ③ 치매가 진행된 후에도 예전 방식으로 하려고 고집한다.
- ④ 새로운 일을 배우는 능력에 문제가 있어 변화에 대처하지 못한다.



꼭 알아두기

치매 대상자가 식사를 하지 않으려고 할 때 확인할 사항

- 입안의 상처가 있는가?
- 틀니가 잘 맞는 않는가?
- 복용하는 약의 부작용으로 식욕이 떨어진 것인가?
- 시력에 문제가 있어 음식에 혼란을 느끼는가?
- 음식에 대한 인식이 불가능한 상태인가?

3. 식사 돕기

혼자서 음식을 먹을 수 있는 치매 대상자도 식사하는 것을 잊어버리거나, 차려놓은 음식을 감추려 하거나, 버린 음식을 다시 주워 먹는 등의 행동을 할 수 있다. 이로 인하여 영양실조에 빠질 수도 있고, 그 반대로 과식하여 비만이 될 수도 있기 때문에 가능한 한 식사시간을 규칙적으로 하고 조용한 분위기를 유지하며, 식사에 대한 감독과 보호가 필요하다.

가. 기본 원칙

- ① 의치가 잘 맞지 않으면 식사 도중 음식을 삼킬 때 의치가 식도로 같이 넘어가거나 기도를 막을 수 있기 때문에 잘 고정되어 있는지 확인하고 느슨한 경우에는 끼지 못하게 한다.
- ② 당뇨병이나 고혈압 등으로 음식을 가려 먹어야 경우에는 치매 대상자가 접근할 수 없는 장소에 해당 음식을 둔다.
- ③ 그릇은 접시보다는 사발을 사용하여 덜 흘리게 한다.
- ④ 투명한 유리제품보다는 색깔이 있는 플라스틱 제품을 사용하는 것이 좋다.
- ⑤ 소금이나 간장과 같은 양념은 식탁 위에 두지 않는다.
- ⑥ 씹는 행위를 잊어버린 치매 대상자에게는 질식의 위험성이 있는 작고 딱딱한 사탕이나 땅콩, 팝콘 등은 삼가고 잘 저민 고기, 반숙된 계란, 과일 통조림 등을 갈아서 제공한다.
- ⑦ 치매 대상자가 물과 같은 묽은 음식에 사례가 자주 걸리면 좀 더 걸쭉한 액체음식을 제공한다.
- ⑧ 치매 대상자가 졸려하거나 초조해하는 경우 식사를 제공하지 않는다.

나. 돕는 방법

1) 식사 전

- ① 치매 대상자는 뜨거운 음식에 대한 판단력이 부족하기 때문에, 식사 전에 음식의 온도를 요양보호사가 미리 확인한다.
- ② 대상자가 음식을 손으로 먹거나 흘리는 등에 대비하여 비닐 식탁보나 식탁용 매트를 깔아준다.
- ③ 식사 시 턱받이보다는 앞치마를 입혀 옷을 깨끗이 유지한다.
- ④ 음식을 잘게 잘라서 부드럽게 조리하여 치매 대상자가 쉽게 먹을 수 있게 한다.

2) 식사 중

- ① 컵에 물을 얼마나 채울지 판단하지 못하는 대상자는 요양보호사가 적당히 물을 따라 준다.
- ② 물을 마실 때 흘릴 경우에는 빨대와 플라스틱 덮개가 부착된 컵을 사용한다.
- ③ 손잡이가 크거나 손잡이에 고무를 붙인 약간 무거운 숟가락을 주어서 숟가락을 쥐고 있다는 사실을 잊어버리지 않게 해준다.
- ④ 대상자의 혼란 예방을 위하여, 한 가지 음식을 먹고 난 후 다른 음식을 내어 놓는다.
- ⑤ 숟가락으로 떠먹이는 치매 대상자는 한 번에 조금씩 먹이고 음식을 삼킬 때까지 충분히 기다린다.

치매 대상자의 식사 시 고려할 점

- 대상자의 식사 습관과 음식에 대한 기호를 최대한 반영하기
〈예〉 즐겨먹던 반찬과 간식 제공하기
- 안정된 식사분위기를 조성하기
〈예〉 조용한 음악 틀기, 텔레비전 끄기
- 규칙적인 일과에 따라 식사하기
〈예〉 같은 장소, 같은 시간, 같은 식사 도구
- 식탁에 앉으면, 바로 식사하도록 준비하기
〈예〉 컵에 미리 물을 담아 놓기, 생선 등의 가시, 뼈는 미리 제거해주기

**꼭 알아두기****대상자가 화장실에 가고 싶을 때 보이는 비언어적 신호**

- 바지의 뒷부분을 움켜잡고 있다.
- 옷을 올린다.
- 구석진 곳을 찾는다.
- 대중 앞에서 옷을 벗으려고 한다.
- 서성이면서 안절부절못한다.

**참고****치매 대상자가 변을 만지는 이유**

배설물을 제대로 처리하지 못했기 때문이거나 무엇인지 모르는 경우가 많다. 따라서, 변을 가지고 놀거나, 놀리기 위해서 하는 행위가 아니라 적절한 처리방법을 모르기 때문에 나타나는 행동이다.

3) 식사 후

- ① 섭취한 음식의 종류와 양을 정확히 기록한다.
- ② 치매 대상자가 식사를 하지 않아 체중이 감소하면 의료진에게 알리고 그 원인을 파악한다.
- ③ 체중감소 이유를 발견하지 못한 경우에는 치매 대상자가 평소 좋아하는 음식이나, 걸쭉한 형태의 고열량 액체음식을 제공한다.
- ④ 필요시 처방된 비타민과 단백질을 포함한 약을 주기도 한다.

4. 배설 돕기

배설문제는 치매 대상자의 일상생활에 장애 요인이 되므로 적절한 영양보호가 필요하다. 또한 대부분 치매 대상자는 자기보호기능이 저하되어 있으므로 영양보호사는 이들을 보호적 환경에서 인내심을 가지고, 수용적이고 부드러운 태도로 대해야 한다.

치매 대상자에게 흔한 배설문제는 다음 원인과 관련이 있거나, 다음의 행동을 동반한다.

- ① 뇌기능 장애로 배설할 수 없거나 느끼지 못하는 경우
- ② 화장실을 찾지 못하거나, 화장실을 가는 데 시간이 많이 걸리는 경우
- ③ 배설 방법을 잊은 경우
- ④ 행동이 느려진 경우
- ⑤ 옷을 벗고 입는 데 시간이 걸리는 경우
- ⑥ 배변 후 휴지를 사용하지 않거나, 사용한 휴지를 아무 데나 버리는 행위
- ⑦ 배변 후 물을 내리지 않거나, 대변과 소변을 구별하지 못하는 행위
- ⑧ 화장실 이외의 장소에서 배설을 하는 행위
- ⑨ 화장실에 이르지 못하고 배설하는 경우
- ⑩ 화장실을 모르는 경우

가. 기본 원칙

- ① 요의나 변의를 느끼지 못하면 배설기록지를 기록하여 배설시간과 양 등의 습관을 파악한다.
- ② 치매 대상자의 방을 화장실에서 가까운 곳에 배정한다.
- ③ 화장실 위치를 알기 쉽게 표시해 둔다.
- ④ 화장실에서 옷을 쉽게 벗을 수 있도록 벨트나 단추 대신 조이지 않는 고무줄 바지를 입도록 하고 세탁하기 편하고 빨리 마르는 옷감이 좋다.
- ⑤ 낮에는 가능하면 기저귀를 사용하지 않는 것이 좋다. 기저귀는 대상자에게 수치감을 유발하고 실금 사실을 알리려는 일을 안 하게 할 수 있으므로 가능하면 착용을 하지 않는다.
- ⑥ 야간에 화장실 이용이 위험할 때는 쿠션이 있고 시트나 등받이가 있는 이동변기를 사용하게 한다. 바퀴가 달린 변기는 위험하므로 사용을 금하나 바퀴가 달려 있는 경우라면 사용 시에 반드시 잠금이 되어 있어야 한다.
- ⑦ 대소변을 잘 가렸을 때는 칭찬을 해주고, 실금한 경우에도 괜찮다고 말한다.

나. 돕는 방법

1) 공통 적용

- ① 적절한 시기(식사 전, 외출 전)에 화장실 이용을 유도하며 강요하지 않는다. 치매 대상자를 잘 관찰하면 화장실에 가고 싶을 때 하는 행동이나 표정을 알 수 있다.
- ② 하루 식사량과 수분 섭취량은 적당량을 유지한다.
- ③ 배뇨곤란이 있는 경우 야간에 수분섭취를 제한한다.
- ④ 항상 부드러운 말로 손동작을 보이면서 뒤처리 방법을 시범 보여 치매 대상자 자신이 행동에 옮기게 한다.
- ⑤ 뒤처리 후에는 아무 일도 없었던 것처럼 행동한다.

2) 실금한 경우

- ① 민감하게 반응하지 않고, 비난하거나 화를 내지 않는다.
- ② 가능한 한 빨리 더러워진 옷을 갈아입힌다.
- ③ 실금으로 젖은 신체부위는 씻기고 말려 피부를 깨끗이 유지하게 한다.
- ④ 환기를 자주 시키고 요와 이불을 잘 말려서 실금 후 냄새를 관리한다.
- ⑤ 실금사건, 매일의 수분과 음식물 섭취 내용 배변에 대한 치매 대상자의 요구 등과 배설상황을 기록하여 배설리듬을 확인한다.

- ⑥ 배뇨관리로는 소변을 볼 때 방광을 확실히 비우게 하기 위해 배뇨 후, 몸을 앞으로 구부리도록 도와주거나 치골상부를 눌러준다.
- ⑦ 요실금이 있으면 배뇨 스케줄에 따라 계획된 배뇨 훈련을 시행해 본다. 초기에는 매 2시간마다 배뇨하게 하고, 점차 시간을 늘려 가면서 낮에는 2시간, 밤에는 4시간 간격으로 배뇨하게 한다.
- ⑧ 위장질환이나 기타 요인에 의해 대변을 가리지 못하고 변실금이나 설사를 하는 경우, 의료인과 상의한 후 원인을 확인하고 대변이 무르지 않도록 섬유질 섭취를 조절한다.

3) 변비인 경우

- ① 섬유질이 많은 음식과 하루 6~8잔(1500cc~2000cc) 정도의 충분한 수분을 섭취하도록 한다.
- ② 일정한 시간 간격으로 변기에 앉혀 배변을 유도한다.
- ③ 손바닥을 이용하여 배를 가볍게 마사지하여 불편감을 줄여준다.
- ④ 의료인과 충분히 상의하여 필요하면 변비약을 먹이거나 관장을 할 수도 있다. 관장은 의료행위이므로 간호사가 수행해야 한다.

5. 개인위생 돕기

치매 대상자는 주변에 대한 무관심 또는 기억장애로 인하여 개인위생에 소홀한 경우가 많기 때문에 이에 대한 관리가 필요하다.

가. 목욕

1) 기본 원칙

- ① 치매 대상자의 목욕을 도와줄 때는 조용히 부드럽게 대한다.
- ② 치매 대상자에게 목욕을 강요하지 말고 목욕과정을 단순화한다.
- ③ 일정한 시간에 정해진 방법에 따라 목욕을 하여 치매 대상자의 거부감을 줄인다.
- ④ 치매 대상자는 뜨겁거나 차가운 것에 대한 판단력이 떨어지기 때문에 영양보호사가 미리 목욕 물의 온도를 확인한다.
- ⑤ 목욕탕 바닥이나 욕조가 미끄럽지 않도록 욕조바닥과 욕실바닥에는 미끄럼방지매트를 깔아준다.
- ⑥ 치매 대상자를 욕실 내에 혼자 머무르게 하지 않는다. 치매 대상자를 혼자 두지 않기 위하여, 목욕에 필요한 모든 물품을 준비한 후 목욕을 시작한다.
- ⑦ 치매 대상자가 욕조에 들어갈 때는 반드시 옆에서 부축을 한다.

2) 돕는 방법

- ① 목욕준비를 하면서 치매 대상자가 해야 할 일을 한 가지씩 제시하고 정중하게 대한다.
 <예> 식사 전에 목욕을 했으면 좋겠습니다. → 여기 수건이 있습니다.
 → 이제 단추를 푸십시오. → 일어서세요. → 팬티를 벗으십시오.
 → 이제 탕 속에 들어가십시오.
- ② 물에 대한 거부반응을 보이는 경우 작은 그릇에 물을 떠서 장난을 하게 할 수 있다.
- ③ 욕조에서 미끄러지더라도 다치지 않도록 욕조 내에 적당량의 물을 받아 둔다. 발목 정도 높이의 물을 미리 받은 후, 대상자를 욕조에 들어가게 하고, 조금씩 채운다.
- ④ 운동실조증이 있는 치매 대상자는 넘어져 다칠 수가 있기 때문에 샤워 보다는 욕조에서 목욕하는 것이 안전하다. 욕조시설이 없으면 샤워실 내에 지지대를 설치하거나 목욕의자를 사용한다.
- ⑤ 피부가 접혀지는 부위가 잘 씻겼는지 확인한다.
- ⑥ 목욕을 한 후에는 물기를 잘 닦아주고 말린다.
- ⑦ 목욕 후 피부상태를 관찰한다.

나. 구강위생

1) 기본 원칙

- ① 부드러운 칫솔을 사용하여 잇몸 출혈을 방지한다.
- ② 치약은 삼켜도 상관없는 어린이용을 사용한다.
- ③ 의치는 하루에 6~7시간 정도 제거하여 잇몸에 무리를 주지 않게 한다.
- ④ 의치가 잘 맞지 않으면 치과의사에게 교정을 의뢰해야 하며, 치주염증이 생겼는지 자주 확인한다.
- ⑤ 편마비가 있는 치매 대상자는 음식물이 한쪽에 모여 있지 않도록 신경을 써야 한다.

2) 돕는 방법

- ① 필요한 도구를 세면대 위에 순서대로 가지런히 놓아 준다.



참고

치매 대상자의 목욕에는 많은 에너지가 필요하므로 대상자가 목욕을 거부할 때 대상자 및 요양보호사의 안전을 위해 혼자서 목욕을 시키지 않는다.



꼭 알아두기

누워서 지내는 치매 대상자의 구강위생관리

- 칫솔 또는 면봉으로 이와 이 사이, 잇몸 닦기
- 부리가 긴 주전자로 입 아래쪽으로 50~60cc의 따뜻한 물을 넣어준다.
- 입안의 물을 받아 낼 그릇을 대상자의 볼에 대고 밀착시켜, 입안의 물이 흘러내리도록 해 뱉어내게 한다.

- ② 거울을 보고 칫솔질을 하게 하거나, 옆에서 한 동작씩 시범 보여준다.
- ③ 양치한 물을 뱉지 않는 경우, 입안에 칫솔이나 손가락을 넣고 말을 건네어 물이 뱉어지게 한다.
- ④ 스스로 양치질할 수 있는 치매 대상자가 양치질을 거부할 경우 물치약이나 2% 생리식염수로 적신 거즈를 감은 설압자 또는 일회용 스펀지 브러시에 묻혀 치아와 입안을 닦아 치석 생성을 예방한다.
- ⑤ 의치는 매일 치매 대상자가 가장 협조를 잘 할 수 있는 시간을 택해 닦아준다.
- ⑥ 의치는 변형이 되지 않도록 의치보관용기에 물을 넣어 담가 둔다.
- ⑦ 치아가 없는 치매 대상자는 식후에 물이나 차를 마시게 하여 입안을 깨끗이 해준다.

다. 옷 입기

1) 기본 원칙

- ① 치매 대상자에게 깨끗하고 계절에 맞는 옷을 제공한다.
- ② 몸에 꼭 끼지 않고, 빨래하기 쉬운 옷을 제공한다.
- ③ 혼란을 예방하기 위해 색깔이 요란하지 않고 장식이 없는 옷을 선택 한다.
- ④ 시간이 걸려도 혼자 입도록 격려한다.
- ⑤ 치매 대상자의 안전을 위해 옆에서 지켜보고, 앉아서 입게 한다.



참고

치매 대상자의 의복 착용 특징

- 치매가 진행되면, 시간, 장소, 상황에 적절한 옷을 선택하기가 어려워진다.
〈예〉 겨울임에도 반바지를 입으려 한다.
- 더러워진 속옷을 갈아입지 않으려고 한다.

2) 돕는 방법

- ① 치매 대상자가 옷을 순서대로 입지 못하는 경우 속옷부터 입는 순서대로 옷을 정리해 놓아준다.
- ② 부득이하게 옷을 입혀줄 경우, 치매 대상자도 옷 갈아입는 데 참여하고 있음을 인식시킨다.
- ③ 치매 대상자가 옷 입는 것을 거부하면 다투지 말고 잠시 기다린 뒤 다시 시도하거나 목욕시간을 이용하여 갈아입힌다.
- ④ 단추를 제대로 채우지 못하는 경우에는 단추 대신 부착용 접착천으로 여미는 옷을 이용한다.
- ⑤ 앞뒤를 구분하지 못하는 경우에는 뒤바뀌 입어도 무방한 옷을 입게 한다.
- ⑥ 자신의 옷이 아니라고 하면, 옷 라벨에 이름을 써 둔다.

6. 운동 돕기

운동은 체력 유지와 숙면, 위장운동에 도움이 되므로 치매 대상자에게 규칙적인 운동이 필요하다.

1) 기본 원칙

- ① 현재의 운동기능을 평가한다.
- ② 치매 대상자와 시간을 같이 하며 친숙해진 뒤 운동을 시켜야 한다.
- ③ 집 주위를 산책하고 계단을 오르내릴 수 있는 정도라면 다양한 운동이 가능하나, 혈압이 높거나 심장병이 있는 경우에는 의사에게 사전 검진을 받아야 한다.
- ④ 운동은 심장에서 멀고 큰 근육인 팔다리에서 시작하여 천천히 진행한다.
- ⑤ 운동량은 점차 늘린다.
- ⑥ 운동 도중에 문제가 발생하면 시설장이나 간호사 등에게 알린다.

2) 돕는 방법

- ① 대상자가 즐거워하는 운동을 한다. 일반적으로 산책이 가장 간편하고 효과적인 운동이다.
- ② 굽이 낮고 편안한 신발과 부드럽고 흡수성이 좋은 양말을 신고, 서서히 걷는 시간을 늘리는 것이 좋다.
- ③ 매일 같은 시간대에 같은 길을 걸으면서 일정한 순서대로 풍경들을 말해주면 혼란을 막고 초조감을 줄일 수 있다.
- ④ 균형을 잡을 수 있으면 앉은 자세보다 선 자세에서 운동하는 것이 효과적이다.
- ⑤ 가능하면, 치매 대상자 스스로 운동하도록 유도한다.



참고

치매 대상자에게 운동이 중요한 이유

- 규칙적으로 운동하는 치매 대상자는 운동하지 않는 치매 대상자보다 안정적이며, 운동기능이 더 오래 보존된다.
- 치매가 진행되면 근육이 굳어져 관절의 움직임이 둔해진다. 손발관절을 가능한 범위에서 천천히 움직이게 하여 관절이 굳는 것을 예방한다.



참고

치매 대상자의 사고발생 원인

- 자신의 안전을 고려하지 않는다.
- 과거에 했던 일이라도 이제 할 수 없다는 사실을 모른다.
- 새로운 일을 배우는 능력이 부족하다.
- 금방 잊는다.
- 상황을 분석하고 평가할 수 없다.

7. 안전과 사고예방

요양보호사는 치매 대상자의 안전과 사고예방을 위하여 노력해야 한다. 또한, 각종 사고로 인한 응급상황에 대한 대비책을 마련해 두어야 한다. 치매 대상자가 다쳤을 때 누구에게 연락하고 의뢰할 것인지, 화재발생 시에는 어떻게 대피시킬 것인지 등에 대해 계획해 놓아야 한다.

가. 안전과 사고예방을 위한 기본 원칙

- ① 치매 대상자의 감각 및 기능적인 손상을 고려하여 생활하기 편리하고 안전한 환경으로 바꾼다.
- ② 치매 대상자의 떨어지는 지남력과 기억력을 지원해주기 위해 시계, 달력, 가족연락처를 적은 게시판 등을 활용한다.
- ③ 치매 대상자가 언어에 대한 이해가 떨어지면, 글로 쓰인 단서보다는 그림을 사용한다.
- ④ 안전한 생활환경을 만들기 위해 실내와 현관 등에 어두워지기 전에 혹은 어두워지자마자 희미한 불을 켜둔다.
- ⑤ 치매 대상자가 지나친 자극을 받지 않도록 한다.

나. 안전과 사고예방법

1) 방과 주변

- ① 치매 대상자의 방은 위생적이고 안전성을 우선적으로 고려해야 한다.
- ② 치매 대상자의 방은 가족이나 요양보호사가 잘 관찰할 수 있는 곳에 위치하는 것이 좋다.
- ③ 치매 대상자는 시력이 약화되어 있고 비슷한 색깔을 구분하기 힘들기 때문에 난간, 출입구 등에는 야간등을 설치하는 것이 좋다.
- ④ 다리미, 칼, 헤어드라이어, 재봉틀, 난로, 약, 살충제, 페인트, 세제, 단추, 성냥, 라이터 등 위험한 물건은 치매 대상자가 발견할 수 없는 곳에 보관한다.
- ⑤ 모서리가 날카롭고 뾰족한 가구, 유리처럼 깨지기 쉬운 물건은 치매 대상자가 닿을 수 없는 곳에 보관한다.
- ⑥ 넘어질 수 있기 때문에 치매 대상자가 다니는 곳에 전기코드나 양탄자, 깔개를 두지 않는다.
- ⑦ 유리문이나 큰 유리창에는 눈높이에 맞춰 그림을 붙여 유리라는 것을 알게 한다.

- ⑧ 방 안에 난방 기구를 켜 놓았을 때 치매 대상자를 혼자 있게 해서는 안 된다.
- ⑨ 난간은 치매 대상자의 체중을 감당할 수 있도록 단단한 벽에 고정시키고 주기적으로 점검한다.
또한, 미끄러운 바닥재는 피하고, 계단의 카펫은 잘 고정되어 있는지 살핀다.
- ⑩ 창문이 안전하게 잠겨 있는지 확인한다.
- ⑪ 치매 대상자가 시간을 잘 인식하도록 낮에는 밝게 하고 밤에는 밝지 않게 한다.
- ⑫ 수면 중에 낙상의 우려가 있는 치매 대상자는 침대보다는 바닥에 요와 이불을 사용하도록 한다.

2) 화장실

- ① 치매 대상자의 방을 화장실 가까운 곳으로 정한다.
- ② 밤에 갑자기 잠에서 깨서 화장실을 갈 수 있으므로 화장실 전등은 밤에도 켜둔다.
- ③ 치매 대상자의 눈높이에 맞추어 ‘화장실’ 표시를 한다.
- ④ 화장실에 들어가서 문을 잠그고 나올 때 잠긴 문을 여는 방법을 모르는 경우가 있으므로 화장실 문은 밖에서도 열 수 있는 것으로 설치한다.
- ⑤ 화장실 바닥은 물기가 없도록 하는 등 미끄럽지 않도록 한다.
- ⑥ 중증치매의 경우 고체비누를 입에 넣는 경우가 있으므로 펌프식의 손세정제를 이용하도록 한다.
- ⑦ 화장실 변기에 수건, 휴지말이 등을 버린 상태에서 물내림장치를 누를 수 있어 막힘에 주의한다.

3) 욕실

- ① 욕실의 문턱을 없애 걸려 넘어지지 않게 한다.
- ② 목욕탕에 난간이나 손잡이를 설치한다.
- ③ 미끄럼방지매트를 욕조와 샤워 장소 등 바닥에 설치한다.
- ④ 온수기의 최고 온도는 섭씨 40도 이상이 되지 않도록 한다.
- ⑤ 온수가 나오는 수도꼭지는 빨간색으로 표시한다.
- ⑥ 화상예방을 위하여 노출된 온수파이프는 절연체로 감싸준다.
- ⑦ 욕실에서 사용하는 세제는 치매 대상자의 눈에 띄지 않는 곳에 보관 한다.
- ⑧ 치매 대상자가 놀라지 않도록 거울이나 비치는 물건은 없애거나 덮개를 씌운다.



참고

화재예방을 위해 전기레인지 사용하는 것이 안전한가?

- 가스레인지 사용 못하
는 치매 대상자라면 새로운
기기 사용법을 익히는 것이
어려울 것이다.
- 가스레인지보다 전기레인지
가 좀더 안전할 수 있지만,
전기레지는 불이 보이지 않
아 더 위험할 수도 있다. 되
도록 화기를 사용하지 못하
게 하는 것이 좋다.

4) 부엌

- ① 깨지기 쉽거나 위험한 물건은 보관장에 넣고 자물쇠로 채워둔다.
- ② 가스선은 밖에서 잠가두거나 가스밸브 자동차단기를 설치한다.
- ③ 냉장고에 부착하는 과일이나 채소 모양의 자석은 치매 대상자가 먹을 수 있으므로 사용하지 않는다.
- ④ 음식물 쓰레기는 치매 대상자가 꺼내 먹을 수 있기 때문에 부엌 안에 두지 않는다.

5) 현관

- ① 가족이 모르는 사이에 외출하지 않도록 현관문에 방울 혹은 자동음성벨 등을 달아 둔다.
- ② 현관에서 신발을 벗고 신기 편하게 의자를 설치한다.
- ③ 치매 대상자가 자신의 신발을 인식하기 쉽도록 안 신는 신발 등은 신발장에 수납해 둔다.
- ④ 현관 앞에 계단이 있으면 손잡이를 설치하고 낙상을 유발할 것 같은 단차는 없애도록 한다.

6) 차 안

- ① 반드시 안전띠를 착용하게 한다.
- ② 차가 달리는 도중에 안에서 문을 열지 못하도록 잠금장치를 한다.

3절 치매 대상자의 정신행동증상 대처

치매 대상자는 우울과 위축행동을 비롯하여 망상, 의심, 배회 등 다양한 이상행동을 보인다. 감정과 행동이 갑자기 변화하거나 해 질 무렵에 특정 증상이 더 악화되기도 한다. 요양보호사는 이러한 문제행동에 대처하기 위해 안전하고 안정된 환경을 조성하고, 각 상황에 맞는 요양보호를 제공해야 한다.

1. 반복적 질문이나 행동

치매후기 단계에서 치매 대상자는 비논리적으로 이야기하거나 같은 단어 나 행동을 연속적으로 여러 번 반복하게 된다.

가. 기본 원칙

- ① 치매 대상자의 주의를 환기한다.
- ② 반복적인 행동이 해가 되지 않으면無理하게 중단시키지 말고 그냥 놔두어도 된다.
- ③ 치매 대상자가 심리적 안정과 자신감을 갖도록 도와준다.
- ④ 질문에 답을 해주는 것보다 치매 대상자를 다독거리며 안심시켜 주는 것이 중요하다.
- ⑤ 반복되는 행동을 억지로 고치려고 하지 않는다.

나. 돕는 방법

다음과 같은 방법으로 반복 질문이나 반복 행동에 대한 관심을 다른 곳으로 돌린다.

- ① 크게 손뼉을 치는 등 관심을 바꾸는 소음을 낸다.
- ② 치매 대상자가 좋아하는 음식을 준다.
- ③ 좋아하는 노래를 함께 부른다.
- ④ 과거의 경험 또는 고향과 관련된 이야기를 나눈다.
- ⑤ 콩 고르기, 나물 다듬기, 빨래개기 등 단순하게 할 수 있는 일거리를 제공한다.



꼭 알아두기

반복적인 질문이나 행동을 하는 이유

- 주변상황을 인식할 수 없기 때문에 자신의 안전을 확인하고 싶어 한다.
- 논리적으로 생각하는 데 문제가 있기 때문에, 자신이 가진 의문에 대한 답을 구하지 못했다고 생각한다.
- 관심을 얻기 위해 행동한다.



반복적 행동의 예

- 서랍 안의 물건을 꺼내어 형클어 놓는 것을 반복한다.
- 휴지를 찾아다니며 주머니에 모은다.
- 집을 싸다가 다시 풀어 놓기를 반복한다.

2. 음식섭취 관련 정신행동증상

치매 대상자는 음식을 지나치게 많이 먹거나, 계속 배고픔을 호소하고 음식이 아닌 것을 먹거나 음식을 거부할 수 있어 영양관리가 필요하다.

치매 대상자가 노인일 경우, 하루 필요 열량은 1,500~1,600kcal이지만 배회 등이 심하여 활동이 많은 경우 섭취량을 늘려 열량 섭취와 배설의 균형을 맞춘다.

가. 기본 원칙

- ① 치매 대상자의 식사시간과 식사량을 점검한다.
- ② 체중을 측정하여 평상시 체중과 비교한다.
- ③ 치매 대상자의 영양실조와 비만을 예방한다.
- ④ 화를 내거나 대립하지 않는다.

〈예〉 치매 대상자가 아무 때나 밥을 달라고 하는 경우, “방금 드셨는데 무슨 말씀이세요?”라며 대상자의 말을 부정하면 혼란스러워하므로 “지금 준비하고 있으니깐 조금만 기다리세요.”라고 친절하게 얘기한다.

- ⑤ 서두르지 않고 천천히 먹게 한다.
- ⑥ 장기적인 식사거부는 시설장이나 간호사 등에게 보고한다.

치매 대상자의 음식섭취 관련 정신행동증상의 예

- ① 계속 같은 종류의 음식만 먹는다.
- ② 밥을 먹고도 계속 식사를 요구한다.
- ③ 단추, 종이, 비닐봉투, 변, 비누, 샴푸, 틀니, 세제 등을 입에 넣고 우물거린다.

나. 돕는 방법

- ① 그릇의 크기를 조정하여 식사량을 조정한다.
- ② 치매 대상자가 좋아하는 대체식품을 이용한다.
- ③ 식사하는 방법을 자세히 가르쳐 준다.
- ④ 식사 도구를 사용하지 못할 경우 손으로 집어 먹을 수 있는 식사를 만들어 준다.
- ⑤ 음식을 잘게 썰어 목이 막히지 않게 하고, 치매 말기에는 음식을 으깨거나 갈아서 걸죽하게 만들어 준다.

- ⑥ 위험한 물건을 먹지 못하도록 치운다.
- ⑦ 치매 대상자가 위험한 물건을 빼앗기지 않으려고 하는 경우, 치매 대상자가 좋아하는 다른 간식과 교환한다.
- ⑧ 금방 식사한 것을 알 수 있도록 먹고 난 식기를 그대로 두거나 매 식사 후 달력에 표시하게 한다.

음식섭취 관련 정신행동증상이 나타나는 이유

- ① 과식하거나 배고픔을 호소한다.
: 시간개념의 상실로 인하여 식사한 것을 잊었거나 심리적인 불안감 때문일 수 있다.
- ② 손에 만져지는 것은 무엇이든 먹으려고 하는 이식증상을 보인다.
: 음식물인지 아닌지 구별하지 못하기 때문에 입에 넣을 수 있다.

3. 수면장애

치매 대상자는 시간 감각이 없어 낮과 밤이 바뀔 수 있으며, 외부환경이 불편하거나 안정감이 없을 때 잠을 못 이룬다. 또한 신체적 질병을 앓거나 심리적으로 불안하고 걱정이 많을 때도 수면장애가 심해진다.

가. 기본 원칙

- ① 치매 대상자의 수면상태를 관찰한다.
- ② 치매 대상자에게 알맞은 하루 일정을 만들어 규칙적으로 생활한다.
- ③ 하루 일과 안에 휴식시간과 가능하면 집 밖에서의 운동을 포함시킨다.
- ④ 수면에 좋은 환경을 만든다.

치매 대상자의 수면장애의 예

- ① 2~3일간 잠을 자지 않고, 2~3일 뒤에 계속 잠을 잔다.
- ② 밤에 일어나서 돌아다니다가 낮에 잠을 잔다.

나. 돕는 방법

- ① 낮에 졸게 되면 밤에 수면장애가 심해지므로, 산책과 같은 야외활동을 통해 신선한 공기를 접하며 운동하도록 돕는다.

**꼭 알아두기****배회의 원인**

기억력 상실이나 시간과 방향감각의 저하로 인한 혼란, 정서적인 불안, 배고픔, 화장실을 찾지 못해 안전부절 못하는 등이 원인이 될 수 있다.

**참고**
치매 대상자의 신체적 욕구를 우선적으로 해결해야 하는 이유

치매 대상자는 희망하는 바를 적절하게 표현하지 못하기 때문에 배고픔, 대소변을 쓴 침구, 춥거나 더운 방, 위통이나 요통 같은 질병 등으로 초조감을 느끼고 배회를 할 수 있기 때문이다.

- ② 밤낮이 바뀌어 낮에 꾸벅꾸벅 조는 경우 말을 걸어 자극을 준다.
- ③ 소음을 최대한 없애고 적정 실내온도를 유지한다.
- ④ 오후와 저녁에는 커피나 술과 같은 음료를 주지 않는다.
- ⑤ 잠에서 깨어나 외출하려고 하면 요양보호사가 함께 동행한다.

4. 배회

배회는 아무런 계획도 목적지도 없이 돌아다니는 행위로 대다수의 치매 대상자에게서 나타난다. 배회로 인해 낙상이나 신체적 손상을 입을 수 있으므로 주의 깊은 관찰과 관리가 필요하다.

가. 기본 원칙

- ① 치매 대상자가 초조한 표정으로 집 안을 이리저리 돌아다니는 경우, 곧 밖으로 나가려고 하는 것임을 염두에 둔다.
- ② 신체적 손상을 방지하기 위해 안전한 환경을 제공한다.
- ③ 규칙적으로 시간과 장소를 알려주어 현실감을 유지하게 한다.
- ④ 치매 대상자가 활기차게 활동하며 바쁘게 생활하게 한다.
- ⑤ 안전한 환경을 조성하며 소음을 차단한다.
- ⑥ 배회 가능성이 있는 치매 대상자는 관련 기관에 미리 협조를 구한다.

〈예〉 치매상담 콜센터(1899-9988), 치매 안심센터(배회인식표 부착), 경찰서(사전에 지문인식 등록)

나. 돕는 방법

- ① 낙상 방지를 위해 안전한 주변 환경을 조성한다.
- ② 치매 대상자의 신체적 욕구를 우선적으로 해결해 준다.
- ③ 단순한 일거리를 주어 배회 증상을 줄인다.
- ④ 집 안에서 배회하는 경우 배회코스를 만들어 둔다.
- ⑤ 치매 대상자가 배회인식표, 대응카드를 소지하게 하여 실종 시에 쉽게 찾을 수 있도록 한다. 필요시 위치추적이 가능한 배회감지기(손목시계)를 착용하도록 한다

- ⑥ 배회 예방을 위해 현관이나 출입문에 벨을 달아 놓아 대상자가 출입하는 것을 관찰한다. 창문 등 출입이 가능한 모든 곳의 문을 잠근다.
- ⑦ 텔레비전이나 라디오를 크게 틀어 놓지 않으며, 집 안을 어둡게 하지 않는다. 소음은 치매 대상자로 하여금 그들에게 포위당했다는 느낌이 들게 할 수 있다. 침대 옆에 매달려 있거나 부주의하게 내던져진 옷가지는 착각과 환각을 일으킬 수 있다.
- ⑧ 낮 시간에 단순한 일거리를 주어 에너지를 소모하게 하여 야간배회 증상을 줄인다.
- ⑨ 집 청소, 산책, 목욕 등 건설적인 일을 주며, 밖에 나가거나 쇼핑을 하는 것은 활력제가 되며 수면의 질도 향상한다.
- ⑩ 고향이나 가족에 대한 대화를 나누어 관심을 다른 곳으로 돌림으로써 정서 불안에 의한 배회를 줄여 준다.
- ⑪ 상실감이나 욕구와 관련된 배회일 때는 치매 대상자 주변을 친숙한 것으로 채워주고 가족과 다과 등을 함께 하는 시간을 갖는다.

5. 의심, 망상, 환각

치매 대상자는 흔히 자신의 물건을 누가 훔쳐 갔다고 의심하여 화를 내거나, 훔쳐 가지 못하도록 감추어 둔다. 가까운 주변 사람이나 가족이 자신을 죽이려 한다고 의심하기도 한다. 망상 또한 치매 대상자에게 자주 발생하는 증상으로 사실에 근거를 두지 않는 잘못된 고정된 믿음이다. 주로 발생하는 망상은 피해망상으로 그중 다른 사람이 자신의 물건을 훔쳐 갔다는 도둑망상이 흔하다. 치매 대상자를 돌보는 사람이 주로 의심의 대상이 된다.

또한 보이지 않는 사물이나 사람을 보거나 없는 사람과 대화를 나누는 환각 증상을 보일 수 있다.



환각

실제로 존재하지 않는데 존재하는 것처럼 느끼는 것

〈예〉 주위에 아무도 없는데 소리를 듣거나, 음식이 없는데도 고기를 굽는 냄새를 맡거나, 있지도 않은 물체를 잡으려 한다.

가. 기본 원칙

- ① 치매 대상자의 감정을 이해하고 수용한다.
- ② 치매 대상자가 보고 들은 것에 대해 아니라고 부정하거나 다투지 않는다.
- ③ 치매 대상자 앞에서 다른 사람들에게 치매 대상자의 의심이나 행동, 치매 대상자가 잃어버렸다고 의심하는 물건을 이야기하지 않는다. 또한 조롱하는 말투를 사용하지 않으며, 특히 귓속말을 하지 않도록 주의한다.

- ④ 잃어버렸다고나 훔쳐 갔다고 주장하는 물건을 찾은 경우, 치매 대상자를 비난하거나 혼계하지 않는다. 물건을 발견했을 때도 아무 일도 아닌 것처럼 행동하는 것이 중요하다.
- ⑤ 규칙적으로 시간과 장소를 알려주어 현실감을 유지하게 한다.
- ⑥ 치매 대상자가 다른 것에 신경을 쓰도록 계속 관심을 돌린다.
- ⑦ 치매 대상자에게 하는 모든 행위에 대해 간단히 설명해 준다.
- ⑧ 요양보호사가 치매 대상자에게 도움을 주려고 한다는 확신을 갖게 한다.

나. 돕는 방법

- ① 잃어버린 물건에 대한 의심을 부정하거나 설득하지 말고 함께 찾아 본다.
- ② 동일한 물건을 자주 잃어버렸다고 하는 경우, 같은 물건을 준비해 두었다가 잃어버렸다고 주장할 때 대상자가 물건을 찾도록 도와준다.
- ③ 치매 대상자가 물건을 두는 장소를 파악해 놓는다.
- ④ 도둑망상으로 치매 대상자가 방을 지킨다며 방 안에만 있기를 고집하면 위험하지 않은 범위 내에서 허용한다.
- ⑤ 치매 대상자가 좋아하는 노래를 함께 부르거나 좋아하는 음악을 틀어놓는다.
- ⑥ 망상이 심한 경우 시설장이나 간호사 등에게 알린다.



파괴적 행동

울고, 분통을 터뜨리고, 욕설하고, 지나치게 안전부절못하고, 때리거나 물고, 침을 뱉고, 주먹으로 치고, 꼬집는 등의 신체적 폭력

6. 파괴적 행동

파괴적 행동이란 무의미한 사건으로 보이는 것에 대해 자신뿐만 아니라 주위 사람에게 정서적으로 난폭한 반응을 보이는 것이다. 치매 대상자는 일상적으로 해왔던 일을 기억하지 못하고 현재 감정상태에만 반응한다. 특히 여러 가지를 동시에 생각하여 수행하지 못하는 것에 대해 스스로 분노를 느껴 파괴적 행동을 할 수 있다. 파괴적 행동은 치매 대상자와 요양보호사 모두를 지치게 한다.

치매 대상자의 파괴적 행동의 특징

- ① 난폭한 행동이 자주 일어나지 않는다.
- ② 난폭한 행동이 오래 지속되지 않는다.
- ③ 일반적으로 초기에 분노로 시작하며 에너지가 소모되면 지쳐서 파괴적 행동을 중지한다.
- ④ 치매 대상자의 난폭한 행동은 질병 초기에 나타나서 수개월 내에 사라진다.

가. 기본 원칙

- ① 파괴적 행동반응을 유발하는 사건을 사전에 예방한다.
- ② 규칙적인 일상생활을 하도록 활동을 구성하여 대상자가 자신의 활동을 예측할 수 있게 한다.
- ③ 치매 대상자의 수준에 맞는 의사결정권을 준다.
- ④ 치매 대상자가 혼돈하지 않도록 한 번에 한 가지씩 제시하거나 단순한 말로 설명한다.
- ⑤ 이해하지 못한 말은 다른 형태로 설명하지 말고 같은 말로 반복한다.
- ⑥ 천천히 치매 대상자의 관심 변화를 유도한다.
- ⑦ 행동이 진정된 후에는 왜 그랬는지 질문하거나 이상행동에 대해 상기시키지 않는다.
- ⑧ 치매 대상자가 활동에 참여하고 있는 중이면, 활동을 중지시키고 가능한 한 다른 자극을 주지 않는다.
- ⑨ 모든 신체 언어는 위협적으로 느끼지 않게 한다.
- ⑩ 불필요한 신체적 구속은 피한다.
- ⑪ 파괴적 행동은 고집스러움이나 심술을 부리려는 의도가 아니라 치매에 의한 증상임을 이해하여야 한다.

나. 돕는 방법

- ① 이상행동 반응을 보이면 질문하거나 일을 시키는 등의 자극을 주지 말고 조용한 장소에서 쉬게 한다.
- ② 온화하게 이야기하고, 치매 대상자가 당황하고 흥분되어 있음을 이해한다는 표현을 한다.
- ③ 갑자기 움직여 대상자가 놀라게 하지 말고 천천히 안정된 태도로 움직인다.
- ④ 일상적인 생활에 대하여 자상하게 반복하여 설명하고 신체적인 요양보호기술을 적용할 때마다 도와주는 행동을 말로 표현한다. 치매 대상자가 끊임없이 난폭한 발작을 하지 않는 한 신체적 구속은 사용하지 않는다. 구속이 불가피한 경우 신체의 일부만 구속하며 구속한 후에는 공격적인 행동이 사라질 때까지 접촉을 줄인다.

**꼭 알아두기****석양증후군의 특성**

낮에는 유순하다가도 저녁 8~9시만 되면 갑자기 침대 밖으로 뛰쳐나오거나, 옷을 벗고, 방을 서성이다 문을 덜거덕거리거나, 바닥을 텅 굴고 침대 위로 뛰어 오르는 등의 행동을 한다.

7. 석양증후군

석양증후군이란 치매 대상자가 해 질 녘이 되면 더욱 혼란해지고 불안정하게 의심 및 우울 증상을 보이는 것이다. 석양증후군은 대상자의 생활에 변화가 생긴 후 더 자주 발생하고, 주의집중 기간이 더욱 짧아지며, 현실이 자신을 고통 속에 처하게 만든다고 생각하여 더욱 충동적으로 행동한다.

가. 기본 원칙

- ① 해질녘에는 요양보호사가 충분한 시간을 가지고 치매 대상자와 함께 있다.
- ② 치매 대상자가 좋아하는 소일거리를 주거나 애완동물과 함께 즐거운 시간을 갖게 한다.
- ③ 낮 시간 동안 움직이거나 활동하게 한다.
- ④ 신체적 제한은 치매 대상자가 소리를 지르거나, 몸부림치거나, 화내고, 고집부리는 행동을 더욱 악화시키므로 하지 않는다.

나. 돕는 방법

- ① 치매 대상자는 인형, 애완동물, 익숙한 소리를 듣거나 좋아하는 일을 하는 것에서 위안을 받을 수 있으므로 이를 돕는다.
- ② 요양보호사는 치매 대상자를 관찰할 수 있는 곳에서 활동하게 하고, 친구가 되어 준다.
- ③ 대상자를 밖으로 데려가 산책을 한다. 맑은 공기는 정신을 맑게 하고 치매 대상자의 들뜬 마음을 가라앉힌다.
- ④ 따뜻한 음료수, 등 마사지, 음악듣기 등이 잠드는 데 도움이 된다.
- ⑤ 텔레비전을 켜놓거나 조명을 밝게 하는 것이 도움이 된다.

8. 부적절한 성적 행동

일반적으로 치매 대상자는 치매가 진행되면서 성에 대한 흥미를 잃어버리는 경우가 많으므로, 부적절한 성행위가 드물게 나타난다. 하지만 일부 치매 대상자는 자위행위, 사람들 앞에서 옷 벗기, 성기 노출 등의 성적 행동을 하기도 한다.

가. 기본 원칙

- ① 치매 대상자는 보통 성 자체에는 관심이 없다는 것을 인식한다.
- ② 부적절한 성적 행동관련 요인을 관찰한다.
- ③ 때때로 행동교정이 도움이 된다.
- ④ 노출증을 감소시키기 위해 적절한 제한과 보상을 사용한다.
- ⑤ 이상한 성행위가 복용 중인 약물 때문에 유발될 수 있음을 이해한다.

나. 돕는 방법

- ① 의복으로 인한 불편감이나 대소변을 보고 싶은 욕구가 있는지 확인하고 도와준다.
- ② 옷을 벗거나 성기를 노출한 경우, 당황하지 말고 옷을 입혀준다.
- ③ 치매 대상자가 성적으로 부적절한 행동을 할 때, 좋아하는 물건이나 활동을 통해 관심을 전환하도록 유도한다.
- ④ 치매 대상자가 성적으로 관심을 보이면, 공공장소에 가는 것을 삼가고, 방문객을 제한하여 사고를 예방한다.
- ⑤ 심한 경우 시설장이나 간호사 등에게 알리고 상의한다.



참고

- 치매로 인해 과잉성 행동을 하는 대상자는 일부분이고, 성행동이 감소하는 경우가 대부분이다.
- 옷이 너무 꼭 끼어 불편하거나 사타구니가 간지러워서, 혹은 목욕탕에 가고 싶어 바지를 벗을 수도 있다.

경청과 대응 기술

대상자의 행동이나 말에 대해 곧바로 대응하기 보다는 경청의 기술인 '인정(acknowledgement) 대 동의(agreement)' 단계를 적절히 사용하는 것도 도움이 된다. 먼저, 인정은 대상자의 행동이나 말을 주의 깊게 듣고 우선 상대의 의사나 생각을 인정해주는 것으로, 영양보호사가 대상자의 말을 알아들었으며 제대로 파악했다는 것을 알리도록 한다.

다음으로 동의는 대상자의 요구를 영양보호사가 받아들이고 행할 것인가에 관한 결정으로 만약 필요하다면 동의해야겠으나, 합당한 것이 아니라면 반드시 따를 필요는 없다. 동의할 수 없다면 이때 대상자의 관심을 전환하거나 대체 또는 대안 행동으로 유도하도록 한다.

〈사례〉

“왜 밥을 안 줘. 어서 줘~”

[잘못된 대응] “좀 전에 드렸잖아요!. 옆에 어른신께 물어보세요!” (비동의)

[올바른 대응] “배가 고프시군요. 우선 식사 전에 좋아하시는 간식을 드려볼까요?” (인정 → 비동의 → 관심전환/대안행동)

치매 대상자의 정신행동증상 사례 1

82세 한 씨 할머니는 자신의 물건을 장롱과 트렁크로 번갈아가며 바꾸어 넣어 두었다. 트렁크로 옮긴 후 장롱에 없는 것을 발견했을 때 “내 물건이 없다. 도둑맞았다”라며 같은 방의 김씨 할머니를 가르키며 “도둑이다”라고 소리를 질렀다. 김씨 할머니는 한 씨 할머니보다 치매가 더 중증이고 걷는 것도 불가능하다. 요양보호사가 그런 설명을 하면 이번엔 다른 박씨 노인을 지목한다. 박씨 노인 또한 걸을 수 없는 노인이다.

〈사례 1 대처방법〉

치매 대상자가 도둑 망상이 있을 때는 도둑맞은 물건이라면 거기에 없는 것은 사실일 것이므로 요양보호사는 노인과 함께 찾아보고 대상자가 그 물건을 발견하도록 유도한다. 요양보호사가 물건을 발견하고 대상자에게 건네주는 것은 대상자가 요양보호사를 도둑으로 오인할 수 있게 하므로 대상자 자신이 물건을 발견하도록 돕는다.

치매 대상자의 정신행동증상 사례 2

치매진단을 받고 요양시설에 입소해 있는 77세 이씨 할머니는 하루 종일 허리끈을 가늘게 꼬아서 묶는 일을 하면서 보내고 있다. 저녁 무렵이 되면 할머니는 “오늘은 이 정도로 하고 돌아가겠습니다” 하면서 인사를 하고 집에 아이들이 기다린다고 나가려고 한다. 평소 할머니는 맛별이 아들 내외를 위해 집에서 손자녀를 돌보아 왔으며 틈틈이 며느리 가게에 나가 일을 도왔었다.

〈사례 2 대처방법〉

요양보호사는 이씨 할머니와 공나물 다듬기를 같이 하였으며, 일이 끝나면 노인은 집에 간다고 말한다. 이때 요양보호사는 시장에 가서 반찬거리를 사오자며 같이 산책을 하였고 다시 요양시설로 돌아왔을 때 다른 직원이 할머니를 반갑게 맞아 주었고 할머니는 안정이 되었다.

치매 대상자의 정신행동증상 사례 3

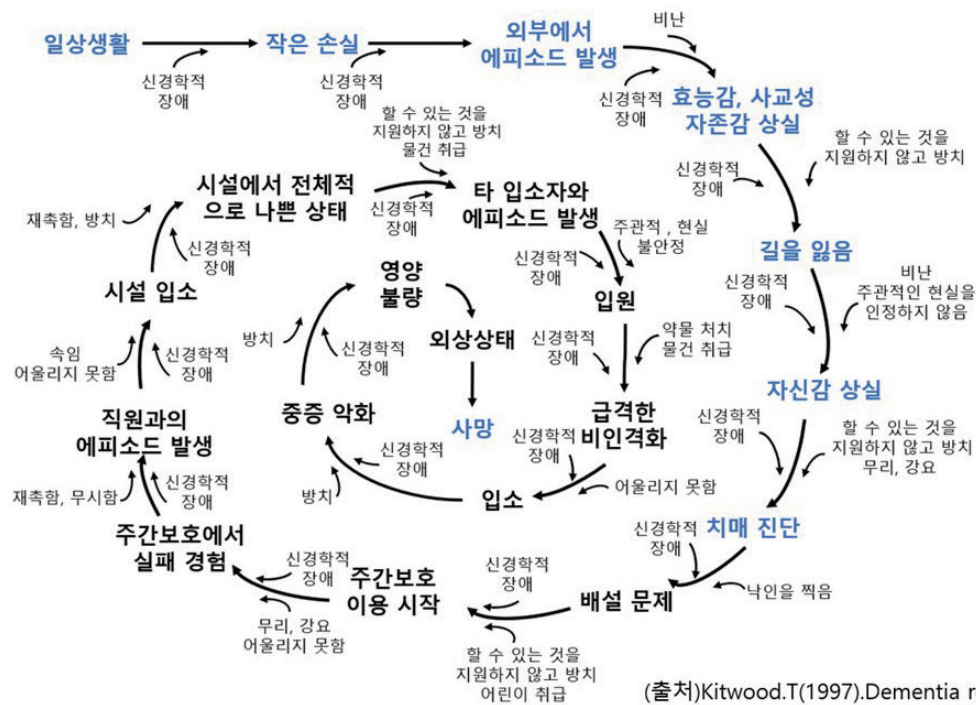
80세 강씨 할아버지는 조금 전에 음식을 먹고도 금방 또 먹으려고 하고 배가 부르데도 계속해서 먹으려고 한다. 또한 “우리 딸이 나를 가두어 두고 밥도 안 주고 너무 구박한다”라고 하면서 요양보호사를 난처하게 한다.

〈사례 3 대처방법〉

강씨 할아버지는 어린아이 수준으로 기억력이 감소하여 음식을 먹었다는 사실을 기억하지 못한다. 요양보호사는 대상자를 따뜻하게 대하고 음식을 숨기거나 흘릴 때는 식사가 끝날 때까지 도와 준다. 또한 칼로리가 적은 간식을 작은 접시에 담아 규칙적인 시간에 스스로 먹도록 도와주고, 먹은 그릇을 확인시키고 먹었다는 것을 달력에 스스로 표시하게 하였다. 이후 과식에 대한 행동이 줄어들었다.

4절 치매 대상자와의 의사소통

치매 대상자는 기억력, 지남력, 판단력, 집중력, 언어유창성 등의 인지기능이 저하되어 의사소통이 잘 이루어지지 않는 경우가 많다. 그러나 생각하고 있는 모든 것을 말로 전할 수 없어도 한정된 대화나 태도로 의사소통을 시도할 수 있다. 치매의 정도에 따라서 적절한 말이 나오지 않는가 하면 친숙한 사람의 이름이나 물품의 이름을 말할 수 없는 경우도 있다. 중증이 되면 말수도 줄어들고 전혀 말이 없어져 버릴 수 있지만, 스킨십, 문자, 그림 등을 활용하여 의사소통할 수 있다. 치매 대상자와의 적절한 의사소통은 치매 대상자들의 일상생활 유지 및 정신행동증상 조절에 필수적이다.



[치매진행으로 인한 인지기능 저하와 증상]

1. 의사소통의 기본 원칙

치매 대상자는 인지기능의 정도에 따라서 의사소통 능력이 저하되어 간다. 초기에는 다소 언어적 실수가 있지만 의사소통이 가능하며, 중기에는 의사소통에 일관성이 없어지고 혼돈이 증가한다. 말기가 되면 의사소통의 유지가 어려워지며 언어를 자주 사용하지 않게 된다. 이러한 치매 대상자의 다양한 특성에 맞추어 원활하게 의사소통을 하도록 기본 원칙을 설명한다.

가. 언어적인 의사소통

1) 대상자의 신체적 상태를 파악하고 구체적으로 질문한다.

치매 대상자는 의사표현을 적절하게 할 수가 없기 때문에 배가 고프다거나 목이 마르다거나 하는 자신의 상황을 제대로 전달하지 못한다. 배가 고프는 것을 배가 아프다고 말하기도 한다. 그러므로 상황을 주의해서 관찰하고 필요할 때 도와주어야 한다.

〈예〉 대상자의 요구를 알기 위해서는 막연하게 ‘어디 불편한 곳이 있으세요?’ 보다는 신체 부위를 짚어가며 ‘어깨가 아프세요?’, ‘무릎, 어깨가 아프세요?’, ‘입 안이 아프세요?’와 같이 구체적으로 질문하여야 한다.

〈예〉 ‘목욕물이 뜨겁지 않으세요?’

2) 대상자를 존중하는 태도와 관심을 갖고 긍정적으로 말한다.

치매 대상자가 실수를 했을 때 화를 내거나, 야단을 치거나, 비웃으면 대상자가 상처를 입으므로 자존심이 상하는 말이나 표현은 하지 않는다. 위협조적인 행동이나 엉뚱한 행동을 할 경우 ‘부탁합니다’ 등의 따뜻한 말로 존중하는 태도를 유지하면서 협조를 요청한다.

〈예〉 대상자가 협조적으로 일을 잘 수행했을 경우는 ‘잘 했어요’, ‘맞아요’ 등과 같은 격려의 말을 해준다.



참고

치매 대상자와 의사소통 시 고려할 사항

- 의사전달을 할 수 없게 되어도 감정 기능은 유지되기 때문에 요양보호사의 마음이 치매 대상자에게 전달될 수 있다.
- 의사전달이 불가능하게 된 경우에는 치매 대상자에게 어려운 대화를 이해시키려 하기보다는 대상자가 원하는 것을 중심으로 의사소통을 하도록 노력한다.



꼭 알아두기

치매 대상자별 의사소통 전략

- 치매 대상자별로 인지능력 수준이나 욕구가 다르므로 의사소통 내용이나 방법도 달라야 한다.
- 의사소통을 시도하고 효과가 없으면 중단했다가 나중에 다른 방법으로 시도한다.
- 동일한 대상자라 해도 기분이나 상황에 따라 전에 효과적이었던 방법이 통하지 않을 수도 있다.



참고

치매 대상자의 의사 표현을 하도록 돕는 방법

- 대상자를 편하게 한다.
- 대상자를 산만하게 하는 요인을 최대한 줄인다.
〈예〉 라디오나 텔레비전을 끈다.
- 여러 사람이 있으면, 대상자와 조용한 장소로 가서 대화한다.
- 대상자의 말을 잘 이해했음을 확인시켜 준다.
- 의사소통에 도움을 주는 보조수단을 사용한다.
〈예〉 게시판, 그림 등

3) 대상자가 이해할 수 있도록 말하고 안심하도록 함께 한다.

치매 대상자는 물건을 잃어버리고 주변 사람들을 의심하거나, 자꾸만 다른 곳에 가겠다고 집을 나가려고 하거나, 밥 먹은 것을 잊어버리고 밥을 달라고 재촉하는 등 기억력 장애로 인한 문제 정신행동증상 등이 나타날 수 있다.

〈예〉 대상자가 물건을 잃어버리거나 놓아둔 곳을 잊어버려 주변 사람들을 의심하면 요양보호사는 부정하거나 설득하려 하지 말고, 물건이 보이지 않는 것을 현실적으로 인정하고 받아들여서 ‘서랍 속은 찾아 보셨어요?’ 하면서 함께 찾아보고 대상자를 안심시킨다.

4) 대상자의 속도에 맞추고 반응을 살핀다.

치매 대상자 대부분은 동작이 느리고 말과 행동이 일치하지 않기 때문에 대상자의 속도에 맞추어 천천히 대하고 대상자가 반응할 때까지 기다린다.

목소리는 낮은 음조로 천천히, 차분히, 상냥하고 예의바르게 하고, 그 때마다 대상자의 반응을 살핀다. 너무 큰 목소리로 말하거나 목소리의 톤을 높이면 대상자는 말하는 사람이 화가 난 것으로 여길 수도 있다.

5) 어린이대하듯 하지 않고 정중하게 대한다.

치매 대상자를 대할 때에는 어린이에게 이야기하는 것처럼 말하지 않으며 반드시 존칭어를 사용한다. 명령하는 투로 말하지 않으며 부정형 문장보다는 긍정형 문장을 사용한다.

〈예〉 ‘밥 맛있어?’가 아닌 ‘식사는 맛있게 하셨나요?’의 표현이 좋다.

〈예〉 ‘또 소변 보시게요?’가 아닌 ‘화장실 가고 싶으세요?’로 표현한다.

6) 반복적으로 설명한다.

치매 대상자는 인지기능 저하로 상대방의 말뜻을 이해하지 못하고 자기 마음대로 판단할 수 있다. 이러한 경우에는 다시 의미를 충분히 설명하고, 대상자가 이해하지 못하면 반복하여 설명한다.

치매 대상자가 질문에 대해 답을 할 수 없어 좌절감을 느낄 수 있으므로 ‘왜?’라는 이유를 묻는 질문보다는 ‘네’, ‘아니요’로 간단히 답할 수 있도록 질문한다.

〈예〉 ‘점심에 반찬이 뭐였지요?’가 아닌 ‘오늘 점심 맛있으셨나요?’으로 질문한다.

‘산책 가려는데요. 어디가 좋으시겠어요?’가 아닌 ‘지금 앞 공원에 산책 가려는데 어떠세요?’라고 질문한다.

7) 대상자를 인격적으로 대한다.

치매 대상자가 심각한 언어장애를 가진 치매 대상자라도 요양보호사의 말을 이해하고 듣고 있다고 생각하며 존중하는 태도를 유지한다. 의사소통을 할 때는 치매 대상자의 눈높이에 맞추어 웃는 표정으로 천천히 말을 한다.

〈예〉 ‘대상자와 함께 있으면서 마치 없는 것처럼 혼자 이야기하는 것은 대상자에 대한 실례이다.

〈예〉 ‘심청 어르신’ 등 대상자가 좋아하는 존칭을 사용한다.

〈예〉 음악이나 TV 소리를 크게 틀어두는 것과 같이 의사소통의 부적절한 환경을 조성하지 않는다.

8) 간단한 단어 및 이해할 수 있는 표현을 사용한다.

치매 대상자에게 한 번에 여러 가지 말을 하면 혼란스러워한다. 한 번에 한 가지씩만 질문하되 간단하고 명료한 단어를 사용하고, 쉬운 단어와 짧은 문장을 사용한다. 대상자가 판단이 가능하면 선택할 수 있는 내용을 간단하고 확실하게 제시한다. 대명사(그 사람, 저것, 거기)보다는 명사(의자, 손자, 욕실 등)를 이용하여 의사소통한다.

〈예〉 ‘오늘 점심은 미역국입니다.’ (끊고) ‘미역국 좋아하세요?’

‘앞에 가게에 마늘 사러 갑니다.’ (끊고) ‘함께 가시겠어요?’

‘목욕물을 준비했습니다.’ (끊고) ‘지금 목욕하시는 것 어떠세요?’

9) 대상자에게는 한 번에 한 가지씩 설명한다.

치매 대상자는 몇 가지 일을 동시에 해야 하는 경우 이를 모두 기억하지 못하며 내용을 이해하지도 못해 엉뚱한 행동을 할 위험이 증가하므로 한 번에 한 가지씩 설명한다.

〈예〉 ‘식사하신 후에 양치질하시고 외출해요’보다는 ‘식사하세요’, ‘양치하세요’, ‘외출해요’라고 한 번에 한 가지씩 차례로 이야기한다.

10) 가까운 곳에서 얼굴을 마주보고 말한다.

치매 대상자는 시력과 청력에 장애가 있는 경우가 많으므로 가까이서(1m 이내) 말하는 것이 좋다. 또한 대화에 집중하고 있다는 것을 보여주기 위해 얼굴을 마주보고 말하는 것이 좋다. 대상자를 뒤에서 부르거나, 걷고 있을 때 말을 걸면 신체의 균형을 잃어 넘어질 우려가 있다. 또한 무언가에 관심을 보이고 있을 때 말을 걸면 대상자가 듣지 못할 수도 있으므로 기다렸다 말을 건다.

〈예〉 ‘심청 어르신. 여기 의자에 앉으세요.’, ‘할 말이 있어요.’ 등으로 가까운 곳에서 대상자의 안전한 상태를 확인하고 마주보고 말한다.

〈예〉 ‘보청기 하셔서 잘 들리세요?’, ‘안경을 끼셨네요.’ 등 보조기기를 착용했는지 확인한다.

11) 항상 현재를 알려 준다.

치매 대상자에게 접근할 때는 주의를 끌기 위하여 이름을 부르고 자신이 누구인지 밝힌다. 일상 생활을 할 때도 ‘아침 8시예요, 아침 식사 하세요’, ‘밤 10시예요, 주무세요’라고 말하며 항상 현재 상황을 알려준다.

치매 대상자와의 효과적인 대화의 예

- ① 요양보호사 자신을 밝힌 후, 치매 대상자 이름을 부르면서 대화를 시작한다.

〈예〉 좋은 아침입니다. ○○○님. 저는 요양보호사인 ○○○입니다.

- ② 간결하고 구체적인 문장을 사용한다.

〈예〉 저는 ○○○입니다. 할머니 목욕을 도와드리러 왔습니다.

12) 일상적인 어휘를 사용한다.

치매 대상자와 말할 때는 유행어나 외래어를 사용하지 말고, 일상적인 어휘를 사용한다. 대상자가 들어보지 못한 낯선 어휘는 대상자를 불안하게 할 수 있고, 자신과 말하고 있는 상대방이 누구인지를 잊어버릴 수도 있다. 때로는 고향사투리로 말을 걸어 보는 것이 좋은 방법이 될 수도 있다.

〈예〉 ‘어르신, 완전 대박’, ‘저 분은 TMI’, ‘할배, 영할 때 차도남’ 등은 사용하지 말고 일상적인 어휘를 사용한다.

〈예〉 ‘더 드릴까요?’ 등 고향말을 사용하는 것도 좋은 의사소통 방법이 될 수 있다.

13) 과거를 회상하게 유도한다.

치매 대상자는 지난날을 회상하면서 자신을 되찾고 불안한 감정을 가라앉힐 수 있다. 옛날에 즐겨 부르던 노래를 부르거나 옛일을 회상하며 대화를 이끌어 나가는 것이 인지기능 유지나 심리적 안정면에서도 도움이 된다.

〈예〉 ‘어르신, 함경도에서는 겨울에 무엇을 하고 노셨어요?’, ‘목포에서는 김장을 담글 때 무엇을 넣나요?’, ‘동백아가씨 노래 좋아하세요?’ 등의 회상적인 주제는 흥미를 유발하는 계기가 되기도 한다.

나. 비언어적인 의사소통

1) 언어적인 표현 방법과 적절한 비언어적인 표현 방법을 같이 사용한다.

소리가 잘 안 들리는 대상자에게는 손짓, 발짓으로 표현하고, 앞이 잘 안 보이는 대상자에게는 말과 함께 소리로 표현해 주어야 한다.

〈예〉 세수했는지를 물어볼 때, 세수하는 몸동작을 하면서 질문한다.

〈예〉 ‘어르신, 오늘 점심 불고기 맛있었지요?’ 라고 말하며 손가락으로 OK표시를 하여 의향을 물어 본다.

2) 신체적인 접촉을 사용한다.

대상자와 눈을 맞추고 미소를 지으며 대상자가 좋아하면 손이나 어깨를 감싸는 등의 신체적 접촉을 한다. 그 밖에 부드럽고 따뜻하게 손을 잡아 주거나 눈맞춤, 고개를 끄덕이는 행동을 통하여 대상자의 기분을 이해하고 있다는 것을 표현한다.

3) 치매 대상자의 비언어적인 표현 방법을 관찰한다.

대상자에게서 나타나는 모든 비언어적인 표현 방법을 면밀히 관찰한다.

〈예〉 얼굴 표정, 신체의 움직임, 눈빛, 손과 몸의 움직임 등

4) 필요하면 글을 써서 의사소통한다.

말을 걸어도 알아듣지 못하는 경우에는 글을 사용해서 의사소통을 한



꼭 알아두기

치매 대상자에게 신체적 언어를 사용할 때 유의 사항

- 정면으로 마주보며 이야기한다.

- 눈높이를 맞추고 이야기한다.

〈예〉 눈높이를 맞추기 위해 무릎을 꿇는 자세를 취하기

- 치매 대상자가 위협을 느끼는 자세를 취하지 않는다.

〈예〉 대상자보다 높은 위치에서 팔짱을 끼거나 주먹을 쥐는 자세

- 치매 대상자에게 관심을 보인다.

〈예〉 미소를 짓거나 손잡기

- 치매 대상자에게 접근할 때 앞에서 다가간다. 뒤에서 다가가면 대상자가 놀랄 수 있다.



참고

치매 대상자 행동관찰의 중요성

- 대상자의 모든 행동에는 이유가 있으므로 대상자가 보여주는 미세한 신호들을 놓치지 않도록 한다. 이런 신호들을 발견하면 반드시 의미를 확인한다.

〈예〉 침대에 누워있다가 자세가 바뀔 때 얼굴을 찌푸린다면, 욕창이나 근육통 때문일 수 있다.

다. 글로 써서 의사소통을 할 때에는 반드시 주어를 포함하고, 요점을 명확하고 간결하게 써야 한다. 또한, 대상자가 쉽게 피곤해지기 쉬우므로 긴 대화는 피한다.

5) 언어 이외의 다른 신호를 말과 함께 사용한다.

손가락으로 물건을 가리키는 것, 대상자의 손을 이끌어 지적하는 것 등 말이 아닌 다른 신호를 말과 함께 사용한다. 먼저 신호를 보여주고 나서 대상자가 따라 하게 한다.

6) 대상자의 행동을 복잡하게 해석하지 않는다.

대상자가 이해하는 것은 요양보호사가 이해하는 것과 다를 수가 있고, 치매 대상자의 신체적 언어가 대상자의 의도를 전부 대변하는 것은 아닐 수 있으므로 복잡하게 해석하지 않는다.

2. 치매 단계별 의사소통 문제

가. 초기

- ① 대상자는 일관성 및 연결성이 손상되어 자주 확인하고 설명을 요구한다.
- ② 대화의 주제가 자주 바뀐다.
- ③ 사용하는 어휘의 수가 점차적으로 줄어든다.
- ④ 물건이나 사람의 이름을 부르는 것이 어렵다.
- ⑤ 과거, 현재, 미래 시제를 올바르게 사용하는 것을 어려워한다.

〈예〉 대상자 : ‘그것 어디 있지?’

아들 : ‘그것이라니요? 뭐요?’

대상자 : ‘그것 있잖아. 내가 항상 가지고 다니는 것’

아들 : ‘항상 가지고 다는 것이요?’

대상자 : ‘그래 그래, 그것’

아들 : ‘아. 핸드폰이요?’

대상자 : ‘그것 말고 있잖아?’

아들 : ‘아! 혹시 지갑이요?’

대상자 : ‘그래 그래 지갑 지갑...’

나. 중기

- ① 애매모호한 내용을 이야기한다.
- ② 일관성이 없어지고, 혼동이 증가한다.
- ③ 대화의 주제가 제한된다.
- ④ 불특정 다수를 지칭하는 용어(이것, 그들, 그것)의 사용이 증가한다.
- ⑤ 사용하는 어휘의 수가 초기 치매 단계보다 줄어든다.
- ⑥ 올바른 이름을 지칭하지 못하는 ‘명칭 실어증’을 보인다.
- ⑦ 대화 중에 말이 끊기는 횟수가 증가한다.
- ⑧ 적절한 어구를 사용하지 못하는 경우가 늘어난다.
- ⑨ 부적절한 명사, 부정확한 시제를 사용하는 경우가 늘어난다.

〈예〉요양보호사 : ‘윗도리가 좀 지저분하네요. 윗도리 갈아입으시지요.’

대상자 : ‘바지가 지저분해? 갈아입어?’

〈예〉요양보호사 : ‘옆집 아주머니는 참 좋은 분이시네요.’

대상자 : ‘뭐? 옆집 아지랑이가 좋아?’

다. 말기

- ① 의사소통을 유지하는 데 어려움이 있다.
- ② 말이 없어진다(무언증).
- ③ 대화할 때 시선을 맞추는 것을 어려워한다.
- ④ 사용하는 어휘의 수가 현저하게 적다.
- ⑤ 올바른 이름을 사용하는 것이 더욱 어려워진다.
- ⑥ 자발적인 언어표현이 감소되어 말수가 크게 줄어든다. 심하면 스스로는 말을 안 하고 앵무새처럼 상대방의 말을 그대로 따라한다.
- ⑦ 발음이 부정확하여 치매 대상자의 말을 이해하기 어렵고, 치매 대상자는 다른 사람들이 이야기한 것을 제대로 이해하지 못한다.

〈예〉요양보호사 : ‘어르신 물 드릴까요?’

대상자 : ‘어르신 물...’

3. 치매 단계별 의사소통 방법

가. 초기

- ① 간단하고 직접적인 언어로 요점을 설명하고 구체적으로 표현한다.
- ② 대상자가 집중력이 높은 시간대를 파악하여 대화한다.
- ③ 유사한 의미의 다른 언어를 이야기해 준다.
- ④ 대상자가 요청하기 전에 구체적인 방법과 정보를 제공한다.
- ⑤ 대상자가 응답할 시간을 충분히 준다.
- ⑥ 외래어나 약어로 된 단어는 사용하지 않는다.
- ⑦ 대화 내용을 요약정리하고, 중요한 내용은 반복한다.
- ⑧ 대상자가 과거의 긍정적인 기억이나 사건을 회상하도록 돕는다.
- ⑨ 대상자가 감정 상태를 표현할 수 있도록 돕는다.
- ⑩ 대상자를 돕고자 하는 마음을 표현한다.

나. 중기

- ① 대상자와 눈을 마주치며 이야기를 한다.
- ② 길고 복잡한 문장은 피하고, 대화 주제를 갑자기 바꾸지 않는다.
- ③ 대상자에게 친숙한 물건을 활용한다.
- ④ 의사소통의 내용을 이해하고 있다는 것을 확인시켜 준다.
- ⑤ 대상자가 반응할 때까지 기다려 준다.
- ⑥ 대상자가 반응하지 않으면 반복하여 질문한다.
- ⑦ 같은 표현을 반복하기보다 같은 의미의 다른 용어와 좀 더 단순한 표현을 사용한다.
- ⑧ ‘그’ 혹은 ‘그 사람’과 같은 불특정 인칭대명사나 명사보다는 대상자의 이름을 사용한다.
- ⑨ 대상자가 자주 사용하는 단어와 문구를 활용한다.
- ⑩ 친숙한 활동을 통해 대화를 시도한다.
- ⑪ 대상자의 방에 있는 물건마다 이름표를 붙인다.
- ⑫ 대상자의 행동을 개인적인 의미로 받아들이지 않는다.
- ⑬ 대상자의 말을 경청하고 대상자의 말을 반복해서 이야기한다.
- ⑭ 이용 가능한 모든 단서를 활용한다.
- ⑮ 격려하고 칭찬한다.

다. 말기

- ① 대상자를 마주보며 이야기한다.
- ② 대상자의 이름을 부르면서 이야기를 시작하고 요양보호사 자신의 이름을 말한다.
- ③ 대상자가 좋아했던 음악을 함께 듣고 책을 읽는다.
- ④ 편안하고 부드러운 모습으로 이야기한다.
- ⑤ 낮은 톤으로 다정하고 차분하며 천천히 분명하게 말한다.
- ⑥ 대상자가 응답하지 않더라도 계속해서 이야기한다.
- ⑦ 대상자가 모든 것을 듣고 있다고 가정한다.
- ⑧ 방 안에 아무도 없는 것처럼 이야기하지 않는다.
- ⑨ 신체적 접촉을 적절히 활용하며, 대상자의 비언어적 메시지를 확인한다.
- ⑩ 대상자가 이야기하는 모든 것에 반응한다.
- ⑪ 대화가 끝난 뒤에는 항상 마무리 인사를 한다.

식사를 계속 달라고 하는 경우

〈사례〉

80세의 김 씨 할머니는 금방 식사를 하였는데 먹지 않았다고 몇 번이고 밥을 달라고 한다. 며느리는 할머니에게 “한 시간 전에 드셨잖아요.”라고 말했지만 할머니는 막무가내로 밥을 달라고 재촉한다.

〈대처방법1〉

대상자는 체험한 것을 잊어버리고 있다. 그럴 때는 대상자 입장에서 납득이 가는 언행이 무엇일지 생각해 본다. 위의 경우에는 “점심을 준비하고 있으니 잠시 기다려주세요”라고 말하는 편이 훨씬 효과적이다. 또한 대상자가 계속 납득을 하지 못하는 경우에는 조금 시간을 두었다가 반응하거나 사람들이 교대하여 이야기하는 것이 좋다.

〈대처방법2〉

식사 후 금방 밥을 다시 달라고 재촉하는 대상자의 경우에는 식사 준비를 함께 하는 것을 하나의 프로그램으로 진행하는 것도 좋은 방법이다. 또한 식후에 양치질을 함으로써 식사를 마쳤음을 인식하도록 하는 것도 좋은 방법일 수 있다.

〈대처방법3〉

식사 후 금방 밥을 달라고 재촉할 때 대상자가 진정 원하는 것이 식사인지 생각해 볼 필요가 있다. 과거에 식사 후에 하는 일과가 있었으면 그 일과를 하도록 지원하는 것이 좋을 수 있다. 혹은 식사 후 잠시 쉬고 난 후에는 무로하지 않도록 식사 후 산책을 하거나 소일거리를 하는 것도 방안일 수 있다.

사고 위험

〈사례〉

86세의 대상자가 며느리와 산책을 하고 있었다. 반대편의 이웃 사람이 걸어오면서 “할머니, 안녕하세요?” 라고 큰 소리로 인사를 하자 할머니가 갑자기 길을 건너려고 해서 사고를 당할 뻔하였다.

〈대처방법1〉

치매 대상자와 대화할 경우 적어도 1m 이내 가까이 다가서서 대상자의 눈을 보면서 말을 걸어야 한다. 치매의 정도, 이해력, 시각, 청각, 언어의 정도와 의사소통 장애를 올바르게 평가하여 가장 효과적인 위치에서 대화를 시도하는 것은 갑작스럽게 발생할 수 있는 사고 위험을 줄이는 방법이다.

〈대처방법2〉

이웃의 큰 인사소리에 치매 대상자가 길을 건너려고 해서 사고가 날 뻔 했다면, 향후에 머느리는 길에서 조금 떨어진 곳에서 대상자와 대기하며, 이웃이 걸어오면 먼저 가볍게 인사하여 대상자에게 사전에 인식을 시켜주는 것도 방안일 수 있다.

〈대처방법3〉

이웃을 만나 먼저 인사를 해주는 친절에 감사의 마음을 전한다. 그리고 시어머니의 치매 상태를 설명하고 조금 작은 소리로 얼굴을 보며 천천히 인사해 주시길 바란다고 설명한다. 이웃을 만나 먼저 인사를 해주는 친절에 감사의 마음을 전한다. 그리고 시어머니의 치매 상태를 설명하고 조금 작은 소리로 얼굴을 보며 천천히 인사해 주시길 바란다고 설명한다.

치매 대상자가 자존심이 상한 경우**〈사례〉**

72세의 김 씨 할머니는 남편과 딸과 셋이서 살고 있다. 할머니는 젊을 때부터 요리를 잘하여 치매로 진단받은 후에도 간단한 요리를 해왔다. 그러나 치매가 진행되면서 국물 맛을 내는 것을 잊어버려 된장국 맛이 변하게 되었다. 어느 날 딸이 “엄마! 이제 맛이 없으니까 이제 음식하지 마세요”라고 하였고, 할아버지도 비슷한 말을 하였다. 김 씨 할머니는 그 말에 화가 나서 방문을 닫고 식사를 전혀 하지 않았다. 김 씨 할머니는 요리에 자신이 있어 치매가 진행되어도 노력해 왔는데 가족 때문에 자존심이 상하고 우울상태에 빠진 것이다.

〈대처방법1〉

대상자는 잘못된 행동에 대해 꾸중을 듣거나 질책을 받으면 그 원인은 잊어버려도 굴욕감은 남아 우울한 상태가 유발되고 때로는 공격적으로 변할 수 있다. 사소한 언동이 대상자의 자존심을 상하게 할 수 있으므로 유연하고 임기응변적인 태도로 대상자에게 맞춰가는 것이 바람직하다. 치매 대상자의 자존심을 손상하게 하지 않으려면 잘못된 행동을 하였더라도 위험하지 않은 상황이면 수용하는 것이 좋다. 비난하거나 부정하고, 정정하려 들고, 이론적으로 설명하고, 설득하고, 강제로 지도하는 것은 효과가 없을 뿐 아니라 또 다른 문제를 유발할 수 있다.

〈대처방법2〉

요리는 치매 대상자에게 매우 좋은 인지활동프로그램이다. 양은 어떻게 할지, 어떤 요리를 어떤 맛으로 만들지를 고민하고 시장을 보고 요리를 한다. 요리 후에는 식사 준비를 하고 가족이 맛있게 먹는 것을 보며 행복과 자존감을 느낀다. 따라서 치매로 인하여 다소 실수가 있다고 해도 요리를 계속하는 것이 중요하며 요리를 계속하기 위해서는 딸이나 남편 혹은 요양보호사가 곁에서 실수할 것 같은 부분을 지원하며 요리를 완성하도록 돕는 것이 좋다.

〈대처방법3〉

치매가 많이 진행되어 요리를 돕는 것도 어려워지면 시장을 함께 가거나, 요리를 하는 옆에서 맛을 보시거나, 요리하는 근처에 앉아서 하는 모습을 보게 하고 천천히 대화를 이어가는 것도 정서적인 안정감을 줄 수 있다.

혼자서 집을 나가 길을 잃은 경우

〈사례〉

70세 할머니가 74세 할아버지에게 옷을 입히면서 “10시 되면 병원에 가야 하니까 양말을 벗으면 안 돼요”라고 말했다. 그러나 할머니가 아침 설거지를 하는 사이에 할아버지는 병원에 간다고 집을 나가서 길을 잃고 말았다.

〈대처방법1〉

치매 대상자에게 한꺼번에 여러 가지 이야기를 하면 혼란이 오기 때문에 정보를 전달할 때는 단순한 내용으로 분리하여 하나씩 전달해야 한다. 당장 해야 할 일만 간결하게 전하고 앞으로의 계획은 전하지 않는 것이 좋다.

〈대처방법2〉

할머니가 할아버지의 급한 성격을 이해하고 있었다면, 할아버지에게 옷을 입히면서 “함께 병원에 가요. 설거지 하는 것 좀 도와주세요.”라고 말하고 옆에 함께 있게 하는 예방적 관점에서의 방법도 있을 수 있다.

〈대처방법3〉

할머니가 할아버지의 급한 성격을 이해하고 있었다면, 함께 TV를 보다 병원에 함께 다녀와서 설거지를 하는 것도 생각할 수 있는 대응방법이다.

〈참고문헌〉

- 가혁. (2021). 노인요양원 지침서, 제2판. 경기도 : 군자출판사.
- 가혁, 원장원. (2021). 요양병원 진료지침서, 제4판. 경기도 : 군자출판사.

5절 인지자극 훈련

치매의 진행을 완화하기 위한 방법은 크게 약물요법과 비약물요법으로 구분할 수 있다. 약물 치료는 진행 속도를 늦추는 보존적인 역할만 하기 때문에 환자나 가족들이 함께 참여할 수 있는 비약물적 치료에 대한 관심도가 증가하고 있다. 약물 복용을 제외한 전반적 인지자극, 인지훈련, 신체적 운동, 현실인지 치료, 인정요법, 빛을 이용한 채광 혹은 광선요법 등을 일컫어 비약물요법이라 한다. 여기에서는 대표적인 비약물요법으로서 인지자극 훈련에 대해 학습한다.

1. 인지자극 훈련의 개요

인지자극 훈련으로 대상자의 전반적인 인지기능 개선, 우울감을 포함한 정신행동 증상 개선, 일상 생활 능력 유지 및 향상, 삶의 질 향상을 기대할 수 있으며, 가족의 수발부담을 줄이는 데도 도움이 된다. 우리나라에서는 현재 보건복지부, 중앙치매센터, 국민건강보험공단 등에서 치매 인지자극 훈련 프로그램을 개발하여 보급하고 있다.

이들 프로그램은 노화나 치매로 인해 쉽게 손상될 수 있는 기억력, 지남력, 판단력, 집중력, 억제력, 계산력, 시공간능력, 언어능력 등의 인지 기능을 훈련하도록 만들어진 인지훈련 프로그램 및 도구이다.

〈표〉 우리나라 인지훈련 프로그램

프로그램 대상	프로그램명	개발 및 배포처
경도인지장애 초기 치매 대상자	반짝할짝 뇌운동	보건복지부, 중앙치매센터
중고도 치매 대상자	나답게 하루하루 프로그램	보건복지부, 중앙치매센터
장기요양보험 수급자 (치매특별등급 포함)	인지활동형 프로그램	국민건강보험공단
장기요양보험 수급자 및 일반 노인	두근두근(頭筋頭筋) 뇌운동	보건복지부, 중앙치매센터

국민건강보험공단에서는 장기요양보험수급자를 대상으로 한 인지훈련 도구로 미술활동, 손 운동, 소리인지, 신체활동, 음악활동, 일일점검표, 일기장, 인지가드, 인지훈련 워크북 등을 제시하였다.

〈표〉 인지훈련도구

구분	활동 내용
미술활동	따라 그리기, 색칠하기 등
회상활동	사진, 소리, 물품을 통한 회상
손 운동	손 움직임, 도구를 통한 만들기
소리인지	소리 듣고 맞히기
신체활동	맨손 체조 등
음악활동	악기 연주, 노래부르기 등
일일점검표	날씨, 기분상태 점검, 하루 중 활동
일기장	하루 계획, 일상의 정리
인지카드	물건(그림자, 일부분 등)을 보고 이름 맞히기
인지훈련 워크북	어휘 공부, 한글 쓰기

보건복지부가 개발 보급한 인지자극 훈련 프로그램 중 하나인 두근두근 뇌운동프로그램은 4영역 12가지 프로그램을 통해 기억력, 지남력, 판단력, 집중력, 억제력, 계산력, 시공간능력, 언어능력 등의 인지기능을 훈련하도록 구성되어 있다.

이 외에도 근래에는 스마트폰, 태블릿과 같은 휴대성이 좋은 도구들을 활용해 개인의 수준에 맞는 프로그램을 권고하고 있다. 이를 전산화 인지재활이라 지칭하며 대상자의 인지상태측정에서부터 프로그램 내용, 효과 평가까지 일련의 과정이 누적 기록되는 전산기반 인지 훈련도구가 많이 개발되어 판매되고 있다.

〈표〉 두근두근 뇌운동의 구성

구분	활동 내용
하루 열기	날짜 계산기
	날씨 따라 삼천리
세상 읽기	제목 외우기
	얼굴 삼행시
	바꿔 쓰기
	퍼즐 스크랩

계속 ➡

 **참고**
인지활동형 프로그램은 장기
요양보험 홈페이지(<http://www.longtermcare.or.kr>)에
서 찾을 수 있다.

구분	활동 내용
쉬어가기	바꿔 부르기
	힘줘 읽기
	운세 풀어 읽기
	초성 이어가기
	오늘 뭘 볼까
추억담기	그때를 기억하시나요

2. 인지기능 수준별 인지자극 훈련

몇 가지 인지자극 훈련 프로그램이 제시되어 있지만 프로그램의 예시일 뿐 정형화된 틀이 아니며, 기억력, 지남력, 판단력, 집중력, 억제력, 계산력, 시공간능력, 언어능력을 사용하게 하는 프로그램이라면 어떤 것이라도 인지자극 훈련 프로그램이 될 수 있다. 예를 들어, ‘빗소리나 개구리 울음소리’ 등 청각적 자극은 집중력, 기억력을 자극할 수 있고 이 소리를 듣고 지난 일을 이야기한다면 언어능력, 지남력까지 자극한다고 할 수 있다.

또한, 아무리 좋은 프로그램이라도 대상자의 인지나 정서상태에 적합한 것을 선정하여 활용해야 하고, 같은 대상자라고 하더라도 그날그날의 기분이나 인지상태에 따라 프로그램의 종류 및 난이도를 조절해야 한다.

인지기능 수준에 따라 적용할 수 있는 인지자극 훈련의 목적, 대상, 프로그램 진행 방법과 주의사항의 예를 살펴보자.

가. 인지기능에 문제가 없는 대상자인 경우

1) 특징

- ① 인지 검사를 받으면 정상판정을 받지만 기억력, 판단력, 계산 능력이 평소와 달라짐을 호소한다.
- ② 일상기능에는 문제가 없지만 과거에 비해서 활동에 대한 의지가 사라지고 우울, 불안 등을 느낀다.

2) 프로그램 대상자

- ① 일상적인 대화에 문제가 없고 인지 기능 훈련에 관심을 보이며 참여할 수 있는 대상자
- ② 다양한 활동에 참여하고자 하나 방법을 잘 몰라서 고민하는 대상자

3) 목적

- ① 뇌졸중 등 신체 질환으로 인지기능이 약화되는 것을 예방하고, 인지기능을 유지, 향상하도록 돕는다.
- ② 정서적으로도 성취감, 만족감을 느낄 수 있도록 돕는다.
- ③ 인지기능 훈련을 통해 신체장애도 일부 극복하거나 유지할 수 있다. 대상자의 인지기능 등 건강 변화를 잘 평가할 수 있다.

4) 주의사항

- ① 스트레스의 원인을 제거한다.
 - 좋은 예시 : 과도한 스트레스를 받았다고 생각하면 적절히 휴식을 취하고 취미생활 하기
 - 나쁜 예시 : 스트레스를 받아도 참여 활동에 참여하기
- ② 지속적인 신체 활동 및 다양한 집단 활동에 참여할 수 있도록 격려한다.
 - 좋은 예시 : 적당한 수준의 신체 활동을 사람들과 함께 하기
 - 나쁜 예시 : 운동하는 것이 힘들어서 아예 참여하지 않기

5) 프로그램 준비사항

- ① 인지훈련을 위한 재료(그림, 사진, 동영상, 소리, 일기장, 인쇄물 등)
- ② 인지기능에 대한 기본적인 인식이 있는 숙련된 보호자 및 영양보호사(안전 사고 유의)



활동 예시 1_ 가정 환경 수정

건망증을 예방하고 일상생활 활동을 지속해나갈 수 있도록 한다.

- 건망증을 인정하고 약속이나 기념일을 달력에 표기하는 습관 만들기
- 수첩이나 핸드폰에 기억해야 하는 목록들을 적어 두고 수시로 확인하기
- 가스밸브 자동 차단기 등 설치로 안전 지키기



활동 예시 2 _ 뇌 건강 일기 쓰기

간단한 일기 내용에 대한 대화를 통해 다양한 인지기능이 자극되도록 진행한다. 아래 내용 중에 질문을 적절히 선택하고 대상자가 흥미를 느끼고 관심을 갖는 방향으로 프로그램을 진행한다.

장애를 가진 대상자는 사회적으로 소외되기 쉬워 타인이나 젊은 사람과 대화하는 것만으로 행복감을 느끼기도 한다. 따라서 온화한 분위기에서 진실한 대화가 되도록 노력한다.

인사

- 안녕하세요. 000 님 저는 000 요양보호사입니다. 그동안 잘 계셨습니까?

지남력

- 지금은 0000년 0월 0일 0요일 오전/오후 0시입니다. (또는 년 월 일 시간을 질문할 수도 있다)
- 프로그램 중간 즈음에 지금 몇 시쯤 되었을지 질문하거나, 지금은 몇 시라고 시계를 보면서 확인시켜 드린다. 때로는 얼마 정도 시간이 지났는지도 질문을 해본다.

단기 기억

- 누구 다녀가신 분은 계셨나요?
- 오늘은 몇 시에 일어나셨습니까?
- 침이나 점심에 무엇을 드셨습니까?
- 전화를 받거나 통화한 일은 있으세요?
- 오늘 날씨는 어떤 것 같습니까?
- 내일 누구 만날 약속이나 계획 있으세요?
- 누구와 어떤 이야기를 하셨는지 간단히 얘기해 주세요.
- 아침에 일어나셔서 제일 먼저 한 일은 무엇인가요?
- 오전이나 오후 등에 한 일 몇 가지만 이야기 해주세요.
- 물건을 사거나 돈을 쓴 적이 있나요? 있다면 어떤 것인가요?
- 마칠 때에는 요양보호사가 몇 시쯤 집에 왔는지, 중간 즈음에 본 시각이 언제인지 질문해 본다.

의사 표현

- 지금 하고 싶은 일이나 취미생활은 어떤 것이 있나요?
- 신문이나 텔레비전은 보셨는지 저에게 이야기해 줄 만한 뉴스나 소식은 있나요?
- 제일 즐거웠던 일이 있으면 이야기해 주세요.

일기 양식(예)

년	월	일	요일	날씨
기상시간	오늘의 톱뉴스		뉴스에 대한 의견	
식사시간	간단한 대화 내용		입었던 옷, 색깔	
취침시간	전화한 곳, 전화번호		쇼핑한 물건	
모임 시간, 방문한 장소	돈 사용한 곳, 액수		오늘의 식사 메뉴	
오늘 만난 사람 이름	텔레비전 프로그램, 뉴스		오늘 한 집안일	
기쁜 일	☐			
슬픈 일	☐			
화난 일	☐			
중요한 일	☐			
하고 싶은 일	☐			
반성할 일	☐			
내일 할 일	☐			
취미생활	☐			

시각	활동	중요한 일
오전 6시	일어나서 한 일	
7		
8		
9	오전에 한 일	
10		
11		
12		
오후 1시	오후에 한 일	
2		
3		
4		
5		
6		
7	저녁에 한 일	
8		
9		
10		



활동 예시 3 _ 날짜 계산기

신문을 보고 오늘 날짜에 해당하는 숫자를 덧셈, 곱셈을 이용하여 채워넣는다. 해당 훈련을 통해 계산력, 기억력을 증진할 수 있다.

문제1. 오늘은 몇 년도인지 적어보세요.

()년

문제2. 오늘 날짜를 양력으로 적어보세요.

()월 ()일

문제3. 오늘 날짜를 음력으로 적어보세요.

()월 ()일

문제4. 연도, 양력 날짜, 음력 날짜를 해당란에 적고 덧셈, 곱셈을 표기된 대로 하세요.

〈예〉 2022년 9월 7일이면 2022, 0907, 0812를 순서대로 적음

				⊕							
				⊗	⊗	⊗	⊗				
				연도							
⊕	⊗							⊕	⊗		
	⊗	양력날짜						⊕	⊗		
	⊗	음력날짜						⊕	⊗		
				⊕	⊕	⊕	⊕				
				⊗							



활동 예시 4 _ 얼굴 삼행시

신문, 드라마, 새로 만난 주변인을 두 명 선택한 다음 네모 안에 암기할 사람의 이름을 기입하고 첫글자로 삼행시를 지어 적는다. 얼굴의 특징과 연관지어 작성하면 기억력, 창의력, 언어능력, 집행 기능을 증진할 수 있다.

문제1.

	. .	
	. .	
	. .	

문제2.

	. .	
	. .	
	. .	



활동 예시 5 _ 손가락 낭독회

책이나 신문을 읽다가 숫자와 음이 같은 글자가 나오면 낭독을 하다가 손동작으로 숫자를 함께 표시한다. 과제를 통해 주의집중력, 억제력, 소근육을 증진한다.

문제1. 아래 신문 기사를 읽다가 숫자와 음이 같은 글자가 나오면 손가락으로 숫자를 나타내세요.

〈예〉 구(9), 이(2), 삼(3)... ..

문제2. 집에 있는 신문 기사나 책을 읽으며 해당 동작을 취해보세요.

나이 들어도... 운전훈련 받으면 車사고 절반 줄어

美 등 '운전능력 향상' 연구 활발... 모의주행 연습기 사용도 효과 커

우리나라보다 먼저 고령화를 겪은 미국에서는 고령 운전자의 운전 능력 향상에 관한 연구가 활발히 진행되고 있다. 미 앨라배마대학 연구팀은 65세 이상 고령자 908명을 대상으로 운전 훈련과 교통사고 간의 관계를 조사했다. 6년 전 이 대학에서 5주간 운전 훈련을 받은 집단과 그렇지 않은 집단을 비교한 것이다. 조사 결과 훈련받은 쪽 이 받지 않은 쪽보다 사고를 약 50% 적게 낸 것으로 나타났다.

관절과 근육 등 운전엔 필요한 부위를 단련했더니 운전 실력이 좋아졌다는 연구 결과도 있었다. 예일대 의대 리처드 마로톨리 교수가 70세 이상 고령 운전자 178명을 두 그룹으로 나눈 뒤 한 쪽 그룹만 7주간 팔다리 근력을 강화하는 운동을 시켰다. 그 결과 운동을 한 집단이 차선을 잘못 바꾸거나 신호를 위반하는 등의 실수를 37% 적게 한 것으로 나타났다. 마로톨리 교수는 운전재활 전문가가 8주간 고령 운전자가 운전하는 차량에

동승해 몸에 부담이 덜 되는 운전 자세와 시야가 좁아졌을 때 전방을 잘 관찰하는 요령 등을 가르쳤더니 운전 중 실수가 36% 줄었다는 연구 결과도 발표했다.

시뮬레이터(모의 주행 연습기)를 사용한 훈련도 효과가 있었다. 미국 매사추세츠대학 연구진은 72~87세 운전자 18명을 모집해 좌회전과 우회전, 고속도로에서 주행 차선 바꾸기 등 10가지 상황을 시뮬레이터에서 8주간 연습하게 했더니 참가자 모두가 실제 운전 테스트에서 훈련 전보다 높은 점수를 받았다고 밝혔다.

연세대 작업치료학과 연구진은 이 같은 내용을 정리한 논문을 지난 6월 대한작업치료학회지에 발표했다. 연세대 연구진은 "우리나라도 나이를 먹으면 무조건 운전을 못하게 된다는 편견을 버리고 고령자의 운전 능력을 지키고 복돋아줄 방법을 연구해야 한다"고 말했다.

나. 경증 인지기능 장애 대상자

1) 특징

- ① 인지 검사를 시행하면 경도의 인지장애나 경증 치매 판정을 받는다.
- ② 자주 깜빡깜빡하여 물건을 잃어버리거나 약속을 잊는 경우가 잦아지며 사람이나 사물의 이름이 빠르게 떠오르지 않는다.
- ③ 은행 업무, 운전과 같은 복잡한 일상생활 활동에 실수가 생기거나 사고가 발생한다.

2) 프로그램 대상자

- ① 경도인지장애가 있으나 일상적인 대화가 가능한 대상자
- ② 프로그램에 집중하고 이해하는 데 큰 지장은 없어 제시된 수준의 프로그램을 수행할 수 있는 대상자

3) 목적

- ① 경한 인지기능 장애로 인해 발생한 일상생활수행능력 손상을 호전시키거나 유지하고, 문제행동을 줄여준다.
- ② 인지기능 훈련은 대상자뿐 아니라 요양보호사, 보호자의 긴장을 줄이고 건강을 유지하는 데 도움이 되며 대상자와 좋은 관계를 형성하는 데도 유익하다.
- ③ 위축되고 불안한 정서를 개선하여 적극적으로 활동할 수 있도록 격려한다.

4) 주의사항

- ① 목표 지향적 활동을 추천하며 집단 프로그램에 참여하는 것을 권고한다.
 - 좋은 예시 : 새로운 활동에 참여하고 사람들을 많이 만나기
 - 나쁜 예시 : 다른 사람들을 만나지 않고 집에서만 활동하기
- ② 지속적인 신체 활동에 참여할 수 있도록 격려한다.
 - 좋은 예시 : 적당한 수준의 운동을 할 수 있도록 하기
 - 나쁜 예시 : 운동 하는 것을 싫어하는데도 억지로 참여 시키거나 아예 운동을 하지 않기
- ③ 대상자가 일상생활 활동을 기억할 수 있도록 보조적인 수단을 활용하게 한다.
 - 좋은 예시 : 약속이 생기면 수첩이나 핸드폰에 기록하게 하고 해당 일정을 스스로 상기시키게 하기
 - 나쁜 예시 : 약속을 보호자가 모두 기억하여 그때마다 알려주기

5) 프로그램 준비사항

- ① 다양한 인지 영역을 자극할 수 있는 교재(그림, 사진, 동영상, 소리, 일기장, 인쇄물 등)
- ② 치매에 의한 인지기능 장애에 대한 기본적인 인식이 있는 보호자 및 요양보호사(안전 사고 주의)



활동 예시 1_ 환경 수정

건망증을 예방하고 일상생활 활동을 지속해나갈 수 있도록 한다.

대상자 중심의 가정환경 수정을 통해서 독립성과 활동 수행 능력을 증진시킬 수 있다.

- 매일 날짜 확인하기
 - 핸드폰, 달력, 노트에 약속, 일정, 기억해야 할 목록 작성하고 매일 확인하는 습관 만들기
 - 가스밸브 자동 차단기, LED 조명 설치 등으로 안전 지키기



활동 예시 2_ 여러 가지 단어 말하기

언어의 유창성과 자발성을 높이기 위한 프로그램이다. 게임을 잘하는 사람의 어깨나 손을 주물러 주는 등의 간단한 규칙을 정할 수 있다. 진행자가 질문을 할 수도 있고 대상자가 질문을 선택하게 할 수도 있다.

문제1. 학생들이 사용하는 문구를 아는 대로 이야기해 보세요.

〈예〉 공책, 연필 ...

문제2. 생선가게에 가면 살 수 있는 것들을 이야기해 보세요.

〈예〉 고등어, 게 ...

문제3. '가'로 시작하는 단어를 최대한 많이 이야기해 보세요.

〈예〉 가위, 가로등, 가로수 ...

문제4. 도로 위를 달릴 수 있는 운송기구를 이야기해 보세요.

〈예〉 자전거, 오토바이 ...

문제5. 'ㄷ'으로 시작하는 단어를 최대한 많이 이야기해 보세요.

〈예〉 다람쥐, 도라지 ...



활동 예시 3_ 그림과 숫자 짝지어 기억하기

채소 그림과 그 밑 숫자의 짝을 잘 기억했다가 그림 아래에 빈칸에 숫자를 짝 지어 보게 한다. 무학이거나 글을 모르는 경우 숫자를 그림으로 대체할 수 있다. 그림이나 숫자 문제의 수를 늘리면 어려워진다. 프로그램을 다 진행한 후에는 나왔던 물건 이름을 질문하는 등 기억력 향상 훈련으로 사용할 수 있다.

				
1	2	3	4	5

〈예〉

		
3	4	2

〈문제〉



활동 예시 4_ 물건보며 과거 회상하기

아래의 사진을 보고 생각을 자유롭게 떠올려 보세요. 아래 질문에도 답해보세요.



- 이것과 관련하여 즐거웠던 기억은 무엇입니까?
- 이것은 무엇으로 만들었습니까?
- 이것을 언제, 무엇을 만들 때 사용하였습니까?
- 이것과 관련된 행복한 기억이 있습니까?
- 이것을 사용할 때 주의할 점은 무엇인가요?

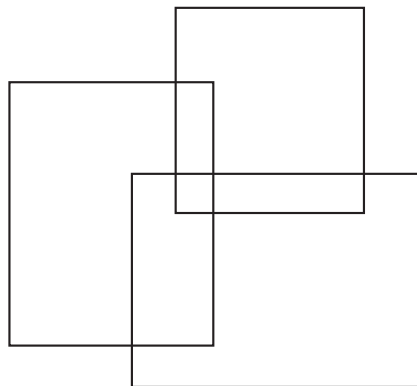


- 이것은 무엇입니까? 만들어 본 적이 있습니까?
- 이것과 관련하여 즐거웠던 기억은 무엇입니까?
- 이것은 어떻게 만들까요?
- 이것은 주로 언제 먹습니까? 어떤 맛일까요?



활동 예시 5_ 똑같이 그리기

아래 그림을 아래 빈 공간에 똑같이 그려보게 한다. 최대한 비슷하게 그리도록 격려한다.
겹쳐진 도형의 수나 복잡성 등을 조절함으로써 난이도를 조절할 수 있다.

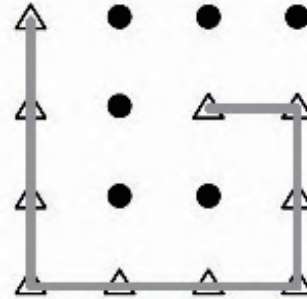
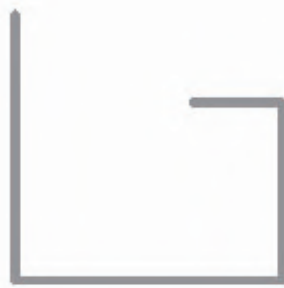




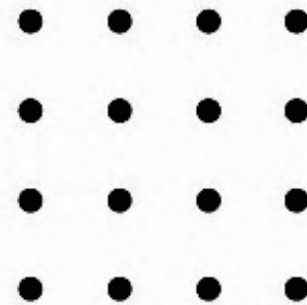
활동 예시 6_ 점선으로 옮겨 그리기

왼쪽 그림을 오른쪽의 점이나 기호를 연결하여 옮겨 그리게 한다. 인지기능의 정도에 따라 점을 더 많이 넣거나 그림을 복잡하게 할 수 있고, 점을 본 그림의 아래에 둘 수도 있다.

〈예〉



〈문제〉

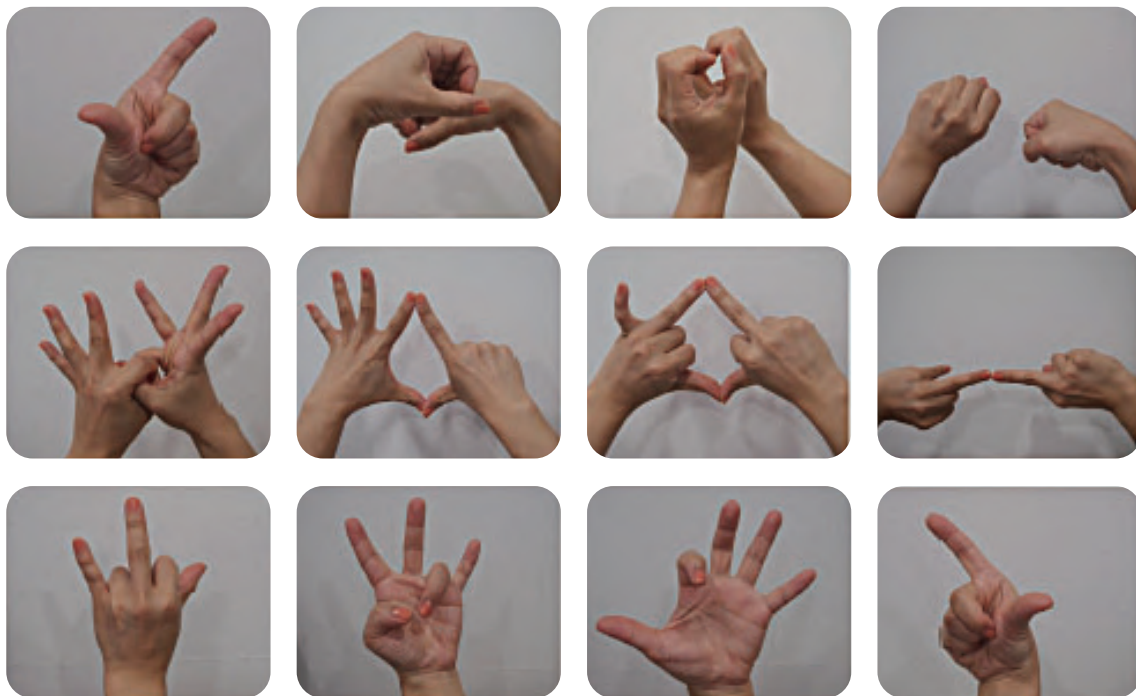




활동 예시 7_ 손모양 똑같이 만들기

사진에 제시된 그림과 같은 손 모양을 모방해 보게 한다. 이것은 운동능력과 일상생활에 필요한 손동작을 훈련하는 데 도움이 된다. 손 움직임은 뇌의 반 이상을 사용하는 광범위한 뇌운동 효과도 있고, 인지장애가 있더라도 쉬운 손 모양은 따라 할 수 있어 중증 인지장애 대상자에게도 적용하기 좋다.

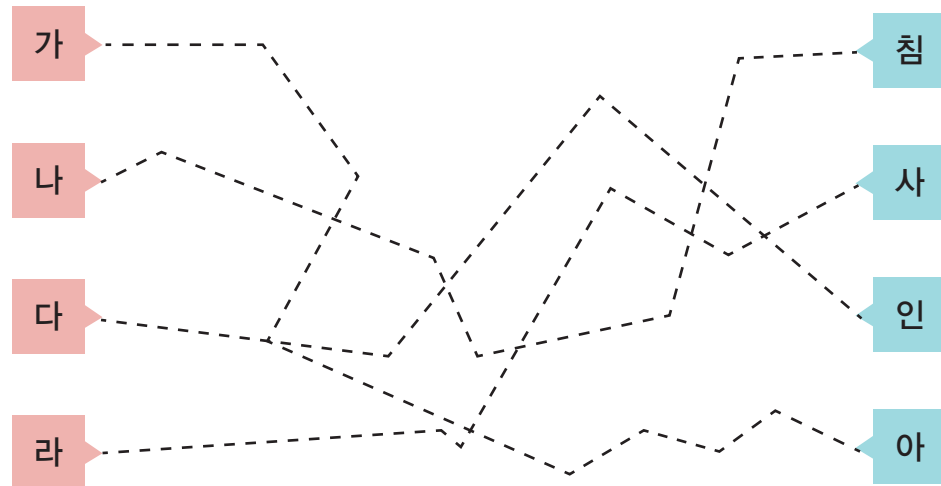
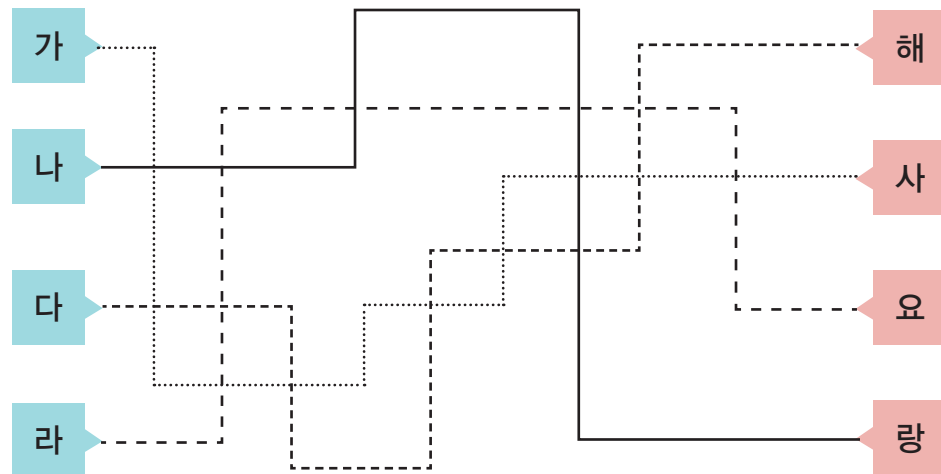
프로그램 진행자가 적절히 손동작을 만들고 대상자가 따라하게 한다. 잘하면 칭찬과 격려로 손을 만져드린다. 만약 잘못 하면 진행자가 도와주는 것도 좋다. 같은 손 모양을 반복하여 만든 다음, 나중에는 그동안 했던 손 모양을 기억해서 혼자 다시 해 보게 한다.





활동 예시 8_ 선 따라 그리기

왼쪽에 '가, 나, 다, 라'와 연결된 선을 차례대로 따라가 보면, 글자를 만나게 된다. 순서대로 나열하면 단어가 완성된다. 글자의 수, 선의 복잡성 등 다양한 요소를 변화시켜 난이도를 조절할 수 있다. 글자를 모르면 손을 짚어 따라가 보게 하고 우측의 글자를 그림으로 대체할 수 있다.



다. 중증 인지기능 장애 대상자

1) 특징

- ① 인지 검사를 시행하면 중증 치매 판정을 받는다.
- ② 기억력에 문제가 발생하며 언어적 표현력이 저하된다.
- ③ 대소변 실금이 발생하며 목욕, 위생 관리와 같은 기본적 일상생활 동작들을 보호자에게 의존한다.
- ④ 아무 목적 없이 집안이나 밖을 어슬렁거리며 돌아다니거나 폭언, 우울, 공격성, 망상, 수면장애와 같은 문제가 발생할 수 있다.

2) 프로그램 대상자

- ① 심각한 인지장애가 있다고 평가되는 대상자
- ② 의사소통에 장애가 있고 프로그램을 이해하기 힘들며 주의 집중력이 저하되는 대상자

3) 목적

- ① 중증 인지장애의 경우 인지훈련에 관심이 적거나 훈련 자체가 힘들어 소홀히 할 수 있지만, 중증 인지기능 장애로 인한 일상생활능력 장애를 개선하여 더 자립할 수 있게 돕는다.
- ② 우울, 불안, 초조, 공격성, 망상, 환각, 반복적 행동, 배회와 같은 정신행동증상이 두드러질 수 있기 때문에 이러한 문제를 경감할 수 있는 개입이 필요하다.
- ③ 요양보호사에게 거부감이 있는 대상자와 관계를 좋게 하고, 대상자의 특성을 파악하는 데도 도움이 된다.
- ④ 인지장애가 심해 회복을 기대하기 힘든 경우에도 규칙적인 프로그램은 문제행동을 줄이고, 차분하게 안정시켜 요양보호에 도움이 될 수 있다.

4) 주의사항

- ① 대상자가 일상생활 속에서 간단한 활동은 지속할 수 있도록 한다.
 - 좋은 예시 : 세탁을 직접 하시기 원하시면 옆에서 감독은 하되, 스스로 할 수 있는 기회 제공
 - 나쁜 예시 : 간단한 일상생활도 모두 도움을 주는 것
- ② 대상자의 컨디션에 맞게 활동을 제공(집중력이 높은 시간, 편안한 공간 등)한다.
 - 좋은 예시 : 점심 먹고 난 오후에 기분이 좋고 집중을 잘하면 활동을 오후에 배치할 것
 - 나쁜 예시 : 아침잠이 많은 대상자를 이른 아침에 깨워 운동하게 하기

- ③ 과거의 환경, 직업을 고려하여 활동을 제안한다.
 - 좋은 예시 : 출판사 일을 한 대상자에게 책관련 활동 제안
 - 나쁜 예시 : 주방일을 한번도 해본적 없는 대상자에게 요리 관련 활동 제안
- ④ 급작스럽게 환경이 변화하면 불안을 느끼고 수행력이 저하될 수 있기 때문에 주의해야 한다.
 - 좋은 예시 : 시간 개념이 사라진 대상자를 위해 기존에 있던 달력에서 날마다 해당 날짜만 적힌 달력으로 교체
 - 나쁜 예시 : 대상자가 익숙해 하는 물건을 버리고 인테리어 새로 하기
- ⑤ 중증 인지장애를 가져도 감정은 느끼기 때문에 존엄성을 지켜주어야 한다.
 - 좋은 예시 : 배변 실수를 하셔도 따뜻한 말로 위로해주기
 - 나쁜 예시 : 대상자 앞에서 험담 하거나 책망하기
- ⑥ 말보다는 몸짓이나 표정을 주의 깊게 관찰하고 최대한 간단히 지시한다.
 - 좋은 예시 : 간결한 말로 상황 설명하기
 - 나쁜 예시 : 어려운 전문 용어를 자주 사용하거나 복잡하게 지시 전달하기
- ⑦ 문제 행동을 나무라기 전에 대상자의 행동에 대한 원인을 먼저 생각한다.
 - 좋은 예시 : 특정한 시간에 이불 위에서 뛰는 행동을 하는 경우, 과거에 농사를 지을 때 씨앗을 밟은 행동과 관련됨(원인)을 파악하고 해당 시간에 함께 작은 농작물을 심도록 행동 전환하기
 - 나쁜 예시 : 특정한 시간에 이불 위에서 뛰는 행동을 하는 것을 지적하고 못하도록 하기

5) 프로그램 준비사항

- ① 인지 영역을 보존할 수 있는 준비물
- ② 치매 대상자의 인지기능과 중증 치매 대상자의 특성을 잘 아는 보호자 및 요양보호사
- ③ 진행자는 대상자에 대해 잘 파악하고 있고, 훈련에 부정적이거나 인지장애로 진행이 어려워도 잘 유도하고 이끌어 갈 수 있을 정도로 숙달되어야 한다.



활동 예시 1_ 환경 수정

대상자 중심의 가정환경 수정을 통해서 독립성과 활동 수행 능력을 증진시킬 수 있다.

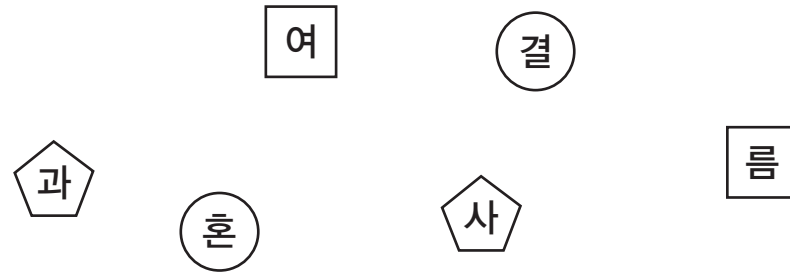
- 자주 사용하는 물건에 이름표를 붙여서 단어에 대한 학습이 가능하도록 함
- 일상생활 습관을 만들어서 같은 패턴으로 생활하도록 함
- 안전 손잡이, 욕실 바닥에 미끄럼 방지 스티커 부착, 난간이 있는 곳에 안전바 설치
- 불필요한 소음은 제거해주기
- 자주 사용하는 곳은 눈에 띄는 색상의 스티커를 부착해두거나 화살표로 위치를 표시함
- 날짜와 요일을 큰 글씨로 적고 약속이 있으면 표시



활동 예시 2_ 흩어진 낱글자로 단어 만들기

언어 및 기억, 관리능력 등을 향상할 수 있는 프로그램으로 같은 도형 안의 낱글자를 조합하여 적절한 단어를 만들게 하는 훈련이다. 대상자의 인지상태가 좋을수록 단어의 길이, 도형의 숫자, 도형 배열을 복잡하고 다양하게 한다.

〈예〉 사과, 결혼, 여름



〈문제〉 가위, 배추, 김치





활동 예시 3_ 악기 연주하기

▶ 활동목표

- 청각적 자극을 통해 주의력, 얼굴과 손 등 소근육 기능, 표현력 및 기억력을 향상한다.
- 우울증, 불안감과 스트레스 해소를 통해 정서적 안정을 도모한다.
- 사람들과의 관계를 통해 사회적 상호작용이 증가한다.
- 감정을 정확하고, 스트레스를 해소한다.

▶ 준비물

피아노(키보드), 가사 판, CD와 CD플레이어, 소고(캐스터네츠), 탬버린, 트라이앵글, 만든 악기(빈 병에 모래 넣은 것 등)

▶ 활동내용

1) 도입

- ① 대상자와 인사를 나눈다.
- ② (집단프로그램인 경우) 번갈아 자기소개를 하며 환영의 박수를 친다.
- ③ 간단하게 날씨를 묻고, 날씨를 기억할 수 있게 유도한다.
- ④ 오늘의 활동을 간단하게 이야기하고, 짧은 음악에 맞춰 간단히 스트레칭한다.

2) 전개

〈활동 1〉 악기 탐색하기

- ① [고향의 봄]을 대상자에게 들려준다.

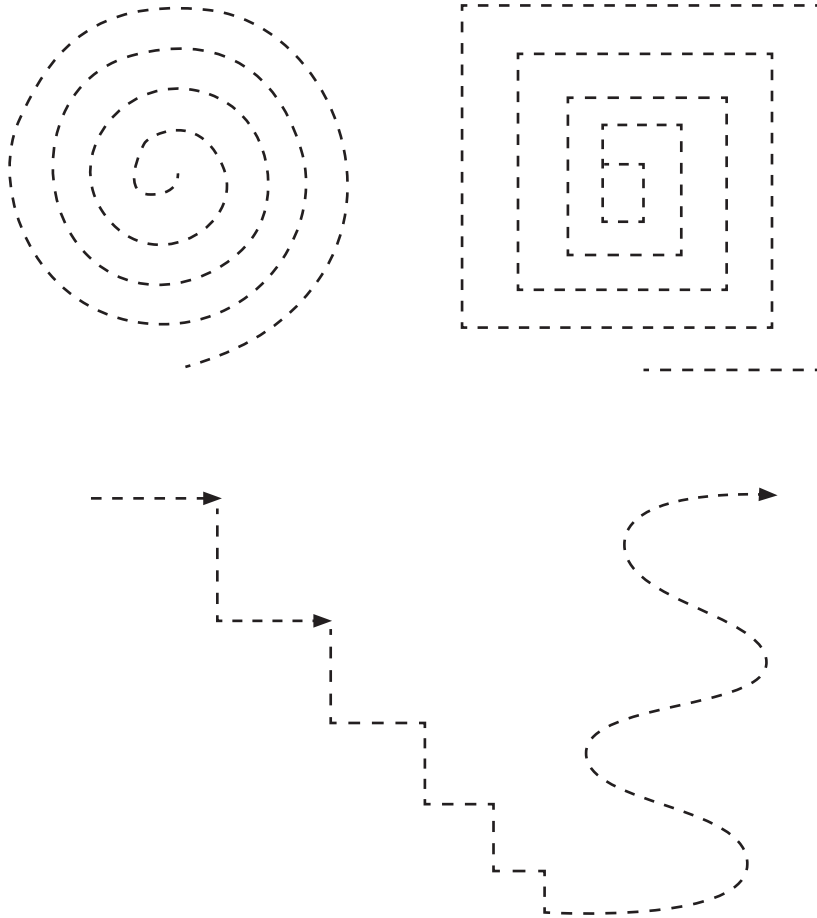
〈음악활동 2〉

- ② 감상한 노래의 제목을 맞춰 보게 한다.
- ③ [고향의 봄] 가사를 읽어 주고 함께 이야기를 나눈다.
- ④ 다시 한 번 녹음 음악을 듣는다.
- ⑤ 녹음기를 끄고 특정 부분은 노래 없이 악기만 연주한다.
예: 과수원이라는 단어는 악기만 약하게 흔들기
- ⑥ 대상자가 악기를 선택할 수 있도록 하고 악기 탐색시간을 갖는다.
- ⑦ 대상자가 선택한 악기의 소리를 들어보며 말로 표현하게 한다.
- ⑧ 진행자가 또 다른 특정 가사에만 악기를 연주하는 시범을 보인다.
- ⑨ 대상자와 함께 [고향의 봄]을 부르며 가사에 맞춰 악기를 연주한다.



활동 예시 4_ 선따라 그리고 찢기

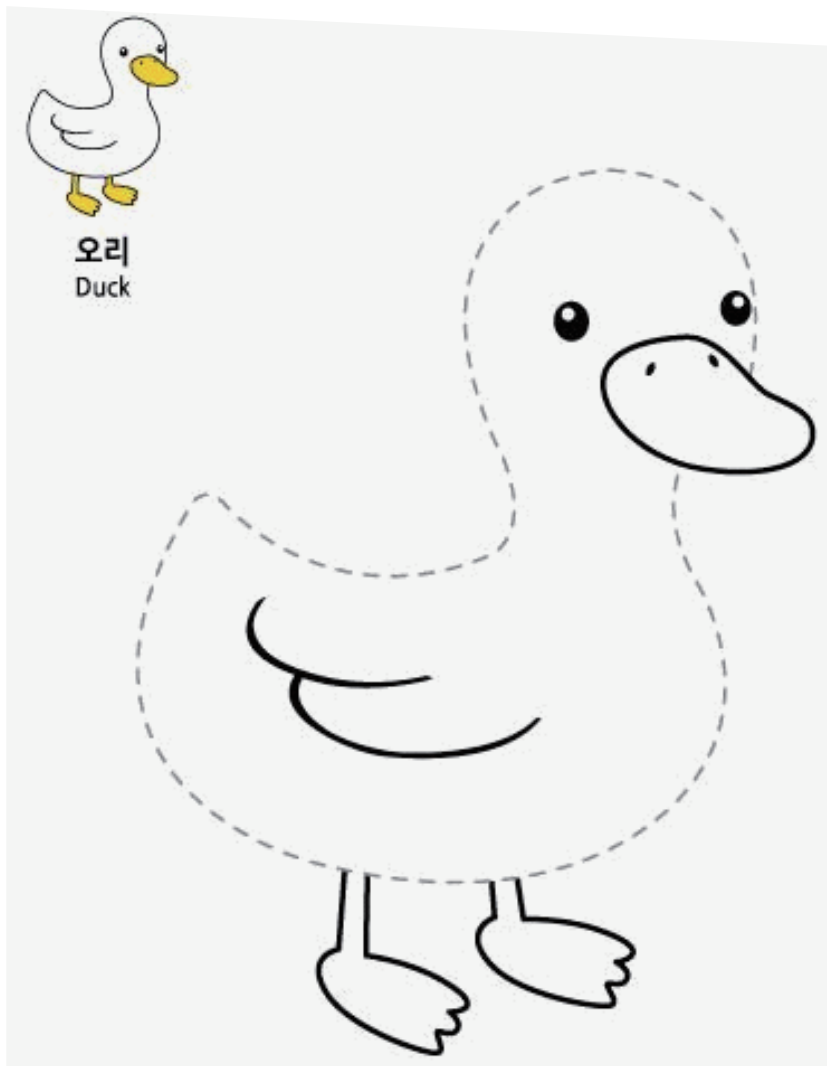
점선 그림을 보여주고 선 위에 똑같이 그린 후 선을 따라 종이를 찢게 하는 프로그램이다.
선뿐 아니라 사진, 그림 등의 테두리를 찢어 보게 한다.





활동 예시 5_ 따라 그리기

점선을 따라 그리거나 연결하여 전체 그림을 볼 수 있게 한다. 이름이 무엇인지, 해당 사물의 특성과 생각나는 경험에 대해 대화하고 색칠해 볼 수도 있다.





활동 예시 6_ 인사말 연결하기

인사말과 인사하는 상황을 연결해 보게 한다. 일상생활에서 사용하는 대화를 적절히 배치하여, 언어적으로 자극하고 타인과 소통하는 데 도움이 되게 한다.

친구의 생일잔치에서
친구에게 인사할 때

● 감사합니다.

길을 가다가
다른 사람과 부딪혔을 때

● 죄송합니다.

기사가 고장난 냉장고
수리를 마쳤을 때

● 오랜만입니다.

다른 사람에게
도움을 받았을 때

● 축하합니다.

친구를
오랜만에 만났을 때

● 수고하셨습니다.

