

# 12

## 치매 요양보호



### 학습목표

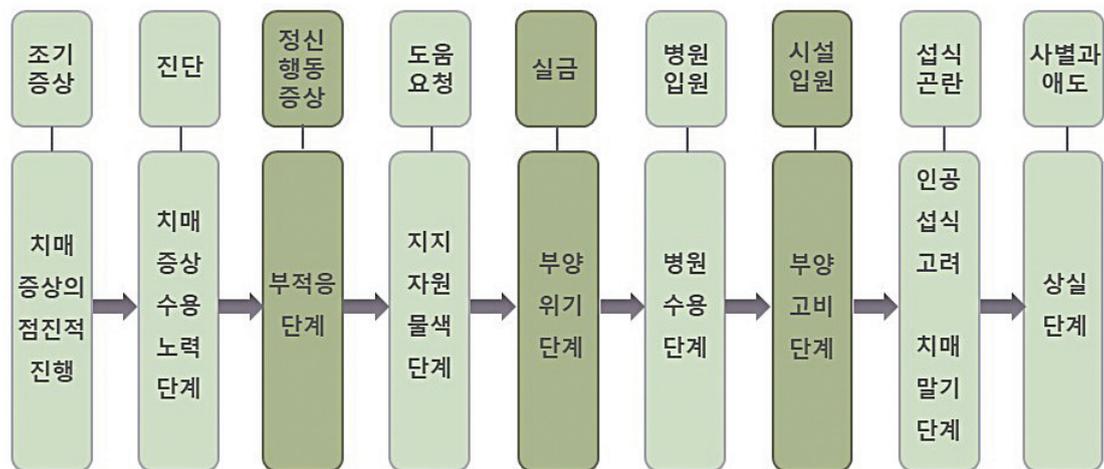
- 치매가족이 느끼는 부담의 종류를 알고 의사소통기법을 통해 적절히 소통할 수 있다.
- 치매 대상자에 대한 일상생활지원의 내용과 방법을 이해하고 적용할 수 있다.
- 치매 대상자가 가진 정신행동증상을 파악하고 적절히 대응할 수 있다.
- 치매 대상자와의 의사소통의 원칙과 문제를 이해하고 소통방법을 활용할 수 있다.
- 치매 대상자의 인지기능 수준에 따른 인지자극 훈련을 수행할 수 있다.

## 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

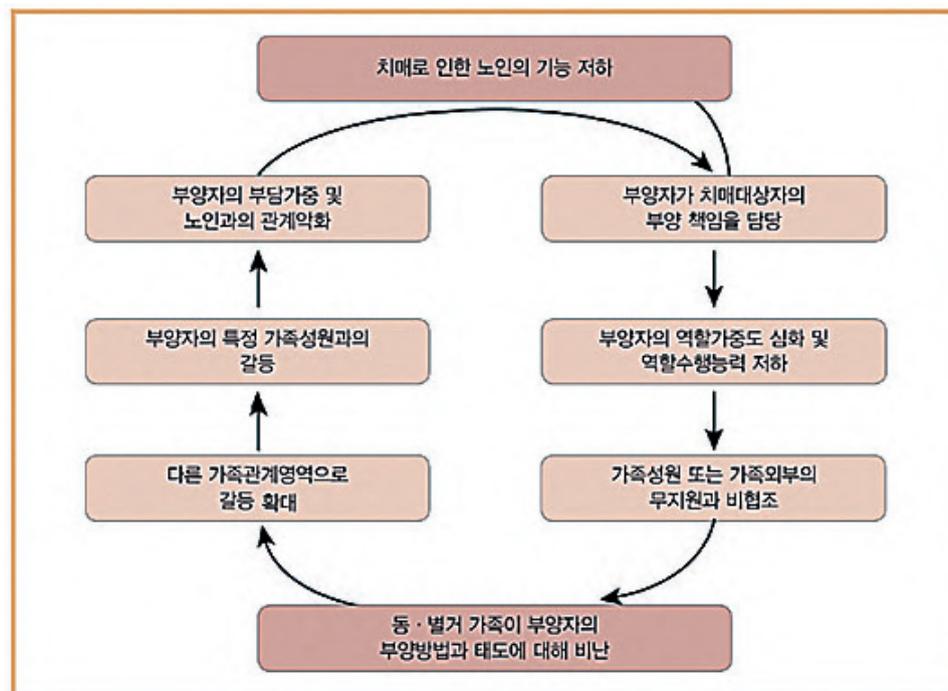
- 치매 대상자의 배우자가 주로 돌보는 경우 : 부부간 의사소통이 어려워지고, 동반자라는 생각이 약해지거나 긴장 관계가 야기될 수 있다.
- 결혼한 성인자녀가 주로 돌보는 경우 : 부부관계의 질이 저하되거나 자녀들이 충분한 보호를 받지 못한다고 느낄 수 있다.

### 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.