

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 무리하게 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(손목 시계)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.