

돌봄자를 돌보는 프로그램

가족용

가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 당신
우리는 당신을 돌봅니다.



치매단계 이해하기

치매단계별 변화를 이해하고 치매와 함께 살아갈 수 있습니다.



다음의 두 문장을 1분 동안 보고 기억해 봅니다.

매년 9월 21일은 ‘치매 극복의 날’이다.

매년 10월 2일은 ‘노인의 날’이다.

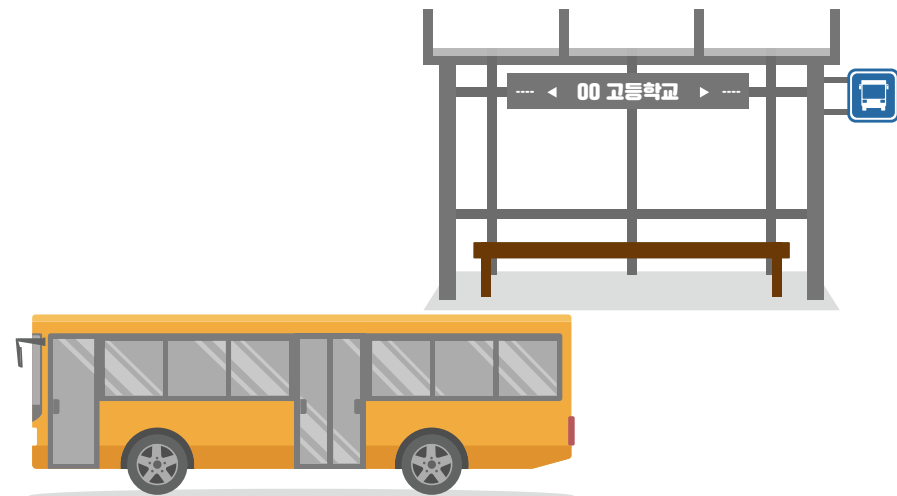
아래의 사례를 한 번 읽어보겠습니다.

친구와 00고등학교 앞에서 만나기로 하고 버스를 타고 가던 중이었습니다.
다음 정류장이 00고등학교라고 알리는 방송을 들었는데도 정류장을 지나쳤습니다.

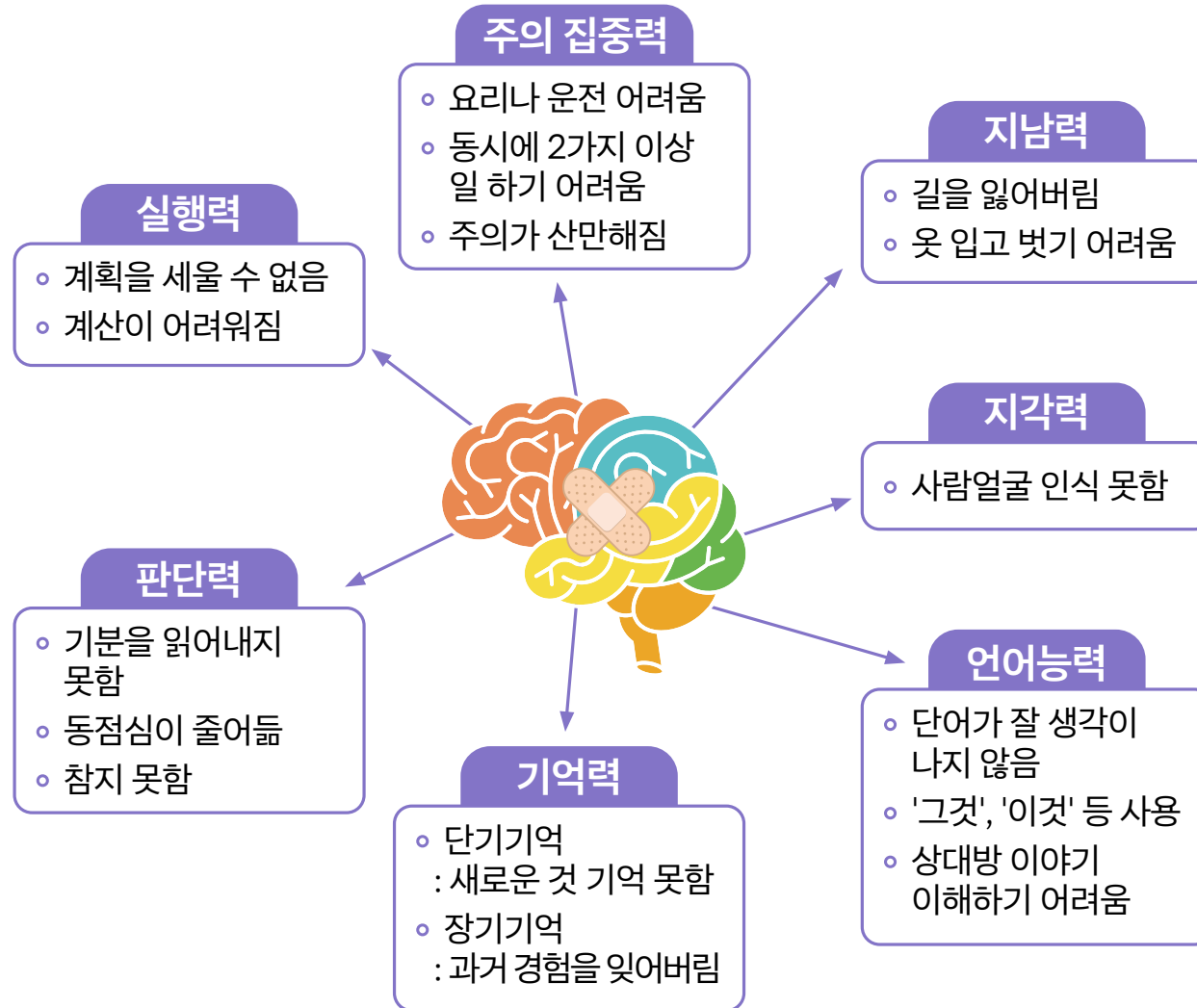
이제 아까 두 문장을 기억해 보겠습니다.

10월 2일은 무슨 날인가요?

9월 21일은 무슨 날인가요?



뇌의 병변부위에 따라 증상이 다를 수 있습니다.

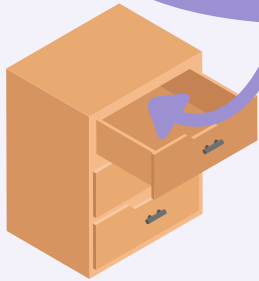


기억의 3단계

01

기억한다

친구와 00고등학교 앞에서 만나기로 한다.

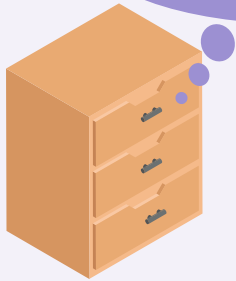


새로운 정보가 뇌에 들어갑니다.

02

유지한다

친구를 만나러 00고등학교로 간다.



새로운 정보가 뇌에 저장됩니다.

03

기억해낸다

버스에서 '00고등학교'라는 안내방송을 듣고 내린다.



저장된 정보를 어떤 계기로 기억해 냅니다.

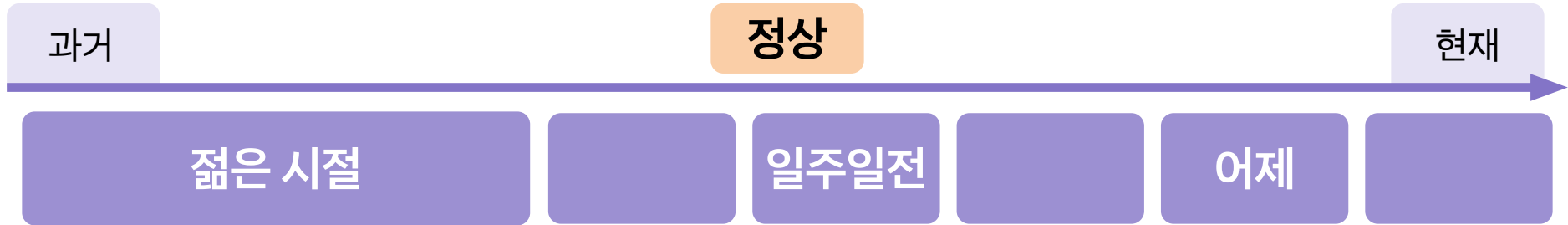
치매에 의한 건망증

기억이 뇌에 들어가지 않거나 금방 사라져
기억 자체를 하지 못합니다.

노화에 따른 건망증

뇌에 보관은 하고 있지만
바로바로 찾는 게 어렵습니다.

치매대상자는 사라져 버리는 기억을 메꾸려고 노력합니다.



오래전 과거의 일은 기억이 나나 최근 일이 생각나지 않아 자신이 가지고 있는 생각으로 메꾸려고 합니다. 그러한 과정에서 잘못된 오해, 망상, 착각이 생겨날 수 있습니다.

오래 남아 있는 기억

단기 기억

장기 기억

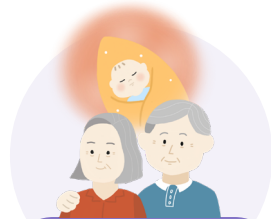


의미 기억

배워서 익힌 기억

- 언어, 문자
- 숫자
- 사람 얼굴 등

돈계산, 길찾기가 어려워도 쉬운 방법으로 기억나게 도울 수 있어요.



일화 기억

시간에 관한 기억

- 결혼한 일
- 출생
- 직장생활 등

옛날 기억은 오래 남으니 함께 추억을 나눌 수 있어요.



절차 기억

일의 동작 기억

- 옷 입기
- 요리
- 습관

비교적 오래 남으므로 최대한 스스로 할 수 있어요.

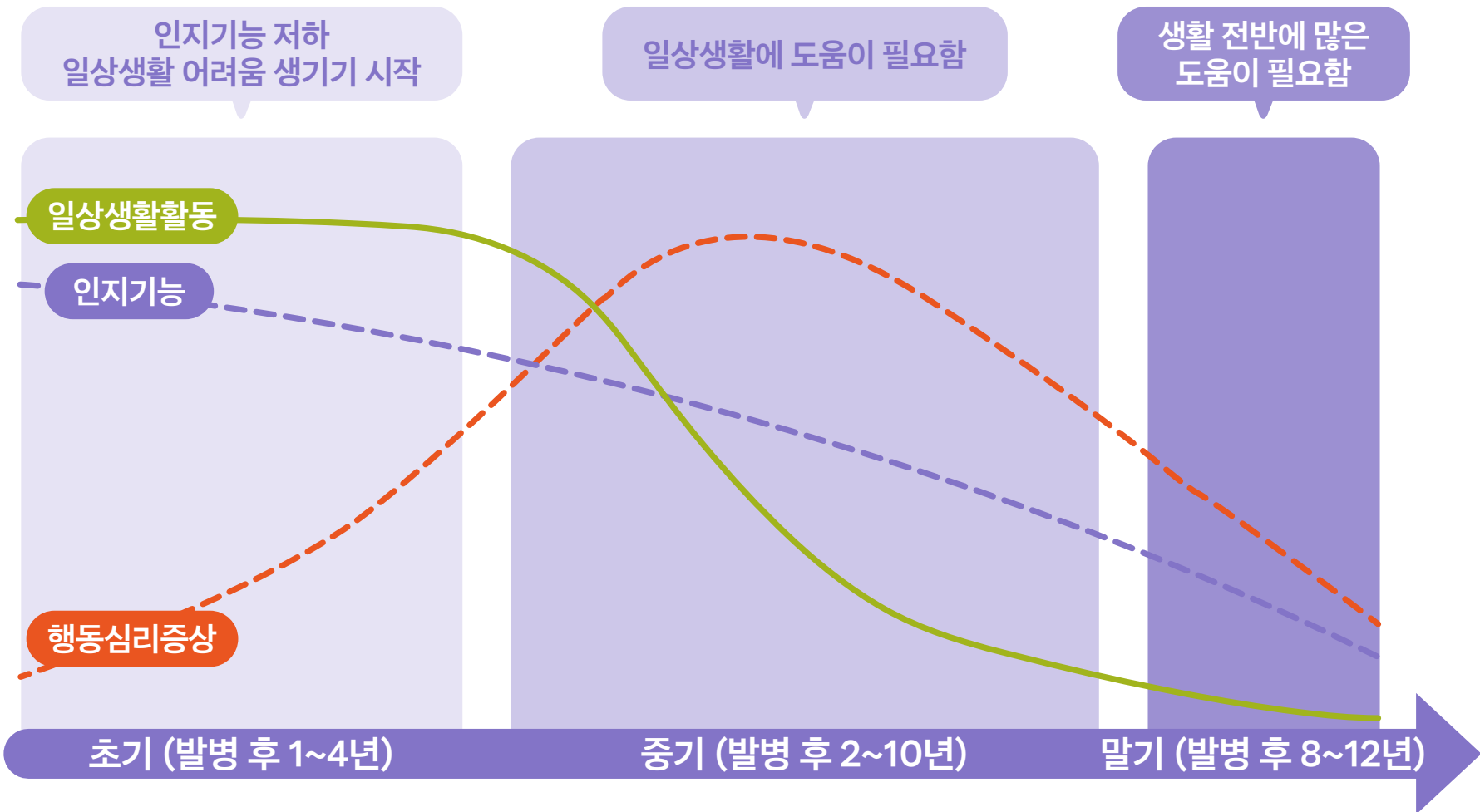


감정 기억

감정에 관한 기억

- 화남
- 무서움
- 좋아함

얼굴은 잊어도 좋은 감정은 마지막까지 남아 있어요.



초기와 중기를 최대한 오래 유지하고 말기를 최대한 줄이는 것이 중요한 목표입니다.

들어가기

기억력

지남력

판단력

정리하기

초기

- 기억력
- 지남력
- 판단력

중기

- 주의집중력/
실행력
- 지각능력

말기

- 감정기억



쉬어가기

들어가기

기억력

지남력

판단력

정리하기

치매 초기의 증상입니다.

대상자가 어떤 부분에 해당되는지 확인해보세요.

1	예전 일은 기억하나 최근 일을 기억하지 못합니다(약속, 날짜, 약 복용, 청구서 지불 등).	
2	음식을 조리하다가 불 끄는 것을 잊어버리는 등의 실수가 잦아집니다.	
3	미리 적어두지 않으면 중요한 약속을 잊어버립니다.	
4	조금 전에 했던 말을 반복하거나 질문을 되풀이합니다.	
5	대화 중 정확한 단어가 떠오르지 않아 '이것', '저것'을 되풀이합니다.	
6	관심과 의욕이 없고 매사에 귀찮아 합니다.	
7	물건을 어디 두었는지 모르고 잘 잃어버립니다.	
8	낯선 곳에서 방향을 잘 찾지 못합니다.	



쉬어가기

들어가기

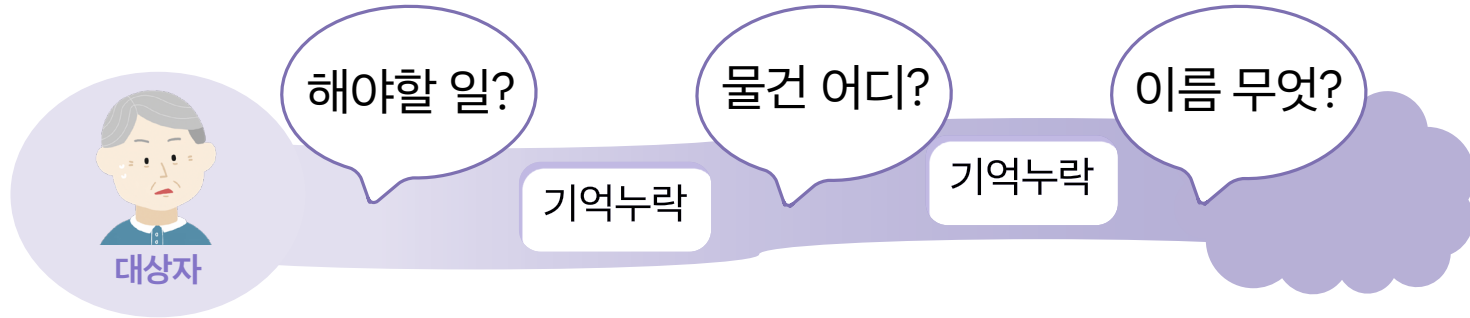
기억력

지남력

판단력

정리하기

기억이 점점 사라져요.



최근에 일어난 일에 대한 기억력이 떨어집니다.

일이 잘 연결되지 않습니다. :장보기 ↗ 요리하기 ↗ 불끄기

기억을 보조하는 도구를 사용하면 기억해 낼 수 있습니다.

당혹감을 느끼고 의기소침해집니다.

괜찮다고 안심시키면 자신감이 생깁니다.

새로운 사실이나 정보를 배우기 어렵습니다.

조금씩 반복해서 알려주면 이해할 수 있습니다.



쉬어가기

들어가기

우리는 모든 것을 기억하고 살아갈까요?

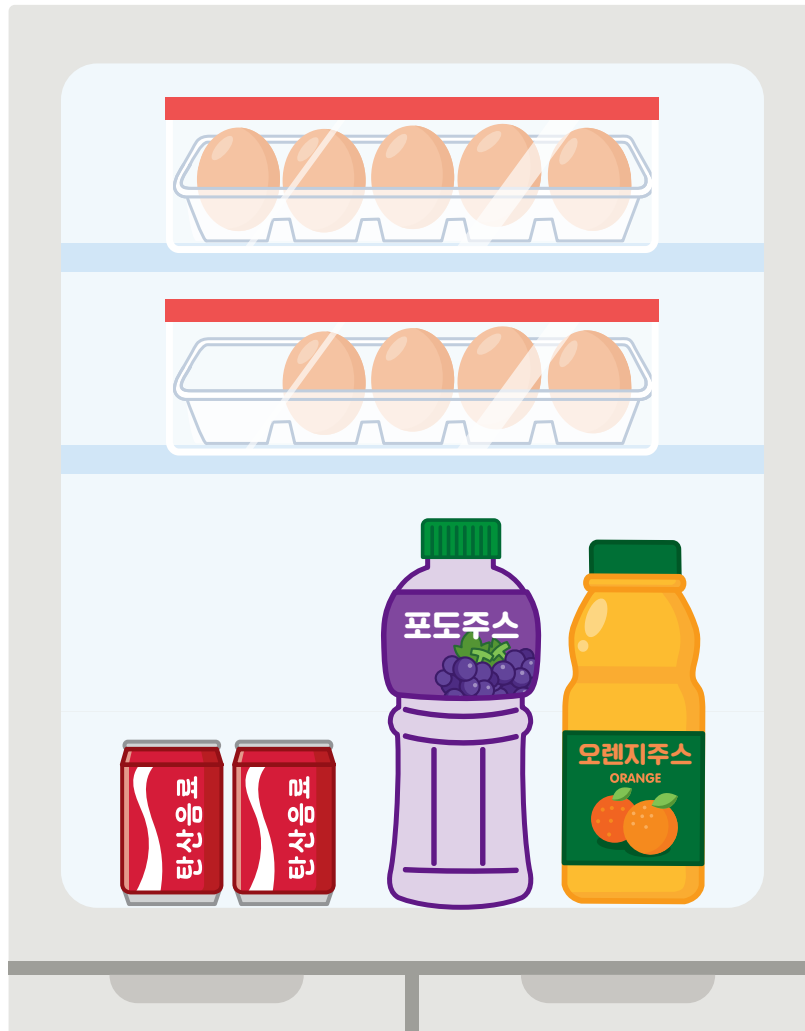
기억력

여러분은 장을 보기 전에 냉장고 안에 무엇이 있나 들여다 보고 있습니다.

지남력

판단력

정리하기



계란은 몇 개 있나요?

탄산음료는 몇 개 있나요?

포도 주스는 몇 개 있나요?

오렌지 주스는 몇 개 있나요?



쉬어가기

들어가기

우리는 모든 것을 기억하고 살아갈까요?

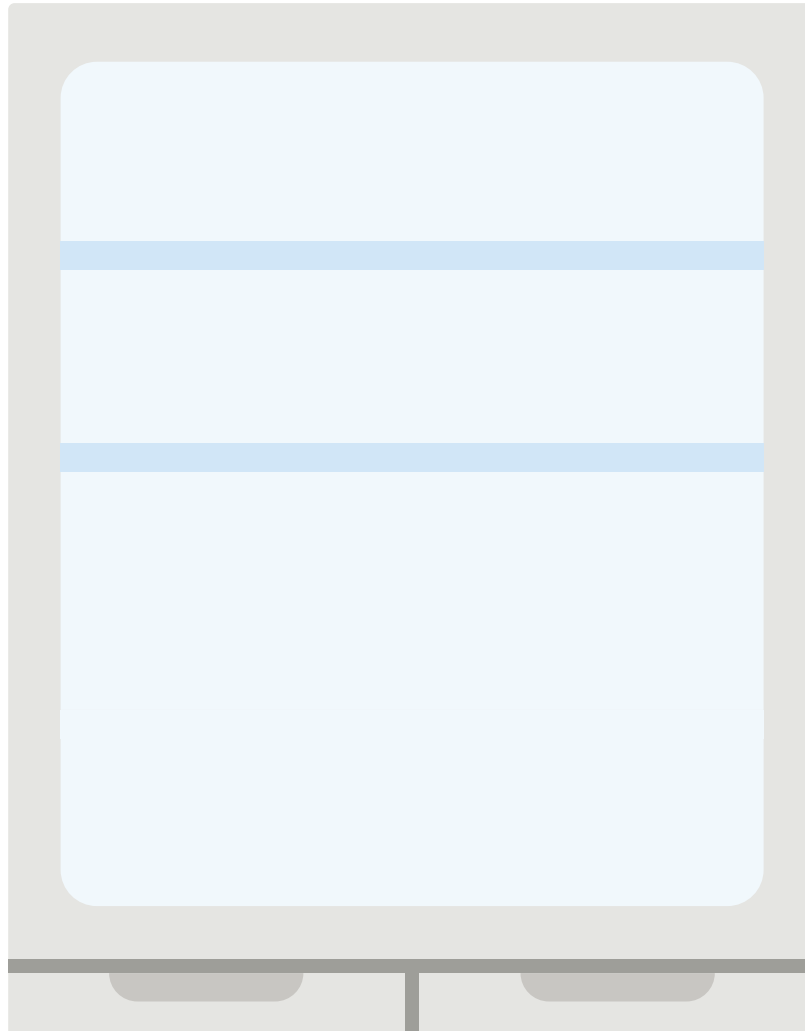
기억력

마트에 와서 물건을 사며 방금 본 우리 집 냉장고 안에 무엇이 있는지 떠올려 봅니다.

지남력

판단력

정리하기



들어가기

기억력

지남력

판단력

정리하기

잊어버릴까 걱정되요.

치매를 겪고 계시는 어머니의 집을 찾아가 냉장고를 열어 보았는데 드실 만한 반찬이 거의 없었습니다. 오히려 쌀은 가득한데 쌀을 또 사오셨습니다.



어머니는 왜 이렇게 하셨을까요?
이와 같은 상황에서 어떻게 해야 할까요?

1	“엄마, 장보는 것 깜박하셨어요?” 라고 여쭙어 보기	
2	장보기 목록을 어머니와 함께 만들어 붙이기	
3	혼자서 즉시 나가 식료품을 사 오기	
4	어머니와 가급적 같은 요일, 같은 시간에 함께 장보러 가기	



들어가기

기억력

지남력

판단력

정리하기

잊어버려도 안심하세요.

- 01 기억력이 나빠지는 것을 받아들입니다. “기억 나세요?”, “안 나세요?”와 같이 기억을 확인하는 것은 당혹스럽게 만듭니다.
- 02 ‘장보기 목록 붙여놓기’와 같이 기억 못하는 정보를 알려주는 데 집중합니다.
- 03 단순히 기억 못하는 일을 대신 해주기보다 스스로 할 수 있도록 도와줍니다.
- 04 규칙적으로 생활하면 기억을 대신할 수 있습니다. 항상 같은 요일, 같은 시간대에 반복하면 그 일을 하게 됩니다.



들어가기

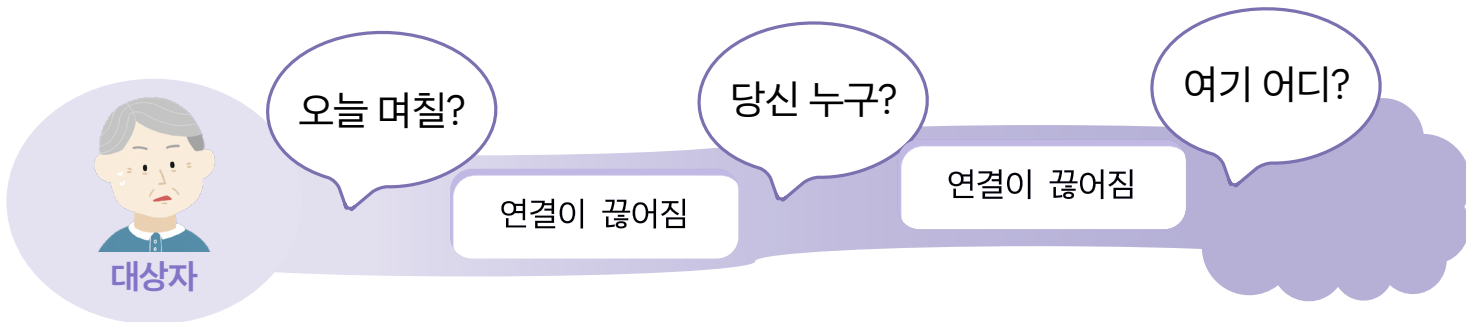
기억력

지남력

판단력

정리하기

어디, 언제, 누구인지를 모르겠어요.



숫자나 시간, 방향, 관계를 이해하는 능력이 나빠집니다.

시간과 시간이 연결되지 않아 어제/내일/다음주를 이해하기 힘듭니다.

대상자가 생각하는 **지금**이 중요합니다.

장소와 장소가 연결되지 않아 방향을 찾기 어려워 집니다.

대상자가 있는 **여기**가 중요합니다.

사람과 사람의 관계가 연결되지 않아 가족이나 친구관계가 혼동됩니다.

대상자가 **지금** 만나는 사람이 중요합니다.



들어가기

기억력

지남력

판단력

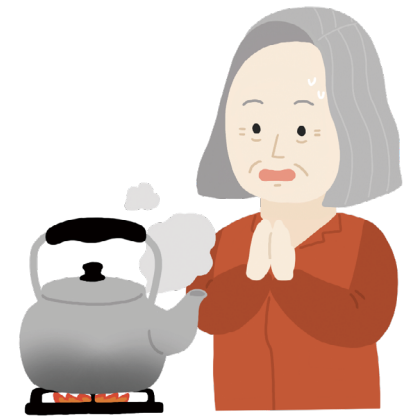
정리하기

우리 머리 속 시계는 정확할까요?

지금부터 잠깐 눈을 감고 30초를 마음 속으로 세어보겠습니다.
30초가 되었다고 생각하면 손을 들고 눈을 떠 화면에 뜬 시계와 비교해보세요.

00:00

따뜻한 차를 마시려고 주전자에 물을 끓이는 동안
TV를 보고 있었습니다.
시간이 얼마나 지났을까요?
갑자기 어디선가 타는 냄새가 납니다.



쉬어가기

들어가기

기억력

지남력

판단력

정리하기

어디로 가야 할까요?

아들네 집으로 가려고 길을 나섰습니다.
가는 길에 있던 00카페의 표지판이 보이지 않습니다.
순간 머리 속이 하얗게 비면서 여기가 어디인지, 어디로
가야하는 지를 잃어버렸습니다. 아들네 집은 어디일까요?



[아들네 가는 길]

1. 집에서 나와 왼쪽으로 직진
2. 00카페가 보이면 우회전하고 다시 직진
3. 00약국이 보이면 좌회전하고 다시 직진
4. 00빵집이 보이면 우회전하고 다시 직진
5. 왼쪽 첫번째 골목 모퉁이 집



쉬어가기

들어가기

기억력

지남력

판단력

정리하기

지금, 여기에서 안심하세요.

- 01 '지금 이 시간'과 '여기 이 장소'를 중심으로 이야기합니다.
- 02 일력이나 디지털시계를 눈에 띄는 장소에 둡니다.
- 03 “아침입니다”, “점심식사예요”와 같이 시간을 자주 알려줍니다.
- 04 장소 앞에 이름을 붙여 놓습니다.



들어가기

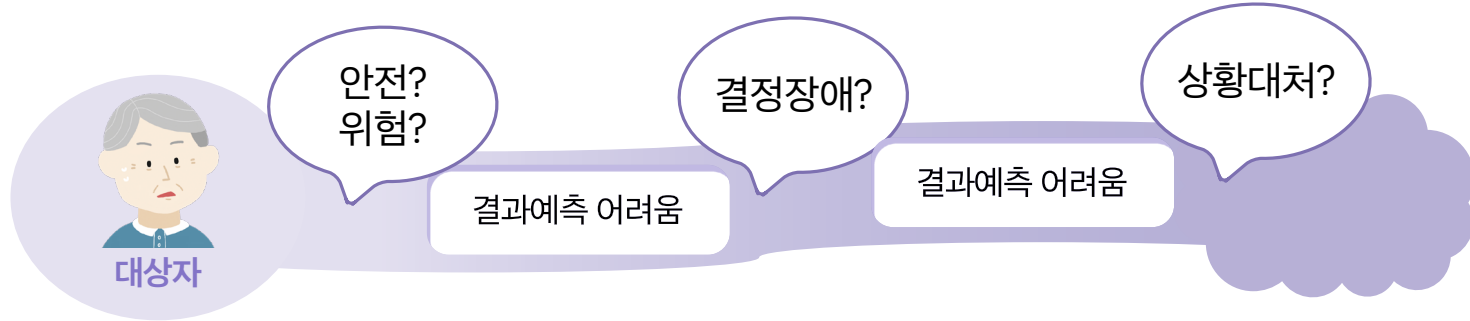
기억력

지남력

판단력

정리하기

무엇을 선택해야 할지 답을 모르겠어요.



어떤 상황에서
앞으로
일어날 일을
생각하는 것이
어려워집니다.

운전, 화기사용 등 안전에 대한 판단이 흐려집니다.

주변 환경을 안전하게 정리합니다.

우선순위와 복잡한 일을 결정하기 힘듭니다.

지내고 싶은 곳, 재정관리 등 복잡한 문제는 초기에 미리 상의합니다.

다른 사람의 감정이나 생각에 둔감해 집니다.

질병으로 인한 것임을 받아들입니다.



쉬어가기

들어가기

기억력

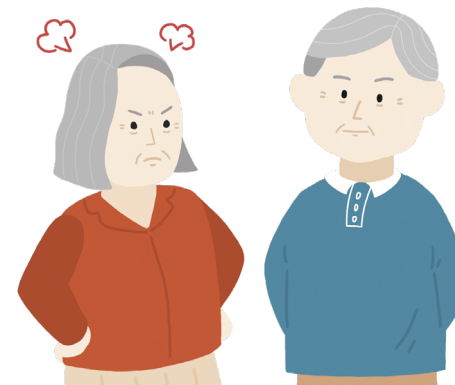
지남력

판단력

정리하기

답을 몰라도 괜찮아요.

남편이 제가 무슨 질문을 해도
제대로 대답을 하지 않아 짜증이 납니다.
무엇이 하고 싶은지 무엇이 먹고 싶은지
이야기를 해 줬으면 좋겠어요.



이와 같은 상황에서 어떻게 해야 할까요?

1	오늘 저녁식사는 뭐 먹고 싶어요?	
2	오늘 저녁식사로 김치찌개가 먹고 싶어요, 된장국이 먹고 싶어요?	
3	오늘 저녁식사는 된장국으로 먹어요.	
4	이번주 토요일 오전에 병원진료를 보러 갈까요, 아니면 조카 결혼식에 갈까요?	
5	(병원진료를 다른 날로 변경 후 토요일 아침이 되어) 지금 조카 결혼식에 갈 준비를 해야 해요.	



쉬어가기

들어가기

기억력

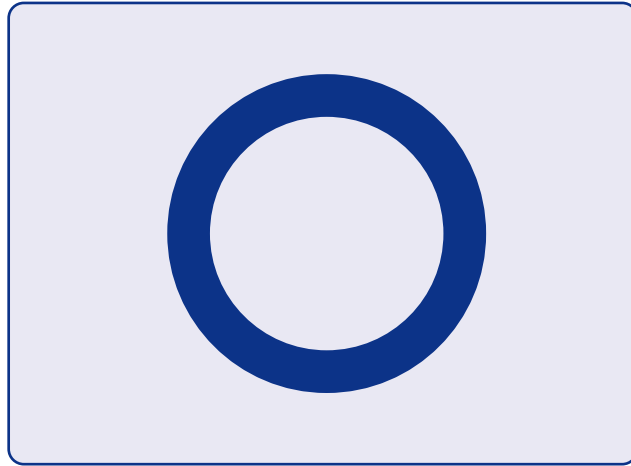
지남력

판단력

정리하기

생각해보기

**초기에는 최근 기억은 잘못하지만
익숙한 일을 하는 순서는 기억할 수 있다.**



들어가기

주의집중력/
실행력

지각능력

정리하기

치매단계 중 중기에 해당되는 내용입니다.

대상자가 어떤 부분에 해당되는지 확인해보세요

1	복잡한 돈 계산이 서툴러 집니다.	
2	원래 잘 사용하던 전화나 텔레비전 등 가전제품의 조작이 어려워 집니다.	
3	지금 이 어떤 계절인지, 어디에 있는지 파악하지 못합니다.	
4	평소 잘 알고 지내던 사람을 혼동하기 시작하지만 가족은 알아봅니다.	
5	다른 사람들이 말하는 것을 이해하지 못해 엉뚱한 대답을 하거나 그저 '예'라고 대답합니다.	
6	익숙한 장소임에도 불구하고 길을 잃어버리는 경우가 많습니다.	
7	옷을 입거나 외모 치장에 실수가 잦아져 도움이 필요합니다.	
8	집안을 계속 배회하거나 반복적인 행동을 거듭합니다.	



쉬어가기

들어가기

주의집중력/
실행력

지각능력

정리하기

일을 끝내기가 어려워요.

주의집중력

일을 시작하거나,
유지하거나,
멈추거나 마치는
능력입니다.

한 가지 일을 계속하기 어렵습니다

↓
능력에 맞는 일을 하면 더 오래 집중할 수 있습니다.

실행력

목표를 정하고,
계획을 세우고,
일을 차례대로
해내는 능력입니다.

필요한 순서나 단계를 혼동스러워 하며 요리나 정리, 세탁을 어려워 하기 시작합니다.

↓
할 수 없는 부분만 도와주면 스스로 해낼 수 있습니다.



들어가기

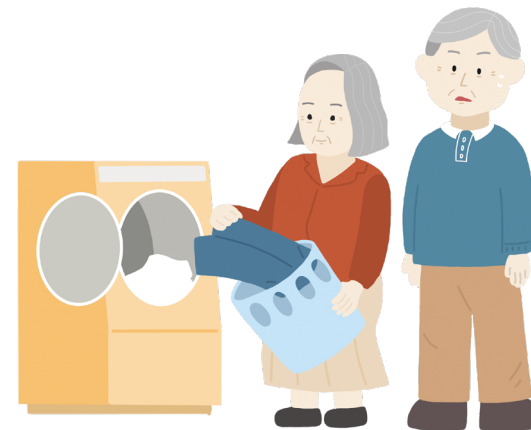
주의집중력/
실행력

지각능력

정리하기

순서를 몰라도 괜찮아요.

제가 없을 때 아내가 자꾸 세탁기를 돌리려고 합니다.
흰 옷과 색깔 옷을 구분해서 넣어야 하는데
한꺼번에 넣어서 얼룩이 질 때도 있고
어떤 때는 세제를 넣지 않아 다시 빨래를 하기도 합니다.



이와 같은 상황에서 어떻게 해야 할까요?

1	세제를 넣지 않으면 빨래가 되지 않는다고 설명합니다.	
2	남편이 없을 때는 혼자 세탁기를 사용하지 말라고 합니다.	
3	세제 등을 눈에 잘 띄게 정리하고 세탁하는 순서를 세탁기 옆에 붙여 놓습니다.	
4	세탁된 옷을 개어 달라고 부탁하고 도와주어 고맙다고 합니다.	



쉬어가기

들어가기

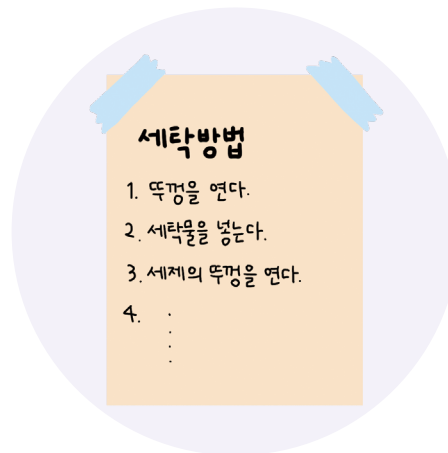
주의집중력/
실행력

지각능력

정리하기

어려운 부분은 도와줄게요.

- 01 방법을 설명해도 잊어버릴 수 있습니다.
- 02 할 수 없는 일만 도움을 주며 최대한 할 수 있도록 합니다.
- 03 순서표를 만들어 붙입니다.
- 04 대상자가 잘 할 수 있는 일을 부탁하고 '도와주어 고맙다'고 격려합니다.



들어가기

주의집중력/
실행력

지각능력

정리하기

나만 느끼는 것인가요?

감각을
받아들이는
능력이
저하됩니다.



착각 : 현관 앞 매트를 보고 구멍이라고 생각합니다.



생활에서 혼란을 주는 환경을 정리합니다.

환각 : 실제로 없는 게 보이고, 나지 않는 소리가 들립니다.



대상자에게는 실제이므로 자연스럽게 받아줍니다.

한꺼번에 여러 일을 할 수 없습니다
: 전화벨이 울리는데 누가 말을 걸면 혼란스러워 합니다.



조용하고 자극이 적은 환경을 만듭니다.



들어가기

주의집중력/
실행력

지각능력

정리하기

한꺼번에 여러 일은 힘들어요.

동생의 세 자녀를 돌봐 주고 있습니다.

- 3세, 5세, 7세 남자 아이들이 낮잠을 자지 않고 떠들고 있습니다.
- TV 소리가 아주 크게 들립니다.
- 된장찌개가 끓어 넘치고 있습니다.
- 전기밥솥 전원이 꺼져 있다는 걸 반찬을 다 만들고 깨달았습니다.
- 누군가가 전화를 걸어 전화벨이 울리고 있습니다.



이러한 상황에 처한다면 여러분은 어떤 기분일까요?
어떻게 이 상황을 정리할 수 있을까요?



쉬어가기

들어가기

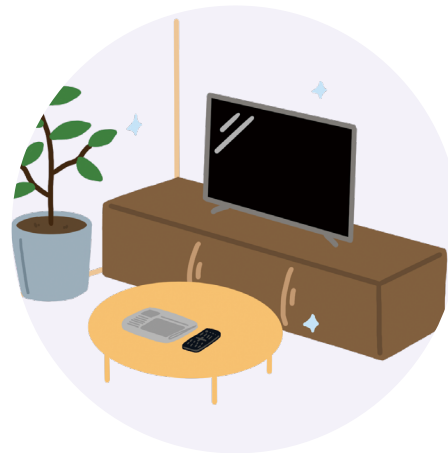
주의집중력/
실행력

지각능력

정리하기

안심하세요. 살펴 볼게요.

- 01 대상자는 실제로 느낀 것이므로 잘못되었다고 고쳐주기보다 먼저 안심시킵니다.
- 02 정기적으로 환경을 정리하여 대상자를 혼란스럽게 할 만한 것이 있나 확인합니다.
- 03 외출을 할 때 편안한 지 확인합니다. 과도한 자극으로 불편해 한다면 조용한 곳이 더 나을 수 있습니다.



들어가기

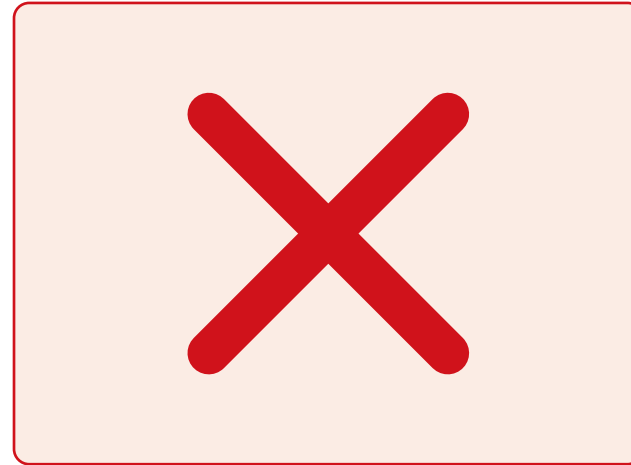
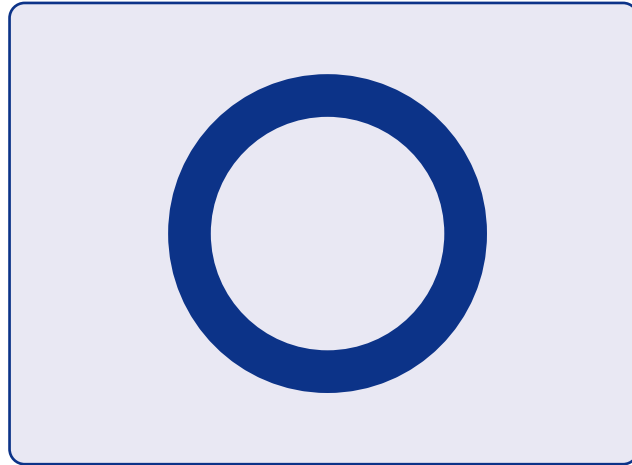
주의집중력/
실행력

지각능력

정리하기

생각해보기

**대상자가 망상이나 환각을 느끼면
아니라고 설득한다.**



들어가기

감정기억

정리하기

치매단계 중 말기에 해당되는 내용입니다.

대상자가 어떤 부분에 해당되는지 확인해보세요.

1	식사, 옷 입기, 세수하기, 대소변 가리기 등에 다른 사람의 도움이 대부분 필요합니다.	
2	대부분의 기억이 상실됩니다. 배우자나 자식을 알아보지 못합니다.	
3	혼자 웅얼거리거나 말을 하지 못합니다.	
4	간단한 지시도 따르기 어렵습니다.	
5	근육이 굳어지고 보행이 어렵습니다.	



쉬어가기

들어가기

감정기억

정리하기

따뜻한 감정은 남아 있어요.

치매 말기의 아내를 돌보고 있습니다.
 젊을 때 둘이서 자주 듣던 노래를 들려주었더니 좋았던
 기억이 남아 있는지 미소를 지었습니다.
 (어느 남편의 이야기)



7년간 어머니를 돌보았습니다. 말기에는 저를 “엄마”라고 부르셨어요.
 저에게는 그 소리가 “엄마처럼 날 돌봐주어 그동안 고마웠어.”로 들렸어요.
 (어느 딸의 이야기)

- 가족 등 다른 사람을 알아보지 못합니다.
- 1~5개의 단어 정도만 말하거나 중얼거리거나, 말하지 못할 수 있습니다.



하지만,
 여전히 감정을 느끼고,
 신체적 접촉이나
 음악에 반응합니다.



쉬어가기

들어가기

감정기억

정리하기

당신은 소중한 사람입니다.

대상자와 함께 할 수 있는 일을 찾아봅니다.

1	휴식과 가벼운 활동으로 이루어진 하루 일과를 유지하기 (신선한 공기를 마시기 위해 산책을 하거나 베란다에 나가 보기 등)	
2	사진이나 비디오 등을 활용하여 과거의 좋았던 기억을 떠올려 보기	
3	좋아하는 음악 듣기	
4	신선한 오렌지나 꽃 향기 맡아보기, 향이 좋은 로션 사용해보기 등	
5	다른 가족이나 친구, 친척들의 정기적인 방문을 격려하기	
6	따뜻한 말 건네기	
7	사랑스럽게 포옹하기	
8	옆에 있어 주기	
9	몸에 불편함이 있는지 확인하기(욕창, 치아문제, 근육 경련 등)	

그외에도 어떤 일을 할 수 있을지 생각해 봅니다.



쉬어가기

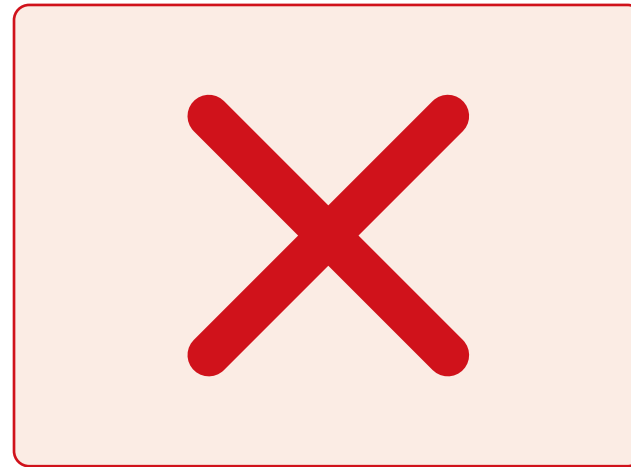
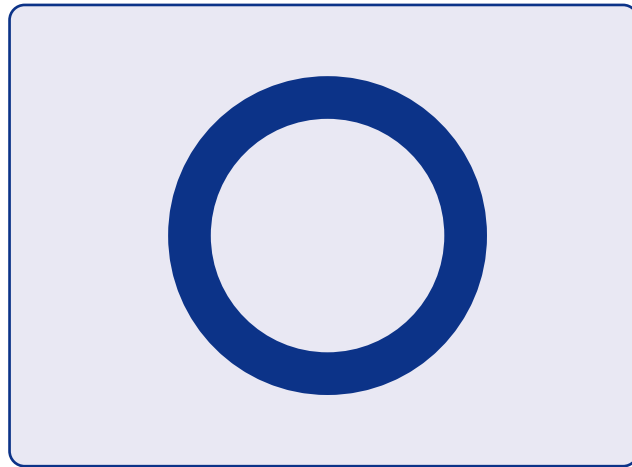
들어가기

감정기억

정리하기

생각해보기

감정에 대한 기억은
가장 마지막까지 남는다.

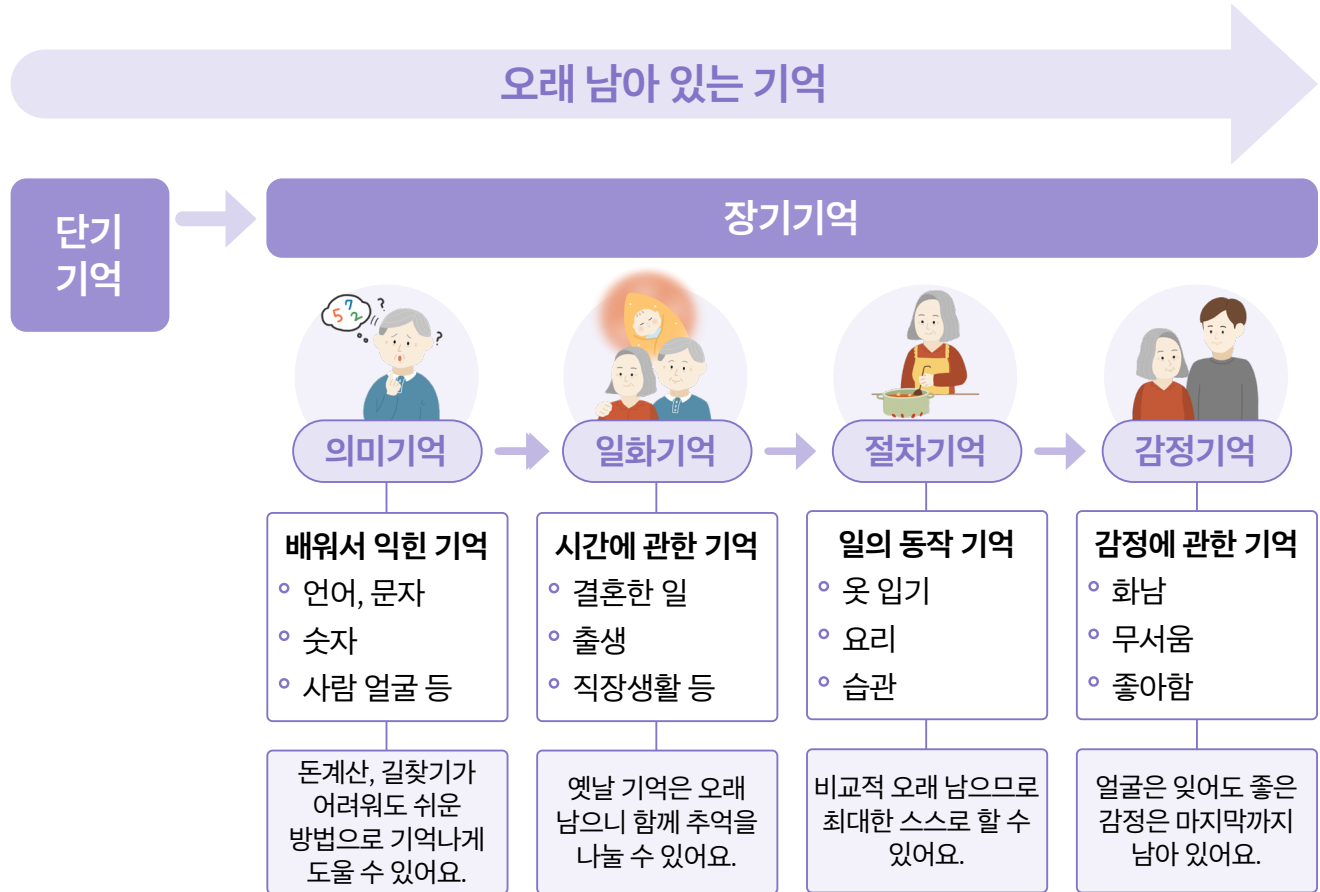


요약

01 기억의 단계

의미기억이나
일화기억이 없어져도
절차기억은 오래 남아
있습니다.

감정기억이 끝까지
남는다는 것을
생각하며 대상자와
좋은 추억을 지금부터
계속 쌓아가시길
바랍니다.

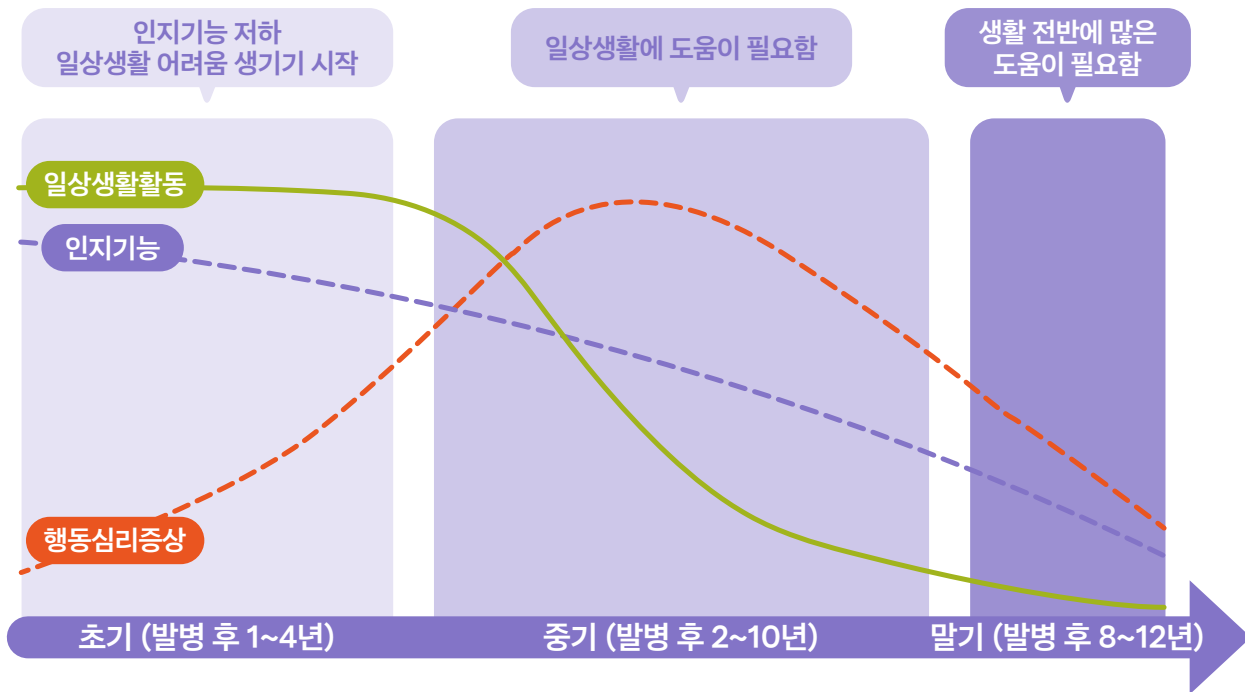


요약

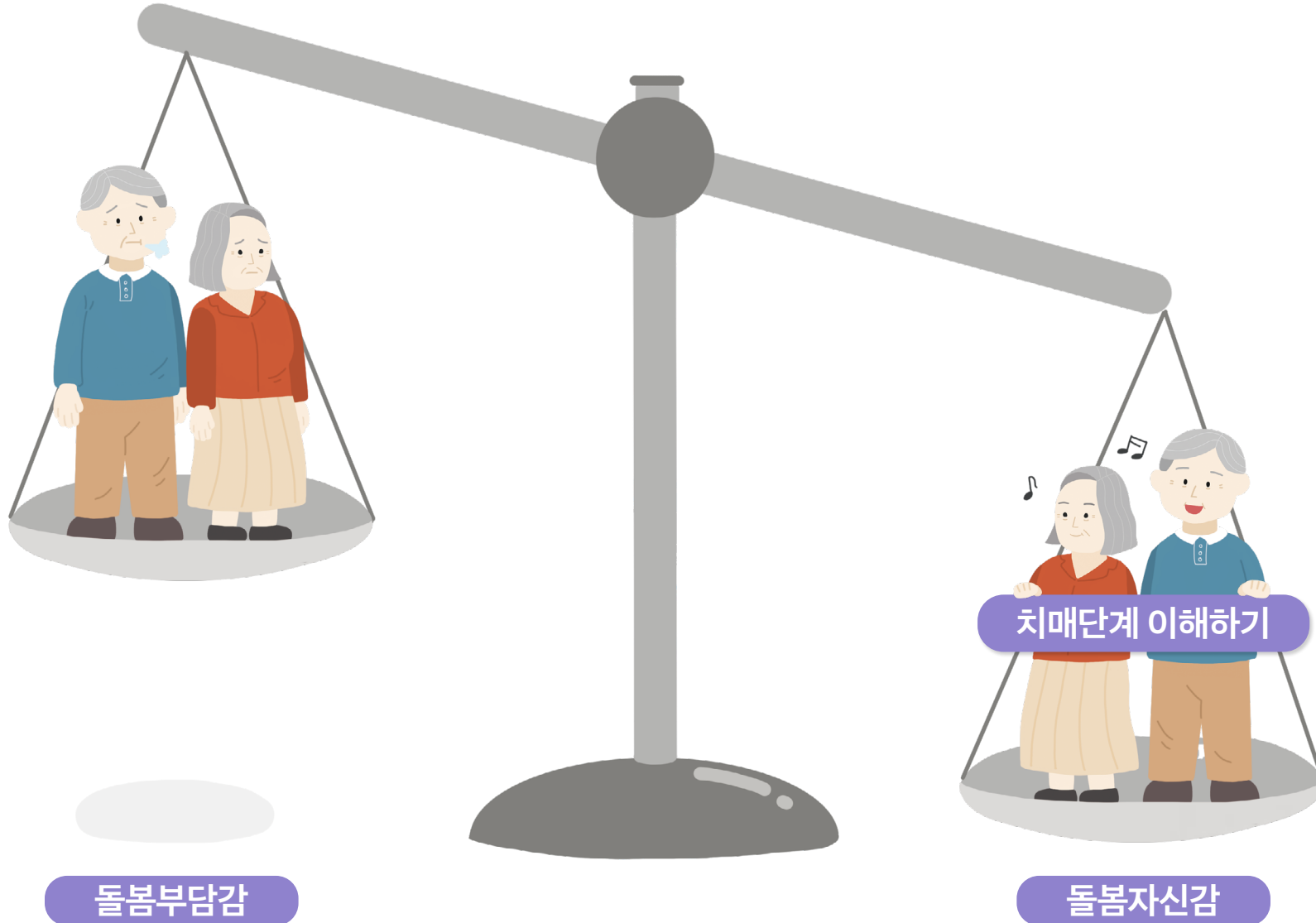
02 치매의 단계

초기, 중기, 말기까지
모든 단계에서
대상자가 할 수 있는
것은 남아있습니다.

초기와 중기를 최대한
오래 유지하고 말기를
최대한 줄이는 것이
중요한 목표입니다.



가치돌봄 저울



돌봄부담감

치매단계 이해하기

돌봄자신감



쉬어가기

우리의 생각과 감정은 우리 몸의 건강에 깊은 영향을 미칩니다.

생각과 감정은 스트레스를 받을 때 이를 어떻게 다루고 우리 몸이 반응하는 것에 영향을 미칩니다.

생각과 감정은 심박수, 혈압, 혈당, 호흡, 근육, 집중력, 면역력에 영향을 미칩니다.

심호흡, 나비포옹, 근육이완, 상체 숙이기, 스트레칭, 심상요법과 같은 이완요법은 외부세계로부터 자신을 차단하고 몸과 마음의 긴장을 줄이는 일종의 휴식방법입니다. 스트레스 감소, 수면 개선, 호흡 등에 도움을 주는 과학적으로 검증된 방법입니다.

- 01 여러 방법을 시도해 보고 나에게 효과가 있는 방법을 사용하면 됩니다.
- 02 방법이 효과가 있는지 알아보기 위해서는 몇 주 동안 연습하는 기간이 필요합니다.



심호흡



나비포옹



근육이완



상체숙이기



스트레칭



심상요법



심호흡



- 01 얼굴과 어깨에 힘을 뺀 뒤 의자에 등을 붙이고 똑바로 앉아 배에 양손을 올립니다.
- 02 자신만의 속도로 4를 세며 코로 숨을 들이마시고, 8을 세며 입으로 숨을 내쉽니다.
- 03 숨을 들이마실 때 가능한 한 크게 배가 부풀도록 하며 그 움직임을 확인합니다.
- 04 5번 호흡한 뒤 평소의 호흡으로 돌아옵니다.

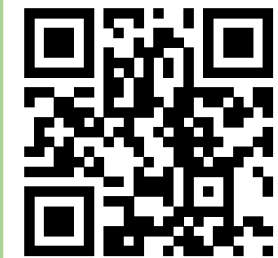




나비 포옹



- 01 양손을 나비모양으로 X자 교차합니다.
- 02 교차한 양손을 가슴위에 올려 놓습니다.
- 03 눈을 살며시 감고 호흡을 천천히 깊게 합니다.
- 04 호흡과 함께 양손 바닥으로 번갈아 다독입니다.





근육 이완



- 01 **이마** : 놀란 것처럼 눈썹을 최대한 높게 올려 5초 동안 유지한 뒤 10초 동안 쉽니다.
- 02 **입과 턱** : 하품하는 것처럼 입을 최대한 크게 벌려 5초 동안 유지한 뒤 10초 동안 쉽니다.
- 03 **엉덩이** : 엉덩이에 힘을 쥐 5초 동안 유지하고 10초 동안 긴장을 풉니다.
- 04 **허벅지** : 허벅지에 힘을 쥐 5초 동안 유지하고 10초 동안 긴장을 풉니다.
- 05 **발** : 발가락을 굽혀 5초 동안 유지하고 10초 동안 긴장을 풉니다.

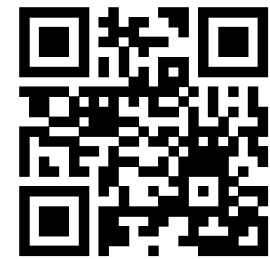




상체 숙이기



- 01 의자에 허리를 펴고 앉습니다.
- 02 양 팔을 가지런히 옆에 내린 채 둡니다.
- 03 15초 동안 천천히 허리를 숙이며 내려갑니다.
- 04 허리를 숙인 자세를 3초간 유지합니다.
- 05 15초 동안 천천히 다시 허리를 펴줍니다.





전신 스트레칭



동영상을 보면서 스트레칭을 따라해 봅니다.

01 목

02 팔, 어깨

03 옆구리

04 무릎

05 허벅지

06 엉덩이

07 허리

08 등

09 종아리





심상요법



- 01 의자에 편안한 자세로 앉아 눈을 감습니다.
- 02 자신의 호흡과 생각에 집중합니다.
- 03 심상요법 소리에 집중하여 지시에 맞게 생각을 해봅니다.



가치돌봄 : 돌봄자를 돌보는 프로그램

발행년월	2024년 4월
발행처	중앙치매센터
발행인	고임석
만든이	박명화, 이미현, 황윤정, 김진하, 김진, 정지혜
주소	서울특별시 중구 을지로 245(을지로6가, 국립중앙의료원)
전화	중앙치매센터 1666-0921 치매상담콜센터 1899-9988
홈페이지	www.nid.or.kr
디자인	인커뮤니케이션

돌봄자를 돌보는 프로그램

가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 **당신**
우리는 **당신**을 돌봅니다.

