

돌봄자를 돌보는 프로그램

가족용

가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 **당신**
우리는 **당신**을 돌봅니다.



자기자신 돌보기

돌봄자 자신의 생각과 감정을 다스리고 스스로를 돌볼 수 있습니다.



들어가기

긴장풀기

기분전환

생각 바꾸기

도움요청

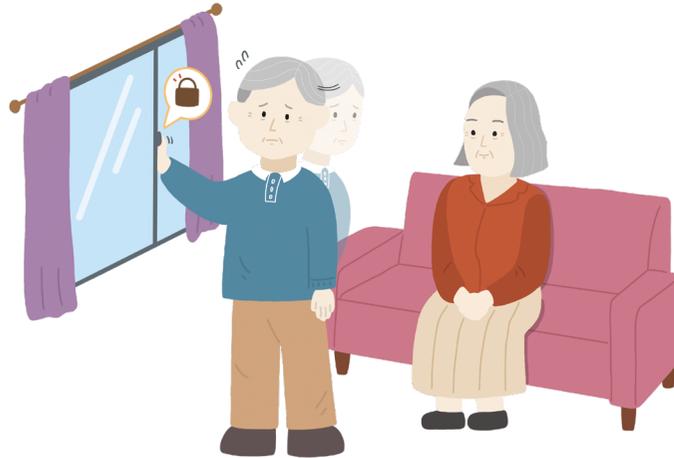
돌봄피로

보상주기

정리하기

쉬어가기

어떤 도움이 필요할까요?



밤 12시가 다 되어 남편은 현관문에 가서 손잡이를 돌려 봅니다.
거실 창문 쪽으로 가서 창문도 열어보고 나서 자기 방으로 가 잠을 잡니다.

새벽 2시에 다시 일어나 현관문과 거실 창문을 다시 확인하고
집안을 이리저리 살펴보다가 다시 잠들었습니다.

2시간 뒤 다시 일어나 쓰레기를 분리하기 시작합니다.
새벽 6시 거실로 나온 남편을 소파에서 아내가 지켜보고 있습니다.

위와 같은 상황에서 남편과 아내에게 필요한 도움은 무엇일까요?

들어가기

긴장풀기

기분전환

생각 바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기



쉬어가기

4

자기자신
돌보기

최근 다음 증상을 느낀 적이 있나요?

번호	스트레스 증상	체크
1	감정이 수시로 변한다.	
2	평소와 달리 쉽게 화가 난다	
3	잠드는 것이 힘들다.	
4	아침에 일어나는 것이 힘들다.	
5	집중하기가 힘들다.	
6	소화가 잘 안된다.	
7	약이나 술을 찾는다.	
8	희망이 없다는 기분이 든다.	
9	자주 울고 싶거나 두려움이 느껴진다.	
10	일상의 활동이나 가족에 대한 관심이 사라졌다.	

들어가기

긴장풀기

기분전환

생각
바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기

쉬어가기

이완요법, 진짜 효과가 있을까요?

껍질을 깠던 오렌지를 들고 있다고 상상해 봅니다.
코에 가까이 대고 강한 향을 맡고, 한 입 베어 씹습니다.
오렌지의 달콤하고 새콤한 즙이 내 입안에 가득합니다.
상상만 해도 벌써 입안에 침이 고이고 오렌지향이 납니다.
바로 마음이 몸에 미치는 힘입니다.



남편을 돌보며 점점 더 긴장이 심해졌습니다.
치매안심센터 가족교육에서 이완요법을 배우게 되었습니다.
처음에는 효과가 있을까 하고 생각했지만 긴장을 느낄 때마다 해보니
조금씩 마음이 편안해집니다. **병원에 가서 오래 기다려야 할 때도 이완요법을 해 봅니다.**
매일 점심시간 후 졸릴 때도 합니다. 앞으로 계속 매일 해보려고 합니다.

여러분은 언제 이완요법을 하시고 싶은가요?

들어가기

긴장풀기

기분전환

생각 바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기

쉬어가기

즐거운 일과 즐겁지 않은 일

‘대상자를 돌보느라 바쁘는데 그럴 시간이 어디 있어?’, ‘아픈 사람이 집에 있는데 마음의 여유가 어디 있어?’ 이런 생각을 하신 적 있나요?

감정의 롤러코스터



하지만, 하루 중 즐거운 일과 즐겁지 않은 일의 균형을 맞추어야 활기를 얻을 수 있습니다.

매일 하는 즐거운 일은 거창할 필요가 없습니다. **조용한 시간에 10분정도 차 한잔 마시기**로 충분할 수 있습니다.

들어가기

긴장풀기

기분전환

생각 바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기

쉬어가기

지금 당장 시작해요!

집이나 바깥에서 가장 좋아하는 장소는 어디인가요?

:

어떤 일이 가장 마음을 편하게, 즐겁게 하는 일인가요?

:

하루 중 언제 10-20분 정도 시간을 낼 수 있나요?

:

메모지에 어디서, 무엇을, 언제 할 지를 적어 가지고 다닙니다.

즐거운 일

카페에서 차 마시기

음악, 노래 듣기

책 읽기

낮잠자기

화분, 정원 가꾸기

TV 보기

마사지 받기

친구와 수다 떨기

외식하기

샤우나 하기

어디서 : 거실 햇볕 잘 드는 창가

무엇을 : 차 한잔 마시며 노래 듣기

언제 : 10시-10시 30분

들어가기

긴장풀기

기분전환

생각 바꾸기

도움요청

돌봄피로

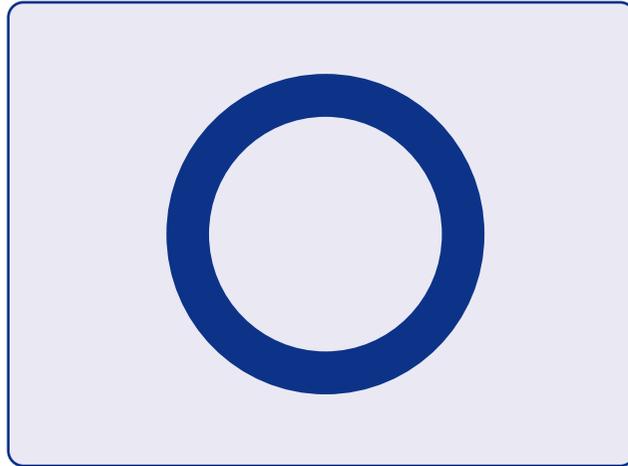
보상주기

정리하기

쉬어가기

생각해보기

**치매대상자를 두고
나만의 시간을 갖는 것은
바람직하지 않다.**



들어가기

긴장풀기

기분전환

생각
바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기



쉬어가기

10
자기자신
돌보기

부정적 생각을 하시나요?

부정적 생각		
1	모든 일을 나 혼자 감당해야 한다.	
2	대상자가 잘 지내지 않으면 내가 잘 못 돌보아서이다	
3	대상자가 필요로 할 때 항상 옆에 있어야 한다.	
4	좋은 돌봄자는 자신의 요구를 신경 쓰지 않아야 한다.	
5	대상자를 돌보는 것이 얼마나 어려운 일인지 아무도 이해 못한다.	
6	아무도 나만큼 대상자를 잘 돌볼 수 없다.	
7	대상자때문에 내 인생이 힘들어졌다	
8	나는 대상자 외에는 다른 사람을 신경 쓸 수 없다.	
9	대상자에게 못해줘서 미안하다.	
10	다른 사람들은 나와 우리 대상자보다 형편이 낫다.	

들어가기

긴장풀기

기분전환

생각 바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기



쉬어가기

긍정적 생각을 하시나요?

긍정적 생각	
1	나도 쉬어야 대상자를 잘 돌볼 수 있다.
2	내 생각을 다른 사람에게 털어 놓아야 기분이 나아진다.
3	다른 사람에게 도움을 요청하는 것이 나의 부담을 줄이는 데 도움이 된다.
4	나 자신을 위한 시간을 가져야 대상자도 잘 돌볼 수 있다.
5	치매는 누구나 걸릴 수 있는 질환일 뿐 누구의 잘못도 아니다.
6	돌보는 일에 있어 다른 사람 눈치를 볼 필요는 없다.
7	그 외 : 더 추가할 수 있는 긍정적 생각들을 나누어 보세요.

도움이 되지 않는 부정적 생각을 도움이 되는 긍정적 생각으로 바꾸면
여러분의 **감정도 기분도** 달라집니다.

들어가기

긴장풀기

기분전환

생각
바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기



쉬어가기

12

자기자신
돌보기

생각과 감정, 나 자신 연결되어 있어요.

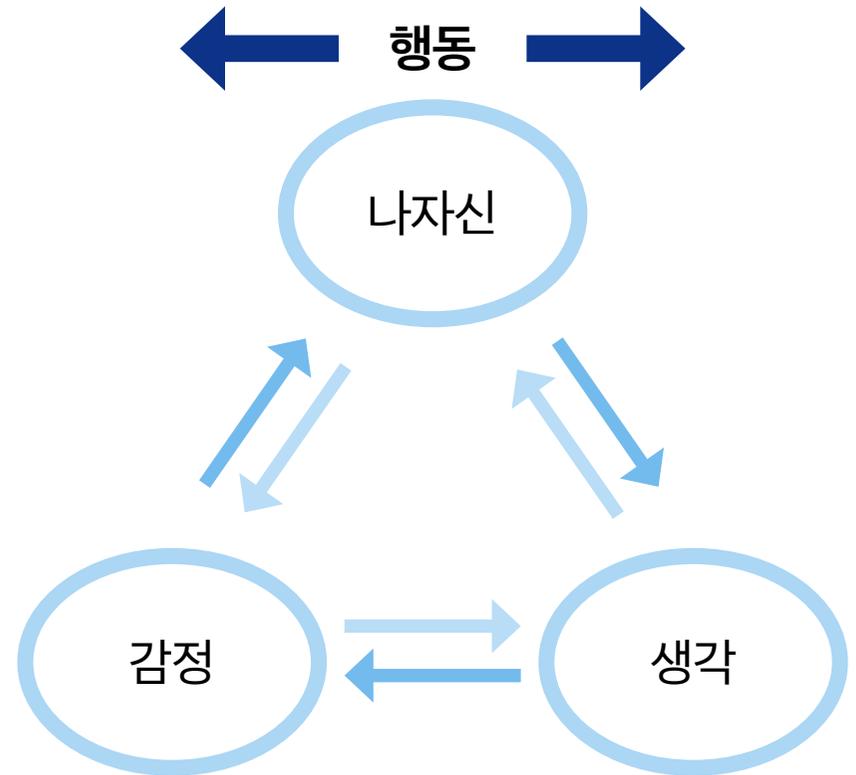
나쁜 일이 생기는 것은 어쩔 수 없습니다.

하지만 생각은 바꿀 수 있습니다.

나쁜 일이 있어도 다르게 생각해 봅니다.

생각이 바뀌면 감정도 바뀌게 됩니다.

감정이 바뀌면 행동과 생활도 바뀔 수 있습니다.



들어가기

긴장풀기

기분전환

생각 바꾸기

도움요청

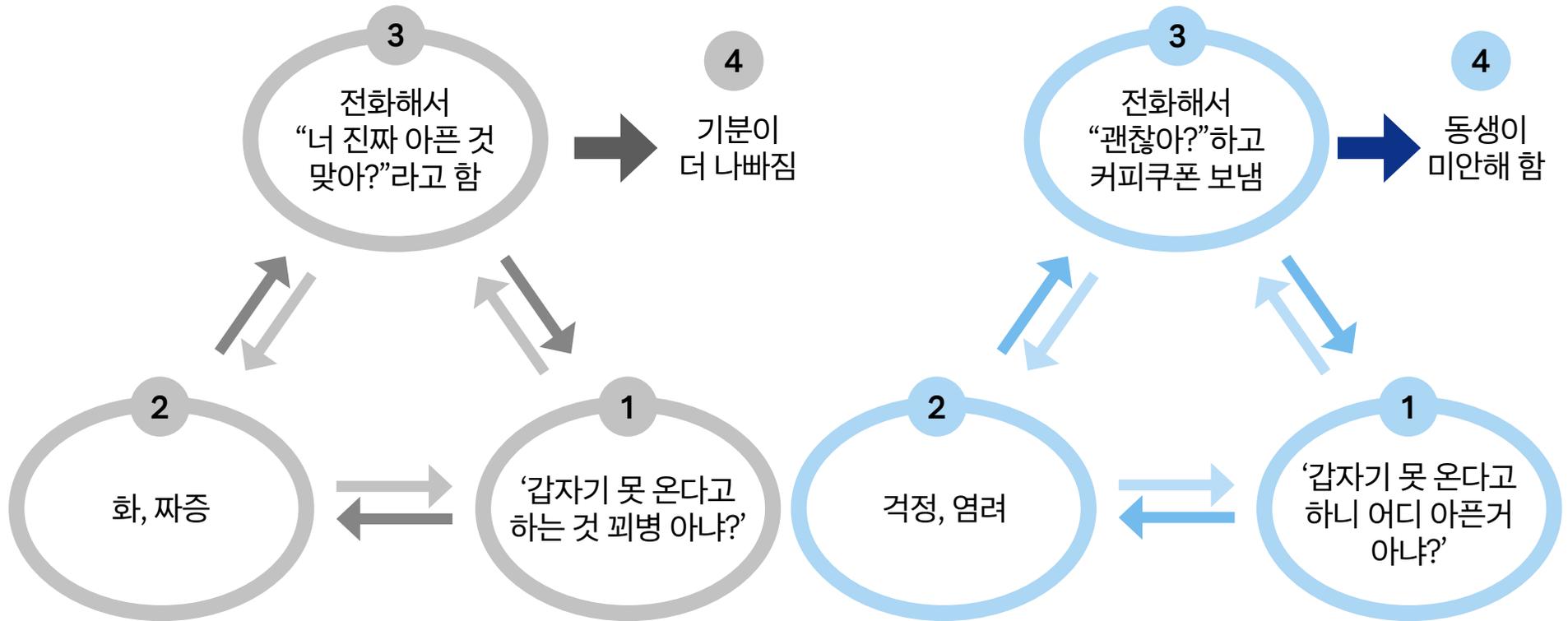
돌봄피로

보상주기

정리하기

쉬어가기

어머니를 돌보러 오기로 한 남동생이 갑자기 못 온다고 하는 상황



들어가기

긴장풀기

기분전환

생각 바꾸기

도움요청

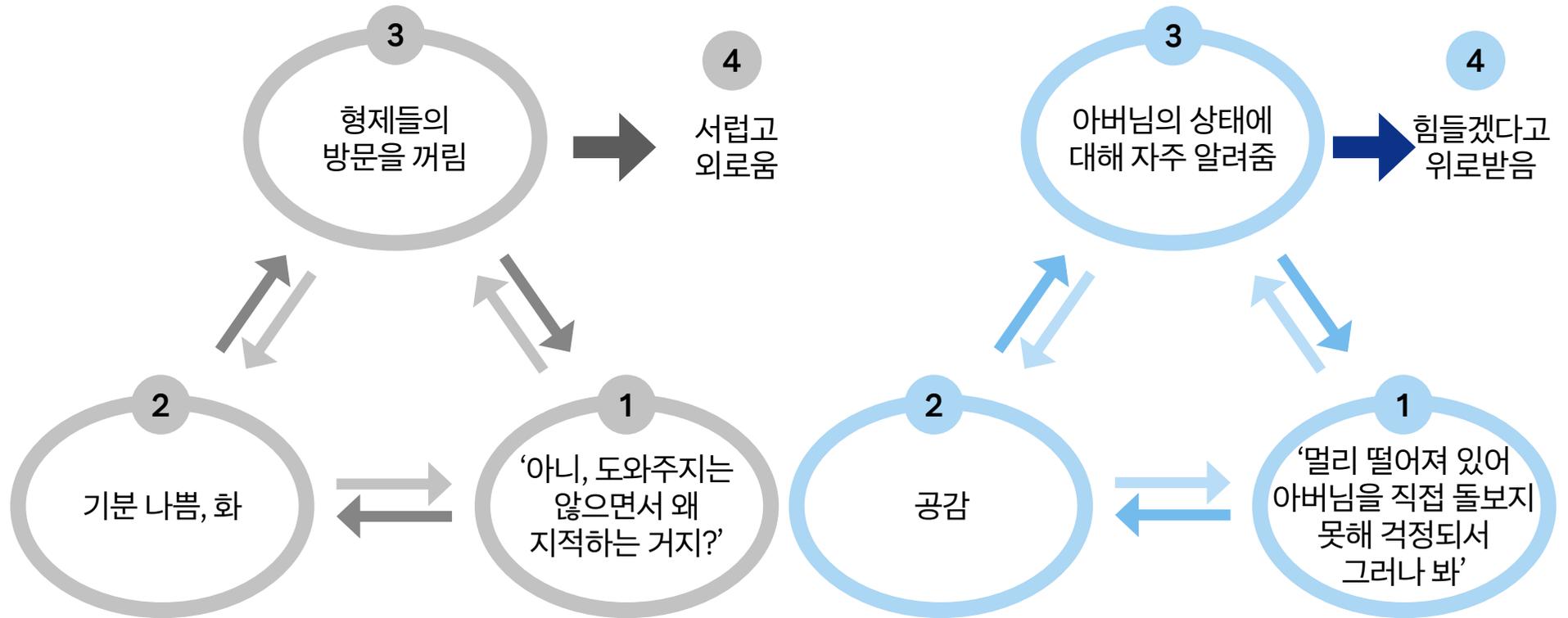
돌봄피로

보상주기

정리하기

쉬어가기

다른 형제들이 방문 때 마다 아버님이 더 아파 보인다고 말함



들어가기

긴장풀기

기분전환

생각 바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기

쉬어가기

다음 사례를 읽고, 생각 바꾸기를 적용해 보세요.

친구들로부터 모임에 오라는 연락을 받았습니다.
모임에 가고 싶지만, 다른 사람에게 남편을 맡기고 친구들과
즐거워 보낸다면 남편에게 미안한 마음이 듭니다.
내가 없는 동안 사고라도 날 것 같습니다.



어떤 상황인가요?	처음 어떤 생각이 들었나요?	어떤 감정을 느꼈나요? (감정카드)	새롭게 바꾼 생각은 무엇인가요?	생각을 바꾼 뒤 감정이 어떻게 바뀌었나요? (감정카드)

들어가기

긴장풀기

기분전환

생각 바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기



나의 생각 바꾸기 연습

대상자를 돌보면서 힘들거나 속상했던 경험을 떠올려보고 생각 바꾸기를 해봅니다.

어떤 상황인가요?	처음 어떤 생각이 들었나요?	어떤 감정을 느꼈나요? (감정카드)	새롭게 바꾼 생각은 무엇인가요?	생각을 바꾼 뒤 감정이 어떻게 바뀌었나요? (감정카드)

들어가기

긴장풀기

기분전환

생각 바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

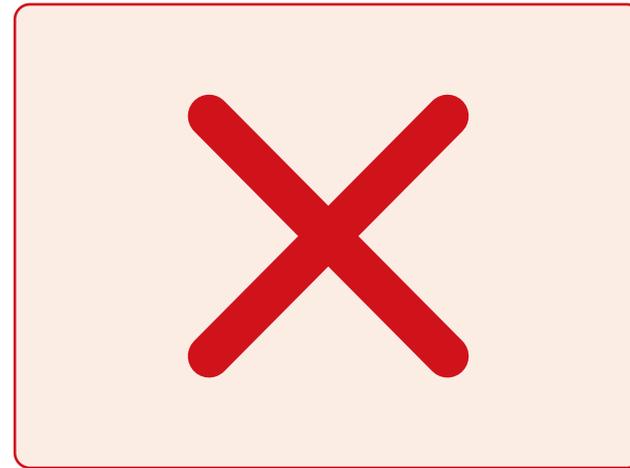
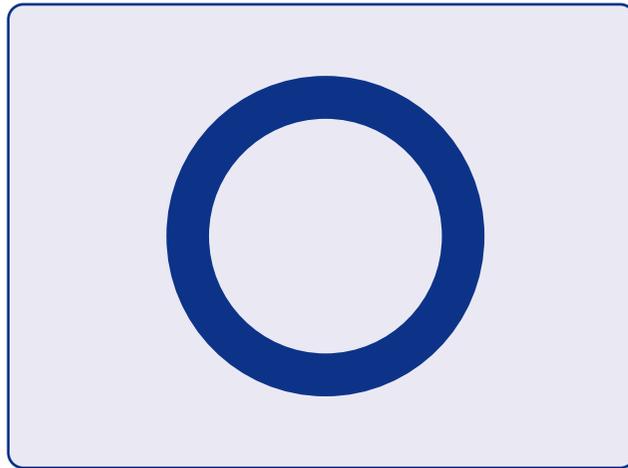
정리하기



쉬어가기

생각해보기

**일어난 일은 바꿀 수 없지만
생각은 바꿀 수 있다.**



들어가기

긴장풀기

기분전환

생각
바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기

쉬어가기

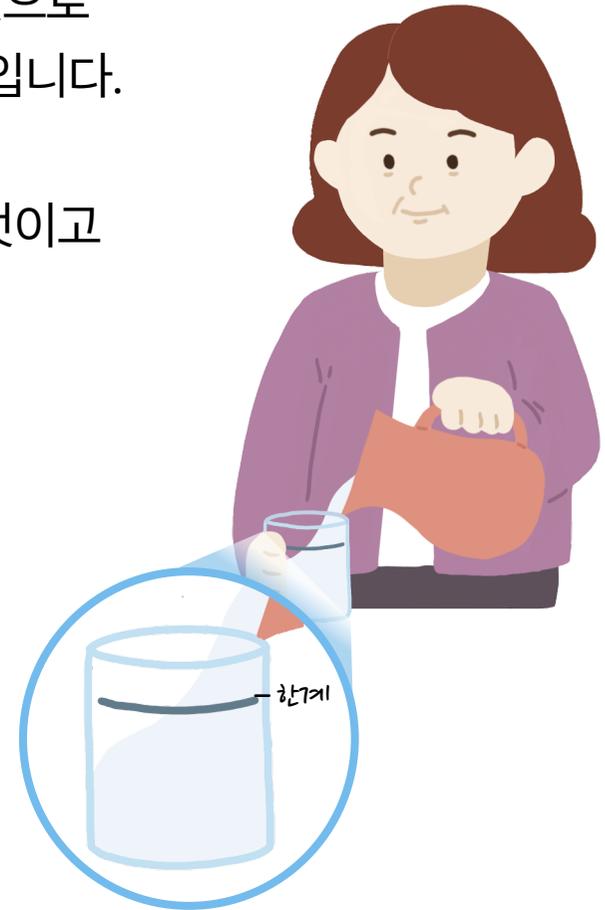
돌봄의 한계를 정합니다.

돌봄역할의 한계를 정하는 것은 스스로를 소중히 여기는 것으로 모든 것을 혼자서 할 수 없다는 것을 이해하고 인정하는 것입니다.

다른 가족들과 지인들에게도 돌봄자가 할 수 없는 일이 무엇이고 무엇을 염려하는 지를 알리고 도움을 요청합니다.

한계를 정하지 않으면

- 돌보는 일에 대한 화가 쌓일 수 있습니다.
- 돌봄자가 쉽게 지칩니다.
- 스트레스 및 피로로 인한 건강 문제가 생길 수 있습니다.



들어가기

긴장풀기

기분전환

생각 바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기

쉬어가기

어떻게 돌보고 있나요?

■ 혼자 돌봄	■ 지켜보기 돌봄	■ 나누어서 돌봄	■ 각자 돌봄	■ 협력 돌봄
<p>애들은 자기 일로 바쁘니 귀찮게 안하려고 항상 괜찮다고 말합니다.</p>	<p>가끔 방문하는 형제들이 도움은 주지 않지만 아버님이 잘 지내시는 지 전화가 옵니다.</p>	<p>아버님께서 3개월씩 각 형제집에 가서 지냅니다.</p>	<p>큰딸은 주중, 둘째는 주말에 돌봅니다. 큰 딸은 어머니가 스스로 해야 한다고 생각하고 둘째는 다치시면 안되니 최대한 못하게 합니다.</p>	<p>큰 아들은 가까이 살아 자주 뵙고 막내는 멀리 있어 명절이나 연휴에 함께 지냅니다.</p>

- 각 돌봄에서 장점과 단점은 무엇일까요?
- 어떤 돌봄이 우리 가족에게 맞는 최선의 방법일까요?

들어가기

긴장풀기

기분전환

생각
바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기

쉬어가기

도움을 요청하기 위해 어떻게 해야 할까요?

1. 도움이 필요한 목록을 만들어 봅니다.
2. 대상자의 상태를 알립니다.
3. 어떤 부분을 도와줄 수 있는지 먼저 물어 볼 수도 있습니다.
4. 큰 요청보다는 작고 사소한 요청을 먼저 해 봅니다.
5. 생각해 보겠다고 한다면 기다리는 시간을 가집니다.
6. 가능하다면 돌보는 일을 같이 해보는 것도 좋습니다.
7. 원하는 답을 듣지 못할 수도 있지만, 요청한다는 시도 자체가 중요합니다.
8. 도움이 필요하다면 언제든지 다시 요청해 봅니다.
9. 가족회의시간을 적극 활용합니다.



들어가기

긴장풀기

기분전환

생각 바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기

쉬어가기

돌봄연락망 : 역할을 나눕니다.

필요한 도움을 표시하고 누가, 언제 도와줄 지와 연락처를 작성합니다.

활동		누구	언제	연락처
일상생활	세수/양치	요양보호사	매일 1회	
	몸단장			
	식사하기			
	목욕			
	배설			
집안일	청소			
	빨래			
	식사 준비			
	화초 관리			
	우편 확인			
	쓰레기			

활동		누구	언제	연락처
외출	차량			
	병원			
	장보기			
	산책			
지지	전화			
	방문			
서류	은행			
	관공서			
	고지서			
기타				

들어가기

긴장풀기

기분전환

생각 바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기

쉬어가기

대상자를 돌보면서 돌봄자가 느끼는 증상에 체크해보세요

돌봄 피로	질문	체크
피로	대상자를 돌볼 때 초조하고 성급해진다.	
	휴식할 충분한 시간을 내기가 어렵다.	
	대상자를 돌볼 때 집중하기가 어렵다.	
	집안에 혼자 쉴 수 있는 공간이 없다.	
자세 불안정	대상자를 돌볼 때 허리나 손목, 발목, 어깨 등이 아프다.	
	대상자를 부축할 때 체중이 50% 이상 실린다.	
	내가 넘어질까 두렵다.	
체력 저하	시력이나 청력이 나빠졌다.	
	의자에서 일어날 때 손을 잡고 일어난다.	
	식사를 제때 하지 않는다.	
환경	집안에 낙상이나 부상 위험이 있다.(계단, 문턱 등)	
	집안에 물건이나 가구가 많다.	
	소파나 침대가 너무 낮거나 높다.	

들어가기

긴장풀기

기분전환

생각
바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기

쉬어가기

내가 한 일 인정하고 보상하기

남편을 목욕시키는 일이 가장 힘듭니다.
 제 몸도 성치 않다 보니 목욕시키고 나면 진이 다 빠집니다.
 그래도 목욕 후 기분이 좋아진 남편을 보면 저도 개운합니다.
 남편의 목욕이 끝난 후 커피를 한잔하며 좋아하는 노래 한 곡을 틀어 놓습니다.



여러분은 돌보는 일 중 가장 힘든 일은 무엇인가요? 그 이유는 무엇인가요?

예: 목욕시키기. 남편이 목욕을 거부해 실랑이를 벌인다.

힘든 일이지만 대상자에게 어떻게 도움이 되나요? 어떤 보람을 느끼나요?

예: 상쾌해 하며 기분이 좋아진다.

힘든 일을 끝낸 자신에게 어떤 보상을 주고 싶은가요?

예: 커피 한잔하며 좋아하는 노래 듣기, 마사지 받기

들어가기

긴장풀기

기분전환

생각
바꾸기

도움요청

돌봄피로

보상주기

정리하기

쉬어가기

힘이 되는 말

시어머니를 3년째 돌보고 있습니다. 가끔은 ‘내가 왜 이래야 하나’ 하는 생각도 들지만, 남편은 퇴근한 후에 저에게 고생이 많다고 할 때면 힘든 마음에 위로가 됩니다.



주위 사람들에게 어떤 말을 들을 때 힘이 되나요? 힘이 되는 말을 적은 후 옆 사람과 교환하여 서로 읽어주는 시간을 가져봅시다.

요약

기분전환

1. 여러 방법 중 자신에게 효과 있는 방법 찾기
2. 쉽게 포기 하지 말고 꾸준히 해보기
3. 하루 10분만 투자하기

생각바꾸기

1. 나쁜 일은 피할 수 없지만 부정적 생각은 피할 수 있다
2. 생각이 바뀌면 감정도 바뀌고 행동도 바뀐다

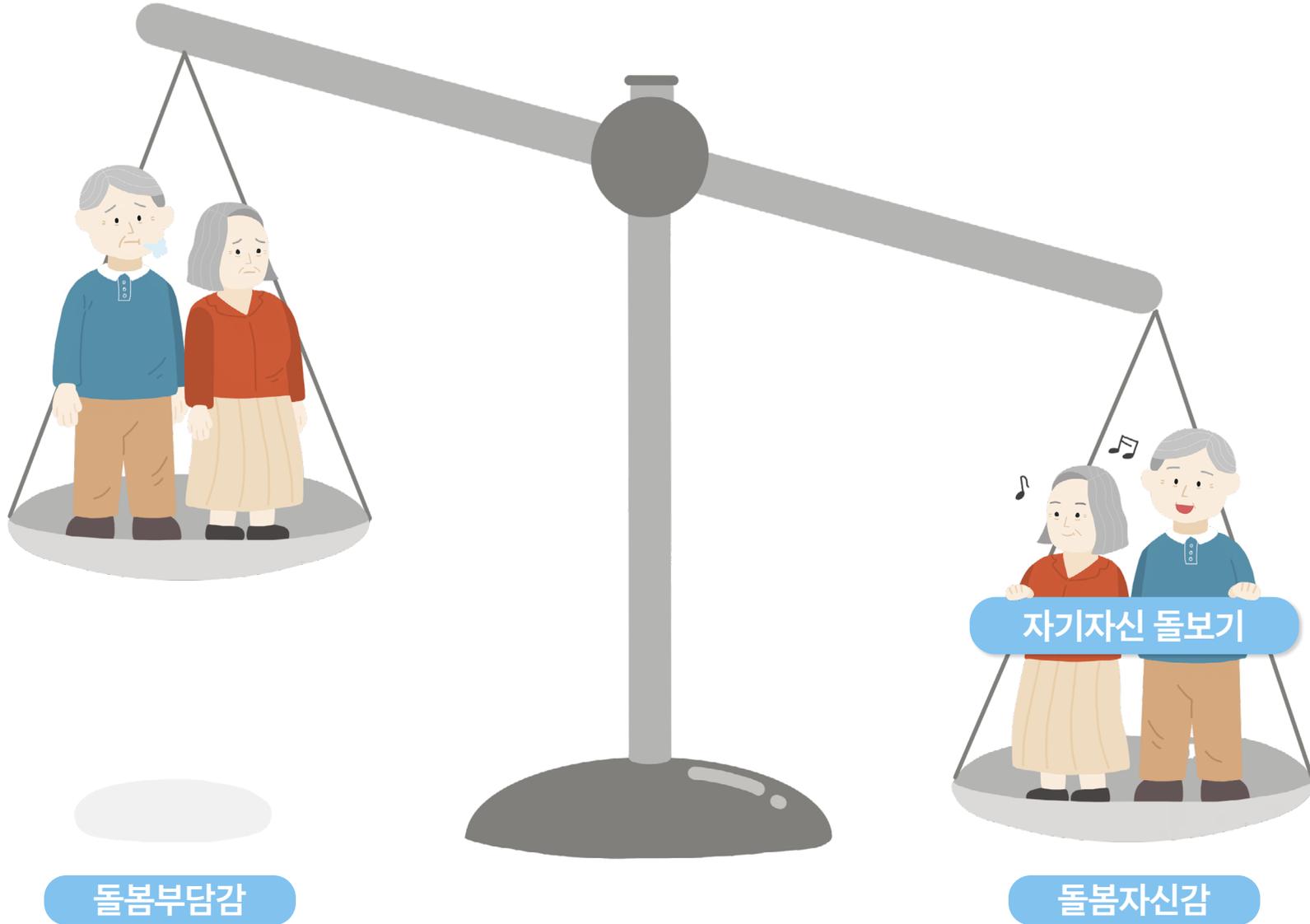
도움요청

1. 도움이 필요한 목록을 만들어 보기
2. 대상자의 상태를 주위에 알리기
3. 큰 요청보다는 작고 사소한 요청을 먼저 해 보기
4. 가족회의시간을 적극 활용하기

피로예방

1. 천천히 시간을 두고 돌보기
2. 돌봄자 혼자만의 시간과 장소를 만들기
3. 적절한 신체자세를 유지하기
4. 대상자가 잘 때 틈틈이 자기
5. 집안을 정리하고 간소하게 만들기

가치돌봄 저울



돌봄부담감

자기자신 돌보기

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	www.nid.or.kr

돌봄자를 돌보는 프로그램

가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 **당신**
우리는 **당신**을 돌봅니다.

