

돌봄자를 돌보는 프로그램

가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 **당신**
우리는 **당신**을 돌봅니다.



마음행동 보살피기

대상자의 마음과 행동을 살피고 행동심리증상에 대처할 수 있습니다.

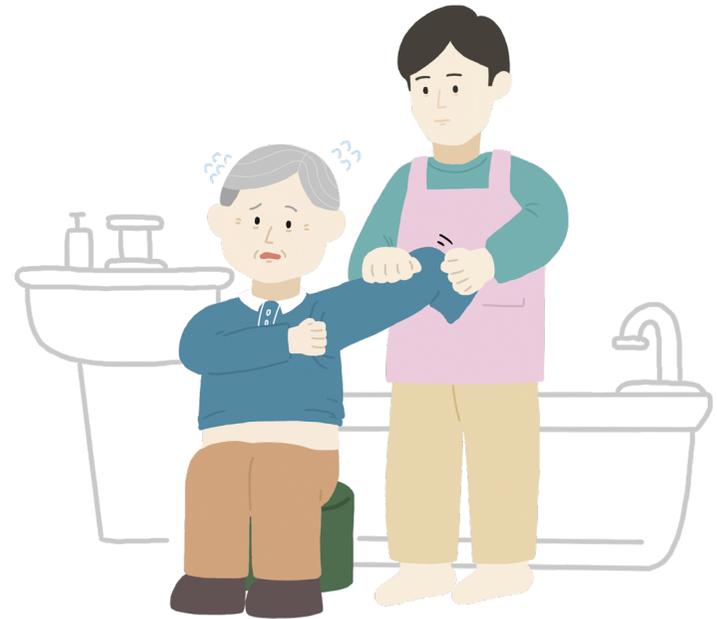


만약, 당신이라면?

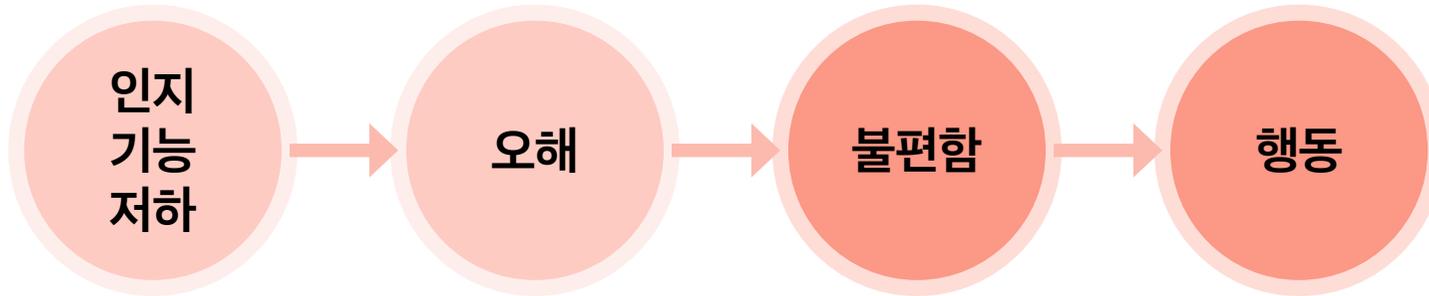
전혀 모르는 낯선 사람이 내 방으로 들어와 알아들을 수 없는 말을 하며 중얼거립니다.
그러더니 갑자기 욕실로 끌고 가서 옷을 벗기려 합니다.

여러분은 그 사람이 맘대로 하도록 내버려 둘 것입니까?

아니면 저항하고 싸우겠습니까?



역지사지 : 입장을 바꿔 생각해 보세요.



| | | | | |
|-----------------------------|--|------------------------|-----------------------|-----------------|
| 요양보호사를 알아보지 못함 | 낯선 사람이 욕실로 데려가 옷을 벗기려 한다고 생각함 | 어찌할 바를 모르고 당황스러움 | 저항하고 공격적인 행동을 함 | 대상자의 입장 정당방어 |
| 며칠 전 바뀐 요양보호사가 집을 방문함 | 목욕 날이어서 욕실로 모시고 감 | 욕실로 가지 않으려 함 | 욕실에서 발로 차고 욕을 함 | 돌봄자의 입장 공격행동 |

우리는 왜 그렇게 행동할까요?

배가 고프다.



밥을 먹는다.



기분이 좋다.

방금 일어나서
얼굴이 부시시하다.



세수를 한다.



거울을 보니 얼굴이
환해 보인다.

날씨가 춥다.



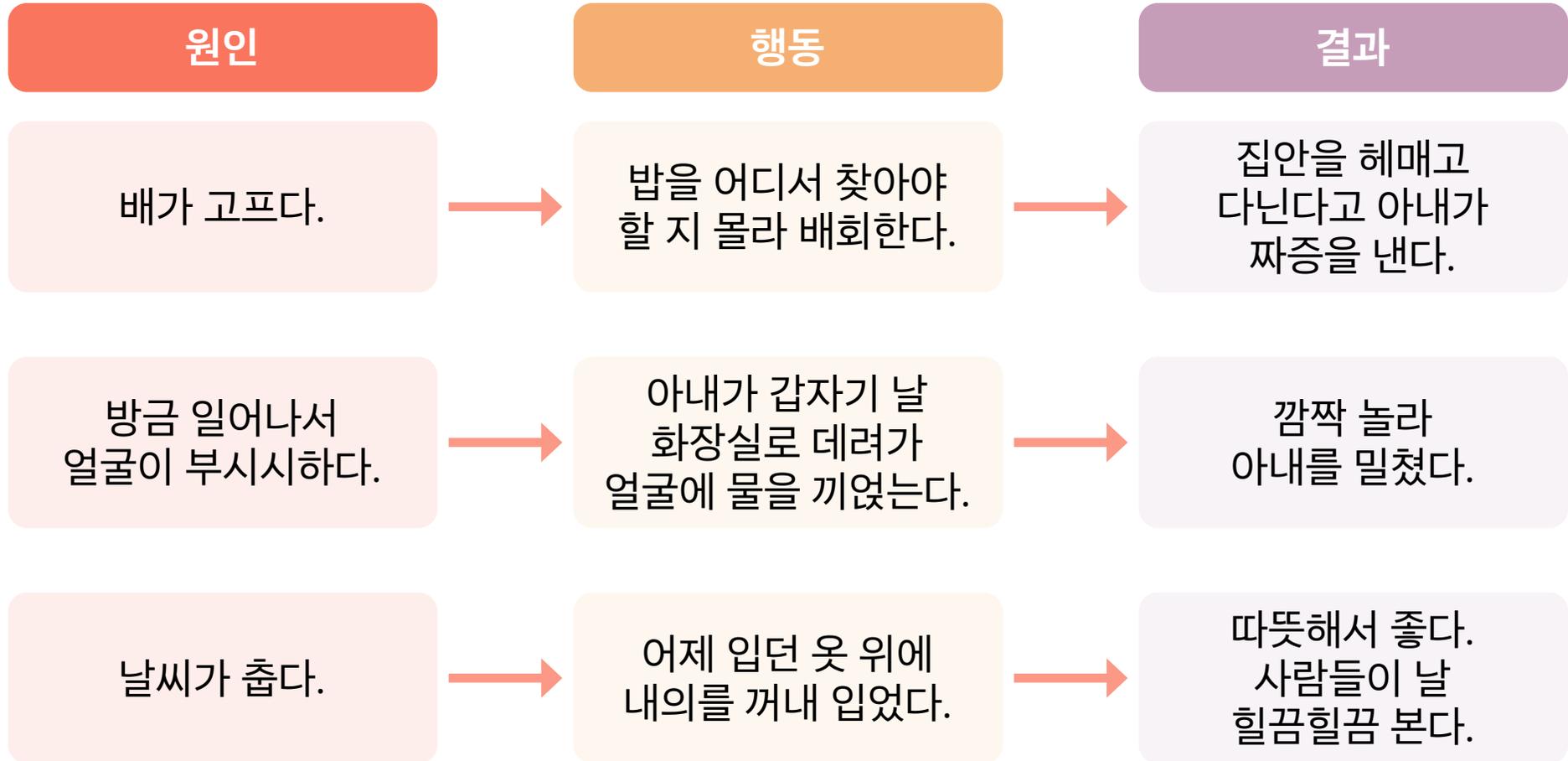
겨울옷을
꺼내 입는다.



따뜻해서
다닐 만 하다.

내가 필요로 하는 것, 다른 사람이 원하는 것, 주변 환경에 맞추어 행동하고,
행동한 결과에 만족하거나 불만족합니다.

대상자는 왜 그렇게 행동할까요?

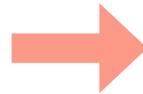


대상자는 나름대로 주변 사람과 환경에 맞추어 자신이 할 수 있는 범위 안에서 노력하고 있습니다.

우선은 지켜 볼까요?

시간을 두고 행동을
지켜봅니다.

행동을 무조건
없애려 하지 말고
반복해서 일어나는지
지켜봅니다.



왜 이렇게 행동하는지 생각해 봅시다.

정서적 불편감 : 자신이 할 수 없는 일을 해야 할 때, 불안해서

신체적 불편감 : 아파서, 배가 고파서, 화장실을 가고 싶어서

행동이 반복되는지 살펴봅니다. (행동일지 적기)

- 특정 시간에 일어납니까?
- 누구와 있을 때 일어납니까?
- 대상자를 화나게 하는 일이 있었습니까?
- 주변 환경은 어떠 하였습니다습니까?
- 대상자를 안정시키는 방법이 있었습니까?

3~5회 정도 지켜보면 어떤 행동이 반복되고 어떤 상황인지 파악하는데 도움이 됩니다.

행동일지

문을 자꾸만 세계 두드리는 아버지와 이웃에게 폐가 될까 봐 말리는 가족들.
원인을 찾기 위해 문을 두드릴 때마다 행동일지를 적었습니다.

| 날짜, 시간 | 장소 | 같이 있던 사람 | 당시 상황 |
|---------------|-------|----------|---|
| 11월 25일 오후 2시 | 거실 | 요양보호사 | 날씨가 쌀쌀하고 바람이 세계 불어 창문을 닫았고, 부엌에서는 커피 포트의 물이 끓고 있었습니다. |
| 12월 5일 오전 7시 | 본인의 방 | 혼자 있었음 | 출근준비를 하는 가족들이 분주히 움직이고, 바깥 바람이 새어 들어와 커튼을 쳐 놓았습니다. |
| 12월 15일 저녁 8시 | 거실 | 아들 | 저녁 식사 후 거실에 있었고 바깥에는 첫눈이 내리며 바람이 많이 불었습니다. |

위의 상황에서 공통점은 무엇인지 찾아 봅니다.

대상자의 마음과 행동을 알아차립니다.

행동을 미리 예방합니다.

- 원인을 안다면 미리 피하도록 합니다.
- 목욕, 옷입기, 식사와 같이 가까이서 돌보아야 하는 경우 주의합니다.

행동이 바뀌면 잘 살펴봅니다.

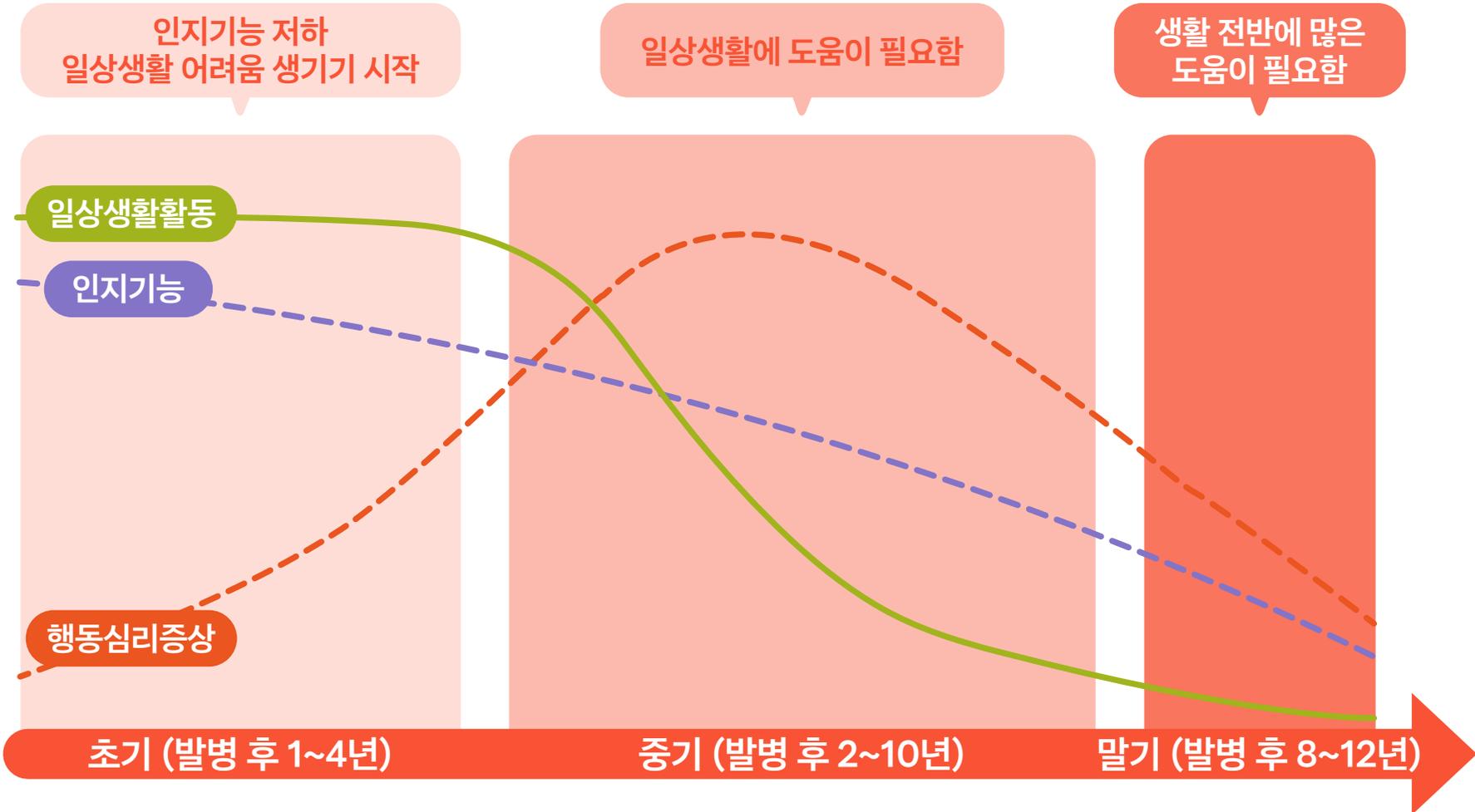
- 행동이 나타나기 전에 불편해하는 증상을 잘 지켜봅니다. (얼굴 찡그림 등)
- 불편함을 보일 때는 하던 일을 멈추거나 관심을 돌립니다.

행동에 대처하는 것은 한번에 쉽게 되지 않습니다.

- 한번 해 보고 안된다고 생각하지 않습니다.
- 대상자가 일부러 당신을 상처 주거나 화나게 하는 것이 아니라는 것을 꼭 기억합니다.



치매대상자에게 흔히 나타나는 행동심리증상



90% 이상의 치매대상자들이 1개 이상의 증상을 보일 정도로 매우 흔합니다.

행동심리증상은 치매 단계에 따라, 개인마다 매우 다양하게 나타납니다

들어가기

우울

반복질문

망상

정리하기

초기

- 우울
- 반복질문
- 망상

중기

- 배회
- 공격행동
- 야간행동
- 환각

말기

- 반복행동
- 무반응



쉬어가기

들어가기

우울해 할 때 어떻게 해야 할까요?

우울

반복질문

아버지는 자주 한숨을 쉬시고 “마음이 좀 그래, 헛살았어” 하십니다.
아무것도 안 하려 하시고 입맛이 없다고 하십니다.

“왜 그러세요? 오늘 무슨 일 있으셨어요?”하고 여쭙어도 대답이 없으셔서 답답합니다.

망상

정리하기

대상자를 돌보면서 비슷한 경험을 가진 적이 있나요?



들어가기

우울해 할 때 어떻게 해야 할까요?

우울

반복질문

아버지는 자주 한숨을 쉬시고 “마음이 좀 그래, 헛살았어” 하십니다.
아무 것도 안하려 하시고 입맛이 없다고 하십니다.

“왜 그러세요? 오늘 무슨 일 있으셨어요?”하고 여쭙어도 대답이 없으셔서 답답합니다.

망상

정리하기



○ 자신이 예전과 다르다고 느껴서

○ 아무것도 하지 않으려 함
○ 식욕이 떨어짐

○ 무슨 일로 우울한 지 확인하려 함



쉬어가기

들어가기

우울

반복질문

망상

정리하기

우울해 할 때 어떻게 해야 할까요?

- 본인이 우울한 지, 왜 우울한 지 말하지 못할 수도 있습니다.
- 이유를 알려고 하기 보다 우울한 기분을 전환하기 위해 노력합니다.
- 좋아하는 일(산책, 꽃구경 등)을 하는 것이 슬픈 감정의 맥을 끊는 데 도움이 됩니다.
- 대상자가 쉽게 할 수 있는 일(빨래 개기, 식탁 닦기 등)을 맡겨서 성취감을 느끼게 합니다.
- 손을 잡아주거나 안아주는 스킨십도 도움이 됩니다.
- 식사는 잘 하는지, 밤에 잠은 잘 자는 지 확인합니다.
- 계속 심해지거나 지속되면 전문 의료진의 상담을 받습니다.



쉬어가기

들어가기

우울

반복질문

망상

정리하기

우울해 할 때 어떻게 해야 할까요?

아버지는 자주 한숨을 쉬시고 “마음이 좀 그래, 헛살았어” 하십니다.
 아무 것도 안하려 하시고 입맛이 없다고 하십니다.
“아버지 좋아하시는 손주들 사진 같이 봐요.”



원인

행동

결과

- 자신이 예전과 다르다고 느껴서

- 아무것도 하지 않으려 함
- 식욕이 떨어짐

- 좋아하는 일 하기
- 산책 나가기
- 가족앨범 보기

- 다른 일에 관심을 가지고 위안을 얻음

상황이 왜 달라졌을까요?



들어가기

우울

반복질문

망상

정리하기

같은 질문을 반복할 때 어떻게 해야 할까요?

남편은 같은 질문을 반복합니다. “지금 몇 시야? 아들은 언제 와?” 심할 땐 5~10분마다 질문합니다. 처음에는 대답했다가 무시하기도 하고 참다 참다 짜증을 내면 잠깐 멈추지만 시간이 지나면 또 반복합니다. 남편에게 웃는 날 보다는 화내는 날이 많아집니다.

대상자를 돌보면서 비슷한 경험을 가진 적이 있나요?



들어가기

우울

반복질문

망상

정리하기

같은 질문을 반복할 때 어떻게 해야 할까요?

남편은 같은 질문을 반복합니다. “지금 몇 시야? 아들은 언제 와?” 심할 땐 5~10분마다 질문합니다. 처음에는 대답했다가 무시하기도 하고 참다 참다 짜증을 내면 잠깐 멈추지만 시간이 지나면 또 반복합니다.



- 기억이 나지 않아서
- 우울하거나, 안전하지 않다고 느껴서
- 무슨 이야기를 해야 할지 몰라서
- 아들이 보고 싶어서

- 아들이 언제 오는 지 물음
- 반복적으로 똑같은 질문을 함

- 처음에는 대답함
- 무시함
- 짜증을 냄



쉬어가기

들어가기

우울

반복질문

망상

정리하기

같은 질문을 반복할 때 어떻게 해야 할까요?

- **논리적 설명이 도움이 되지 않습니다.** 대상자의 기억력이 나빠졌음을 인정합니다.
- 반복 질문을 **멈추게 할 수 없다는 것을 받아들입니다.**
- 마치 연극에서 대사를 하듯이 한 두가지 답을 미리 준비해 놓고 반복합니다.
- 생각이나 감정을 담지 말고 무심히 답변하는 것이 힘이 덜 듭니다.
- **무엇을 반복해서 묻고 있는지를 주목하고** 이를 해결해 줍니다.
- 규칙적으로 생활하면 불안이 줄어들고 질문이 줄어들 수 있습니다.
- 누군가에 대해 물으면 그 사람 사진, 앨범을 보여주며 이야기할 수 있습니다.
- 시간이나 요일을 물으면 큰 시계나 일력을 준비합니다. 질문할 때마다 “여기 시계 보세요.” “여기 달력 보세요.”라고 대답합니다.
- 메모판을 만들어서 오늘 할 일, 반복질문에 대한 답을 적어 놓습니다.
- 돌봄자도 너무 힘들고 지치면 잠시 떨어져서 기분전환이나 긴장 풀기의 시간을 가집니다.



쉬어가기

들어가기

우울

반복질문

망상

정리하기

같은 질문을 반복할 때 어떻게 해야 할까요?

남편은 일어나서 잘 때까지 같은 질문을 반복합니다. 지금 몇 시야? 아들은 언제 와? 심할 땐 5~10분마다, 나를 볼 때 마다 질문합니다. 그때마다 나는 벽에 걸어둔 큰 시계를 가리키며 “저기 시계 보세요.,” “아들 보고 싶어서 그렇죠. 전화하라고 할게요.”라며 앨범을 꺼내 아들 사진을 보도록 합니다.



원인

행동

결과

- 혼란스러워서
- 기억이 나지 않아서
- 어디 있는지 몰라서
- 우울하거나, 안전하지 않다고 느껴서
- 다른 사람과 어떻게 이야기할지 생각나지 않아서

- 시간을 물어 봄
- 아들을 만나는지 물어 봄

- 준비해 둔 대답을 반복함
- 시계나 달력을 보도록 함
- 사진을 보여줌

- 받아들여주고 관심을 전환시켜 안정과 위안을 얻을 수 있음

상황이 왜 달라졌을까요?



쉬어가기

들어가기

우울

반복질문

망상

정리하기

남을 의심할 때 어떻게 해야 할까요?

아내가 아끼던 목걸이가 사라졌다면 화를 내고 있습니다.
 “누가 내 물건을 자꾸 훔쳐 가는 게 틀림없어!”라고 의심합니다. “당신 목걸이를 왜 훔쳐가겠어? 어디다 두고 까먹은 거 아니야?”라며 화장대에서 찾아 주었습니다.

대상자를 돌보면서 비슷한 경험을 가진 적이 있나요?



들어가기

우울

반복질문

망상

정리하기

남을 의심할 때 어떻게 해야 할까요?

아내가 아끼던 목걸이가 사라졌다면 화를 내고 있습니다.
 “누가 내 물건을 자꾸 훔쳐 가는 게 틀림없어!”라고 의심합니다. “당신 목걸이를 왜 훔쳐 가겠어? 어디다 두고 까먹은 거 아니야?”라며 화장대에서 찾아 주었습니다.



- 기억이 나지 않는 부분을 비현실적 생각으로 채움
- 물건이나 사람들에 대해 그리움이나 애착을 느낌

- 화를 냄
- 누가 물건을 훔쳐갔다고 의심함

- 잘못된 생각을 고치려 함
- 목걸이를 찾아서 가져다 줌



들어가기

우울

반복질문

망상

정리하기

남을 의심할 때 어떻게 해야 할까요?

- 대상자의 감정을 이해하고 받아들입니다. 도움이 필요하다는 신호일 수 있습니다.
- 자신이 신뢰하는 사람에게 호소합니다.
- 물건을 놓아둔 곳을 잊어버린 것을 인정하고 싶지 않을 수 있습니다.
- 자꾸 잊어버린다는 것을 인정하게 되면 마음이 불안해지기 때문입니다.
- 부정하거나 논쟁하지 말고 감정을 이해해 주고(“속상하겠어요.”) 안심시켜 줍니다.(“함께 찾아봐요.”)
- 의심하는 물건을 찾아주기 보다는 함께 찾는 척하며 본인이 발견하게 합니다.
- 잃어버렸다고 주장하는 물건을 찾더라도 비난하거나 무안하게 만들지 않도록 합니다.
- 잃어버린 물건에 대해 계속해서 속상해 하면 관심을 다른 곳으로 돌립니다.(음악듣기, 사진첩 보기, 애완동물과 산책하기 등)
- 돌봄자의 감정도 돌봅니다. 의심과 비난을 받으면 가족도 힘듭니다.



쉬어가기

들어가기

우울

반복질문

망상

정리하기

남을 의심할 때 어떻게 해야 할까요?

아내가 아끼던 목걸이가 사라졌다며 화를 내고 있습니다.
 “누가 내 물건을 자꾸 훔쳐 가는 게 틀림없어!”라고 의심합니다.
 “아끼던 목걸이를 잃어버려서 속상하겠네. 함께 찾아 봅시다.”하고
화장대에서 직접 찾게 도와주었습니다.



원인

행동

결과

- 기억이 나지 않는 부분을 비현실적 생각으로 채움
- 물건이나 사람들에 대해 그리움이나 애착을 느낌

- 화를 냄
- 누가 물건을 훔쳐갔다고 의심함

- 속상한 마음을 인정하고 받아줌
- 함께 찾아 봄

- 도움을 받았고 자신이 안전하다고 생각함

상황이 왜 달라졌을까요?



들어가기

우울

반복질문

망상

정리하기

대상자의 행동심리증상을 관찰하고 원인-행동-결과를 생각해 보세요.



Blank box for writing the Cause (원인).

Blank box for writing the Action (행동).

Blank box for writing the Result (결과).



들어가기

우울

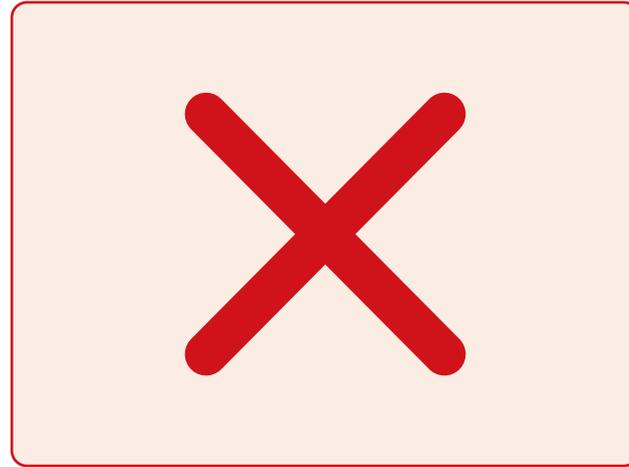
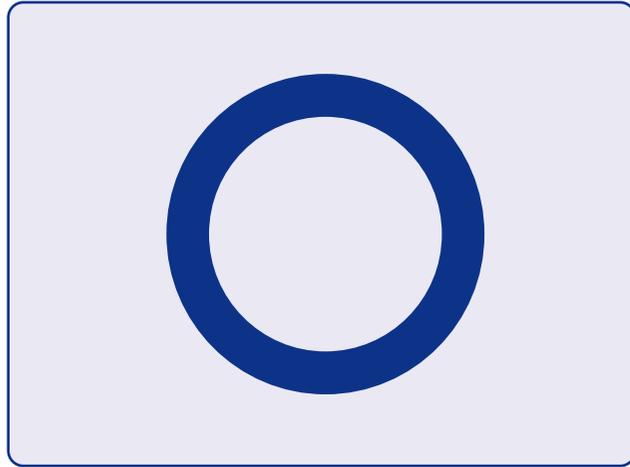
반복질문

망상

정리하기

생각해 보기

누군가 물건을 훔쳐 갔다고 믿는 대상자에게는
사실이 아님을 정확하게 알려준다.



들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

정리하기

- 중기에는 초기의 기억력 저하 증상은 더 심해지고 사회적 행동에 어려움을 겪게 됩니다.
- 개인 차이가 있으나 중기는 행동심리증상이 가장 많이 나타나는 시기입니다.
- 돌봄자에게 큰 어려움을 주는 행동심리증상인 **환각, 공격행동, 배회, 야간행동** 등이 나타날 수 있습니다.
- 대상자의 50% 정도는 불면증, 야간 배회 같은 수면장애가 나타납니다. 정상인보다 깊은 잠을 이루지 못하고 자주 깨며, 밤낮이 바뀌는 경우도 있습니다.



쉬어가기

들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

정리하기

쉬어가기

이리 저리 헤맬 때 어떻게 해야 할까요?

해질녘이 되면 어머니는 짐을 싸서 “이제 내 집에 가야지.”라고 말씀하시며 집을 나가려고 하십니다. “여기가 5년 동안 사신 집이에요.”라고 해도 막무가내입니다. 바깥으로 나가서 이리저리 헤매다가 이웃이 모시고 온 적도 여러 번입니다.

대상자를 돌보면서 비슷한 경험을 가진 적이 있나요?



들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

정리하기

이리 저리 헤맬 때 어떻게 해야 할까요?

해질녘이 되면 어머니는 짐을 싸서 “이제 내 집에 가야지.”라고 말씀하시며 집을 나가려고 하십니다. “여기가 5년 동안 사신 집이에요.”라고 해도 막무가내입니다. 바깥으로 나가서 이리저리 헤매다가 이웃이 모시고 온 적도 여러 번입니다.



- 해지는 시간에 더 불안하고 초조해짐
- 배고픔, 피로
- 어두운 조명

- 집 밖으로 나가려 함
- 본인 집이 아니라고 우김

- 본인 집이라고 설득함



들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

정리하기



쉬어가기

이리 저리 헤맬 때 어떻게 해야 할까요?

- 장소가 아닌 마음을 찾으려는 행동일 수 있습니다.
- 배회가 반드시 나쁜 것은 아닙니다. 배회를 통해 억눌린 에너지를 발산하는 경우도 있습니다.
- 배회는 익숙한 누군가 혹은 무언가를 찾고자 하는 행동일 수 있습니다.
- 너무 춥거나 덥거나, 배가 고파서, 직장에 가고 싶어서 등 필요한 것이 있어 배회할 수도 있습니다.
- 운동하고 싶거나 심심해서 배회할 수도 있습니다.
- 낙상이나 사고 등 위험한 경우가 아니라면 제한하기보다 안전한 환경을 제공하여 배회하고자 하는 욕구를 해결할 수 있도록 합니다.
- 규칙적인 운동이나 산책을 하도록 하며, 소일거리를 제공합니다.
- 대상자가 밖에 나가 길을 잃을 것에 대비합니다. (실종예방사업, 지문등록, 최근 사진, 주변에 알림)
- 대상자가 문 밖으로 나가면 알람이 울려서 돌봄자가 알 수 있도록 합니다.
- 문 앞에 멈춤이나 출입금지와 같은 표지판을 붙일 수도 있습니다.



들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

정리하기

쉬어가기

이리 저리 헤맬 때 어떻게 해야 할까요?

해질녘이 되면 어머니는 짐을 싸서 “이제 내 집에 가야지.”라고 말씀하시며 집을 나가려고 하십니다. **“같이 나가서 가시고 싶은 곳 저한테 알려주세요.” “제 팔을 잡고 천천히 나가봐요.” 동네를 한바퀴 돌고 돌아왔고 어머니는 꼭 주무셨습니다.**



원인

행동

결과

- 해지는 시간에 더 불안하고 초조해짐
- 배고픔, 피로
- 어두운 조명

- 집 밖으로 나가려 함
- 본인의 집이 아니라고 우김

- 나가고 싶어하는 마음을 인정함
- 나가서 동네를 한 바퀴 돌

- 자기 마음을 알아준다는 느낌과 산책으로 마음이 안정됨

상황이 왜 달라 졌을까요?

들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

정리하기

배회에 대한 성공적인 대처 사례를 알아보겠습니다.

- 일본의 한 치매병동에서는 현관에 직원이 개를 데리고 상주합니다. 개를 좋아하는 치매대상자들이 집을 나서다가 개를 보고 같이 놀다 보면 밖으로 나가겠다는 생각을 잊어버리기 때문입니다.
- 독일의 “버스가 오지 않는 정거장”: 치매 대상자를 위해 실험적으로 운영되고 있습니다. 버스정거장으로 꾸며 놓은 장소에 대상자가 앉아서 버스를 기다리는 동안 직원들이 치매 대상자를 찾아내 다시 시설로 모시고 옵니다.
- 배회하려 나가던 대상자가 문 앞에 배달 와 있던 택배상자를 발견하고는 나가려던 걸 멈추고 택배상자를 들고는 다시 집으로 돌아오는 경우도 있습니다.



쉬어가기

들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

정리하기

공격적으로 행동할 때 어떻게 해야 할까요?

별이 따뜻한 창가 소파에서 아버지는 쉬고 계십니다.
 요양보호사는 방해하지 않으려 음료 한 잔을 가만히 내려 놓았습니다.
 갑자기 요양보호사를 본 아버지는 “당장 내 집에서 나가, 경찰 부를 거야!”라고 소리쳤습니다. “매일 보는 사람인데 왜 이러세요?”라고 했지만 고함을 멈추지 않습니다.

대상자를 돌보면서 비슷한 경험을 가진 적이 있나요?



쉬어가기

들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

정리하기

공격적으로 행동할 때 어떻게 해야 할까요?

별이 따뜻한 창가 소파에서 아버지는 쉬고 계십니다.
 요양보호사는 방해하지 않으려 음료 한 잔을 가만히 내려 놓았습니다. 갑자기 요양보호사를 본 아버지는 “당장 내 집에서 나가, 경찰 부를 거야!”라고 소리쳤습니다.
“매일 보는 사람인데 왜 이러세요?”라고 했지만 고함을 멈추지 않습니다.

원인

행동

결과

- 갑자기 나타난 요양보호사와 음료 컵에 깜짝 놀라서
- 요양보호사의 얼굴을 알아 볼 수 없어서

- 자신을 보호하기 위해 당장 나가라고 소리침

- “매일 보는 사람인데 왜 이러세요?”라고 말함



들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

정리하기



쉬어가기

공격적으로 행동할 때 어떻게 해야 할까요?

- 참을성이 점점 줄어들어 쉽게 화를 내거나 못 견디는 상황이 됩니다.
- 주변상황이 어떻게 돌아가는 지를 잘 이해하지 못합니다.
- 스트레스를 풀거나 다루는 방법을 잊어버립니다.
- 한계에 도달했다는 것을 표현하지 못해 주변에서 얼마나 힘든지 눈치채기 어렵습니다.
- 한계를 넘어서는 순간 갑자기 화를 내거나 공격적 행동을 보이게 됩니다.
- 신체적으로 불편한 곳이 없는지 살핍니다. (피부가 창백, 숨소리, 수면상태, 식사 상태, 대소변)
- 주위가 너무 시끄럽거나 너무 덥거나 추운지 등을 확인합니다.
- 특정 사람과 함께 있을 때 반복해서 나타나는 지 살펴 봅니다.
- 돌보는 사람의 안전과 감정도 중요합니다.
- 감당할 수 없을 정도의 상태이면 전문가와 상담합니다.

들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

정리하기

공격적으로 행동할 때 어떻게 해야 할까요?

별이 따뜻한 창가 소파에서 아버지는 쉬고 계십니다.
 요양보호사는 방해하지 않으려 음료 한 잔을 가만히 내려 놓았습니다. 갑자기
 요양보호사를 본 아버지는 “당장 내 집에서 나가, 경찰 부를 거야!”라고
 소리쳤습니다. 요양보호사는 밖으로 나와 잠시 후 아무런 일이 없었던 듯 문을
 노크합니다. “안녕하세요, 어르신, 저 요양보호사 000입니다. 들어가도 될까요?”
아버지는 “더운데 물이나 한잔 하고 일해요.”라고 말하십니다.



원인

행동

결과

- 갑자기 나타난 요양보호사와 음료 컵에 깜짝 놀라서
- 요양보호사의 얼굴을 알아 볼 수 없어서

- 자신을 보호하기 위해 음료를 끼얹고 당장 나가라고 소리침

- 자리를 피함
- 잠시 후 문을 노크하며 자신을 알리고 접근함

- 잠시 가라앉힐 시간을 줌
- 노크를 해서 요양보호사가 있음을 알림

상황이 왜 달라 졌을까요?



쉬어가기

들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

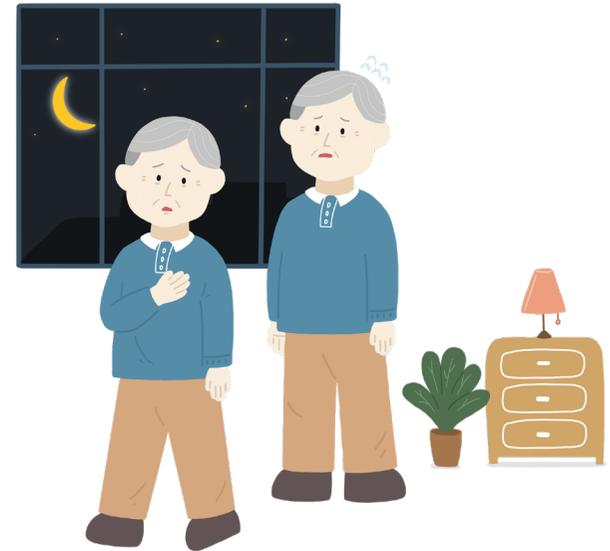
정리하기

쉬어가기

늦은 시간 잠에서 깨어 돌아다닐 때 어떻게 해야 할까요?

우리 가족은 저녁을 6시쯤 먹고 TV를 보거나 담소를 나눕니다.
남편은 8시쯤 되면 자러 들어갑니다. 최근 남편이 늦은 밤부터 새벽까지 거실을 왔다 갔다
합니다. 가족들이 자고 있는 방문을 열거나, TV장의 물건을 꺼내 가방에 넣었다가 빼는 행동을
반복합니다. “제발 잠 좀 자요. 아래층에서 뭐라 하겠어요.”라고 하면
다시 방으로 가지만 같은 행동이 반복됩니다.

대상자를 돌보면서 비슷한 경험을 가진 적이 있나요?



들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

정리하기

늦은 시간 잠에서 깨어 돌아다닐 때 어떻게 해야 할까요?

우리 가족은 저녁을 6시쯤 먹고 TV를 보거나 담소를 나눕니다. 남편은 8시쯤 되면 자러 들어갑니다. 최근 남편이 늦은 밤부터 새벽까지 거실을 왔다 갔다 합니다. 가족들이 자고 있는 방문을 열거나, TV장의 물건을 꺼내 가방에 넣었다가 빼는 행동을 반복합니다. **“제발 잠 좀 자요. 아래층에서 뭐라 하겠어요.”**라고 하면 다시 방으로 가지만 같은 행동이 반복됩니다.



○ 남편은 8시에 일찍 잠

- 소리에 도중에 깸
- 거실을 헤멤
- 다른 사람의 방문을 엿
- 서랍장 물건을 넣었다 빼다 하는 행동을 함

- 다른 가족들의 잠을 깨움
- 자라고 하지만 같은 행동이 반복됨



쉬어가기

들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

정리하기

늦은 시간 잠에서 깨어 돌아다닐 때 어떻게 해야 할까요?

- 대상자의 하루 수면상태를 관찰합니다.
- 대상자가 규칙적인 생활을 하도록 배려합니다.
- 평소 대상자가 즐겨 하는 낮 시간에 활동량을 늘려 낮잠을 제한합니다.
- 낮 동안 30분 정도 햇볕을 충분히 쬐며 가벼운 산책이나 체조같이 신체활동을 하여 운동량을 늘리면 밤에 잘 자는데 도움이 됩니다.
- 잠들기 전 화장실에 다녀옵니다.
- 거실이나 화장실의 물건을 정리하여 대상자의 관심이 흩어지지 않도록 합니다.
- 밤에 여러 번 깬다면 우울하다는 의미일 수도 있습니다.
- 수면장애가 심한 경우 전문의의 처방에 따라 약물치료를 병행할 수 있습니다.



쉬어가기

들어가기

배회

공격행동

야간행동

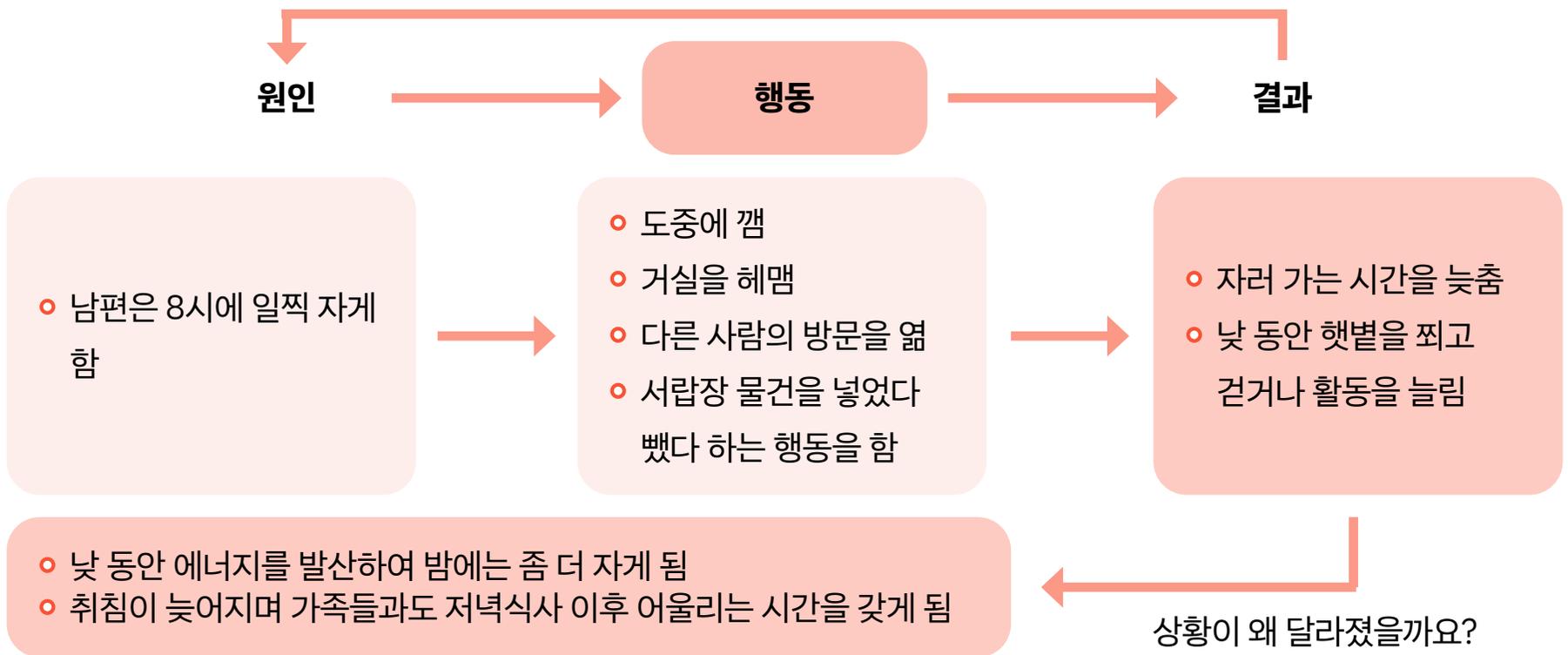
환각

정리하기

늦은 시간 잠에서 깨어 돌아다닐 때 어떻게 해야 할까요?

우리 가족은 저녁을 6시쯤 먹고 TV를 보거나 담소를 나눕니다. 남편은 8시쯤 되면 자러 들어갑니다. 최근 남편이 늦은 밤부터 새벽까지 거실을 왔다 갔다 합니다. 가족들이 자고 있는 방문을 열거나, TV장의 물건을 꺼내 가방에 넣었다가 빼는 행동을 반복합니다.

자는 시간을 10시로 늦추고, 낮 동안 좀더 산책하고 운동하게 했습니다.



들어가기

배회

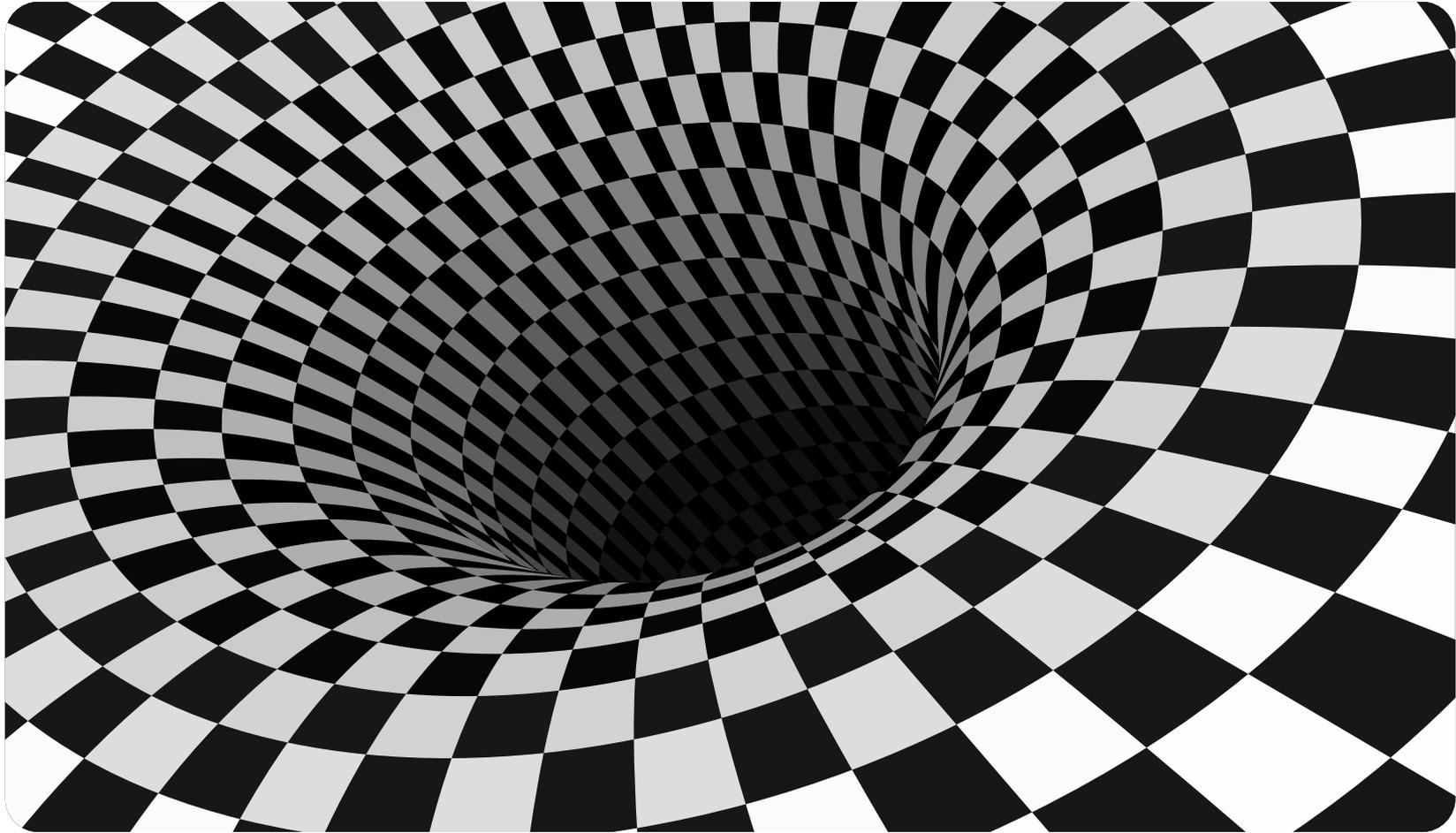
공격행동

야간행동

환각

정리하기

무엇이 보이시나요?



들어가기

배회

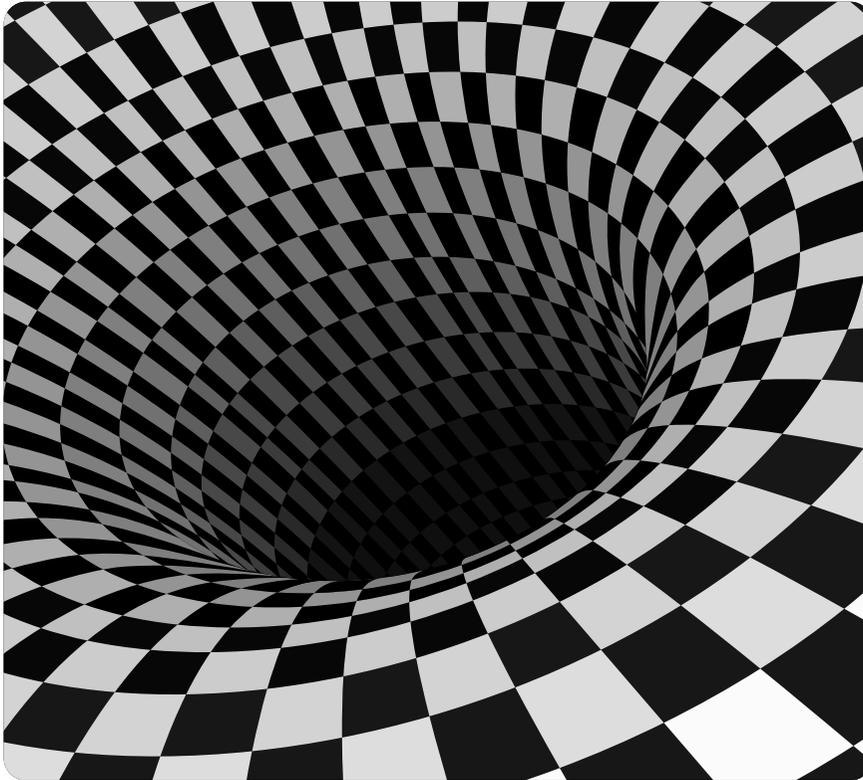
공격행동

야간행동

환각

정리하기

무엇이 보이시나요?



남편과 같이 걸으면서 옆에서 넘어지지 않도록 지켜보곤 합니다.
 남편이 현관문 매트 앞에서 멈추고
 “문앞에 구멍이 있어 겁이 나.” 라며 앞으로 나가지 않으려 합니다.



들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

정리하기

무엇이 보이시나요?



들어가기

배회

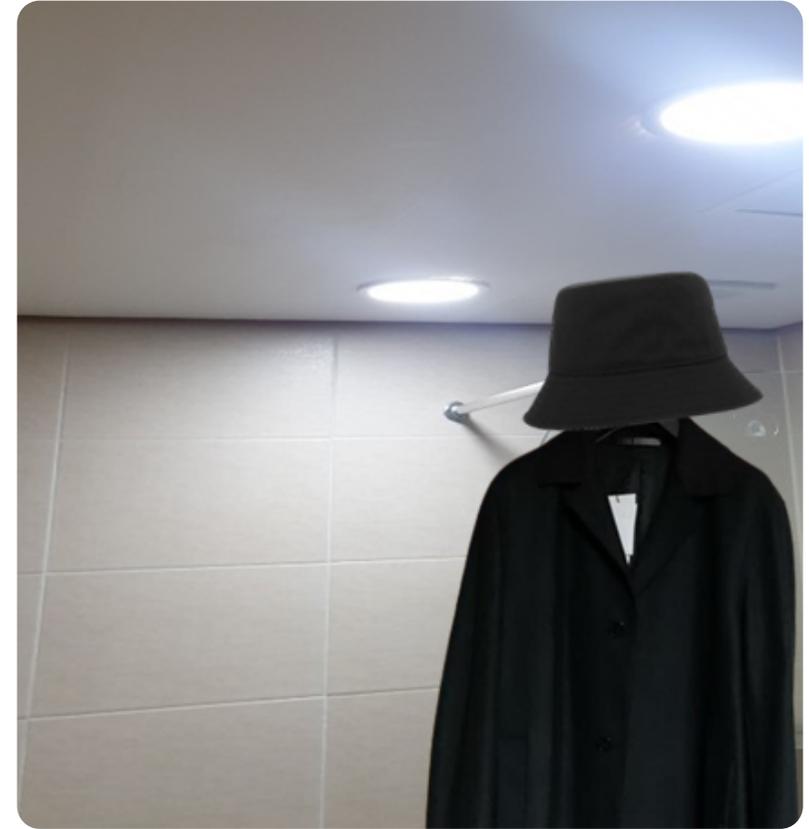
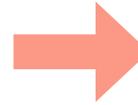
공격행동

야간행동

환각

정리하기

무엇이 보이시나요?



제 방 구석에 웬 남자가 검정색 옷을 입고 저를 바라보고 있는 게 아니겠습니까? 너무 놀라 소리를 질렀더니 남편은 옷걸이와 모자, 옷을 보고 왜 놀라냐고 합니다.



쉬어가기

들어가기

배회

공격행동

야간행동

환각

정리하기



쉬어가기

사실이 아닌 것을 사실로 착각할 때 어떻게 해야 할까요?

- 환각은 흔한 증상이므로 너무 놀라지 않도록 합니다. 질병의 증상을 인정합니다.
- 대상자는 매우 불안해하고 안전하지 않다고 느끼므로 돌봄자가 함께 있다는 것을 느끼게 해 안심할 수 있도록 합니다.
- 주변 환경을 잘 체크해서 대상자를 놀라게 하거나 불안하게 할 수 있는 물건들을 치우도록 합니다.(그림자가 비치는 경우, 벌레 모양의 벽지 등)
- 아무것도 없다고 설득하는 것은 도움이 되지 않습니다. 환각의 원인이 될 만한 것을 줄이는 데 집중합니다.
- 공포가 심하거나 착란증상이 계속되면 전문가의 상담을 받습니다.

제가 함께 있어
드릴게요.
너무 걱정하지 마세요.



들어가기

배회

공격행동

야간행동

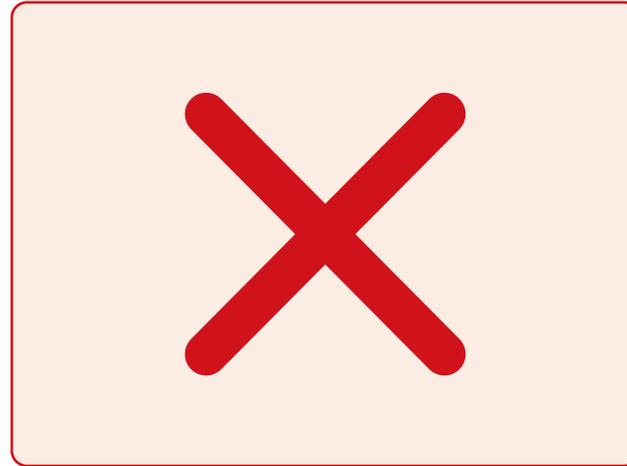
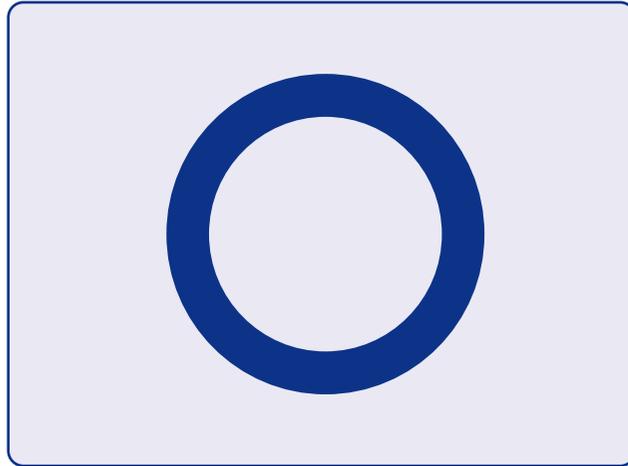
환각

정리하기

쉬어가기

생각해 보기

**실제로 있지 않은 것을 보았다고 하면
아무것도 없는데 잘못 보았다고 알려준다.**



들어가기

반복행동

무반응

정리하기

힘들게 하는 행동? 해가 되는 행동?

- 01 대상자의 행동 중 돌봄자를 힘들게 하는 행동을 표시해 보세요.
- 02 대상자의 행동 중 다른 사람에게 해가 되거나 대상자 본인에게 해가 되는 행동을 표시해 보세요.

| 항목 | 힘들게 하는 행동 | 해가 되는 행동 |
|-----------------------------------|-----------|----------|
| 낮 동안에도 잠을 많이 잔다. | | |
| 옷을 입거나 몸단장, 화장을 고치는 데 시간이 오래 걸린다. | | |
| 가만히 앉아서 무언가를 멍하니 바라본다. | | |
| 읽었던 신문을 몇 번이고 다시 본다. | | |
| 프로그램을 따라 하지 않고 가만히 앉아 있다. | | |
| 같은 장소를 왔다 갔다 한다. | | |
| 누군가 있는 것처럼 혼자서 중얼거린다. | | |



쉬어가기

들어가기

반복행동

무반응

정리하기

반복행동, 어떻게 해야 할까요?

어머니는 입안이 짹짹하다면서 침을 뱉으십니다.
 식탁 위, 음식에도 뱉고, 옷에도 뱉습니다. 더럽다고 하지 마시라고 해도 듣지를 않습니다.
 휴지에 뱉어서 버리라고 옆에 휴지통을 가져다 놔도 소용이 없습니다.

대상자를 돌보면서 비슷한 경험을 가진 적이 있나요?



들어가기

반복행동

무반응

정리하기

반복행동, 어떻게 해야 할까요?

어머니는 입안이 짹짹하다면서 침을 뱉으십니다.
 식탁 위, 음식에도 뱉고, 옷에도 뱉습니다. 더럽다고 하지 마시라고 해도 듣지를 않습니다.
휴지에 뱉어서 버리라고 옆에 휴지통을 가져다 놓아도 소용이 없습니다.



- 식사 후 입안에 끼인 음식물이 있어서
- 입안이 건조해서
- 무료해서
- 치통이 생겨서

- 침을 뱉음
- 장소를 구분하지 않음

- 더러우니 하지 말라고 함
- 휴지와 휴지통을 옆에 둠



들어가기

반복행동

무반응

정리하기

반복행동, 어떻게 해야 할까요?

- 반복행동은 돌봄자들이 가장 힘들어하는 행동 중 하나입니다.
- 심리적인 불안 또는 뇌의 병변으로 자신이 하는 행동의 목적을 알지 못하거나 몸의 불편감을 해소하고자 나타날 수 있습니다.
- 대상자 자신이나 다른 사람에게 해가 되지 않는 범위에서 인내심을 가질 필요가 있습니다.
- 기다립니다. 가만히 두면 행동이 사라지기도 합니다.
- 화를 내거나 야단치기 보다 대상자의 불편함을 이해하고 살핍니다.
- 신체적 불편함이 있는지, 의복이 불편한지, 대소변을 보고 싶은 건지 살펴봅니다.
- 반복해서 할 수 있는 다른 소일거리로 관심을 전환하고 안정감을 갖도록 합니다.



쉬어가기

들어가기

반복행동

무반응

정리하기

반복행동, 어떻게 해야 할까요?

어머니는 입안이 짹짹하다면서 침을 뱉으십니다.
 식탁 위, 음식에도 뱉고, 옷에도 뱉습니다. 식사 후 깨끗하게 양치를 도와드립니다. 좋아하시는 빵튀기 과자나 홍삼 캔디를 드리고 치과에 가서 검진도 받았습니다.



원인

행동

결과

- 식사 후 입안에 끼인 음식물이 있어서
- 입안이 건조해서
- 무료해서
- 치통이 생겨서

- 이를 갈음
- 침을 뱉음

- 입안을 깨끗하게 함
- 치통을 확인함
- 간식을 드림
- 좋아하는 활동을 함께 함

- 침을 뱉는 횟수가 줄고, 캔디나 과자를 먹으며 입을 계속 사용하며 다른 일에 관심을 돌림

상황이 왜 달라졌을까요?

쉬어가기

들어가기

반복행동

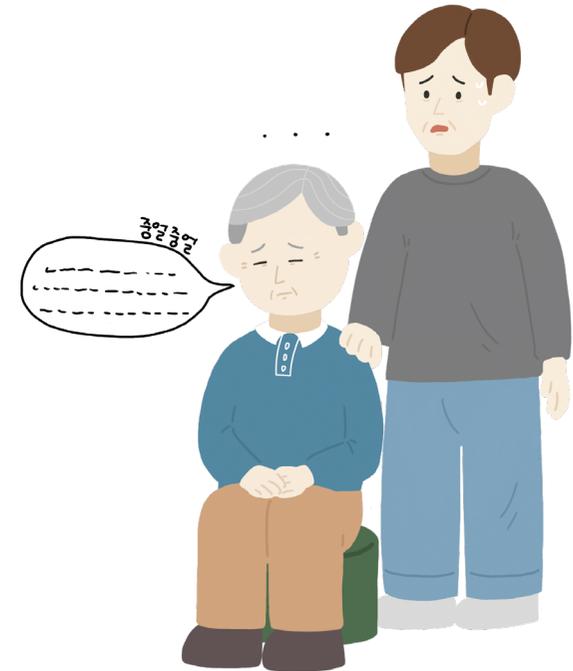
무반응

정리하기

아무런 반응을 보이지 않을 때 어떻게 해야 할까요?

식사시간이 되어도 아버지는 식탁에 앉아 멍하니 식탁만 바라보는 일이 많습니다.
이유를 여쭙 봐도 대답도 않으시고 눈도 마주치지 않으십니다.
“아버지 이런 모습 저도 힘들어요. 무어라 대답 좀 해보세요.” 무슨 말을 해도
반응이 없으셔서 혼자 방안에 계시는 시간이 많아졌습니다.

대상자를 돌보면서 비슷한 경험을 가진 적이 있나요?



쉬어가기

들어가기

반복행동

무반응

정리하기

아무런 반응을 보이지 않을 때 어떻게 해야 할까요?

식사시간이 되어도 아버지는 식탁에 앉아 멍하니 식탁만 바라보는 일이 많습니다.
 이유를 여쭙 봐도 대답도 않으시고 눈도 마주치지 않으십니다.
**“아버지 이런 모습 저도 힘들어요. 무어라 대답 좀 해보세요.” 무슨 말을 해도
 반응이 없으셔서 혼자 방안에 계시는 시간이 많아졌습니다.**

원인

행동

결과

- 의욕과 동기가 없어짐
- 외로움과 소외감
- 현실에 관심이 없어짐
- 자신을 표현하기 어려움

- 혼자 있으려 함
- 움직이지 않음
- 식욕이 떨어짐
- 말이 없어짐

- 이유를 확인하려 함
- 이렇게 하면 안된다고 함
- 시도해도 안되어 혼자 내버려둠



들어가기

반복행동

무반응

정리하기

아무런 반응을 보이지 않을 때 어떻게 해야 할까요?

- 대상자가 반응이 없다고 화를 내거나 혼자 두는 것은 피합니다.
- 다양한 자극을 줍니다.
- 눈으로 볼 수 있도록 동작을 크게 합니다.
- 귀로 음악 소리나 웃음소리가 들리도록 합니다.
- 코로 좋아하는 냄새나 맛있는 냄새가 나도록 합니다.
- 혀로 좋아하는 음식을 맛보도록 합니다.
- 돌보는 사람이 악수를 하거나 손을 잡아주거나 등을 쓰다듬어 주는 등의 스킨십을 합니다.
- 대상자의 손을 잡고 일으켜 산책을 하거나 간단한 활동을 합니다.
- 대상자와 대화할 때는 눈을 맞춥니다.
- 작은 일에도 칭찬을 아끼지 않습니다.
- 격려에도 불구하고 대상자가 하지 않으려 하면 강요하지는 않습니다.



들어가기

반복행동

무반응

정리하기

아무런 반응을 보이지 않을 때 어떻게 해야 할까요?

식사 시간이 되면 아버지는 식탁 앞에 앉아 밥을 드실 생각은
 하지 않고 멍하니 식탁만 바라보는 일이 많습니다.
 이유를 여쭙 봐도 대답을 하지 않으시고 눈도 마주치지 않으십니다.
“아버지 기운 나시게 트로트 함께 들어봐요.”에 조금씩 따라 하십니다.



원인

행동

결과

- 의욕과 동기가 없어짐
- 외로움과 소외감
- 현실에 관심이 없어짐
- 자신을 표현하기 어려움

- 혼자 있으려 함
- 움직이지 않음
- 식욕이 떨어짐
- 말이 없어짐

- 곁에서 힘든 상황을 이해한다고 표현하고 공감함
- 좋아하는 음악을 들려 드림
- 손을 잡고 밖으로 나오도록 함

- 공감하고 따뜻하게 대함
- 좋아하는 자극을 줌

상황이 왜 달라졌을까요?

쉬어가기

들어가기

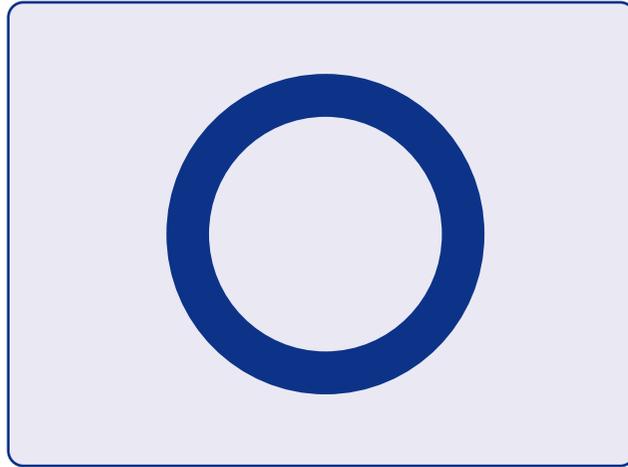
반복행동

무반응

정리하기

생각해 보기

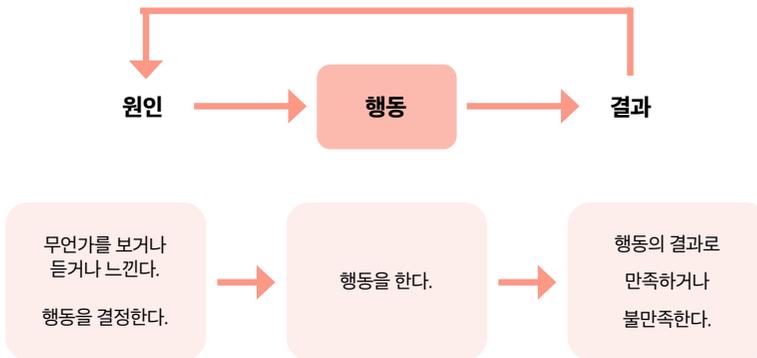
**대상자와 돌봄자에게
해가 되지 않는 행동은 일단 지켜본다.**



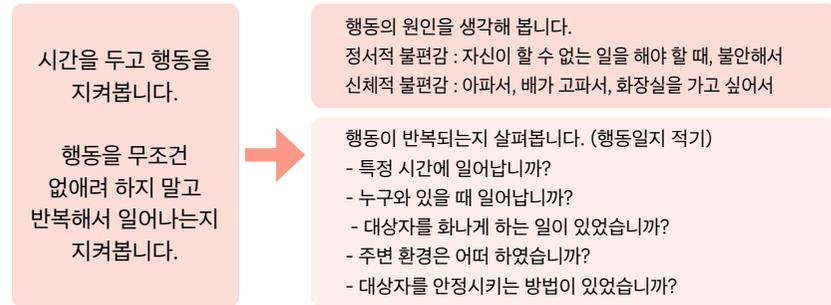
쉬어가기

요약

01 마음과 행동을 이해합니다.



02 행동을 자세히 지켜봅니다.



03 마음과 행동을 알아차립니다.

행동을 미리 예방합니다.

- 원인을 안다면 미리 피하도록 합니다.
- 목욕, 옷입기, 식사와 같이 가까이서 돌보아야 하는 경우 주의합니다.

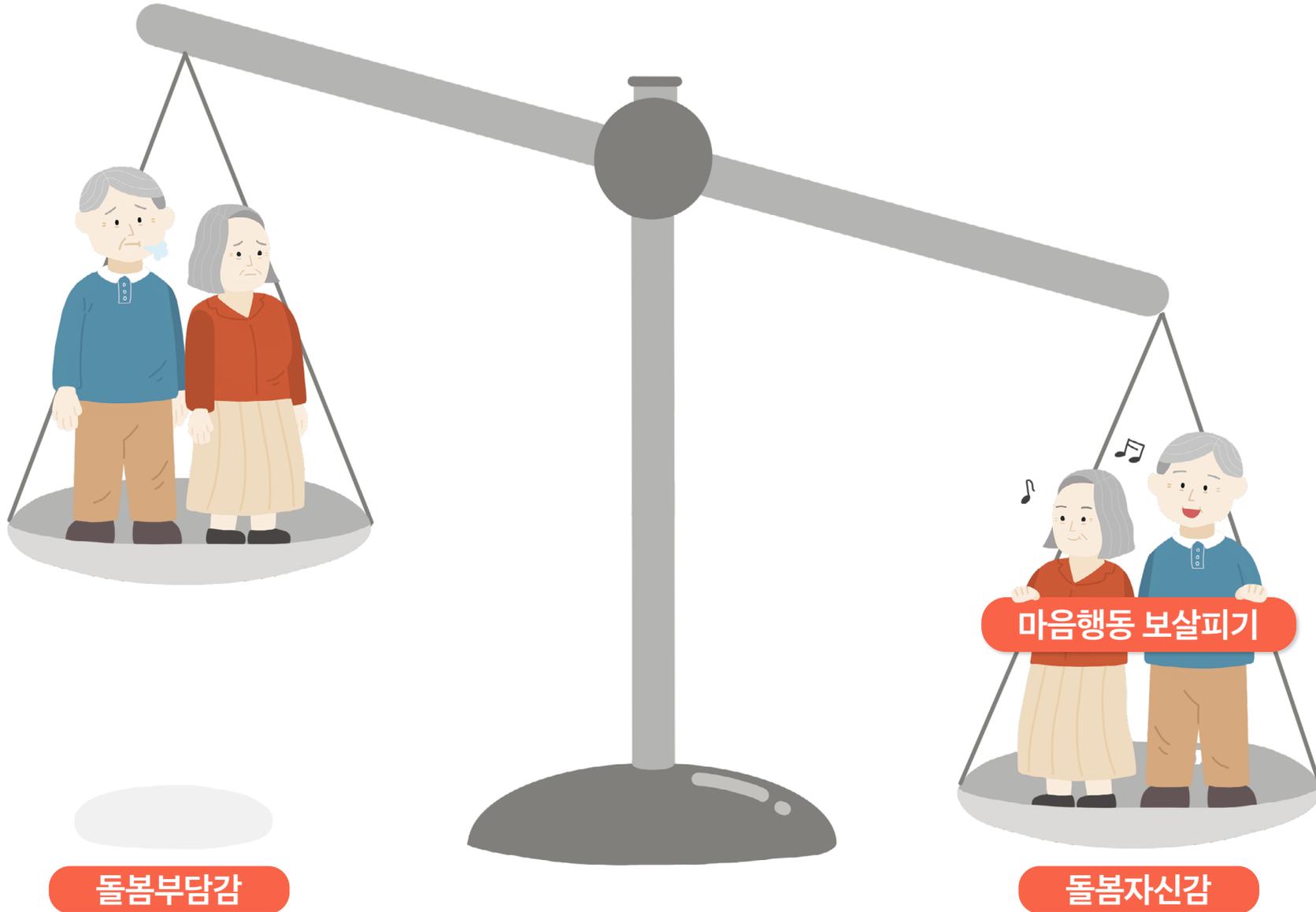
행동이 바뀌면 잘 살펴봅니다.

- 행동이 나타나기 전에 불편해하는 증상을 잘 지켜봅니다. (얼굴 찡그림 등)
- 불편함을 보일 때 하던 일을 멈추거나 관심을 돌립니다.

행동을 대처하는 것은 한번에 쉽게 되지 않습니다.

- 한번 해 보고 안된다고 생각하지 않습니다.
- 대상자가 일부러 당신을 상처 주거나 화나게 하는 것이 아니라는 것을 꼭 기억합니다.

가치돌봄 저울





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.

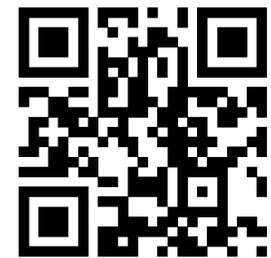




나비 포옹



- 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

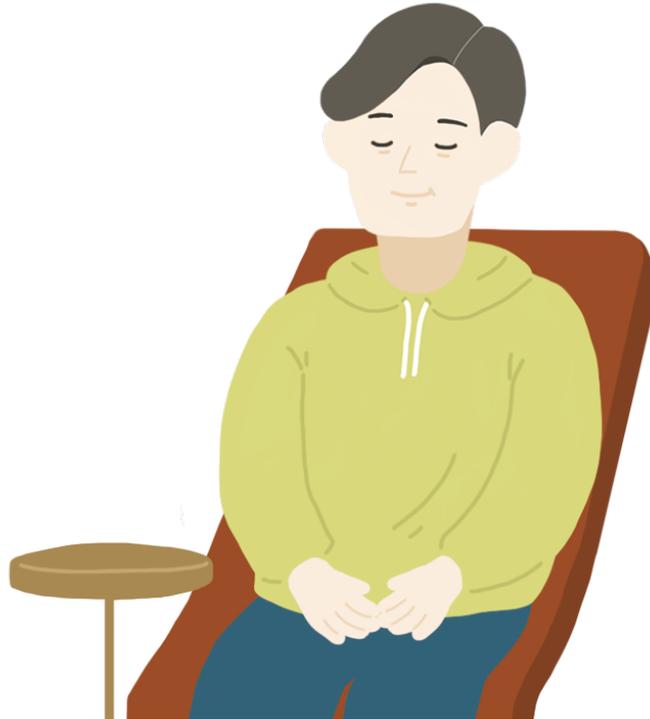
08 등

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.

