

돌봄자를 돌보는 프로그램

가족용

# 가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 **당신**  
우리는 **당신**을 돌봅니다.



# 의미있게 살아가기

돌봄자와 대상자가 친밀하게 의사소통하며 의미있는 하루하루를 살아갈 수 있습니다.



## 주변 사람들이 나를 어떻게 대해 주기를 원하나요?

원하는 방식에 체크해 봅니다.

	예	아니오
내 기분은 어떤지 자주 물어봐 준다.		
내가 없는 곳에서 내 이야기를 한다.		
나에게 활짝 웃거나 미소 지어 준다.		
그래도 괜찮다고 이야기 해준다.		
나를 사랑하고 있다고 이야기한다.		
나를 아이처럼 대한다.		
내 의견과 입장을 존중해 준다.		
나를 없는 사람 취급한다.		

이외에도 다른 사람들이 나를 이렇게 대해 주었으면 하는 것이 있는지 이야기해보세요.

## 노후에 어떠한 삶을 살고 싶은 지 선택해 보세요



다른 사람과  
신뢰하면서  
관계를 맺기



통증이나  
불안 없이  
편안하게  
지내기



살아온 삶을  
인정받고  
자기답게  
살기



즐겁게  
하루하루  
의미있게 살기



사회에  
소속되어  
구성원으로  
인정받기

## 여가활동이 일상이 됩니다.

- 여가활동이 자기다움을 나타내고 우리 삶에 의미를 더합니다.
- 규칙적 일과는 무엇을 해야 할 지 알려주는 계획이 되고 돌봄자의 부담도 줄여 줍니다.
- 하루 중 조용한 활동, 적극적 활동, 사회적 활동을 다양하게 하는 것이 도움이 됩니다.



평상시 대상자와 돌봄자가 좋아하는 활동을 찾아봅니다.

적극적 활동		대상자	돌봄자	사회적 활동		대상자	돌봄자	조용한 활동		대상자	돌봄자
미술활동	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	다른 사람과 대화 나누기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	차 마시기, 간식 먹기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
운동	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	박물관, 미술관 방문하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	꽃꽂이	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
청소	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	예배 등 종교행사	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	컴퓨터, 인터넷(검색)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
요리	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	캠핑, 여행	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	뜨개질	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
만들기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	카드 게임(화투)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	종이접기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
춤추기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	단체 댄싱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	음악 감상	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
손주와 함께 놀기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	외식	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	사진 보기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
낚시	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	자원봉사	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	명상 또는 기도	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
시장가기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	가족 행사	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	독서	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
정원 가꾸기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	스포츠 경기 관람	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	스크랩북 만들기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
사진 찍기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	영화 관람	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	창가 경치 보기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
쇼핑	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	친구 방문	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TV 보기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
반려동물과 산책	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				편지 쓰기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

들어가기

여가활동

의사소통

정리하기

### 초기 단계의 의사소통, 어떻게 해야할까요?

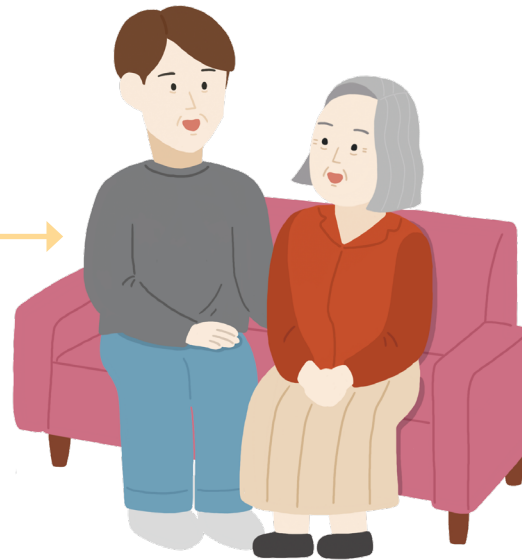
대화가 어렵다고 단정짓지 않습니다.

대상자를 빼놓고 다른 사람과 대화하지 않습니다.

대상자가 원하는 것을 짐작하지 않고 직접 물어봅니다.

대답할 수 있는 시간을 줍니다.

밝은 분위기에서 대화합니다.



의미있는 대화가 가능합니다.

복잡한 대화는 어렵습니다.

단어를 찾는 데 시간이 걸립니다.



들어가기

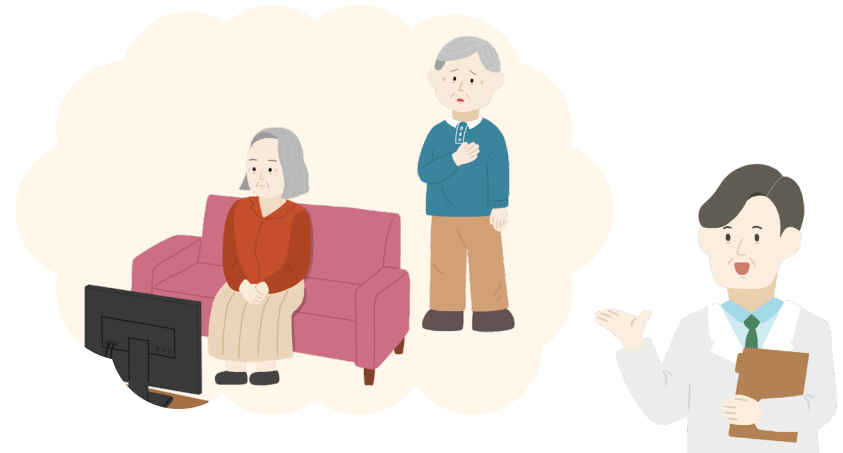
여가활동

의사소통

정리하기

## 집에만 있는 아내, 어떻게 해야 할까요?

<p><b>가족의 이야기</b></p>	<p>아내와 둘이 살고 있습니다. 아내는 8년 전까지 동네 마트에서 점원으로 일을 했습니다. 일을 그만두고 나서도 친구들과 산이나 노래방에 가는 것을 즐겼습니다. 하지만 치매 진단을 받은 후 의기소침해 지고 집에서만 지내려고 합니다. 친구들로부터 안부전화가 와서 아내에게 전하자 ‘그래요?’라며 시큰둥하게 반응하며 TV만 봅니다.</p>
<p><b>대상자의 이야기</b></p>	<p>예전에는 친구들을 만나 자주 놀러 다녔는데 이제는 바깥에 나가는 게 겁이 납니다. 마트에서 장을 볼 때에도 매번 사야 할 것을 잊고, 요리할 때에도 소금을 넣었는지 안 넣었는지 기억이 나지 않아 몇 번이고 확인합니다. 깜빡깜빡 잊는 내 모습에 걱정이 많습니다. 혹시라도 밖으로 나가서 실수할까 봐 약속도 잘 잡지 않게 됩니다.</p>
<p><b>전문가의 이야기</b></p>	<p>부인은 일을 그만두고 나서도 친구들과 함께 즐겁게 생활했습니다. 사회적 활동에 참여하는 것은 다른 사람과 함께함으로써 소속감과 역할에 대한 자부심을 높일 수 있습니다. 따라서 지속적으로 활동을 이어나갈 수 있도록 하는 것이 중요합니다.</p>





들어가기

여가활동

의사소통

정리하기

## 초기단계에는 좋아하는 활동을 계속 할 수 있습니다.

- 초기 대상자는 이전에 해오던 여가활동은 잘 해낼 수 있습니다.
- 여가활동은 대상자가 흥미로워 하거나 하고 싶어 하는 것을 선택합니다.
- 너무 많은 활동에 참여하거나 너무 어려운 활동 또는 유치하게 느껴지는 활동에 참여하여 불쾌해 하거나 거부하지 않도록 합니다.
- 초기에는 자신이 상대방의 말을 이해하지 못한 것을 숨기기도 하며, 점점 의사소통이 어려움을 깨닫게 되어 좌절감을 느끼기도 합니다.
- 대상자가 말하는 것이나 표정, 어조 등을 살피며 이해하도록 노력합니다.



쉬어가기

들어가기

여가활동

의사소통

정리하기

## 하고 싶은데 잘 못해요.

아내는 가족을 위해 요리하는 것을 좋아했습니다. 하지만 요즘은 요리에 들어갈 재료를 바트리거나 순서를 혼동하기도 합니다. 처음에는 본인이 적어 놓은 요리 공책을 보고 하더니 점점 힘들어 하고 음식 맛도 예전 같지 않습니다.



이러한 상황에서 어떻게 대처해야 할까요?

힘들게 요리를 하지 않아도 되니 시켜 먹자고 한다.

아내와 함께 장을 보러 가서 요리하기 쉬운 준비된 재료를 사서 요리하게 한다.

오후 시간에 아내와 함께 요리하는 시간을 마련한다.



쉬어가기

들어가기

여가활동

의사소통

정리하기

초기 대상자와 함께 할 수 있는 여가활동을 찾아봅니다.

- 신문이나 책 읽기
- 단어 찾기
- 영화관 가기
- 카드 게임하기
- 산책하기
- 춤추기

- 텃밭 잡초 뽑기
- 친구와 수다떨기
- 친구/가족에게 편지 쓰기
- 그림 그리기
- 꽃꽂이 하기
- 좋아하는 그림/사진/기사 모으기

- 종교활동 참여하기
- 애완동물 돌보기
- 낚시하기
- 사진찍기
- 쇼핑하기
- 좋아하는 음식 요리하기

생각한 활동을 바탕으로 대상자와 함께 여가활동을 해보세요.



쉬어가기

들어가기

여가활동

의사소통

정리하기

## 말하고 싶은데 잘 떠오르지 않아요.

아버지께서 무언가 아침식사에 대해 이야기하시려 하는 것 같은데 단어가 잘 떠오르지 않는지 알아듣기 어려운 말을 늘어놓으셨습니다.  
 답답한 마음에 아버지 앞에서 아내에게 ‘아버지께서 도대체 뭐라고 하시는 거야?’라고 말했습니다.  
 아내도 “나도 모르겠어요. 그냥 아침 드셨다는 의미 아닐까요”라며 답답해 합니다.



이러한 상황에서 어떻게 대처해야 할까요?

"아버지, 말씀하시는 걸 잘 이해를 못했어요. 오늘 아침에 김치찌개를 드셨다고요?"	
대답할 수 있도록 조금 더 기다린다.	
같이 들은 아내와 무슨 말인지 추측한다.	
답하지 못한다면 그냥 넘어간다.	



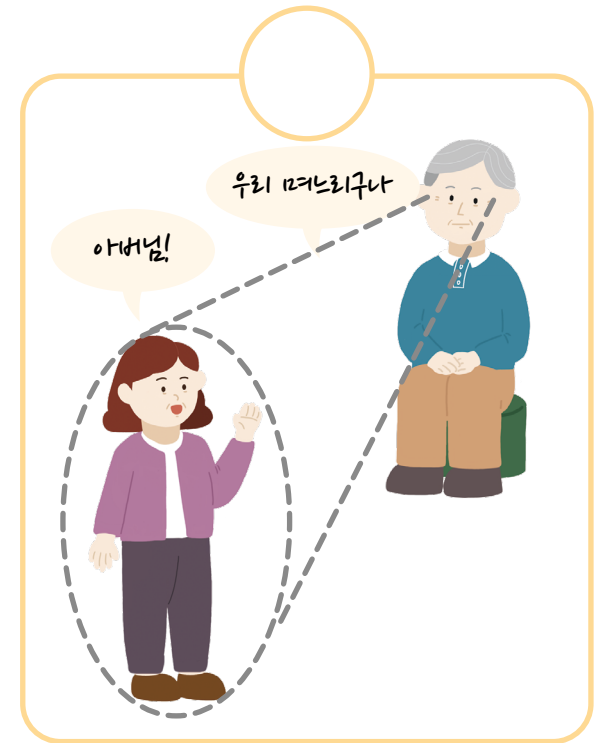
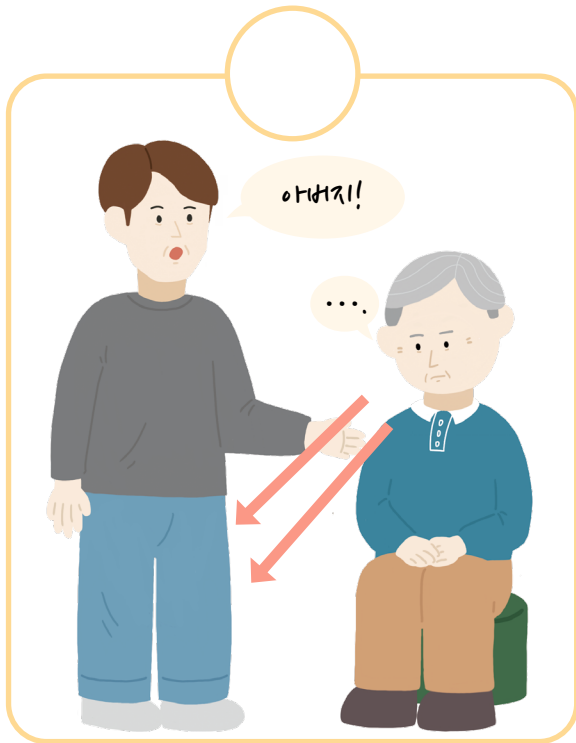
들어가기

여가활동

의사소통

정리하기

# 상대방에게 관심을 나타내고 집중하게 하는 데 도움이 되는 방법은 무엇일까요?



들어가기

여가활동

의사소통

정리하기

## 칭찬은 고래도 춤추게 한다.

칭찬의 말	예
오늘 정말 멋지시네요. 오늘 정말 예쁘세요.	
꼼꼼하게 잘 하시네요.	
도와주어서 고마워요. 덕분에 빨리 끝났어요.	
웃는 모습이 너무 보기 좋으세요.	
이렇게 곁에 있어서 좋아요	

선택한 말을 옆 사람에게 들려줍니다.

**대상자에게 하고 싶은 칭찬의 말을 오늘 꼭 건네보세요.**



쉬어가기

들어가기

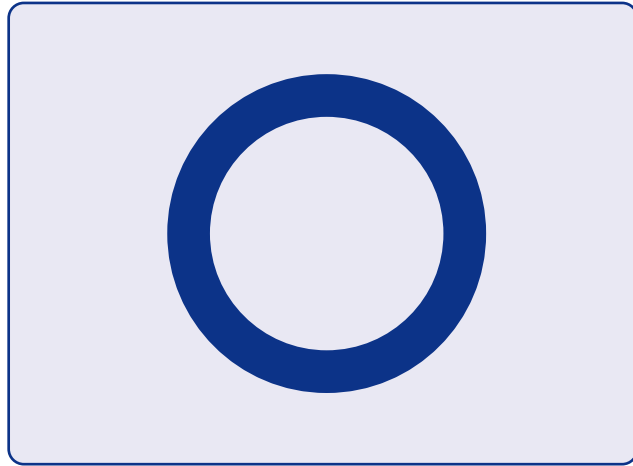
여가활동

의사소통

정리하기

## 생각해 보기

**초기 단계 대상자는  
이전에 하던 여가활동이 가능하다.**



들어가기

여가활동

의사소통

정리하기

## 중기 단계의 의사소통, 어떻게 해야할까요?

천천히, 명확하게 말합니다.

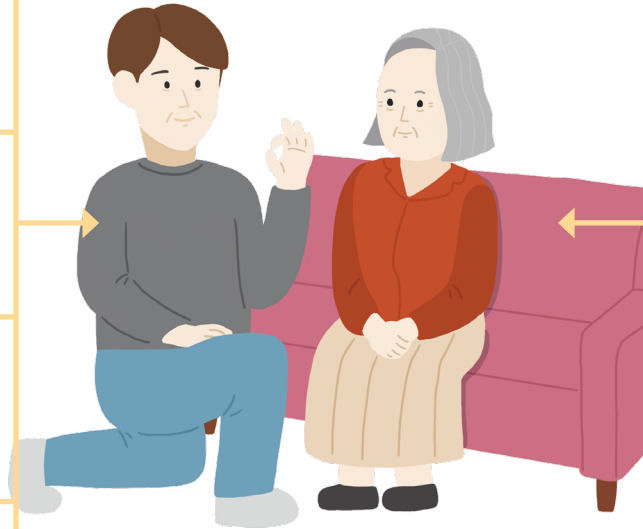
생각할 시간을 충분히 줍니다.

눈에 보이는 표시를 사용합니다.

잘못된 말을 고치지 않습니다.

‘예’ 또는 ‘아니오’로 답할 수 있는 질문을 합니다.

한번에 한가지 질문만 합니다.



말을 끝맺기가 어렵습니다.

잘못된 단어를 사용하기 시작합니다.





들어가기

여가활동

의사소통

정리하기

• 중기단계에는 아주 익숙한 활동이나 간단한 활동은 할 수 있습니다. •

- 요리를 좋아했다면 야채를 썰거나 만두를 빚을 수 있습니다.
  - 산책길 따라 걷기, 음악에 맞추어 걷기 등 간단한 신체활동
  - 다양한 색상, 모양, 그림 등을 활용한 시각적 활동
  - 동물을 만지는 활동, 좋아하는 향을 맡아보는 활동
  
- 자신의 요구나 감정을 정확히 표현하지 못 할 수 있습니다.
  
- 긴 문장이나 복잡한 문장은 이해하기 어려워 합니다.
  
- 사용하는 단어 수가 줄어들고 틀린 단어를 사용하기도 합니다.



쉬어가기

들어가기

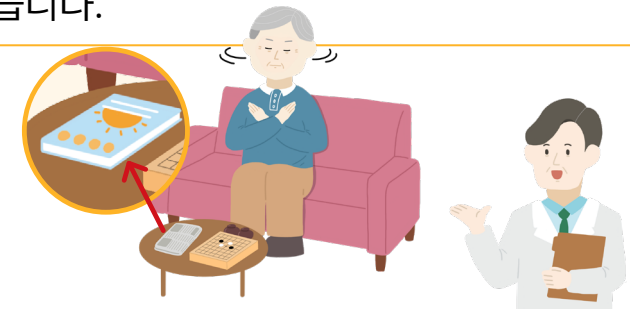
여가활동

의사소통

정리하기

## • 좋아하던 활동이 어려워진 아버지, 어떻게 해야할까요? •

<p><b>가족의 이야기</b></p>	<p>아버지는 3년 전 어머니가 돌아가신 후 큰 딸 부부와 함께 살고 있습니다. 바깥 활동보다 집에서 책이나 신문을 읽거나 혼자 바둑을 두며 시간을 보내셨습니다. 그러나 최근에는 신문이나 바둑에 눈길도 주지 않습니다. 원래 과묵하셨지만 점점 더 대화가 없어지고 무료하게 하루를 보내십니다. 아버지께 ‘책이나 신문을 읽어보세요.’, ‘근처 기원에 가서 바둑 두는 것을 어떠세요?’라고 하면 싫다고 하십니다.</p>
<p><b>대상자의 이야기</b></p>	<p>나는 책이나 신문을 읽는 것을 무척이나 좋아합니다. 그런데 요즘 들어 독서를 하려고 하면 몇 쪽 읽지 않아서 곧 지칩니다. 읽다가 줄이 바뀌면 어디를 읽어야 할지 몰라 찾는 경우도 생기고, 몇 번이나 같은 줄을 읽기도 합니다. 평생을 좋아하며 즐기던 것들인데 내가 왜 이러나 싶고, 더 이상 하고 싶지 않습니다.</p>
<p><b>전문가의 이야기</b></p>	<p>최근 아무것도 하지 않는 아버지의 치매가 더 진행되는 것 아닐까 걱정되어 가족분들은 무언가를 계속 권유할 것입니다. 이전과 달리 책이나 신문 읽는 것이 힘들어지고, 바둑을 둘 때 무슨 수를 두어야 할지 생각나지 않아 누가 권유할 때마다 싫은 감정을 보이게 됩니다. ‘책이나 신문을 읽으세요.’라고 직접 말하기보다 흥미있는 기사내용을 말하며 아버지가 관심을 가지도록 같이 이야기 하거나 신문보다는 사진 등이 많이 담긴 잡지나 그림이 많은 책을 준비하는 것도 방법이 될 수 있습니다.</p>



쉬어가기

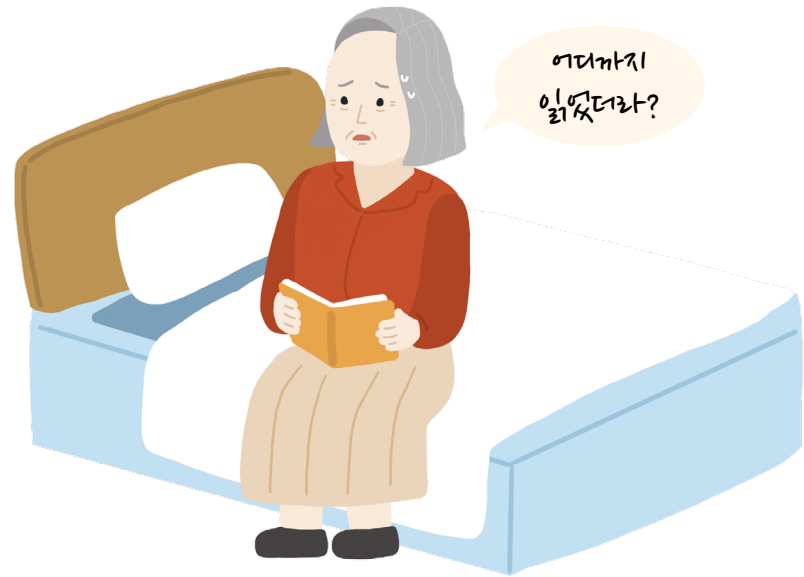
들어가기

여가활동

의사소통

정리하기

아내는 잠자리에 들기 전 30분 정도 책 읽는 것을 좋아했습니다. 치매가 점점 진행되자 책을 읽기가 어려워 졌습니다. 책을 펼치기는 하지만 다음 장으로 넘어가는 것이 어려워 보입니다.



이러한 상황에서 어떻게 대처해야 할까요?

자기 전 15분 정도 책을 읽어 준다.

침실 주변에서 책을 치운다.

글보다는 그림이 좀 더 많이 들어 있는 책이나 오디오 북을 준비한다.



쉬어가기

들어가기

여가활동

의사소통

정리하기

중기 대상자와 함께 할 수 있는 여가활동을 찾아봅니다.

- 산책 길 걷기
- 친숙한 음악 들으며 걷기
- 강아지와 산책하기
- 그림 색칠하기
- 차 마시기
- 친숙한 주제로 얘기하기
- 낙엽 모으기

- 모양/색에 따라 물체 정렬하기
- 설거지 그릇 정리하기
- 양말 분류하기
- 수건 접기
- 마당 쓸기
- 가구 닦기

- 매니큐어 바르기
- 식물에 물주기
- 가족사진 보며 이야기하기
- 좋아하는 영화 보기
- 다양한 향 경험하기
- 가장 좋아하는 계절/음식 등에 대해 회상하기

생각한 활동을 바탕으로 대상자와 함께 여가활동을 해보세요.



쉬어가기

들어가기

여가활동

의사소통

정리하기

## 어떻게 대답해야 할까요?

아내 : 큰 애가 오늘 오후에 오기로  
했어요.  
(사실, 큰 아들은 멀리 떨어져 살고  
있고 최근 석달 간 방문이 없다.)

남편 :

아버지 : 어제 공원에 다녀오니 정말  
좋았어.  
(사실, 어제 공원에 간 적이 없다.)

아들 :



쉬어가기

들어가기

여가활동

의사소통

정리하기

## 이렇게 대답하면 어떨까요?

아내 : 큰 애가 오늘 오후에 오기로  
했어요.  
(사실, 큰 아들은 멀리 떨어져 살고  
있고 최근 석달 간 방문이 없다.)

남편 : 나도 큰 애가 보고 싶네. 그럼 우리  
손자손녀들이랑 찍은 사진 같이  
볼까?

결과 : 손주들 사진을 보며 즐거움을  
느끼고 큰 아들이 오지 않는다는  
사실을 받아들일 필요가  
없어집니다.

아버지 : 어제 공원에 다녀오니 정말  
좋았어.  
(사실, 어제 공원에 간 적이 없다.)

아들 : 공원에 가는 것 저도 좋아요.  
공원에 가시면 어떤 게 좋으세요?

결과 : 전에 공원에 갔던 추억을 떠올리고  
“어제 간 공원”에 대해 기억해 내려  
애쓸 필요가 없어집니다.



쉬어가기

들어가기

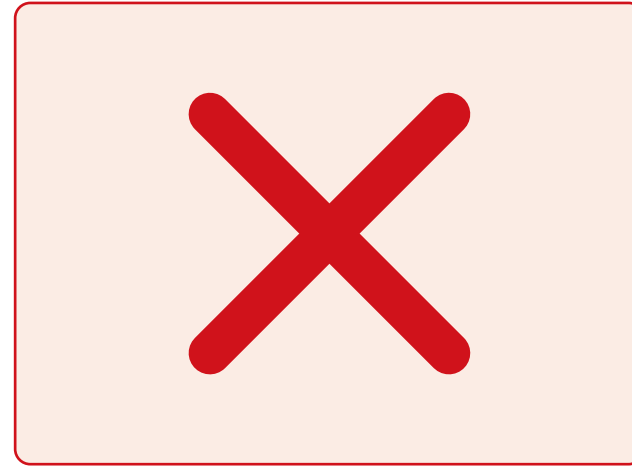
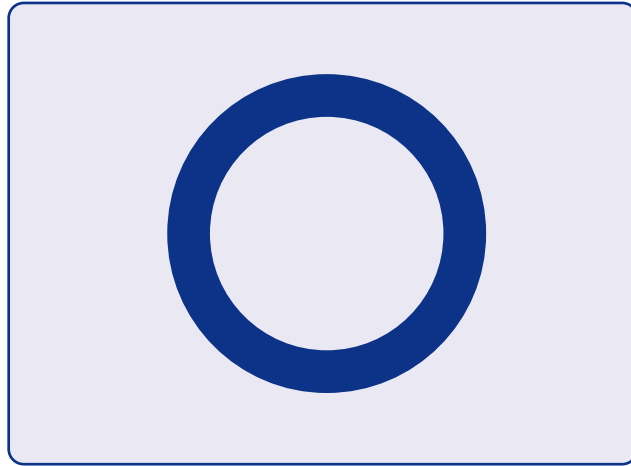
여가활동

의사소통

정리하기

## 생각해 보기

**중기 단계 대상자는  
아주 익숙하거나 간단한 여가활동은 가능하다.**



쉬어가기

들어가기

여가활동

의사소통

품위있는 삶

정리하기

### 말기 단계의 의사소통, 어떻게 해야할까요?

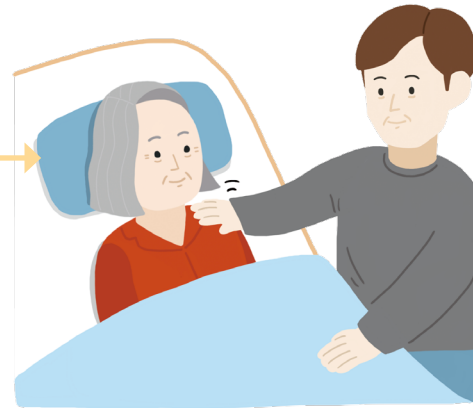
존중하는 태도를 유지합니다.

말이나 목소리 뒤의 감정을 살핍니다.

잘 알아보도록 가까이에서 보여줍니다.

손짓이나 몸짓, 표정을 전달합니다.

돌보는 사람이 함께 있다는 것이 중요합니다.



**언어적 의사소통보다 비언어적 의사소통이 더 잘 이해됩니다.**





들어가기

여가활동

의사소통

품위있는  
삶

정리하기

## 말기 대상자는 다른 사람의 도움 없이는 활동하기 어렵습니다.

- 이 시기의 대상자는 집중할 수 있는 시간이 짧습니다.
- 대상자가 흥미를 느끼되 언제나 중단할 수 있고, 짧은 시간에 마무리 할 수 있는 활동이 좋습니다.
- 시각, 후각, 촉각, 청각, 미각과 같은 감각은 심하게 손상되지 않기 때문에 다양한 감각을 느낄 수 있는 활동이 좋습니다.
- 대상자가 좋아하는 음악을 함께 듣거나 가족사진을 함께 보는 것, 부드러운 접촉은 돌봄자가 대상자와 상호작용을 하면서 시간을 보낼 수 있는 좋은 방법입니다.
- 인지기능이 많이 나빠지더라도 감정은 대부분 남아 있습니다. 비언어적 의사소통, 상대방의 태도, 목소리 톤, 몸짓, 표정, 손짓과 발짓을 통해 의사소통이 가능하다는 것을 잊지 않습니다.



쉬어가기

들어가기

여가활동

의사소통

품위있는 삶

정리하기

**가족의 이야기**

어제는 모임이 있어 평소보다 조금 늦게 집에 들어 갔더니 엄마 방 불이 켜져 있었습니다. 제가 ‘엄마’하고 부르니 엄마가 눈을 살며시 뜨십니다. 침대 모서리에 걸터앉아 저녁 모임에서 있었던 일을 이야기를 해 드렸습니다. 나 혼자 하는 대화에 엄마는 아무 반응이 없어 제가 있는지도 모르는 것 같습니다.

**전문가의 이야기**

말기 대상자에게 무엇을 해드려야 하는 지에 대해 많이 질문합니다. 더 이상 대상자가 말을 하지 않거나 대부분의 시간을 침대에서 보내는 경우, ‘그것이 가장 편안한 것 아닙니까? 그냥 조용히 주무시듯이 계시는 것이요’라고 생각하여 식사를 드리고 대소변을 처리해 드리는 것 외에 필요한 것은 없다고 생각하기 쉽습니다. 그러나 말기 대상자도 여전히 외로움, 지루함, 좌절과 같은 감정을 경험할 수 있습니다. 이 시기의 대상자는 대답이 없더라도 말을 걸어드리고, 눈으로 소통하거나 손으로 만지고 자극하는 것에 긍정적으로 반응하고 느낄 수 있습니다.



쉬어가기

들어가기

여가활동

의사소통

품위있는 삶

정리하기

말기 대상자와 함께 할 수 있는 여가활동을 찾아봅니다.

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 간단한 감각 자극(다양한 곡물로 채운 작은 콩주머니 등)</li> <li>○ 부드럽고 간단한 스트레칭</li> <li>○ 앉아있는 시간 늘리기</li> <li>○ 애완동물 만지기</li> <li>○ 로션마사지</li> <li>○ 소리 내어 책이나 신문 읽어 주기</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 햇볕 쬐기</li> <li>○ 좋아하는 음악 듣기</li> <li>○ 일몰보기</li> <li>○ 가족사진 보기</li> <li>○ 좋아하는 영화 보기</li> <li>○ 다양한 향 경험하기</li> </ul> |
|--|--|

작성한 내용을 바탕으로 대상자와 함께 여가활동을 해보세요.



들어가기

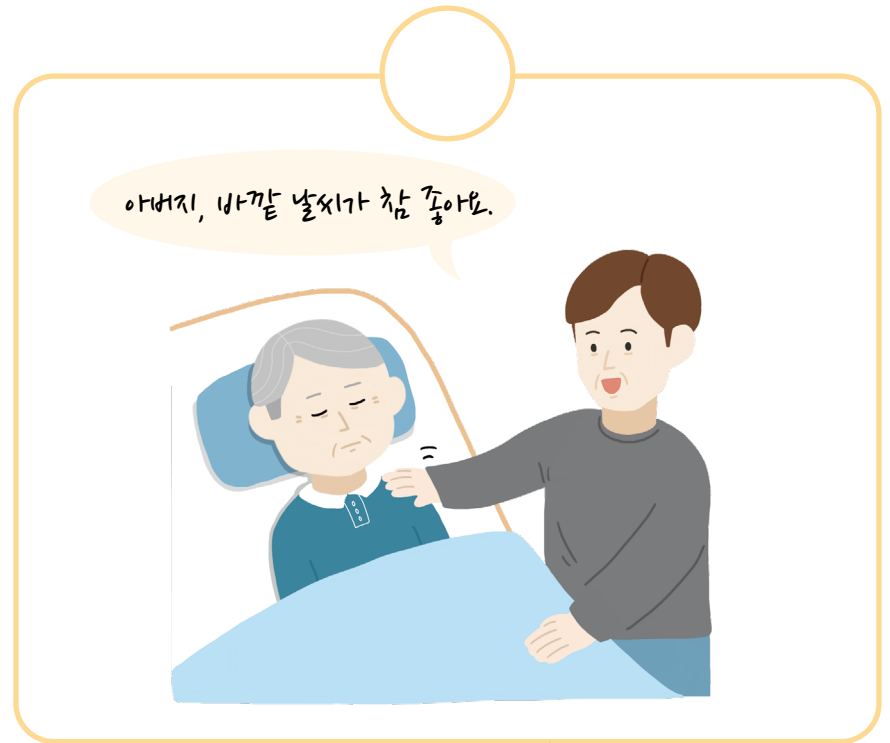
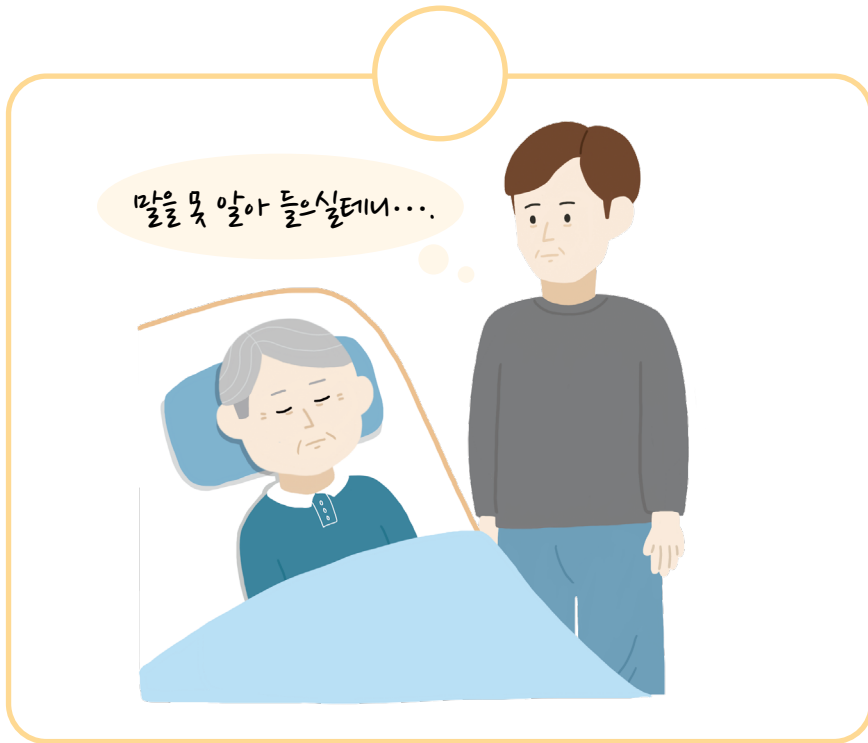
여가활동

의사소통

품위있는 삶

정리하기

# 당신이 대상자라면 다음 상황에서 어떤 느낌이 들까요?



들어가기

여가활동

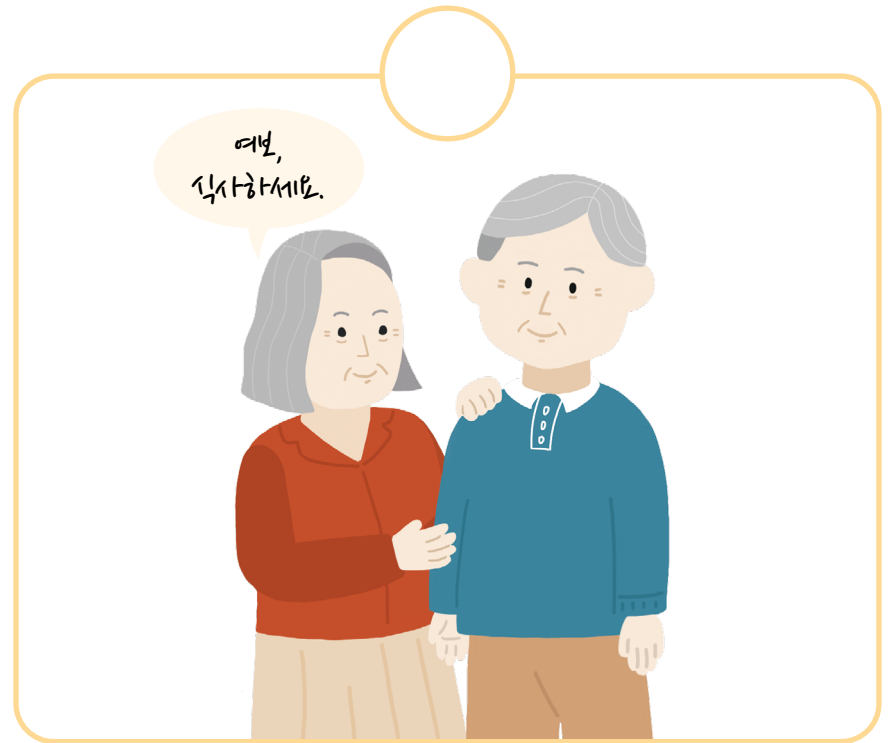
의사소통

품위있는 삶

정리하기

쉬어가기

# 당신이 대상자라면 어떤 손길을 원하시나요?



들어가기

여가활동

의사소통

품위있는  
삶

정리하기

• 다른 사람이 나에게 하지 않았으면 하는 행동에 체크해 봅니다. •

	체크
식사와 물을 제때 주지 않는다.	
필요한 치료를 받지 못한다.	
말을 걸지 않거나 대답을 해주지 않는다.	
아이처럼 다룬다.	
외출을 하지 못한다.	
나혼자 따로 식사한다.	
가족이나 친구를 만나지 못한다.	
나를 쳐다보지 않는다.	
하고 싶은 일을 못하게 한다.	
다른 친지들이 집을 방문하지 못한다.	
내 허락없이 내 돈을 쓴다.	



들어가기

여가활동

의사소통

품위있는 삶

정리하기

고의적으로 나쁜 의도가 없다 하더라도 다음의 행동을 주의합니다.

**피해야 할 행동**

때리거나 찌르거나 꼬집는다.

방안에 가두거나 끈으로 묶는다.

욕을 하거나 고함을 지른다.

시설로 보내겠다고 한다.

실수를 비난하고 꾸짖는다.

아이 취급한다.

말을 걸지 않거나 무시한다.

따로 식사하게 한다.

듣는 데서 무능하고 쓸모 없다고 하거나 돌보기 어렵다고 한다.

**피해야 할 행동**

무언가를 하고 있을 때 간섭해서 대상자의 속도로 일을 할 수 없게 한다.

다른 사람들의 방문을 막는다.

수치심을 느끼게 한다.

유언장을 허위로 작성하거나 수정한다.

허락없이 대상자 이름으로 계약을 한다.

허락없이 대상자의 돈을 사용한다.

생필품(음식, 전기, 수도, 난방)을 주지 않는다.

필요한 치료를 받지 못하게 한다.

청결(세탁이나 목욕)하게 하지 않는다.



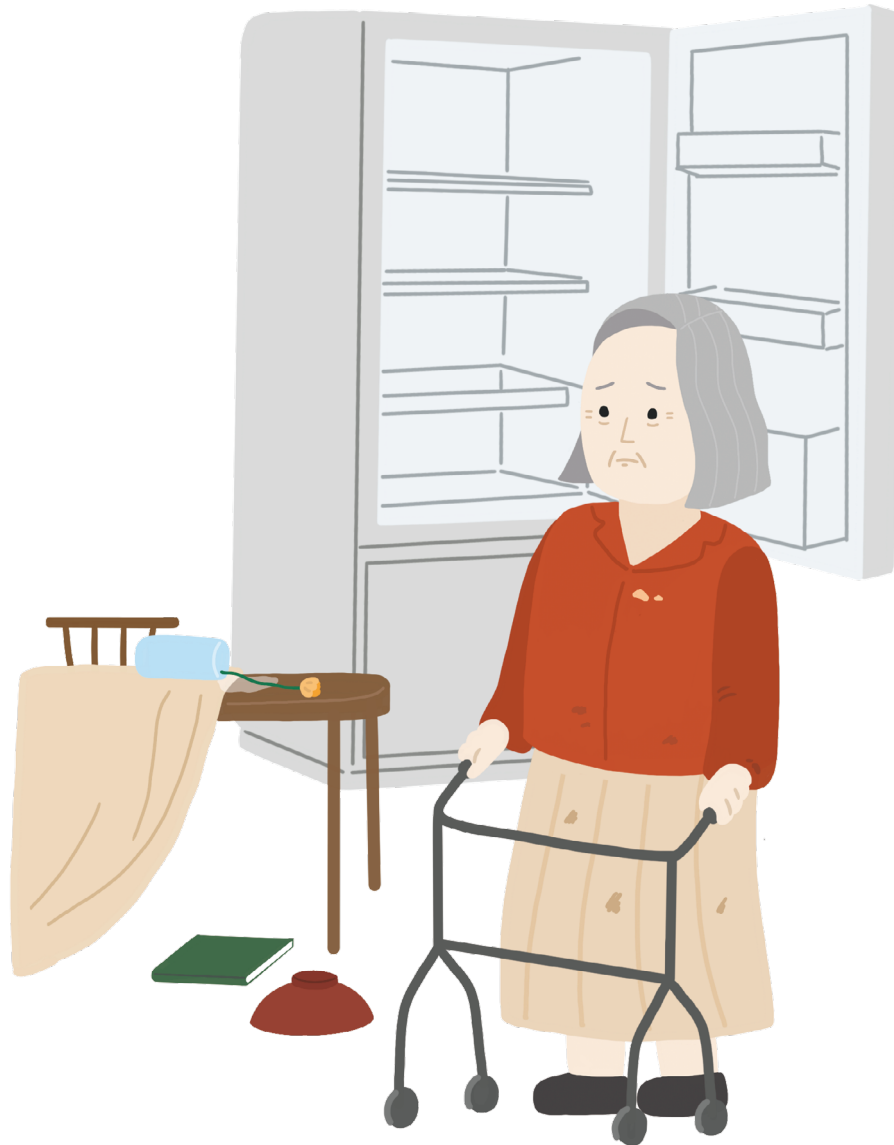
들어가기

여가활동

의사소통

품위있는  
삶

정리하기



주변에서 학대 행위를 목격한 경우 해당 시설이나 관련 기관에 신고합니다.

### 노인학대 신고접수

노인보호전문기관 (국번없이)  
**1577-1389**

정부민원안내 콜센터 **110**

경찰서 **112**

관할 노인보호전문기관 방문





들어가기

여가활동

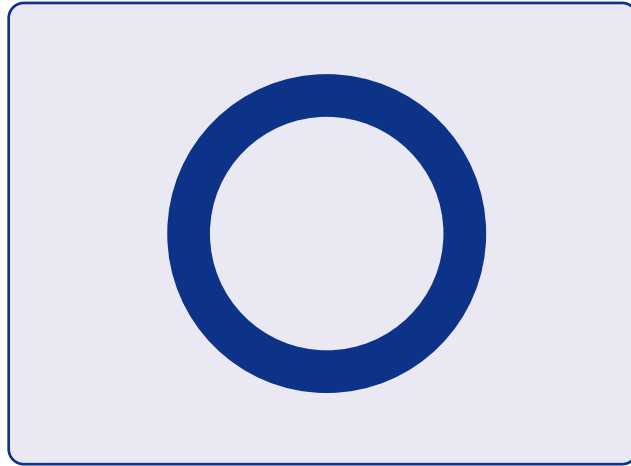
의사소통

품위있는  
삶

정리하기

## 생각해 보기

**말기 단계의 대상자는  
의미 있는 소통이 어렵다.**



쉬어가기

## 요약

### 01 초기 단계의 의사소통

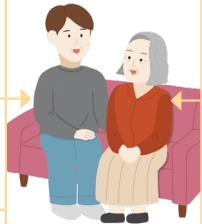
대화가 어렵다고 단정짓지 않습니다.

대상자를 빼놓고 다른 사람과 대화하지 않습니다.

대상자가 원하는 것을 짐작하지 않고 직접 물어봅니다.

대답할 수 있는 시간을 줍니다.

밝은 분위기에서 대화합니다.



의미있는  
대화가  
가능합니다.  
복잡한 대화는  
어렵습니다.  
단어를 찾는  
데 시간이  
걸립니다.

### 02 중기 단계의 의사소통

천천히, 명확하게 말합니다.

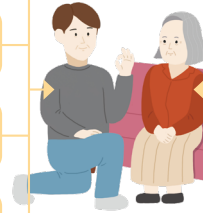
생각할 시간을 충분히 줍니다.

눈에 보이는 표시를 사용합니다.

잘못된 말을 고치지 않습니다.

‘예’ 또는 ‘아니오’로 답할 수 있는 질문을 합니다.

한번에 한가지 질문만 합니다.



말을 끝맺기가  
어렵습니다.  
잘못된 단어를  
사용하기  
시작합니다.

### 03 말기 단계의 의사소통

존중하는 태도를 유지합니다.

말이나 목소리 뒤의 감정을 살핍니다.

잘 알아보도록 가까이에서 보여줍니다.

손짓이나 몸짓, 표정을 전달합니다.

돌보는 사람이 함께 있다는 것이 중요합니다.

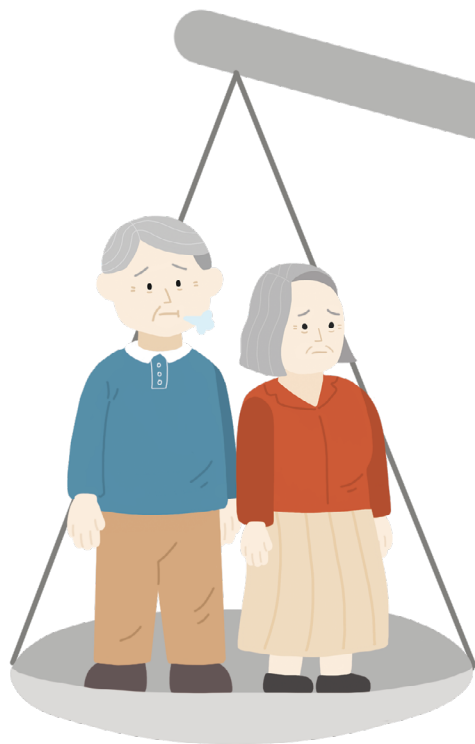


언어적  
의사소통보다  
비언어적  
의사소통이  
더 잘  
이해됩니다.

- 여가활동이 자기다움을 나타내고 우리 삶에 의미를 더합니다.
- 규칙적 일과는 무엇을 해야 할 지 알려주는 계획이 되고 돌봄자의 부담도 줄여 줍니다.
- 하루 중 조용한 활동, 적극적 활동, 사회적 활동을 다양하게 하는 것이 도움이 됩니다.



## 가치돌봄 저울



돌봄부담감



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



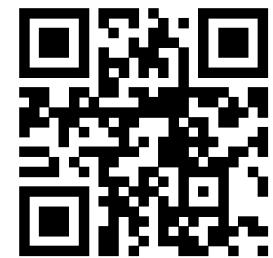
심상요법



## 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.

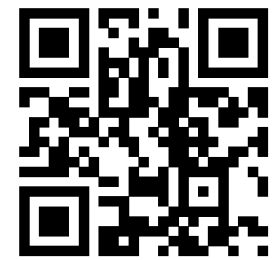




## 나비 포옹



- 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.

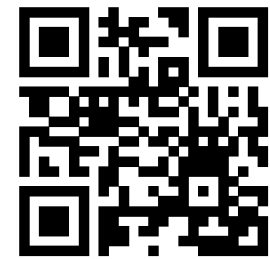




## 상체 숙이기



- 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

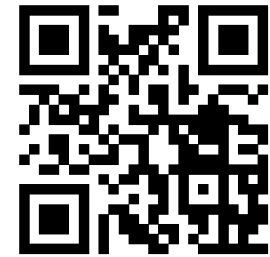




## 심상요법



- 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	<a href="http://www.nid.or.kr">www.nid.or.kr</a>
디자인	인커뮤니케이션

---

돌봄자를 돌보는 프로그램

# 가치돌봄

소중한 사람을 돌보는 **당신**  
우리는 **당신**을 돌봅니다.

