NIDR-1703-0018

중·고도 치매 환자를 위한
비약물 치료법 개발 연구

PART 2

나 답 게 하루하루 PROGRAM

보건복지부
중앙치매센터

나 답 게
하루하루
PROGRAM

중·고도 치매 환자를 위한 비약물 치료법 개발 연구 **PART 2**

발행일 2017. 12. 29
발행인 김기웅
저자 김기웅, 나리영, 정원미, 변선정, 김기원, 김유정, 양지혜, 염유성
발행처 중앙치매센터 www.nid.or.kr
주소 경기도 성남시 분당구 대왕판교로 670 유스페이스2 A동 3층
전화 1666-0921 **팩스** 031-628-6848
디자인 (주)한디자인코퍼레이션 www.han-d.co.kr

나 답 게
하루하루
PROGRAM

CONTENTS

Chapter 1 개요 4

1. 근거 6
2. 개발 배경 및 원칙 7
3. 시설에 거주하는 치매 환자의 기능 수준 10

Chapter 2 구성 및 적용단계 14

1. 구성 16
2. 적용단계 23
3. 활동 선택을 위한 평가 24
4. 활동선택 26

Chapter 3 비약물 치료활동 영역 28

1. 일상생활활동 30
2. 정신행동증상 47

Chapter 1

나 답 게
하루하루
PROGRAM

개 요

1. 근거 06
2. 개발 배경 및 원칙 07
3. 시설에 거주하는 치매 환자의 기능 수준 10

I

근거

치매는 기억력 장애를 포함하는 주의력 장애, 실행기능 장애 등의 인지기능 감소가 대표적인 질환이지만 점차 병이 진행함에 따라 간단한 식사준비를 못하거나 목욕을 거부하거나 주변 사람들과 불편한 관계가 되는 등 기본적인 일상생활도 어려워집니다. 더 진행하게 되면 멍하니 있거나 갑자기 화를 내고 아무것도 없는 벽을 보고 무언가 있다고 호소하는 등, 정신행동증상이 나타나게 됩니다. 이와 같이 기본적인 일상생활에서의 독립성이 감소되고 정신행동증상이 나타나면 보호자의 부담이 증가하고 이는 시설로 입소하게 되는 가장 큰 이유입니다.

시설에 입소하면서 치매 환자들은 가정에서의 지위와 역할을 상실하고 환경의 변화로 인하여 일상생활을 처리하는 능력이 감소되면서 당황하고 좌절하게 되어 불안해하고 우울해 할 수 있습니다. 또한 시설에서의 생활에 대한 엄격한 제한과 시설 조호자를 포함한 낯선 사람들과의 접촉은 치매 환자에게 엄청난 스트레스가 될 수 있습니다.

시설은 생활하는 환경으로 치매 환자가 이러한 상황을 받아들이고 새로운 환경에 적응하여 생활리듬을 유지하기 위해서는 치매 환자의 살아온 날들을 이해하고 환자의 기능 수준에 적합하게 구성된 일과활동이 필요합니다. 치매 환자가 안심하고 생활할 수 있다고 믿을 수 있는 환경을 만드는 것이 중요합니다.

따라서 중중치매 환자가 안심하고 일과 활동에 참여함으로써 일상생활 기능을 유지하고 정신행동증상을 예방 및 감소시킬 수 있도록 비약물 치료활동을 중심으로 '나답게 하루하루'프로그램을 개발하였습니다.

66

'나답게 하루하루'프로그램은 중증이상의 치매 환자가 거주하는 시설의 현황조사를 통해 시설 이용자의 특성 및 일상생활 수준과 정신행동증상에 대하여 조사하고 국내외 문헌을 체계적으로 고찰하여서 치료의 효과성에 대한 근거를 확보한 비약물 치료활동을 선택하여 적용가능성과 효율성이 충분히 검토된 활동으로 구성하였습니다.

99

시설에서 치매 환자의 자기다움이 있는 생활이 유지될 수 있도록 잘 계획된 일과활동은 치매 환자의 현실감각과 참여수준을 높임으로 인지기능과 일상생활 잔존기능을 유지시키고 정신행동증상을 감소시킬 수 있습니다. 이러한 계획된 일과활동을 통하여 치매 환자가 안전하게 스스로 할 수 있는 일상생활 기능이 유지된다면 치매 환자뿐만 아니라 가족과 시설 조호자의 삶의 질도 향상될 것입니다.

2

개발 배경 및 원칙

'나답게 하루하루'프로그램은 중증이상의 치매 환자가 생활하는 시설에서 치매 환자의 기능 수준과 요구도에 따라서 잔존하는 일상생활 기능을 유지할 수 있도록 돕고 환자가 호소하거나 진행자(중재 제공자)가 관찰한 정신행동증상의 예방 및 감소에 초점을 맞추어 개발하였습니다.

시설은 생활이 지속되는 곳으로 잠자는 시간과 일어나는 시간, 즉 깨어 있는 낮 시간에는 활동을 하고, 밤 시간에는 편안한 휴식과 잠을 잘 수 있도록 하여 생활의 리듬과 역할을 유지할 수 있도록 하는 것이 중요합니다. 규칙적인 하루의 시작은 생활리듬 유지에 매우 중요합니다. 예측 가능한 하루 일과를 통해 기본적인 생활리듬을 유지하면 몸과 마음이 안정되어 정신행동증상이 감소됩니다.

기상 / 취침

시설에서는 기상시간이나 취침시간을 정하지 않고 치매 환자가 원하는 시간에 일어나도록 하거나 정해진 시간이 있어도 치매 환자가 원하는 시간에 기상하거나 취침하도록 하는 경우가 있습니다. 이런 경우에는 밤낮 구분 없이 치매 환자가 병실에서 누워만 있는 시간이 많아질 수 도 있습니다.

빛 쬐기

잠을 잘 자기 위해서는 적절한 빛 쬐기가 필요합니다. 그러나 시설에서 병실조명보다 밝은 빛을 볼 수 있는 시간이 중증 치매 환자는 9분, 고도치매 환자는 1분 정도입니다. 따라서 적절한 양과 강도의 빛을 쬘 수 있도록 합니다.

비약물 치료

'나답게 하루하루' 프로그램은 다음과 같은 원칙으로 비약물 치료활동을 진행합니다.

첫째, 개별적으로 진행합니다.

비약물 치료활동은 치매 환자의 기능 수준과 원하는 것을 이해하고 하루 일과와 매일의 건강상태를 고려하여서 개별적으로 진행합니다. 특히 매일 반복하는 일상생활활동은 오랫동안 유지해온 자신만의 습관이 있으므로 그 사람다운 방법으로 활동 할 수 있도록 합니다. 치매 환자의 상태는 매일 변화하며, 하루 동안에도 변동이 있을 수 있으므로 같은 활동이라도 유연하게 적용합니다.

둘째, 적합한 자극을 제공합니다.

비약물 치료활동은 환자의 기능 수준에 적합한 자극을 제공합니다. 활동으로 인한 자극이 너무 많으면 환자가 동요할 수 있고 자극이 너무 적으면 환자의 기능을 감소시킬 수 있습니다. 활동장소, 활동시간, 활동주제와 활동참여자 등에 따라서 환자에게 적합한 수준의 자극 정도를 조절해서 제공합니다.

셋째, 환자가 원하지 않으면 하지 않습니다.

좋아하던 활동을 어느 날에는 거부할 수도 있습니다. 아무리 잘 만들어진 활동이라도 치매 환자가 원하지 않는다면 하지 않습니다. 치매 환자가 아무 것도 하려고 하지 않는다고 진행자가 주도하여 활동을 시키는 것은 치매 환자에게 의미가 없습니다. 치매 환자의 거부가 기능의 변화인지, 건강상태의 변화인지, 환경의 변화로 인한 것인지 이유를 파악하고 해결하기 위해 노력해야 합니다. 치매 환자는 자신의 상황을 정확하게 전달하기 어려운 경우가 많습니다. 치매 환자의 의욕저하, 우울과 같은 정신행동증상은 치매 환자의 말없는 의사표현임을 기억해야합니다.

기저귀를 착용하는 치매 환자가 어느 날에는 화장실에 가고 싶다고 하면 그날의 활동은 화장실로 이동하여 화장실 이용하기로 진행하시면 됩니다. 시설에서 가장 중요한 일과는 치매환자가 일상생활을 유지 할 수 있도록 하는 것입니다. 그러기 위해서 인지활동을 하는 것입니다.

인지활동 시간이나 식사시간에 늦지 않으려고 화장실로 이동하는 대신에 기저귀를 착용하는 것은 옳지 않습니다.

환자가 기저귀를 사용하지 않고 화장실에서 배변하기를 원한다면, 화장실에 갈 수 있도록 돕습니다. 신체기능이 감소하여 이동이 위험할 수도 있습니다. 인지기능이 감소하여 양변기 사용이 어려울 수도 있습니다. 그럼에도 치매 환자가 하고 싶어 하는 활동을 가능한 할 수 있도록 돕는 방법을 찾는 것이 우선입니다.

우리에게는 치매 환자의 요구에 따라 천천히 도울 수 있는 여유가 없을 수도 있습니다, 하지만 환자가 스스로 할 수 있는 일상생활을 대신해 줄수록 점차 대신해야 할 일이 늘어나고 더 어려워질 수 있습니다. 환자의 손상된 기능을 대신해주는 것이 아니라 환자가 무엇이든 스스로 할 수 있도록 돕습니다.

3

시설에 거주하는 치매 환자의 기능 수준

중증 치매 환자는 낮 동안에 스스로 일상생활 활동에 참여함으로써 밤에는 편안한 휴식을 할 수 있도록 생활리듬을 유지하는 것이 중요합니다. 규칙적이고 익숙한 생활리듬은 치매 환자를 안정되게 하므로 정신행동증상을 예방하거나 완화시킬 수 있습니다. 따라서 치매 환자의 생활리듬을 유지할 수 있도록 환자의 기능 수준에 적합한 활동이 필요합니다.

치매 환자는 환자이기 이전에 노인입니다. 치매 환자가 어떤 상태로 변하더라도 가치 있는 존재이므로 존엄을 가지고 대해야 합니다. 시설에 거주하는 치매 환자에게 비약물 치료활동을 적합하게 제공하기 위해 필요한 기능에 대하여 알아봅니다.

그림 1
시설에 거주하는 치매 환자의 기능과 대처방법

	기능 수준		대처방법
인지	심각한 기억장애	»	부드러운 신체접촉
신체	느리고 반복된 행동	»	신체인식
삼킴	스스로 먹는 능력 상실	»	보호감독, 스스로 식사하도록 도움
시력손상	일상생활의 어려움, 파괴적 행동	»	관찰 및 평가 시 중요하게 다룸
의사소통	의사소통의 어려움	»	의미 있는 것에 대해 이야기

01 인지 기능

시설에 거주하는 중증 치매 환자는 대부분 심각한 기억장애가 있습니다. 멍하니 있거나 익숙하지 않은 일은 쉽게 잊으므로 지속적으로 기억을 상기시켜줄 수 있는 사람이나 물건, 지시가 필요합니다. 시간과 장소에 대한 판단력이 감소되어 혼란스러워하고 문제해결 능력도 손상되어서 혼자 있으면 위험하기도 합니다. 더 진행되면 매우 단편적인 기억만 남게 됩니다. 시설 조호자를 낯선 사람으로 혼돈 하는 경우도 있습니다. 안전에 대한 개념도 없어져서 혼자 있을 수 없고, 매우 혼란스러워 보일 수 있습니다. 친숙하지 않은 조호자와 있다면 불안하여 계속해서 질문하거나 무엇인가를 요구할 수도 있습니다.

… 필요에 따라 눈을 맞추고 손을 잡는 등, 부드러운 신체접촉을 하며 치매 환자에게 나는 당신을 이해하고 나는 당신을 도와주기 위해 여기 있음을 충분하게 전달합니다.

02 신체 기능

시간과 공간에 대한 감각이 감소되어 방황하거나 아주 천천히 걷습니다. 전체적으로 천천히 행동하지만 몸은 잘 움직일 수 있습니다. 운동균형이 감소되고 있어서 넘어지기도 하고 겉으로 보기보다 매우 약한 경우가 많습니다. 증상이 진행되어도 걸어 다닐 수 있는 환자도 많지만 몸이 앞으로 구부러지고 떨림이 있어서 넘어지는 경우가 많아지는 매우 위험한 상태입니다. 대부분 실금이 있고 감각도 감소되는 시기입니다.

… 익숙한 도구들을 사용해서 신체의 각 부분을 느껴보고 움직이는 활동으로 신체를 인식하고 적절하게 움직이는 경험을 제공합니다.

03 삼킴 기능

치매가 진행되면 씹고 삼키는 능력이 상실되면서 타인에게 전적으로 의존하게 되고 결국 스스로 먹는 능력을 상실하게 됩니다. 음식을 먹는 의미나 식사 도구를 사용하는 능력이 감소됩니다. 식사를 시작하거나 식사에 집중하기 어려워지고 음식을 입으로 가져가는 식사 동작이 어려워지기도 합니다. 무관심과 같은 문제가 식사활동에서도 나타납니다. 치매 환자가 먹을 수 없는 것을 먹거나 음식을 충분히 씹지 않고 삼키려 할 수 있습니다.

… 보호 감독이 필요하지만 가능한 환자가 스스로 식사할 수 있도록 돕습니다. 입에 물고 있다가 미끄러져서 기도로 들어갈 수 있는 젤리, 사탕과 같은 음식이나 동전, 식물 잎사귀 같은 물건은 환자 가까이에 두지 않습니다. 기도를 막거나 입 밖으로 빠질 수 있으므로 의치는 주기적으로 점검합니다.

04 시력 손상

시력손상은 노년기에 나타나는 가장 흔한 질환 중 하나로 치매 환자의 경우에는 시력손상의 비율이 더 높게 나타나고 있습니다. 이러한 시력손상은 일상생활 기능 감소와 지남력 장애, 사회적 고립과 같이 치매 환자의 혼란을 증가 시킬 수 있습니다. 치매 환자의 일상생활의 어려움이나 파괴적인 행동이 치매로 인한 것이 아니라 시각손상이 원인일 수 있습니다.

… 독립적인 일상생활을 방해하는 행동에 대한 평가를 할 때, 시각손상을 좀 더 중요하게 다루어져야 하며, 그에 따라 활동도 효율적으로 진행될 수 있습니다.

알츠하이머병 환자의 시각장애를 적절하게 치료한다면 의존도를 낮추고 조호자의 부담을 줄일 수 있으며, 전반적인 삶의 질을 향상시킬 수 있다고 하였습니다.

장기요양시설에 거주하는 알츠하이머병 환자 85명을 대상으로 시각장애를 알아본 경우 80명(94.1%)이 노안, 근시 등으로 시각치료가 필요합니다(Koch, et al., 2005).

05 의사소통 기능

점차 언어능력의 저하로 의사소통하기 어려워집니다. 이 시기에 진행자 혹은 조호자의 목소리와 태도는 중요한 의사소통 수단입니다. 진행자나 조호자가 피곤해하고 짜증을 내거나 급하게 서두른다면 치매 환자와 긍정적으로 소통하기 어려워집니다. 중증의 경우에도 이러한 공감능력은 남아 있습니다.

… 환자의 삶에서 의미가 있는 가족이나 장소, 즐거운 사건에 대해서 이야기합니다. 이야기 하는 동안 팔, 머리나 등을 만져주는 부드러운 신체 접촉을 통해 치매 환자와 긍정적인 상호작용을 합니다.

시설에서의 구속(억제)

시설에 입소하는 치매 환자는 자신의 움직이는 능력을 잘 인식하지 못하는 시기로 이동하다가 넘어지거나 다치는 일을 예방하기 위하여 신체를 구속하기도 합니다. 하지만 신체 구속은 치매 환자에게 불쾌한 자극이 되어 치매 환자의 행동을 더욱 혼란스럽게 할 수 있습니다. 정신행동증상과 이로 인한 문제의 효율적인 관리를 위하여, 경우에 따라 신체 구속을 할 수도 있다는 생각은 옳지 않습니다. 어떠한 경우에도 환자의 권리 및 인격은 존중되어야 합니다.

신체구속을 예방하기 위해서는 환자가 움직이려고 하는 이유를 이해하고 가능한 환자를 돕습니다. 낙상예방이나 배회, 안전을 위하여 침대나 의자차에 묶어두는 것은 옳지 않습니다. 더 나은 방법을 찾아야 합니다.

Chapter 2

나 답 게
하루하루
PROGRAM

구성 및 적용단계

1. 구성 16
2. 적용단계 23
3. 활동 선택을 위한 평가 24
4. 활동선택 26

I 근거

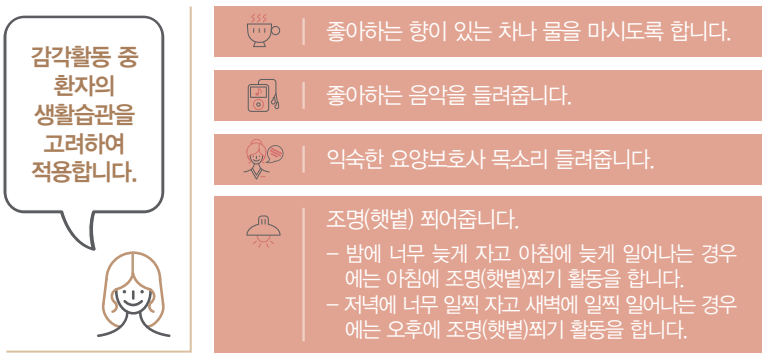
'나답게 하루하루' 프로그램은 한 주 단위로 진행합니다. 하루 활동은 하루 일과 활동 중에 규칙적으로 조명(햇볕)쬐기, 마사지하기, 앉아있기(걷기) 활동을 매일 합니다. 한 주 활동은 한 주에 최소 1회 이상 (외부)산책하기, 음악활동과 전화 연락하기 활동을 합니다. 역할 유지를 위한 일상에서의 사교적인 활동은 가능할 때마다 함께합니다. 한 주 동안의 활동을 마치고 활동 관찰 후에 긍정적인 반응과 부정적인 반응 결과에 따라서 다시 활동을 선택합니다. '나답게 하루하루' 프로그램은 한 주를 기준으로 아래와 같이 계획하고 진행합니다.

그림 2
'나답게 하루하루' 프로그램 활동 구성

01 하루 활동

익숙한 감각자극을 통하여 하루의 시작을 인식하도록 합니다

그림 3
하루시작 인식을 위한 활동



하루 활동

하루에 한 번씩 꼭 해야 하는 활동입니다.

1 빛 쬐기

병실조명보다 5배정도 밝은 빛을 얼굴에 쬐어줍니다.

치매 환자에게 규칙적이고 적절하게 빛을 쬐어주면 단조로운 생활로 인하여 약해지기 쉬운 생체 리듬을 유지하고 안정감 있는 환경을 만들어서 우울을 감소시키는데 도움이 됩니다. 눈부심이 없는 탁상용 램프가 없는 경우에는 보통 4월부터 11월까지 오전 10시부터 3시 사이에 한 번에 15분 정도 얼굴과 팔, 다리를 햇볕에 노출합니다.

표 1
빛 쬐기 활동방법

탁상용 램프(desk lamp)가 있는 경우	탁상용 램프(desk lamp)가 없는 경우
주의사항: **눈으로 빛을 직접 보지 않습니다.** **주변이 어두우면 환자 주위로만 너무 밝아서 명암 차이가 생겨 눈이 피로해지므로 주변이 너무 어둡지 않도록 주의합니다.**	
편안한 자세로 앉습니다.	햇볕이 드는 창가로 이동 합니다. – 병실보다 조명이 환한 장소도 좋습니다.
탁상용 램프(desk lamp)로 얼굴에 빛을 쬐어줍니다.	편안한 자세로 앉습니다. – 단체 활동으로 진행해도 좋습니다.
30분 정도 빛을 쬐어줍니다. – 시간은 환자상태에 따라서 다를 수 있습니다.	15분정도 얼굴과 팔, 다리에 햇볕을 쬐어줍니다. – 관절염약을 바른 부위는 노출하지 않습니다. – 햇볕알레르기 등 관련된 복용약을 확인합니다.
빛을 쬐는 동안 환자가 좋아하는 음악듣기, TV 시청을 하면서 휴식합니다.	

2 마사지하기

앉은 자세에서 자신의 몸을 만져서 인식하도록 합니다.

치매 환자 스스로 자신의 팔과 손을 눈으로 보고 만져서 신체의 변화를 느끼고 인식하도록 합니다. 머리를 빗겨주거나, 마사지를 해주는 등의 신체적 혹은 감각적 자극활동은 긍정적 상호작용을 높일 수 있습니다. 또한 자신의 신체를 인식함으로써 자존감을 높일 수 있고 이동과 걷기와 같은 신체활동을 할 때 안전사고 예방에 도움이 됩니다.

표 2
마사지 활동방법

스스로 자신의 몸을 만질 수 있는 경우	스스로 자신의 몸을 만질 수 없는 경우
환자 자신의 손으로 자신의 얼굴을 쓰다듬습니다. 머리를 쓸어내립니다.	앉은 자세에서 몸통이 기울어지지 않도록 합니다.
얼굴이나 몸에 로션을 바릅니다. – 로션 향과 부드러움에 대해서 이야기 합니다.	환자의 손을 잡아서 환자의 손으로 환자의 얼굴을 쓰다듬습니다. 머리를 쓸어내립니다. – 얼굴을 만지기 전에 환자가 놀라지 않도록 허락을 구하고 천천히 부드럽게 만집니다.
환자 자신의 손으로 양쪽 팔을 번갈아 쓸어내립니다. – 손이 따뜻한지 부드러운지 이야기합니다.	환자의 손바닥에 로션을 짜고 환자의 손을 잡고 얼굴이나 몸에 로션을 바릅니다. – 로션 향과 부드러움에 대해서 이야기 합니다. 대화가 어려운 경우에도 환자와 눈을 맞추고 이야기 합니다.
환자 자신의 손으로 양쪽 무릎을 쓸어내립니다.	환자의 손을 잡고 양쪽 팔을 번갈아 쓸어내립니다.
환자 자신의 손으로 양쪽 발목을 잡아봅니다.	환자의 손을 잡고 양쪽 무릎을 쓸어내립니다.

3 앉아 있기 / 걷기

침대에서 일어나 앉기 / 안전한 주위를 걷습니다.

규칙적인 신체활동은 균형능력과 유연성을 유지시켜서 안전사고를 예방할 수 있습니다. 치매 환자가 걸을 수 있는 경우에는 스스로 신체를 움직일 수 있도록 격려하고 걸을 수 없는 경우에는 가능한 앉아 있는 시간을 늘립니다.

표 3
앉아 있기/걷기 활동방법

걸을 수 있는 경우	걸을 수 없는 경우
발바닥을 바닥에 단단하게 디딤으로 발에 무게가 실리도록 합니다.	침대의 높낮이를 변경해주며 자세를 변화시킵니다.
치매 환자와 눈을 맞추면서 양손을 잡고 하나, 둘, 구령을 하면서 움직임을 유도합니다. – 자발적인 운동을 유발하기 위해서 만세, 악수, 안녕 등과 같이 익숙한 움직임을 유도합니다.	누운 자세에서 앉을 수 있도록 돕습니다. 앉은 자세에서 몸통이 기울어지지 않도록 합니다. 팔꿉관절, 손목관절, 무릎관절을 움직여주며 움직임을 유도합니다.
리듬이 있는 익숙한 음악을 사용하면 움직임에 도움이 됩니다. – 기계음보다는 목소리나 악기로 내는 음악이 좋습니다.	스스로 움직일 수 있는 부분이 있다면 시범을 보여준 후 따라하게 합니다. – 자발적인 운동을 유발하기 위해서는 안녕, 만세, 악수, 반짝반짝 등과 같이 익숙한 움직임을 유도합니다.
감촉이 좋은 공을 사용해서 주고받습니다. – 공이 부드러운지 거친지 이야기 합니다.	환자의 손을 잡아서 감촉이 좋은 공을 만져보게 하여 감각 자극 제공과 소근육 운동을 합니다. – 공이 거친지 부드러운지 이야기 합니다. 대화가 어려운 경우에도 환자와 눈을 맞추고 이야기 합니다.
쉽게 따라할 수 있는 체조나 스트레칭 방법을 보여주고 따라해 보도록 합니다. 옆 사람과 짝을 지어 할 수 있다면 사회성 증진에 도움이 됩니다.	치매 환자가 침대 끝에 걸쳐서 앉을 수 있다면 앉은 자세로 발을 바닥에 디뎌서 발에 무게가 실리도록 합니다.

한 주 활동

일주일에
최소 1회 이상
꼭 해야 하는
활동입니다.

02 한 주 활동

1 산책하기

정원이나 복도 산책은 일상생활 활동공간을 넓혀주고 정신행동증상의 감소에 도움이 됩니다. 건강한 노인도 외출하고 싶어 한다는 점을 기억합니다. 날씨와 환자의 건강상태를 고려해서 실내 산책도 좋습니다. 어떤 경우라도 규칙적으로 진행하는 것이 가장 좋습니다.

표 4
산책하기 활동방법

외부 산책이 가능한 경우	외부 산책이 어려운 경우
산책은 어디라도 좋지만 치매 환자는 선택적 주의집중과 동시 주의집중이 감소되므로 자극이 많은 곳보다 자연적인 장소가 좋습니다.	생활하는 공간과 다른 층이나 다른 공간으로 이동합니다. – 집단치료를 하고 있는 곳에 방문하여도 좋습니다.
걷기가 가능한 경우에는 걷기에 적절한 신발과 복장을 준비합니다. – 필요에 따라 지팡이, 보행기나 의자차를 준비합니다.	보이고 들리는 것에 대하여 이야기합니다. – 필요에 따라 지팡이, 보행기나 의자차를 준비합니다.
산책 중에 치매 환자가 피곤해 하는지 주위를 기울이면서 날씨나 주위의 풍경, 집들의 변화, 아이들에 대해 이야기 합니다.	이전에 좋아했던 산책코스를 이야기 하며 누구와 함께 갔는지, 장소는 어디였는지 등을 이야기 합니다. – 대화가 어려운 경우에도 환자와 눈을 맞추고 이야기 합니다.
산책 후에는 차를 마시면서 서로 이야기하는 것이 좋습니다.	
간단한 산책은 매일하는 것이 좋습니다.	

2 음악듣기

회상할 수 있는 친숙한 음악을 사용하여 활동합니다. 음악활동은 일상생활에 활력을 주고 즐거운 경험을 회상하고 이야기를 나누게 되어 자기표현에 도움이 됩니다. 집단으로 진행하면 다른 사람들과의 유대감 형성에도 도움이 되고 친숙한 음악으로 안정감을 얻고 긴장감 해소에 도움이 됩니다.

표 5
음악듣기 활동방법

음악활동에 참여 할 수 있는 경우	음악활동에 참여 할 수 없는 경우
치매 환자가 회상할 수 있는 음악을 사용합니다.	친숙한 음악을 들려주며 치매 환자의 기분이나 반응을 살핍니다.
친숙한 음악을 들려주며 박자에 맞추어 박수치는 활동을 합니다. – 박자를 못 맞추어도 좋습니다.	여러 가지 소리가 나는 도구를 준비하여 환자에게 들려주고 반응을 살핍니다.
악기 등을 활용하여 박자에 맞추어 소리를 내는 활동을 하도록 합니다. – 박자를 못 맞추어도 좋습니다.	환자의 손을 잡고 박수치기 활동을 합니다. – 박자를 못 맞추어도 좋습니다.
다른 사람들과 함께 좋아하는 노래 부르기, 춤추기 등의 활동을 합니다.	소리가 나는 도구를 환자 손에 쥐어주고 환자의 손을 잡고 함께 활동합니다.
악기를 정해서 본인의 역할에 따라 연주회 활동을 합니다.	다른 사람이 활동하는 모습을 보고 활동에 참여하고 있음을 느끼게 해줍니다.

3 전화 연락하기

자신의 역할을 유지할 수 있도록 돕습니다. 가족이 원하지 않는다면 진행자(중재 제공자)나 시설 직원에게 전화하도록 합니다.

표 6
전화 연락하기 활동방법

의사소통을 할 수 있는 경우	의사소통을 할 수 없는 경우
가족과의 연락을 위해 환자의 생각과 감정을 상대방에게 표현하도록 연습합니다. – 주 2회, 1회 20분씩 오전 중에 연습하는 것이 효과적입니다.	다양한 표정이나 표현이 담긴 카드를 보여주고 오늘의 기분이나 현재의 감정을 선택해 보도록 합니다.
감사하기, 거절하기, 칭찬하기, 사과하기 등을 연습합니다.	가족에게 전하고 싶은 말을 카드로 작성해봅니다. – 낱말카드나 표정 카드를 준비합니다.
먼저 시범을 보이고 역할극 형태로 진행합니다.	가족들이 방문했을 때의 이야기를 하며 기분을 살핍니다. 함께 찍은 가족사진을 보여주고 상황을 설명해주고 환자의 기분을 살핍니다.
하고 싶은 말을 스스로 종이에 적거나 조호자가 적어준 후, 직접 전화를 합니다.	환자의 반응이 없을지라도 하루에 한 번은 환자의 기분을 묻거나, 날씨 등에 대해 이야기를 합니다.

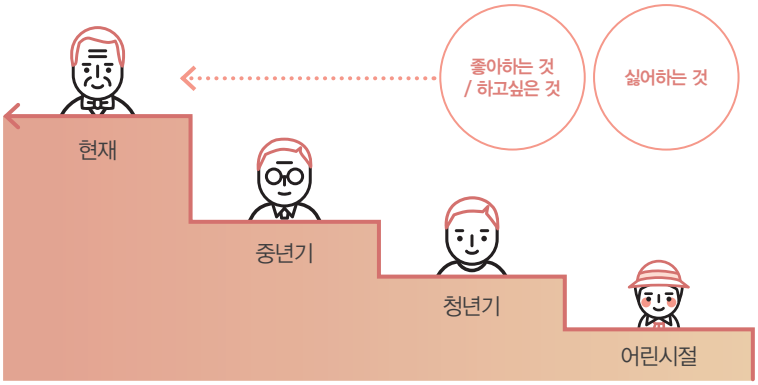
2

적용단계

01 환자의 삶 이해하기

환자의 살아온 날들과 습관을 이해합니다.

그림 4
살아온 날 이해하기



02 환자의 기능 이해하기

환자의 안전하고 편안한 생활과 관련된 기능을 이해합니다. 진행자가 치매 환자와 함께 표시해도 좋습니다.

표 7
기능이해하기

	매우 좋지 않음	좋지 않음	좋음	매우 좋음	관찰 어려움
인지 기능					
신체 기능					
삼킴 기능					
시력 기능					
의사소통 기능					

3

활동선택을
위한 관찰과
평가

01 일상생활 기능 관찰

환자의 일상생활기능을 관찰합니다. 진행자가 치매 환자와 함께 표시해도 좋습니다

표 8
일상생활 기능관찰

	완전보조가 필요함	신체보조가 필요함	언어보조가 필요함	스스로 할 수 있음	관찰 어려움
몸치장					
옷 입고 벗기					
목욕					
배설					
식사					

02 정신행동증상 관찰

환자의 정신행동증상을 관찰합니다. 진행자가 보호자와 함께 표시해도 좋습니다.

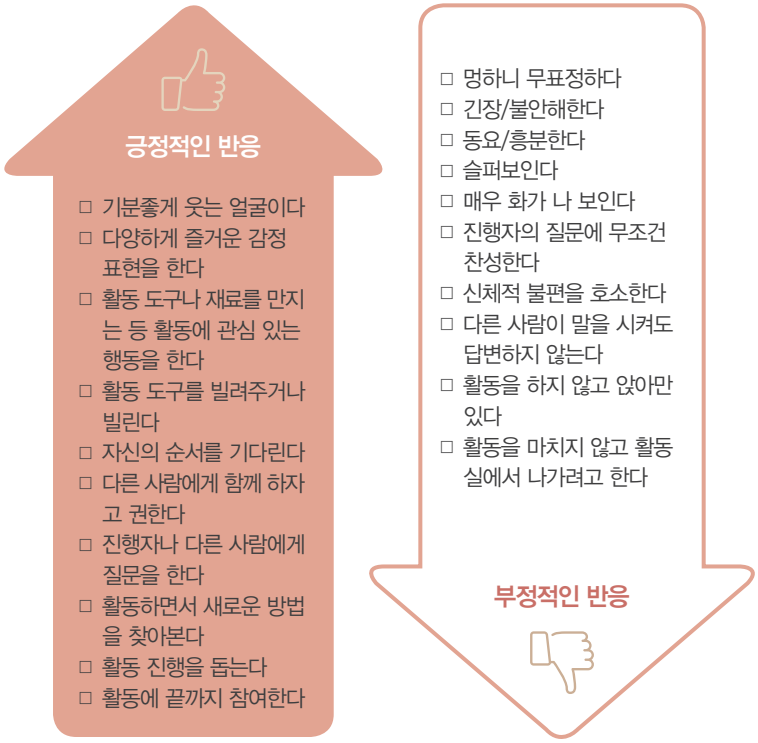
표 9
정신행동증상 관찰

	매일 관찰됨	지난 일주일 동안 3~6회 있었음	지난 일주일 동안 1~2회 있었음	지난 일주일 동안 없었음	관찰 어려움
우울감					
배회					
공격성 (폭언/폭력)					
반복질문/ 반복호소					
수면장애 (밤/낮 바뀜)					

03 활동결과 평가

긍정적인 반응이 많은 경우에는 같은 영역의 다양한 활동을 합니다. 부정적인 반응이 많은 경우에는 점검 단계부터 다시 시작하여 적합한 활동을 선택합니다.

그림 5
활동반응 관찰



긍정적 반응 수만큼 선을 그어 주세요. 부정적 반응 수만큼 선을 그어 주세요. 긍정적 반응으로 관찰된 반응이 5개라면 5까지 선을 그어줍니다. 긍정적 반응과 부정적 반응 수를 모두 표시하여서 활동하는 동안 어떤 반응이 더 많이 관찰되었는지 확인합니다. 긍정적 반응 수가 많다면 같은 영역에서 다음 활동을 선택하고 부정적 반응 수가 더 많다면 환자의 삶이나 환자의 기능 수준 이해부터 다시 점검하여 활동을 선택합니다.

표 10
활동반응 평가

	1개	2개	3개	4개	5개	6개	7개	8개	9개	10개
긍정적인 반응										
부정적인 반응										

4

활동 선택

'나답게 하루하루'프로그램은 중증 치매 환자가 시설에서 안전하고 편안하게 생활할 수 있도록 일상생활 활동에 필요한 동작을 반복 훈련하도록 구성하였습니다.

'나답게 하루하루'프로그램은 다음과 같은 방법으로 비약물 치료활동을 선택합니다.

첫째, 일상생활 기능유지를 위한 활동을 합니다.

시설에 거주하는 중증 치매 환자의 일상생활 수준과 요구에 근거하여 몸치장, 옷 입고 벗기, 목욕, 배설, 식사활동에서 아직은 할 수 있는 기능을 유지할 수 있도록 개발하였습니다. 일상생활을 스스로 할 수 없다면 방해가 되는 요소는 무엇인지, 신체적 보조가 필요한지, 언어적 보조가 필요한지 등에 따라 활동 방법을 선택할 수 있도록 구성하였습니다. 이러한 활동들은 치매 환자가 할 수 있는 일상생활을 유지할 수 있도록 도울 수 있습니다. 따라서 진행자(중재 제공자)와 조호자의 일상생활활동 조호부담도 줄어들 것입니다.

둘째, 정신행동증상 예방 및 감소를 위한 활동을 합니다.

치매 환자의 우울, 배회, 공격성(폭언/폭력), 반복호소, 수면(밤/낮 바뀜)과 같은 정신행동증상에 대한 이해를 돕고 정신행동증상의 예방과 감소를 위해 개발하였습니다. 정신행동증상이 일상생활에 영향을 주는지, 원인이 무엇인지, 언제, 어떻게 행동하는지 등의 관련요소를 체계적으로 구분하고 각각에 대하여 대처방법을 선택할 수 있도록 구성하였습니다. 이러한 대처활동은 치매 환자가 안전하고 일관성 있는 환경에서 존중받고 있다는 느낌으로 생활할 수 있도록 도울 수 있습니다.

'나답게 하루하루'프로그램에서 소개하고 있는 활동들은 시설에 거주하는 치매 환자의 일상생활 기능 수준과 진행자(중재 제공자)의 활동방법에 대한 요구도를 파악하여 체계적으로 계획된 것으로써 치매 환자와 진행자(중재 제공자)의 활동시간과 시설 조호자의 조호 시간을 효율적이고 가치 있게 보낼 수 있도록 구성하였습니다.

하루의 대부분을 치매 환자의 일상생활 조호와 보호감독으로 보내는 시설 전문 조호자에게 치매 환자와 긍정적으로 교류할 수 있는 기회를 제공할 수 있으므로 치매 환자 뿐만 아니라 시설 조호자의 성취감을 높여주고 삶의 질을 향상 시킬 수 있을 것입니다.

그림 6
'나답게 하루하루' 프로그램 진행 과정

Chapter 3

나 답 게
하루하루
PROGRAM

비약물
치료활동 영역

1. 일상생활활동 30
2. 정신행동증상 47

I

일상생활활동

01 개요

시설은 치매로 인하여 일상생활과 존엄성이 위협받는 치매 환자에게 다양한 의료와 조호 서비스를 제공하여 가능한 존엄성 있는 생활을 유지할 수 있도록 하는 곳입니다. 하루하루를 불안하게 보내며 자신의 변화를 인식하지 못하는 치매 환자에게 일상생활활동은 자신을 찾는 단서가 됩니다. 그러나 치매 환자는 시설로 입원함에 따라 지금까지의 삶과는 다른 사람으로서의 생활이 시작되는 것으로 생각하는 경우가 대부분입니다. 치매 환자의 자존감은 익숙한 물건, 가족, 익숙한 주변과의 관계와 밀접합니다. 살아온 집과는 다른 환경이지만 치매 환자에게 친숙한 방법으로 접근한다면 치매 환자 스스로 무엇인가 할 수 있다는 자신감과 하고 싶다는 동기를 높여 줄 수 있습니다.

시설에서 일상생활기능을 증진시키고자 할 때, '세면대가 너무 높다.', '바닥이 미끄럽다.'등 외부적 환경요소에만 집중하기 쉽습니다. 하지만 이러한 환경보다 치매 환자의 생활습관이나 하고 싶은 동기에 집중한다면 치매 환자가 스스로 할 수 있는 '그 사람다운'생활을 가능하게 할 수 있을 것입니다. 즉, 병원이라는 제한점으로 인한 환경적인 어려움을 해결하기 위한 노력보다는 치매 환자에게 익숙한 도구 사용하기, 습관화된 방법으로 활동하기 등 치매 환자의 삶을 이해하기 위한 직원 모두의 의식과 태도가 가장 중요합니다.

02 일상생활활동 영역

치매가 진행되면 복잡한 수단적 일상생활활동부터 어려워지게 됩니다. 현재 생활에서 어떤 부분에 어려움이 생겼는지 살펴보면 치매 환자의 치매 진행 단계를 어느 정도 파악할 수 있습니다.

그림 7
치매의 진행과 일상생활활동 (알츠하이머병 중심으로)

중증 치매 환자는 심각한 기억장애로 인하여 기억을 상기시켜줄 수 있는 사람이나 물건이 없으면 일상생활을 유지하기 어려우며, 점차 단순한 작업도 어려워집니다. 따라서 이 단계의 환자는 아주 간단한 일상생활활동만 수행할 수 있으므로 단순하게 변화된 방법으로 함께하여야 합니다.

점차적으로 단편적인 기억만 남게 되어 대소변을 가리지 못하는 경우도 있고, 안전에 대한 개념이 없어져서 혼자 있을 수 없습니다. 따라서 이 단계의 치매 환자에게는 부드러운 어조로 이야기 하면서 환자의 머리를 빗겨주거나 손과 등을 마사지해주는 등 환자가 편안하고 존중받고 있음을 느낄 수 있도록 함께 합니다.

66

'나답게 하루하루'프로그램에서는 시설에 입소한 치매 환자의 특성과 수준을 고려하여 중기 이후에 어려움을 보이는 일상생활활동(몸치장, 옷 입고 벗기, 목욕, 배설, 식사)을 중심으로 비약물 치료활동과 대응방법을 제시합니다.

99

1 몸치장

이를 닦고 세수를 하는 것은 하루를 시작하는 의미 있는 활동으로 개인마다 습관의 차이가 큽니다. 또한 이나 틀니를 닦거나 면도를 하거나 세면대에서 화장을 하는 모습은 사생활을 보호할 수 있는 공간에서 활동할 수 있도록 배려하며, 작은 것이라도 치매 환자 스스로 할 수 있도록 돕습니다.

2 옷 입고 벗기

옷 입기는 계절, 날씨, 장소나 상황에 적절한 옷을 고르고 순서에 맞게 입는 과정으로 색과 스타일 또한 환경에 적합해야 합니다. 잠옷을 입고 외부산책을 하거나 한 겨울 날씨에 반소매 티를 입는 것은 부적절합니다. 따라서 치매 환자가 옷 입고 벗는 활동을 잘 하지 못하는 경우에는 옷 입는 순서를 잊었는지, 계절에 적절한 옷을 선택하는지 등을 점검합니다.

3 목욕

목욕은 몸을 깨끗하게 하는 것 뿐만 아니라 기분을 좋게 하는 휴식의 효과도 있습니다. 하지만 시설에 입소한 치매 환자는 목욕을 거부하는 경우도 적지 않습니다. 이전에 목욕을 싫어하던 생활 습관이나 치매로 인한 심리적 불안 때문일 수도 있지만 목욕환경이나 목욕보조가 불편해서 거부하는 경우도 있습니다.

또한 목욕은 욕실로 이동하기, 옷 갈아입기, 욕조에 걸터앉기, 앉았다 서기, 몸이나 머리 씻기, 온도 조절 등 많은 단계와 동작이 포함되어 있습니다. 따라서 치매 환자가 목욕을 하지 못하는 경우라며, 거부하는 경우라면, 어떠한 이유로 못하는 것인지, 거부하는 것인지 점검합니다.

4 배설

화장실에서 배설하기 위해서는 여러 단계를 바르게 할 수 있어야 합니다. 화장실에서 배설하는 것은 기억력이 저하되어도 오랜 세월에 걸쳐 몸이 기억하기 때문에 치매가 진행하여도 스스로 할 수 있는 경우도 많습니다. 따라서 치매 환자가 배뇨와 배변 활동을 잘 하지 못하는 경우에 스스로 실수 없이 대소변을 처리할 수 있는지, 신체적 보조가 필요한지, 대소변을 보는 횟수와 간격은 어느 정도인지, 화장실에 갈 수 있는지, 속옷 입고 벗기를 할 수 있는지, 배설 후 뒤처리와 손 씻기를 할 수 있는지 등을 관찰하고 점검합니다.

5 식사

물을 적당히 섭취하는지, 이물질을 뱉을 수 있는지, 잘 씹고 삼키는지, 이(틀니)는 식사하기에 적합한지, 음식을 먹을 때 자세는 바른지, 식기사용은 적합한지, 음식이 아닌 것을 먹는지 등을 관찰합니다. 물 섭취량, 이물질을 뱉을 수 있는 반사 기능, 삼킴 기능, 바른 자세 유지, 적합한 식기 사용 능력 등을 점검합니다.

03 영역별 접근방법

1 배설

화장실에서 배설을 잘 못하는 경우

화장실에서 배설하기 단계입니다.

치매 환자의 배뇨·배변 활동에 대해 점검합니다.

- ☐ 요의 · 변의를 느끼거나 표현하지 못함
- ☐ 화장실 위치를 모름
- ☐ 옷을 내리고 변기를 바르게 사용하지 못함
- ☐ 뒤처리를 하고 옷을 올리지 못함

대처방안

요의·변의를 표현하지 못함	화장실 위치를 모름	변기를 바르게 사용하지 못함	뒤처리를 하지 못함
요의·변의는 느낄 수 있지만 불쾌하거나 불안하다는 형태로만 표현해서 전달되지 않는 경우가 있음	시설 입소로 인한 환경 변화로 혼란해 할 수 있음	변기를 사용하는 순서를 모르거나, 변기 앞에서 주저앉는 등 간단한 동작도 할 수 없음	양변기에 앉거나 두루마리 휴지 사용이 불편할 수 있음
불쾌, 불안감 등이 있을 때는 화장실로 유도함 화장실 가는 시간을 파악해서 시간을 정해 화장실로 유도함	화장실 위치를 알기 쉽도록 표시함	배설을 할 때, 어려운 동작을 확인함	익숙한 도구나 방법을 제공함

활동 1을 함께 합니다.

활동 1

화장실 문에 라벨 붙이기

치매 환자가 화장실을 쉽게 찾을 수 있도록 화장실 문에 라벨을 붙이는 활동입니다.

만들기 활동에 참여할 수 있는 경우

색인카드, 화장실(변기)사진, 가위, 풀, 양면테이프를 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 카드에 화장실 사진을 잘라 붙이고, 화장실 문에 붙일 것입니다.
- 여기 색인카드가 몇 장 있습니다.

시범보이며 함께 활동합니다.
- 사진을 잘라보시겠어요?
- 자르신 사진을 카드에 붙여 보시겠어요?

화장실 문에 카드를 같이 붙여보시겠어요?

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 해주세요.

사진을 잘라 붙이는 활동이 어려운 환자의 경우, 화장실 문과 대조적인 색도화지를 선택하여 붙이도록 합니다.

화장실로 유도할 때 '이 사진(또는 색)이 붙어있는 곳이 화장실이예요'라고 이야기 합니다.

만들기 활동에 참여할 수 없는 경우

화장실(변기)사진, 양면테이프를 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 화장실 문에 사진을 붙일 것입니다.

주의사항 | 화장실 문을 표시하거나 라벨을 붙일 때는 치매 환자와 꼭 함께합니다.

2 식사

식사를 못하는 경우

스스로 식사하기가 어려운 이유입니다.

치매 환자가 식사하기 활동이 어려운 이유에 대해 점검합니다.

- ☐ 음식을 인지하지 못함
- ☐ 식사에 집중을 하지 못함
- ☐ 손과 손, 손과 입 협응능력 감소로 도구를 사용하지 못함
- ☐ 식욕이 없음

대처방안

음식을 인지하지 못함	식사에 집중하지 못함	협응의 어려움 (도구 사용의 어려움)	식욕이 없음
인지 저하, 낯선 음식, 시력저하의 문제로 음식을 인지하지 못할 수 있음	식사의 시작, 먹기, 마무리에 집중하지 못할 수 있음	식사 도구를 다루거나 그릇에서 입으로 음식을 가져가는데 어려움이 있음	우울감이나 변비, 약물의 부작용으로 인해 식욕이 없어질 수 있음
그림(사진)을 통해 음식에 대해 설명함 시력점검을 통하여 적합한 안경을 사용하고 있는지 확인함	수면부족 등의 문제인지 컨디션을 점검함 식사 때마다 언어나 부드러운 신체적 접촉 등 일관성 있는 도움을 줌으로써 식사를 시작할 수 있도록 함	젓가락이나 포크 등의 도구 사용을 어려워 할 경우 음식을 자르거나 숟가락으로 먹을 수 있도록 작은 덩어리로 만들어 줌 떡, 과일조각, 소시지와 같이 간단하게 먹을 수 있는 음식을 제공함	식사시간에 참여하도록 격려함 환자가 좋아하는, 원하는 음식을 제공함 맛있어 보이는 음식과 냄새로 자극하는 것도 도움이 됨
		활동 2를 함께 합니다.	**활동 3**을 함께 합니다.

활동 2

식사 준비하기

치매 환자가 식사에 참여하도록하기 위해 식탁을 함께 차리는 활동입니다.

스스로 식사준비에 참여할 수 있는 경우

쟁반, 식사도구(숟가락과 젓가락 등), 입 닦는 수건이나 냅킨을 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 함께 식사하기 위해 식탁을 차릴 것입니다.
- 여기에 쟁반과 그릇, 숟가락, 젓가락, 냅킨이 있습니다.

시범보이며 함께 활동합니다.
- 식판과 식사도구, 냅킨을 인원수대로 꺼내주시겠어요?
- 음식이 담긴 그릇을 쟁반에 담아서 식탁으로 옮겨주시겠어요?

음식을 나르는 것이 어려운 경우, 국물이나 따뜻한 음식은 제외하거나 주의하도록 돕습니다.

인원수를 기억 못할 경우, 자리마다 이름표를 붙여두고, '이름표 있는 곳에 놓아주세요.'라고 이야기 합니다.

숟가락과 젓가락을 식탁에 놓아주시겠어요?

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 해주세요.

스스로 식사준비에 참여할 수 없는 경우

간단한 식사준비에 참여하기 위해 식사도구를 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 함께 식사하기 위해 식사도구를 식탁 위에 올려놓을 것입니다.

식사준비나 음식준비와 관련된 콩 고르기, 나물 다듬기, 물컵 놓기 등 작은 활동이라도 할 수 있는 것을 찾아서 참여할 수 있도록 합니다.

주의사항 | 깨지지 않는 접시를 사용하고, 국물이나 따뜻한 음식을 나를 때 함께합니다.

활동 3

간단한 음식 만들기

치매 환자가 평소 좋아하는 간단한 음식을 함께 준비하며 식사에 참여하도록 하기 위한 활동입니다.

스스로 음식을 만들 수 있는 경우

식빵, 쨈, 생크림, 숟가락, 우유, 과일, 칼, 접시를 준비합니다.

재료의 냄새를 맡거나 맛보는 등 음식에 관심을 가질 수 있도록 합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.

- 구성원들과 함께 간단한 음식을 만들어 먹을 것입니다.
- 여기에 식빵, 쨈, 과일, 숟가락, 접시가 있습니다.

칼 사용 시 다칠 수 있으므로 안전에 주의합니다.

시범보이며 함께 활동합니다.

- 칼로 과일을 한입크기로 잘라 주시겠어요?
- 숟가락으로 빵 위에 쨈을 발라 주시겠어요?
- 칼로 빵을 한입크기로 잘라 주시겠어요?

음식을 접시 위에 놓아주시겠어요?
우유를 컵에 따라주시겠어요?

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 해주세요.

스스로 음식을 만들 수 없는 경우

한입크기로 만들어져 있는 음식과 접시를 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.

- 함께 식사하기 위해 접시 위에 음식을 올려놓을 것입니다.

치매 환자가 좋아하는 음식으로 재료를 준비합니다.

주의사항 | 깨지지 않는 접시를 사용하고, 칼을 사용할 때는 함께 합니다.

3 목욕

목욕하기가 어려운 경우

스스로 목욕하기가 어려운 이유입니다.

치매 환자가 목욕하기 활동이 어려운 이유에 대해 점검합니다.

- ☐ 개인위생의 중요성을 인지하지 못하고 목욕하는 것을 거부하는 경우
- ☐ 목욕도구의 사용방법을 모르는 경우
- ☐ 샤워를 할 때 낙상의 위험이 있는 경우
- ☐ 개인의 존엄성이나 자율성으로 인해 타인의 도움을 거부할 경우

대처방안

목욕을 거부함	도구의 사용방법을 잊음	낙상위험이 있음	타인의 도움을 거부함
개인위생의 중요성 인지하지 못할 수 있음 물을 두려워하여 목욕을 거부할 수 있음	기억력 저하로 목욕도구의 사용 순서나 방법을 잊어버릴 수 있음	바닥이 미끄럽고 움직임에 제한이 생겨서 넘어질 수 있음	씻는 행동은 개인적인 활동이므로 거부감을 느낄 수 있음
물수건으로 닦아주며 물에 대한 두려움을 완화시켜 준 후 '물수건→샤워→입욕'의 순서로 점차 늘려감 저녁 7시에는 목요일 저녁은 씻는 시간이에요'라고 일과를 함께 계획함 씻지 않으면 감염위험이나 피부질환의 문제에 대해 이야기함	목욕을 시작하기 전에 사용하려는 목욕용품을 함께 준비하고 사용방법을 알려줌 단계별로 설명하고 한 번에 한 단계씩 사용하도록 함	미끄럼 방지 매트를 설치하고, 미끄럽지 않은 손잡이를 사용하는 방법 등 최대한 낙상위험을 줄일 수 있도록 필요에 따라 도움	가능한 스스로 할 수 있도록 환경을 조정하고 도움을 요청할 때에 도움을 줌
활동 4를 함께 합니다.	**활동 5**를 함께 합니다.		

활동 4

수욕(또는 족욕) 하기

치매 환자가 물에 대한 두려움을 감소시키고, 목욕의 즐거움(기분 좋음)을 느껴 목욕에 참여하도록 하기 위한 활동입니다.

목욕실을 사용할 수 있는 경우	목욕실을 사용할 수 없는 경우
따뜻한 물, 로션, 수건을 준비합니다.	따뜻한 물에 적신 수건, 마른수건을 준비합니다.
이름을 말하고 익숙하게 합니다. – 목욕욕조/세면대/세숫대야에 손(발)을 담근 후 수욕(족욕)을 할 것입니다. – 여기에 따듯한 물과 수건이 있습니다.	이름을 말하고 익숙하게 합니다. – 따뜻한 물에 적신 수건으로 손(발)을 감싸 따뜻하게 할 것입니다.
시범보이며 함께 활동합니다. – 물속에 손(발)을 넣어보시겠어요? – 물속에서 손가락(발가락)을 하나씩 움직여 보시겠어요? – 손(발)에 로션을 발라 주시겠어요?	활동의 순서를 설명하며 활동합니다. – 여기 따뜻한 수건으로 손(발)을 감싸겠습니다.

목욕실로 이동할 수 없는 경우에는 세숫대야에 물을 준비합니다.

물에 손(발)을 담그는 것을 두려워할 경우, 손끝(발끝)에 물을 조금씩 뿌려가며 익숙해질 수 있도록 합니다.
수욕(족욕)은 10~15분간 진행합니다.

마른수건으로 손(발)을 닦아주시겠어요?

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 해주세요.

주의사항 | 차거나 뜨거운 물에 다칠 위험이 있으므로 물의 온도를 확인합니다.

활동 5

샤워하기

치매 환자가 목욕용품의 사용방법에 대해 알고, 익숙해지도록 하여 목욕에 참여하도록하기 위한 활동입니다.

스스로 목욕용품을 사용할 수 있는 경우

비누(바디클렌저), 수건, 목욕스펀지를 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 목욕용품을 이용해 샤워를 할 것입니다.
- 여기에 비누(바디클렌저), 수건, 목욕스펀지가 있습니다.

도구에 익숙해질 수 있도록 오감을 이용해 도구를 탐색할 수 있도록 합니다.

시범보이며 함께 활동합니다.
- 목욕스펀지에 비누칠을 하시겠어요?
- 목욕스펀지를 위아래로 움직여 팔을 닦아보시겠어요?
- 물로 비누(바디클렌저)를 씻어 주시겠어요?

치매 환자가 활동을 수행한 후 다음 단계로 진행 합니다.

스스로 목욕용품을 사용할 수 없는 경우

비누(바디클렌저), 수건, 목욕스펀지를 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 목욕용품을 이용해 샤워를 할 것입니다.

활동의 순서를 설명하며 활동합니다.
- 여기 목욕스펀지에 비누칠을 하였습니다.
- 목욕스펀지를 이용해 팔을 닦을 것입니다.
- 목욕스펀지를 잡아보시겠어요? 제가 환자분 손을 잡고 팔을 닦아 보겠습니다.
- 물로 비누(바디클렌저)를 씻겠습니다.

수건으로 몸에 있는 물을 닦아주시겠어요?

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 해주세요.

주의사항 | 피부가 상하지 않도록, 치매 환자가 불편해 하지 않도록 부드러운 목욕용품을 사용하며, 환자의 능동적인 참여를 위하여 천천히 환자 속도에 맞추어 진행합니다.

4 몸치장

스스로 몸치장(세수, 양치질, 머리 빗기, 화장, 면도 등)을 단정히 하기 어려운 이유입니다.

치매 환자가 몸치장 활동이 어려운 이유에 대해 점검합니다.

- ☐ 몸치장 활동의 중요성을 인지하지 못하고 몸치장 활동을 거부하는 경우
- ☐ 도구의 사용방법을 잊어버리는 경우
- ☐ 집중력 저하 또는 신체 질환으로 인하여 몸치장 활동을 완수하지 못하는 경우
- ☐ 개인의 존엄성이나 자율성으로 인해 타인의 도움을 거부할 경우

대처방안

활동을 거부함	도구의 사용방법을 잊음	집중력 저하 또는 신체 질환이 있음	타인의 도움을 거부함
몸치장 활동의 중요성을 인지하지 못할 수 있음	기억력 저하로 도구의 사용 순서나 사용방법을 잊어버릴 수 있음	집중 시간의 감소로 활동을 마치지 못하거나, 신체 질환으로 인해 몸을 움직이기 불편해 할 수 있음	몸치장의 활동은 개인적인 활동이므로 거부감을 느낄 수 있음
몸치장 활동의 중요성에 대해 설명하고, 규칙적으로 활동할 수 있도록 함께 계획하고 실행하려 습관적으로 할 수 있도록 함	활동 시작 전에 사용하려는 도구를 준비하고 사용방법을 알려줌 단계별로 설명하고 한 번에 한 단계씩 사용하도록 함	몸치장 활동은 집중할 수 있는 조용하고 매번 같은 익숙한 환경에서 활동함 예: 활동에 사용하는 도구만 놓아두기, 지금 하는 활동을 규칙적으로 상기시켜주기 등 스스로 할 수 있도록 함. 사용할 수 있다면 신체 손상을 보상할 수 있는 도구를 제공함 예: 손잡이가 긴 빗, 세면대 안전바 설치 등	가능한 스스로 할 수 있도록 환경을 조정하고 도움을 요청할 때에 도움을 줌
활동 6,7을 함께 합니다.	활동 6,7을 함께 합니다.		

활동 6

양치질하기

치매 환자가 양치질을 해야 하는 이유, 도구의 사용방법과 순서를 알고, 습관화를 위해 규칙적으로 할 수 있도록 하는 활동입니다.

스스로 양치질을 할 수 있는 경우

세면대, 칫솔, 치약, 물컵을 준비합니다. 틀니일 경우, 틀니세정제도 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 칫솔과 치약을 이용하여 양치질을 할 것입니다.
- 여기에 칫솔, 치약, 물컵이 있습니다.

익숙한 칫솔 이나 부드러운 칫솔을 사용합니다.

시범보이며 함께 활동합니다.
- 칫솔에 치약을 발라보시겠어요?
- 치약에서 어떤 향이 나는지 맡아보시겠어요?
- 칫솔을 위아래로 움직여 이를 닦아보시겠어요?

칫솔을 입안에 넣기 전 입안이 건조하다면 물로 입안을 적신 후 양치질을 합니다.

스스로 양치질을 할 수 없는 경우

세면대, 칫솔, 치약, 물컵을 준비합니다. 틀니일 경우, 틀리세정제도 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 칫솔과 치약을 이용하여 양치질을 할 것입니다.

칫솔 사용이 어려울 경우, 스펀지, 구강 청결제 등으로 대체하여 사용합니다.

활동의 순서를 설명하며 활동합니다.
- 칫솔에 치약을 바를 것입니다.
- 양치질을 하기 위하여 칫솔을 입안에 넣을 것입니다.
- 칫솔을 위아래로 움직여서 이를 닦을 것입니다.

가능한 조호자가 해주기보다 칫솔을 쥔 환자 손을 잡고 양치질을 하도록 합니다. 환자가 낯설거나 불편해 하지 않도록 천천히 이야기 하면서 합니다.

물로 입안을 헹궈주시겠어요?

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 해주세요.

주의사항 | 입안은 상처가 나기 쉬운 곳이므로 활동을 강압적으로 진행하지 않도록 합니다.
치매 환자가 안전하고 편안한 상태로 활동 할 수 있도록 환경을 조정합니다.

활동 7

머리 빗기(손톱, 발톱 다듬기)

치매 환자가 머리를 빗어야 하는 이유, 도구의 사용방법과 순서를 알고, 습관화를 위해 규칙적으로 할 수 있도록 하는 활동입니다.

스스로 머리카락을 빗을 수 있는 경우

머리빗, 거울을 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 머리빗을 이용해 머리카락을 정돈할 것입니다.
- 여기에 머리빗과 거울이 있습니다.

시범보이며 함께 활동합니다.
- 거울에 얼굴이 잘 보이나요?
- 머리빗으로 머리카락을 위에서 아래로 빗어보시겠어요?

뒷머리 부분을 잘 빗지 못하는 경우, "머리 뒷부분도 빗어 보시겠어요?"라고 이야기 합니다.

스스로 머리카락을 빗을 수 없는 경우

머리빗, 거울을 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 머리빗을 이용해 머리카락을 정돈할 것입니다.

활동의 순서를 설명하며 활동합니다.
- 머리빗으로 머리카락을 빗질해도 괜찮겠습니까?
- 머리카락을 빗어보도록 하겠습니다.
- 머리빗을 잡아보세요. 머리빗을 쥔 환자 손을 잡고 머리카락을 빗습니다
- 마무리는 환자 손으로 자신의 머리를 쓰다듬어서 정돈하도록 합니다.

머리빗기는 개인적인 취향이 매우 강한 활동입니다. 활동하는 동안 환자가 좋아하는지, 편안해 하는지를 표정을 살피면서 활동합니다.

머리카락을 단정하게 정돈해주시겠어요?

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 해주세요.

주의사항 | 빗질에 두피에 상처가 나지 않도록 하며, 빗질은 치매 환자 손을 잡고 함께합니다.

5 옷 입고 벗기

스스로 옷을 입고 벗기 어려운 이유입니다.
치매 환자가 옷을 입고 벗기 어려운 이유에 대해 점검합니다.

- ☐ 옷을 입고 벗는 순서를 잊어버린 경우
- ☐ 때와 장소에 맞는 옷을 고르지 못하는 경우
- ☐ 옷을 갈아입을 필요성을 인지하지 못하는 경우
- ☐ 갈아입은 옷을 금방 벗어버리는 경우

대처방안

순서를 잊어버림	때와 장소에 맞지 않음	옷을 갈아입을 필요성을 모름	바로 벗어버림
기억력 저하로 옷을 입고 벗는 순서나 방법을 잊어버릴 수 있음	지남력의 저하로 인하여 때와 장소에 적합한 옷을 선택할 수 없음	옷을 갈아입을 필요성을 인지하지 못하여, 같은 옷만 입으려하거나, 갈아입는 것 자체를 거부할 수 있음	가려움, 불쾌감, 통증 등의 신체적 불편함으로 벗어버릴 수 있음
입고 벗기 편한 옷으로 준비해야 하며, 옷을 입는 순서를 알 수 있도록 옷 입는 순서표를 제공하거나 함께 옷 입기 연습을 함	계절, 상황, 옷 종류에 맞춰 옷을 정리해둠	옷을 갈아입어야하는 이유에 대해 설명함 갈아입은 모습에 대하여 칭찬을 함 평소 좋아하는 색이나 스타일의 옷을 준비함 낮 동안, 밤 동안 장시간 있어도 편안한 옷을 제공함 같은 옷만 입으려하는 경우, 같은 옷을 2벌 이상 준비함	신체적 불편함을 느끼게 하는 이유에 대해 확인함 예: 모양, 색, 재질을 변경하여 불편함을 해결함 "감기에 걸릴 수 있으니 옷을 입는 것 이 어떠세요?"등 옷을 입을 수 있도록 상황에 따라 격려하고 칭찬함
활동 8를 함께 합니다.	**활동 9**를 함께 합니다.		

활동 8

옷 입기

치매 환자가 날씨와 상황에 적합하게 옷을 입어야하는 이유와 옷 입는 순서를 알고 습관화를 위해 규칙적으로 할 수 있도록 하는 활동입니다.

스스로 옷을 입을 수 있는 경우

날씨와 오늘 활동에 적합하게 오늘 입을 옷을 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.

- 여기 있는 옷을 입을 것입니다.
- 여기에 옷(상의, 하의, 양말 등)이 있습니다.
- 상의의 색은 주황색입니다.
- 상의를 만져보면 부드럽습니다.

오감을 이용해 옷에 익숙해 질 수 있도록 합니다.

시범보이며 함께 활동합니다.

- 먼저 오른쪽 소매에 오른쪽 팔을 넣어보시겠어요?
- 꽃이 그려진 조끼를 입어 보시겠어요? 상의 위에 입으실 것입니다. 언제 이 조끼를 입으셨나요?
- 오늘은 외부산책을 가는 월요일입니다. 밖은 바람이 붑니다.

뒤집어 쓰는 옷보다는 앞을 여닫는 셔츠 형태의 옷이 좋습니다.

스스로 옷을 입을 수 없는 경우

계절별로 적합한 옷 사진을 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.

- 옷 사진을 이용해 옷을 입는 방법에 대해 이야기할 것입니다.
- 여기 상의, 하의, 양말 사진이 있습니다.

시범보이며 함께 활동합니다.

- 제일 처음에 입는 옷은 어떤 옷입니까?
- 상체에는 어떤 옷을 입어야 하나요?
- 상의에 어울리는 바지는 어떤 것일까요?

옷 입는 순서를 다시 한 번 해보시겠어요?

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 해주세요.

주의사항 | 옷을 입는 활동을 최대한 스스로 할 수 있도록 합니다.

활동 9

서랍장(옷장)에 라벨 붙이기

치매 환자가 옷을 쉽게 찾을 수 있도록 서랍장(옷장)에 라벨을 붙이는 활동입니다.

만들기 활동에 참여할 수 있는 경우

색인카드, 종류별 · 계절별 옷 사진, 사진, 가위, 풀, 양면테이프를 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 카드에 옷 사진을 잘라 붙이고, 서랍장(옷장)에 붙일 것입니다.
- 여기 색인카드가 몇장 있습니다.

사진을 잘라 붙이는 활동이 어려운 환자의 경우, 서랍장(옷장)과 대조적인 색상의 색도화지를 선택하여 붙이도록 합니다.

시범보이며 함께 활동합니다.
- 사진을 잘라보시겠어요?
- 자르신 사진을 색인카드에 붙여보시겠어요?

서랍장(옷장)으로 유도 할 때 '이 사진(또는 색)이 붙어있는 곳에 상의(옷종류)가 들어있습니다.'라고 이야기 합니다.

서랍장(옷장)에 카드를 같이 붙여보시겠어요?

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 해주세요.

만들기 활동에 참여할 수 없는 경우

종류별·계절별 옷 사진, 양면테이프를 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 서랍장(옷장)에 사진을 붙일 것입니다.

주의사항 | 서랍장(옷장)에 라벨을 붙일 때는 치매 환자와 꼭 함께합니다.

2

정신행동증상

01 개요

우울, 불안, 공격, 환각, 망상, 배회 등의 정신행동증상은 치매 환자에게 익숙하고 편안한 환경조성과 진행자나 조호자의 이해와 바른 대처방법으로 예방하거나 감소시킬 수 있습니다.

정신행동증상은 자신의 말이나 행동이 거부되었을 때, 하고 싶은 일을 하지 못하게 했을 때, 자신의 이야기를 들어주지 않을 때, 자신이 하고 싶지 않은 일을 하라고 했을 때, 자존심에 상처를 받았을 때 좀 더 증가하게 됩니다. 가장 중요한 것은 정신행동증상이 발생되지 않도록 하는 것으로 '나라면 어떻게 해주기를 바랄까? 하고 입장을 바꿔서 생각하는 것이 필요합니다. 따라서 '나답게 하루하루'프로그램에서는 시설에 입소한 증증치매 환자에서 흔히 관찰할 수 있고 시설 조호자에게 큰 부담이 되며, 비약물 치료활동에 매우 효과적으로 반응하는 우울, 배회, 공격성(폭언/폭력), 반복호소와 수면(밤/낮 바뀜)의 요인에 따른 대처방법과 적합한 활동을 제시합니다.

02 정신행동증상 영역

1 우울감

치매 초기부터 나타나는 우울감은 답답한 기분, 사고의 감퇴, 의욕저하 등, 활력이 없고 불안으로 인해서 결단력이나 사고력이 감소되어서 어떤 것에도 관심이 없는 상태를 말합니다. 물건을 자주 잃어버리고 계산을 하지 못하는 등 실수가 많은 자신에 대한 주위의 반응으로 인하여 스트레스를 받고 좌절하게 되어 우울해집니다. 따라서 실패를 해도 실망하지 않고 그 일을 하지 못하게 하지 않습니다. 우울은 주위 반응에 민감하므로 세세한 주의가 필요합니다. 우울한 경우에는 '힘내라' 라는 활기찬 격려는 오히려 환자를 더 혼돈스럽게 하여 우울 증상을 악화시킬 수 있습니다.

우울한 상태는 스스로 무엇인가를 하려고 하지는 않지만 습관적인 행동이나 익숙한 것에는 반응을 하는 경우가 많습니다. 따라서 치매 환자가 무엇이든 하도록 하는 것보다 일상의 익숙한 활동에 자연스럽게 참여하도록 하는 것이 도움이 됩니다.

사례1

8년 전에 알츠하이머병으로 진단받은 김씨는 1주 전에 시설에 입소하였습니다. 시설에서 평소에는 조용하지만 시설직원이나 같은 시설에 거주하는 환자들이 말을 시키면, 매우 민감하게 반응하거나 흥분하였습니다.

→ 일상생활 점검을 통하여 집에서는 스스로 잘하던 일상생활을 시설환경에서는 힘들어 한다는 것을 이해하였습니다. 지난 일주일 동안 의치를 빼서 닦는 개인적인 일을 다른 사람들과 같이 쓰는 세면대에서 하는 것이 불편해서 의치를 닦지 않는 것을 알았습니다. 정신행동증상 점검을 통하여 낯선 사람들과 같은 방에서 자는 것을 불안해해서 현재는 낮에는 자고 밤에는 깨어 있는 수면장애가 있는 것을 알았습니다.

김씨에게 당신의 불편을 공감한다는 것을 알리는 것만으로도 김씨와 긍정적인 관계형성을 시작할 수 있었습니다. 시설입소는 일상의 갑작스런 변화를 가져오므로 불안하여 우울해질 수 있습니다. 우울한 상태는 얌전하거나 조용하다는 의미가 아닙니다. 때로는 흥분하거나 폭력을 동반하는 경우도 있습니다. 치매의 종류나 중증도에 상관없이 우울증의 치료는 관계성이 중요합니다.

2 배회

배회는 정신행동 중에서도 발생 빈도가 높은 증상입니다. 배회는 목적 없이 걷는 것처럼 보이지만 목적이나 이유가 있습니다. 따라서 배회를 하는 원인과 이유가 무엇인지 관찰하고 그에 맞는 적절한 대응을 해야 합니다. 배회하지 못하도록 감시하거나 행동을 제한하는 것은 바람직하지 않습니다. 배회는 과도한 움직임으로 신체적 문제만 없다면 안전한 환경에서 다닐 수 있도록 합니다.

사례2

농사를 짓던 유씨는 시설에 입소한 후에도 새벽부터 하루 종일 농사일처럼 보이는 행동을 하며 돌아다니고 시설 밖으로까지 나가는 경우가 있었습니다. 유씨는 일정한 장소를 같은 시간에 다녀오고 다른 환자들과 부딪힘도 없었습니다.

→ 시설 직원들은 낙상이나 실종 등을 염려하여 억제하기를 원하였지만 진행자는 유씨의 배회활동을 점검하여 낮 동안에 더 많은 신체활동 하도록 하고 안전한 길을 가르쳐주어서 자유롭게 다니도록 하였습니다.

배회하는 환자는 목이 말라서, 화장실에 가고 싶어서, 갑갑해서 등, 쉴 곳이나 가족을 찾고 있다고 합니다. 이러한 이유라면 배회를 막는 것은 의미가 없습니다. 경우에 따라 다르지만 환자만의 쉴 곳 제공이나 찾아다니는 물건을 옆에 두기 등의 환경 조정을 통해 감소시킬 수 있습니다.

3 공격성(폭언/폭력)

시설에서 조호자가 가장 힘들어 하는 것은 폭언과 폭력입니다. 갑자기 화를 내거나 욕을 하고 밥그릇을 던지는 경우가 있는데, 진행자나 조호자에게는 갑자기 왜 이러지? 싶지만 치매 환자에게는 이유가 있는 경우가 많습니다. 따라서 갑자기 공격성이 나타날 때에는 치매 환자의 기분이나 몸 상태가 나쁘지 않은지, 주변 환경에 의한 영향인지 등을 관찰하고 점검합니다.

66

사례3

시설에 거주하는 78세의 박씨는 어느 날 옆에 앉아 있는 사람의 손을 세게 잡아 당겼습니다. 박씨는 며칠 전에도 옆 사람에게 폭언을 하였습니다.

⋯→ 진행 보조자가 피해자는 다른 방으로 데리고 가고, 진행자는 박씨에게 다정한 목소리로 박00님~ 오후에 마실 차를 준비하려고 합니다. 도와주시겠어요? 라고 하자 박씨는 기뻐하며 진행자를 도왔습니다.

폭언이나 폭력, 공격적인 행동은 표현방법의 하나라고 볼 수 있습니다. 진행자가 흥분하거나, 당황하면 환자의 공격성을 부추길 수 있습니다. 당황하지 않도록 다정하게 다가가는 것이 중요합니다. 하지만 다음부터는 이러한 폭언, 폭력행동은 더 이상 받아들여지지 않는다는 것을 명확하게 전달하도록 합니다.

99

4 반복질문/반복호소

과도한 요구나 질문을 반복하고, 요구를 들어주어도 계속적으로 호소하고, 새로운 호소를 하는 것을 말합니다. 관심에 대한 욕구 이외에도 스트레스나 욕구불만의 해소, 불안이나 긴장 완화를 위해서 의도적으로 또는 무의식적으로 반복질문을 하는 경우도 있습니다. 기본적으로 반목질문의 내용보다는 왜 반복질문을 하는지에 대한 의미를 이해해야 합니다. 반복질문이나 요구는 경우에 따라서 정말 도움이 필요한 경우도 있습니다. 따라서 '또야!'라고 생각하지 말고 호소하는 내용과 대처방법을 관찰하고 기록하는 것이 중요합니다. '치매니까' '그런 사람이니까'등의 반응은 점점 증상을 악화시켜서 다른 정신행동증상을 나타나게 할 수 있습니다.

66

사례4

시설에 입소한지 얼마 안 되는 이씨는 사소한 이유로 계속해서 선생님~ 선생님~ 하고 시설 직원을 불렀습니다. 처음에는 부를 때마다 반응하였지만 점차 시설 직원들도 예민해져서 이씨의 부름에 반응 하지 않게 되었습니다. 이씨는 더 크게 시설 직원을 부르고 선생님 때문에 목도 아프다고 호소하였습니다.

⋯→ 시설 직원은 이씨가 부를 때마다 가능한 짧게라도 응답하거나 바쁠 때라도 무시하지 않고 자신이 무엇을 하고 있는지 이씨에게 이야기 해주었습니다. 그러자 이씨의 부름도 줄어들고 시설직원도 마음이 편안해졌습니다. 길을 가르쳐주어서 자유롭게 다니도록 하였습니다.

99

5 수면장애(밤/ 낮 바뀜)

수면은 시설에서의 안정적인 생활에 매우 중요한 활동으로 낮 동안에 잠을 자서 다른 사람들과 관계를 유지하지 못하고 밤에 활동하여 위험하거나 조호자나 다른 환자의 수면을 방해하는 것을 말합니다. 언제 일어나는지, 몇 시간 자는지, 중간에 깬다면 깨는 원인과 다시 잠들기까지 걸리는 시간은 얼마인지 등을 파악합니다. 불을 끄면 불안해하는지, 아침에 일어날 때 기분이 어떤지, 낮잠은 얼마나 자는지, 밤낮이 바뀌었는지 등을 점검합니다.

66

사례5

시설에 거주하는 85세 최씨는 밤 시간에 시설 안을 걸어 다니거나 다른 병실로 들어가서 다른 환자의 수면을 방해하였습니다. 밤에는 직원도 적고 처치 등의 업무가 많기 때문에, 최씨만 돌보아드리기 어려운 상황 이었습니다.

⋯→ 낮 시간에 충분한 빛을 쬐어주는 것이 도움이 됩니다. 치료용 라이트박스(light box)가 있으면 좋지만 없다면 탁상용 램프를 준비하여 얼굴에 빛을 쬐어줍니다. 계절에 따라 햇볕을 쬐어주는 것도 도움이 됩니다.

빛을 쬐어주는 방법은 빛 활동에서 자세하게 소개하였습니다. 시설의 규칙보다 시설에서 살아가는 환자가 그 사람답게 살아갈 수 있도록 돕습니다.

99

03 영역별 접근방법

1 우울감

치매 환자의 우울증상을 점검합니다.	☐ 슬픈 감정을 지속적으로 표현함 ☐ 희망이 없음 ☐ 죄책감을 많이 느낌 ☐ 자기 비판적 사고를 함 ☐ 외부활동에 대한 흥미가 감소됨
치매 환자의 우울증상에 영향을 미치는 이유를 점검합니다.	☐ 이전에 수행할 수 있었던 일을 더 이상 수행하지 못해 실패를 경험함 ☐ 최근 소중한 사람(배우자, 친구 등)의 죽음으로 인한 인간관계를 상실함 ☐ 항상 우울함 ☐ 갑작스러운 환경변화

대처방안

실패를 경험함	소중한 사람의 죽음	갑작스러운 환경변화	항상 우울한 경우	
자존감을 증진시킴	다른 사람과의 관계 형성을 위한 사회적 활동이 필요함	안정감을 증진시킴	의욕을 증진시킴	자존감을 증진시킴
역할활동(집단활동)	**역할활동**(집단활동) 상실을 대신할 수 있는 물건을 찾거나 만드는 활동	환경조정	환자가 좋아하고 의미 있는 활동	**역할활동**(집단활동)
활동 1을 함께 합니다.	**활동 1,2**를 함께 합니다.	**활동 3**을 함께 합니다.	**활동 2,4**를 함께 합니다.	**활동 1**을 함께 합니다.

활동 1

다과회 준비 및 참석하기

다과회 준비 및 과정 속에서 맡은 역할을 통하여 자존감을 높이고 함께하는 사람들과 이야기를 나누며 긍정적인 관계를 형성할 수 있는 활동입니다.

다과회 준비에 참여할 수 있는 경우

각종 차와 과자류 그리고 차와 과자를 담을 그릇(또는 종이접시, 종이컵)을 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 여기 차, 과자 그리고 그릇이 있습니다.
- 차와 과자를 먹으며 이야기를 나눌 것입니다.

시범보이며 함께 활동합니다.
- 차는 컵에 담아주시겠어요?
- 다과는 그릇에 옮겨 준비해주시겠어요?
- 담겨진 컵과 그릇을 옮겨주시겠어요?

다과회를 준비하면서 원하는 역할이 있는지 확인합니다.
역할을 선택하기 어려워하신다면, 직접 역할을 정해줍니다.

- 다과회를 함께 준비해 보신 소감이 어떠한가요? 차와 과자의 맛은 어떠한가요? 등 다과회 준비 과정에 대하여 이야기를 나누어 주세요.
- 다과회를 즐기며 자유롭게 이야기를 나누어주세요.

다과회 준비에 참여할 수 없는 경우

다과회에 참여할 수 있도록 합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 여기 따뜻한 차와 과자가 있습니다.
- 차와 과자를 먹으며 이야기를 나눌 것입니다.

- 다과회에 참여한 소감이 어떠한가요? 차와 과자의 맛은 어떠한가요? 등 다과회에 대하여 이야기를 나누어 주세요.

다과회에 앉아 있는 것만으로도 의미가 있습니다.
듣고 있다고 생각하고 다과회 다른 참여자나 분위기에 대해서 이야기합니다.

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 합니다.
(가능하다면) 단체사진을 찍도록 합니다.

주의사항 | 따뜻한 차를 준비할 때에는 따듯한 물이나 컵에 다치지 않도록 합니다.
활동의 모든 단계를 치매 환자와 꼭 함께 수행합니다.

활동 2

사진보드(판) 만들기

나와 관계가 있는 사람 또는 물건의 사진을 보며 즐거웠던 감정과 경험을 표현하는 활동입니다.

만들기에 참여할 수 있는 경우	만들기에 참여할 수 없는 경우
사진을 붙일 수 있는 보드(판), 가족사진(또는 함께하는 사람의 사진)이나 좋아하는 물건 등의 사진, 풀, 가위를 준비합니다.	가족사진(또는 함께하는 사람의 사진)이나 좋아하는 물건 등의 사진을 붙여놓은 보드(판)을 준비합니다.
이름을 말하고 익숙하게 합니다. – 사진을 보드(판)에 붙이며 이야기를 나눌 것입니다. – 여기 사진이 있습니다.	이름을 말하고 익숙하게 합니다. – 여기 사진을 붙여놓은 보드(판)이 있습니다. – 사진을 보며 이야기를 나눌 것입니다.
시범보이며 함께 활동합니다. – 사진을 보드(판)에 붙여주시겠어요? – 사진을 모양을 내서 잘라보시겠어요?	
이 사진에 있는 사람은 누구인가요? 이 사람과 즐거웠던 일이 있으셨나요? 어떤 일이었나요? 등 각각의 사진을 보며 이야기 나누어봅니다.	
활동참여에 대해 칭찬과 격려를 해주세요.	

이야기 중 우울한 감정을 표현할 때에는, 긍정적인 감정을 느낄 수 있을 수 있도록 주의를 환기시켜 줍니다.

의사소통이 안 되는 경우에도 듣고 있다고 생각하고 감정을 표현할 수 있도록 이야기합니다.

주의사항 | 경험을 이야기 할 때 우울한 감정이 나오지 않도록 합니다.
활동의 모든 단계를 치매 환자와 꼭 함께 수행합니다.

활동 3

환경조정(우울감)

치매 환자가 안전하고 편안한 감정을 느끼며 생활 할 수 있도록 환경을 조정하는 활동입니다.

환자가 있는 공간이 편안하고 안전하다고 느낄 수 있도록 합니다.

- 환자가 편안해 하고 자연스럽게 만날 수 있는 사람과 같이 시간을 보낼 수 있도록 합니다.
- 추억의 앨범, 사진 등을 보며 함께 이야기합니다.

- 시각적인 자극을 제공합니다.
  - 익숙한 가구, 좋아하는 컵, 그릇, 꽃, 사진 등을 환자 가까이에 둡니다.
  - 화장실, 부엌 등에 글자나 그림을 붙여 둡니다.
- 부드러운 조명, 잔잔한 음악을 틀어 놓는 등 조용한 환경을 만듭니다.
- 날카로운 물체, 성냥, 의약품 등은 보이지 않고 손에 닿지 않는 곳에 둡니다.
- 낙상이나 미끄러짐을 예방합니다.

주의사항 | 신체를 구속하거나 활동을 제한하지 않습니다.

활동 4

옛 노래 감상하기 및 악기 연주

치매 환자가 이전에 좋아하는 노래 또는 익숙한 노래를 함께 듣고, 악기연주를 하며 긍정적인 감정을 이끌어 내어 즐거운 경험을 제공하는 활동입니다.

악기연주 활동에 참여할 수 있는 경우

음악, 악기나 소리 나는 도구를 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 노래에 맞추어 악기연주를 해볼 겁니다.
- 여기 악기가 있습니다.
- 이 악기는 흔들면 소리가 납니다.

도구에 익숙해질 수 있도록 오감을 이용해 도구를 탐색할 수 있도록 합니다.

시범보이며 함께 활동합니다.
- 음악을 들어보세요.
- (가능하다면)음악을 따라 불러 볼까요?
- 음악에 맞춰 악기를 연주해 볼까요?

규칙을 정하기보다는 환자가 자유롭게 자신의 기분을 악기나 박수 등으로 표현하도록 합니다.

음악을 한 번 더 들어볼까요?
(가능하다면) 박수를 치며 노래를 따라 불러봐 주세요.

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 해주세요.

악기연주 활동에 참여할 수 없는 경우

음악을 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 옛 노래를 들어 볼 겁니다.

의사소통이 안 되는 경우에도 듣고 있다고 생각하고 감정을 표현할 수 있도록 이야기합니다.

즐거워하시는 모습이 보기 좋습니다. 등

주의사항 | 음악소리를 크게 틀어 환자가 놀라거나 당황하지 않도록 합니다.
활동의 모든 단계를 치매 환자와 꼭 함께 수행합니다.

2 배회

치매 환자의 배회행동을 점검합니다.

- ☐ 한 장소에서 다른 장소로의 빈번하거나 지속적인 이동 (이때, 이동하는 다른 장소는 매번 같은 장소임)
- ☐ 특정 물건이나 사람, 장소(주로 집, 화장실 등)을 찾기 위한 지속적인 보행
- ☐ 안달하거나 안절부절 못하는 보행
- ☐ 되는대로 아무렇게나 행하는 보행
- ☐ 길 찾기의 어려움

치매 환자의 배회에 영향을 미치는 이유를 점검합니다.

- ☐ 지남력, 기억, 실행기능 등의 저하
- ☐ 배고픔, 통증, 배설 관련 욕구 등
- ☐ 들뜬 기분 또는 불안 등의 감정 동요
- ☐ 익숙하지 않은 상황, 장소

대처방안

지남력, 기억, 실행기능 등의 저하	배고픔, 통증, 배설 관련 욕구	감정 동요	익숙하지 않은 상황, 장소
환자의 기분을 이해하고 공감하기, 주의 환기시키기	신체적 불편감 해소	안정감 제공, 낙상 등 사고의 위험 감소	
의미 있는 활동 제공		신체 활동 제공	환경조정
활동 5를 함께 합니다.		**활동 6**을 함께 합니다.	**활동 7**을 함께 합니다.

활동 5

텃밭 채소 기르기

간단한 단계로 화분에 채소를 심으면서 채소를 만져보고 향을 맡아보고 자신의 생각을 표현할 수 있는 활동입니다. 화분을 관리하면서 다른 사람들과 이야기를 나누게 되는 지속적인 역할활동으로도 좋습니다.

씨앗을 심는 활동에 참여할 수 있는 경우

텃밭 채소 씨앗, 흙, 화분, 물뿌리개, 달력, 볼펜을 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.

- 화분에 텃밭 채소(상추)를 심어, 기를 것입니다.
- 여기 텃밭 채소(상추) 씨앗이 있습니다.
- 이것은 화분입니다.

재료를 오감을 이용해 익숙해질 수 있도록 해주세요.

시범보이며 함께 활동합니다.

- 화분에 흙을 채워보시겠습니까?
- 물뿌리개로 흙이 젖을 정도로 물을 주세요.
- 흙 위에 씨앗을 뿌려주시겠습니까?
- 씨앗이 덮일 정도만 흙을 뿌려주세요.

씨앗이 뭉쳐지지 않도록 골고루 뿌려줄 수 있도록 안내합니다. 맨 손으로 흙을 만지는 것을 거부할 경우 장갑을 끼고 활동에 참여할 수 있도록 합니다.

씨앗을 심는 활동에 참여할 수 없는 경우

텃밭 채소 모종이 심어져 있는 화분, 물뿌리개, 달력, 볼펜을 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.

- 화분에 심어져 있는 텃밭 채소(상추)에 물을 주어, 기를 것입니다.
- 이것은 텃밭채소(상추)의 모종입니다.
- 이것은 물뿌리개입니다.

의사소통이 안 되는 경우에도 듣고 있다고 생각하고 채소 맛이나 향, 요리에 대해서 이야기합니다.

화분에 물을 뿌려 주시겠습니까?
키우는 방법을 알려준 후 심은 날을 환자의 달력 등에 표시할 수 있도록 합니다.

일주일에 한 번씩 규칙적으로 물을 줄 수 있도록 합니다.

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 해주세요.

주의사항 | 흙으로 씨앗을 너무 많이 덮지 않도록 합니다.
활동의 모든 단계를 치매 환자와 꼭 함께 수행합니다.

활동 6

공 운동

신체적 에너지 소모 및 균형 등 신체능력 향상을 통해 낙상 예방에 도움이 되는 활동입니다.

선자세로 활동에 참여할 수 있는 경우

다양한 공(풍선, 고무공 등)을 준비합니다

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 공을 가지고 운동을 할 것입니다.
- 여기 공이 있습니다.
- 공의 색은 OO색입니다.

도구에 익숙해질 수 있도록 오감을 이용해 도구를 탐색할 수 있도록 합니다.

시범보이며 함께 활동합니다.
- 풍선(또는 고무공)을 위로 올려 쳐볼까요?
- 바닥으로 떨어트리지 않고 가능한 많이 공을 쳐 볼까요?
- 다양한 방법으로 풍선(또는 고무공)을 주고 받는 활동을 합니다.
  - 손으로 쳐서 주고받기
  - 바닥에 튕겨서 주고받기
  - 발로 차서 주고받기

무리하게 공을 받지 않도록 합니다.
환자의 컨디션을 관찰하며 활동에 참여할 수 있도록 합니다.
다양한 방법의 활동을 모두 수행할 수 있다면 순서대로 점진적으로 활동을 진행 해주십시오.

선자세로 활동에 참여할 수 없는 경우

의자(또는 휠체어), 다양한 공(풍선, 고무공 등)을 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 의자(또는 휠체어)에 앉아 공을 가지고 운동을 할 것입니다.
- 여기 공이 있습니다.
- 공의 색은 OO색입니다.

시범보이며 함께 활동합니다.
- 의자 (또는 휠체어)에 앉아 주세요.
- 다양한 방법으로 풍선(또는 고무공)을 주고 받는 활동을 합니다.
  - 손으로 쳐서 주고받기
  - 바닥에 튕겨서 주고받기
  - 발로 차서 주고받기

스스로 공을 잡지 못할 경우에는 치료사가 환자의 손을 잡고 공을 잡아서 활동합니다.

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 합니다.

주의사항 | 활동 중에 넘어지지 않도록 합니다.공에 맞아 다치거나 감정이 상하지 않도록 합니다.
활동의 모든 단계를 치매 환자와 꼭 함께 수행합니다.

활동 7

환경조정(배회)

치매 환자가 안전하고 편안한 감정을 느끼며 생활 할 수 있도록 환경을 조정하는 활동입니다.

환자가 있는 공간이 편안하고 안전하다고 느낄 수 있도록 합니다.

- 환자가 편안해 하고 자연스럽게 만날 수 있는 사람과 같이 시간을 보낼 수 있도록 합니다.
- 낮 동안 신체활동을 통하여 신체에너지를 소모하도록 합니다.
- 부드러운 조명, 잔잔한 음악을 틀어 놓는 등 조용한 분위기를 만듭니다.
- 낙상이나 미끄러짐을 예방합니다.

환자가 밖에 나가서 길을 잃을 경우를 대비합니다.

- 외출 옷 이나 현관문은 밖으로 나가고 싶은 욕구를 자극할 수 있으므로 보이지 않도록 합니다.
- 현관에 종을 달아서 밖으로 나가는 것을 알 수 있도록 합니다.
- 목걸이, 팔찌, 지팡이 등 환자가 가지고 다니는 물건에 주소, 연락처 등을 기록합니다.
- 이웃이나 경비원 등에게 환자의 배회에 대해서 이야기합니다.

- 경찰서에 가서 '지문을 등록'합니다.
- 장기요양등급이 있을 경우, 국민건강보험공단에서 '배회감지기(GPS 단말기)'를 신청합니다.
- 중앙치매센터에서 발급하는 '배회 가능 어르신 인식표'를 신청해서 옷에 붙여 줍니다.

주의사항 | 신체를 구속하거나 활동을 제한하지 않습니다.

3 수면장애(밤/낮 바뀜)

치매 환자의 수면문제 증상을 점검합니다.

- ☐ 잠들기 어려움
- ☐ 수면 중간에 깨서 잠들지 못함
- ☐ 너무 이른 시간에 일어남
- ☐ 깊은 잠을 이루지 못함(숙면을 취하지 못함)

치매 환자의 수면에 영향을 미치는 이유를 점검합니다.

- ☐ 수면시간 감소
- ☐ 지남력(특히 시간) 파악의 어려움
- ☐ 신체적 통증, 빈뇨, 무호흡증 등
- ☐ 환경의 변화

대처방안

수면시간 감소	시간 파악의 어려움	신체적 통증 등	환경의 변화
생활리듬 개선		전문의 상담	안정감 제공, 낙상 등 사고의 위험 감소
빛 치료	낮 시간 동안 활동 제공		환경조정
활동 8을 함께 합니다.	활동 5,9를 함께 합니다.		활동 10을 함께 합니다.

활동 8

빛 치료

수면과 행동, 그리고 규칙적인 생활 리듬 유지에 도움이 되는 활동입니다.

라이트박스(Light box) /탁상용 램프(desk lamp)가 있는 경우	라이트박스(Light box) /탁상용 램프(desk lamp)가 없는 경우
라이트박스(Light box) / 탁상용 램프(desk lamp), 의자를 준비합니다.	햇볕이 잘 드는 공간으로 이동합니다.
이름을 말하고 익숙하게 합니다. – 편안한 자세로 광(빛)을 쬐며 휴식을 취할 것입니다. – 이것은 라이트박스(Light box)/탁상용 램프(desk lamp)입니다.	이름을 말하고 익숙하게 합니다. – 편안한 자세로 앉아 햇볕을 쬐며 휴식을 취할 것입니다.
시범보이며 함께 활동합니다. – 의자에 편안한 자세로 앉아 주세요. – 2,500Lux정도의 빛은 1시간, 10,000Lux정도의 빛은 30분 동안 환자얼굴에 쬐어줍니다. – 환자가 좋아하는 활동(음악 듣기, 독서, TV 시청 등)을 함께 합니다.	시범보이며 함께 활동합니다. – 환자가 좋아하는 활동(음악 듣기, 독서, TV 시청 등)을 함께 합니다.

도구에 익숙해질 수 있도록 오감을 이용해 도구를 탐색할 수 있도록 합니다.

15분 정도 팔과 다리를 햇볕에 노출합니다.

환자의 상태에 따라 시간을 조정합니다.
주위가 너무 어두우면 피로할 수 있습니다.

햇볕쬐기에 집중하지 못하거나 활동을 거부할 경우에는 좋아하는 활동을 창가에서 하도록 합니다.

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 해주세요.

주의사항 | 환자가 눈으로 직접 빛을 보지 않도록 합니다.
햇볕을 쬐는 경우에는 복용약을 확인합니다.

활동 9

산책하기

(외부)정원이나 복도 산책은 일상생활 활동공간을 넓혀주고 신체적 에너지를 소모하도록 하여 방황과 배회와 같은 정신행동증상의 감소에 도움이 되는 활동입니다.

외부산책을 할 수 있는 경우

편안한 신발, 날씨에 적합한 외출용 옷과 물을 준비합니다.

필요에 따라 의자차, 보행기, 지팡이 등을 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 오늘은 편안하게 산책을 할 것입니다.
- 여기는 OO입니다.(장소를 말합니다.)

스트레칭과 걷는 활동은 환자가 피로해질 수 있기 때문에 건강상태를 체크하면서 활동에 참여할 수 있도록 합니다.

시범보이며 함께 활동합니다.
- 스트레칭을 해볼까요?
- 오늘은 OO까지 걸어볼 까요?
- 정해진 산책로를 따라 산책을 합니다.
- 산책을 하는 동안 안전에 주의해 주세요.

외부산책을 할 수 없는 경우

편안한 신발을 준비합니다.

이름을 말하고 익숙하게 합니다.
- 우리는 (2)층에 있습니다. (3)층으로 가겠습니다.
- 여기는 OO입니다.(장소를 말합니다.)

필요에 따라 의자차, 보행기, 지팡이 등을 준비합니다.

시범보이며 함께 활동합니다.
- 오늘은 OO까지(장소 또는 시간) 갔다 올까요?
- 실내를 다니는 동안 안전에 주의해 주세요.

이동하는 동안 의사소통이 안 되는 경우에도 듣고 있다고 생각하고 감정표현을 할 수 있도록 이야기합니다.

활동참여에 대해 칭찬과 격려를 합니다.

주의사항 | 외부에서 미끄러지거나 넘어지지 않도록 주의합니다.
신체적, 정신적으로 피로해지지 않도록 주의합니다.

활동 10

환경조정(수면장애)

치매 환자가 안전하고 편안한 감정을 느끼며 생활 할 수 있도록 환경을 조정하는 활동입니다.

환자가 있는 공간이 편안하고 안전하다고 느낄 수 있도록 합니다.

- 환자가 편안해 하고 자연스럽게 만날 수 있는 사람과 같이 시간을 보낼 수 있도록 합니다.
- 낮 동안 신체활동을 통하여 신체에너지를 소모하도록 합니다.
- 부드러운 조명, 잔잔한 음악을 틀어 놓는 등 조용한 분위기를 만듭니다.
- 낙상이나 미끄러짐을 예방합니다.

밤 동안에 숙면을 할 수 있도록 합니다.

- 저녁시간에는 커피, 알코올, 콜라와 같은 자극적인 음식은 제한합니다.
- 배고픔이 불면의 원인이 될 경우 가벼운 간식이나 따뜻한 차나 우유를 준비합니다.
- 밤에 너무 늦게 자고 아침에 늦게 일어나는 경우에는 아침에 빛(햇볕)쬐기 활동을 합니다.
- 저녁에 너무 일찍 자고 새벽에 일찍 일어나는 경우에는 오후에 빛(햇볕)쬐기 활동을 합니다.
- 어두워진 창밖을 보여주어 밤이라는 것을 인식시켜 줍니다.

- 조명, 소음, 온도와 같은 침실의 환경은 일정하고 적절하게 유지합니다.
- 잠들기 최소 1시간 전에는 TV나 강한 조명은 피합니다.

주의사항 | 신체를 구속하거나 활동을 제한하지 않습니다.

중·고도 치매 환자를 위한
비약물 치료법 개발 연구

PART 2

나 답 게
하루하루
PROGRAM

보건복지부

중앙
치매센터

비매품/무료

93510
9 791186 007563
ISBN 979-11-86007-56-3