

# 치매의 이해와 케어

- 치매노인의 세계를 이해하고 보다 나은 케어를 위해서 -

제1장\_ 치매란

제2장\_ 치매가족이 겪는 4가지 심리 단계

제3장\_ 치매 법칙

제4장\_ 보다 나은 케어를 위한 12조



한국치매가족협회  
Alzheimer's Association, Korea

# CONTENTS

## 제1장 치매란?

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 치매는 무엇인가 .....            | 3 |
| 치매는 누구나 걸릴 가능성이 있는가 ..... | 3 |
| 치매의 원인 .....              | 4 |
| · 알츠하이머형 노년치매 .....       | 4 |
| · 뇌혈관성 치매 .....           | 4 |
| · 2차적 요인 .....            | 5 |
| 치료 가능한 치매 .....           | 5 |

## 제2장 치매 가족이 겪는 네 가지 심리 단계

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 가족이 겪는 네 가지 심리 단계 .....  | 9  |
| · 제1단계 : 불안, 부정 .....    | 11 |
| · 제2단계 : 혼란, 화, 거절 ..... | 12 |
| · 제3단계 : 단념 .....        | 13 |
| · 제4단계 : 수용 .....        | 14 |
| 심리적 단계와 치매의 이해 .....     | 15 |

## 제3장 치매 법칙

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 제1법칙 기억 장애에 대한 법칙 ..... | 19 |
| 제2법칙 증상 출현 강도의 법칙 ..... | 23 |
| 제3법칙 자기 유리의 법칙 .....    | 25 |
| 제4법칙 가끔 치매의 법칙 .....    | 26 |

|           |                     |         |
|-----------|---------------------|---------|
| 제 5 법칙    | 감정 존중의 법칙           | .....27 |
| 제 6 법칙    | 망상의 법칙              | .....29 |
| 제 7 법칙    | 치매 증상 예측 가능성에 대한 법칙 | .....32 |
| 제 8 법칙    | 쇠약 진행에 대한 법칙        | .....33 |
| 케어에 대한 원칙 |                     | .....34 |

#### 제 4 장    보다 나은 케어를 위한 12조

|       |                         |         |
|-------|-------------------------|---------|
| 제 1 조 | 아는 것이 힘이다               | .....39 |
| 제 2 조 | 단념을 잘 하는 것이 케어를 잘하는 것이다 | .....40 |
| 제 3 조 | 연기를 즐긴다                 | .....42 |
| 제 4 조 | 과거에 집착하지 말고 현재를 인정한다    | .....43 |
| 제 5 조 | 자신감을 포기한 것은 진 것이다       | .....45 |
| 제 6 조 | 감추지 말고 주위에 마음을 연다       | .....46 |
| 제 7 조 | 친구를 만들어 마음을 가볍게 한다      | .....47 |
| 제 8 조 | 기분전환으로 마음을 가볍게 하자       | .....49 |
| 제 9 조 | 여러 사람의 손을 빌리자           | .....50 |
| 제10조  | 노인의 페이스에 맞추자            | .....52 |
| 제11조  | 상대방의 입장에서 생각한다          | .....53 |
| 제12조  | 자신의 건강관리에 신경을 쓴다        | .....55 |

제 1 장

치매란



## 제1장 치매란?

### 치매는 무엇인가

치매의 정의는 '한번 획득한 지적 기능(기억, 인식, 판단, 학습 등)이 저하됨으로써 자기나 주위의 상황이 파악되지 못하고 자립된 생활을 할 수 없게 된 노인의 상태'이다.

### 치매는 누구나 걸릴 가능성이 있는가

치매는 누구나 걸릴 가능성이 있는 우리에게 밀접한 문제이다. 치매 출현률은 65세 이상 전체 노인 인구의 8.3%로 약 43만 명 정도이지만, 85세 이상이 되면 남자는 22.2%, 여성은 29.8%, 즉 85세 이상이 되면 4명 중 1명이 치매증상을 보이게 된다.

2004년 평균 수명은 남성이 74세 여성이 81세이므로 인생 80화 시대가 눈앞에 다가와 있다. 누구나 불로장수는 염원해 왔으나 치매의 가능성은 높아진다.

사람은 나이가 들에 따라 건강증이 심해져 여태까지 자기 자신이 할 수 있던 일들을 할 수 없게 된다. 더욱이 신체적으로 중한 병에 걸리면 의식이 없게 되고 혼수상태까지 이르러 사망한다. 보통 때 잘 생활해 온 사람도 기억력, 판단력 등이 저하되어 치매상태에 이르게 된다. 이러한 점을 생각해보면 갑자기 사고 등으로 사망을 하지 않는 한 사람은 누구나 치매가 된다고도 할 수 있다.

치매는 보통 사람들이 생각하는 것처럼 모두 '어려운 일', '싫은 일'만은 아니다. 이런 증상을 다른 각도로 생각해 보면 인생의 종말기에 대한 고통이나 불안, 공포를 적게 할 수 있는 과정이기도 하다. 가족들에게는 치매노인을 돌보는 것이 무척 어려운 일이지만 치매 노인은 암 말기에 받는 고통보다 고통을 적게 느낄 수 있고 조용한 최후를 맞이할 수 있다.

## 치매의 원인

### ■ 알츠하이머형 노년치매

알츠하이머병이나 알츠하이머형 노년치매는 지적 기능 저하로 인해 생기는 증상이므로 뇌 자체에 의한 변화를 우선 생각해 볼 수 있다. 이것은 뇌신경 세포수가 감소되고 세포의 움직임이 느려져 뇌가 위축되어 생기는 것이다. 뇌의 노화 현상과 심각한 관계를 가지고 있다는 것은 예측할 수 있지만 구체적인 원인은 알려지지 않고 있다.

초기 단계에서는 기억력을 개선할 수 있는 약을 사용할 수 있지만 뇌가 위축되는 것 자체를 막을 수는 없다.

치매 증상이 진행되면 1-2년 사이에는 약의 효과를 기대해 볼 수 있다.



### ■ 뇌혈관성 치매

뇌혈관성 치매는 뇌의 혈관이 막히거나 파괴되어 생기는 혈관성 치매로, 다발성 뇌경색이나 뇌동맥 경화증, 뇌출혈 등으로 진단되는 경우가 많다.

본래 이렇게 생긴 혈관이나 신경세포가 변화된 것을 회복시키는 것은 곤란하지만 병의 진행을 예방하기 위해 혈관을 확장하거나 혈액이 응고 되는 것을 막는 약들이 사용된다.

고혈압, 당뇨병, 비만, 운동부족 등은 동맥경화를 진행시킬 수 있기 때문에 이러한 것을 예방하거나 치료하는 것은 뇌혈관성 치매를 예방한다.

알츠하이머형 노년치매와 뇌혈관성 치매가 치매를 일으키는 요인의 90% 이상을 차지한다. 그 밖의 요인으로서는 뇌와 두개골 사이에 혈액이 응고되어 뇌를 압박하는 만성 경막하혈종, 뇌실에 뇌척수액이 응고되는 정상압 수두증, 뇌종양, 갑상선 기능 저하증, 알콜성 치매, 진행 마비(뇌 매독) 등을 들 수 있다.

#### ■ 2차적 요인

병원에 입원, 입소 등으로 환경이 변화되어 치매증상이 나타나는 경우가 자주 있다. 골절이나 빈혈 등 신체의 변화로 인해 치매에 걸리기도 하는 것이다. 배우자와 사별한 후에 생긴다든가, 정년퇴직을 한 계기로 치매가 시작되었다는 사례도 있다. 이렇게 뇌의 신경세포의 직접적인 변화 이외의 요인으로 치매가 생기는 것을 2차적 요인이라고 한다.

2차적 요인을 잘 찾아서 적절한 대책을 세우는 것이 매우 중요하고 현실적으로 유효하다.

### 치료 가능한 치매

치매의 대부분을 차지하고 있는 알츠하이머형 치매와 뇌혈관성 치매는 약물요법을 포함해서 효과적인 치료방법이 거의 없다. 일단 뇌에 변화가 생기면 치료를 통해 본래 상태로 돌리는 것은 불가능한데 이러한 변화는 나이를 먹으면서 서서히 진행되기 때문이다.

치매는 90% 이상이 이러한 1차적 요인에 의해 발생하므로 치료할 수 없다고 생각하는 사람들이 많다. 그러나 뇌종양이나 경막하혈종, 정상압 수두증, 초로기 우울증 등으로 생기는 치매증상은 치료를 함으로써 놀랄 만큼 좋아지는 경우가 많다. 따라서 치매는 나을 수 없는 것이라고 처음부터 단념하지 말고 일단 진료를 받아보도록 해야 한다.

넘어져서 머리를 부딪친 후 몇 주 후에 치매증상이나 운동마비 증상이 나타나는 경우는 두개골과 뇌 사이에 혈액이 모여 만성 경막하혈종이나 경막외 혈종으로 의심해

볼 수 있다. 노인의 혈관은 약해져 있기 때문에 머리를 다치지 않더라도 출혈이 되는 경우가 많다. CT촬영을 해보면 진단할 수 있다.

이런 경우에는 두개골에 1-2곳 구멍을 내서 뭉친 혈액을 뽑아내는 간단한 수술로 치료할 수 있다. 개복 수술보다 부담이 적은 것이므로 노인에게도 그다지 위험하지 않다.

뇌는 두부와 같이 약하기 때문에 두개골이라는 용기 속에 물(뇌척수액)에 떠 있는 상태로 있어 강한 충격에도 보호된다. 뇌척수액에 이상이 발생해 뇌 조직을 압박하게 되면 보행 장애나 운동마비, 치매증상, 실금증상이 나타난다. 정상압 수두증은 CT 촬영을 해 뇌의 중심부분에 뇌실이 확대되어 있으면 의심해 볼 수 있다. 이런 경우 부담이 적은 수술로 증상을 개선시킬 수 있다.



제 2 장

가족이 겪는  
4가지 심리적 단계



## 제 2 장 가족이 겪는 네 가지 심리 단계

### 가족이 겪는 네 가지 심리 단계

“우리 어머니가 치매가 되었을 당시 저로서는 어머니를 고쳐 보려고 열심히 가르쳐 보기도 하고 야단도 많이 쳤습니다. 하지만 어머니는 오히려 혼란증상이 더 심해져 저는 어떻게 헤드려야 할지 혼란스럽기만 했고 어머니는 화난 얼굴로 무섭게 대하셨습니다. 매사에 정확하셨던 어머니가 그렇게 되리라고 믿고 싶지 않았고, 남편은 제가 어머니에게 그렇게 하면 안 된다고 야단했기 때문에 저 혼자서 고민할 때가 많았습니다. 그래서 어떤 때는 어머니와 함께 죽어 버릴까도 생각했습니다.

어느 날 치매가족 모임에 나가 나와 같은 고민을 가지고 있는 가족들과 알게 되었고 간호사에게도 조언을 받아 케어하는 방법을 배우면서 제 자신이 변하기 시작하였습니다.

제가 어머니의 이상한 행동을 하나하나 마음먹고 고치려고 했을 때는 모든 것이 이수라장이 되었지만 ‘치매에 대한 법칙’을 알고 나서 어머니의 행동에 대해 이해할 수 있어서 그때부터는 내 자신이 생각을 고쳐보려고 하게 되었습니다.

그러면서 나의 강했던 생각들이 점점 없어지기 시작하였고 어머니를 케어하는 데 마음의 여유를 가질 수 있게 되었습니다. 이상하게도 어머니의 증상은 변하지 않았지만 어머니의 문제행동에 잘 대처해 나갈 수 있게 되면서 자신이 편해졌습니다.

나의 부드러워진 기분을 거울에 비춰 보는 것과 마찬가지로 어머니의 증상도 완연히 달라졌습니다. 여태까지 우여곡절이 많았지만 어머니의 표정이 부처님처럼 온화해지셔서 요즘은 더 오래 사셨으면 하는 마음입니다.”

위의 사례에서 보는 것처럼 치매가족들은 처음에는 치매노인이 보이는 여러 가지 불가사이한 행동을 이해하지 못하고, 나중에는 피곤에 지쳐 절망적인 생각까지 한다. 이러한 과정에서 가족들은 심리적인 네 단계를 거치며 완숙된 케어를 하게 된다.

표1. 가족들이 겪는 네 가지 심리 단계

|                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>제 1 단계 - 불안, 부정</b></p> <p>노인이 이상한 행동이나 말을 하게 되면 대부분 가족들은 아니라고 부정하거나 어쩔 줄 모르게 된다. 이러한 고통을 다른 사람에게 말하지도 못하고 혼자서 남 모르게 고통을 겪는다.</p>                                                                                      |
| <p><b>제 2 단계 - 혼란, 화, 거절</b></p> <p>치매에 대한 이해가 부족하여 어떻게 대처해야 좋을지 모르고 혼란스러우며 작은 일에도 화가 나고 어쩔 줄 모르는 시기이다. 정신적으로나 육체적으로 피곤해져서 노인의 어떤 말이나 행동에도 싫다고 거절해 버리게 된다. 이 시기가 가장 어려운 시기이며 보건, 복지, 의료 서비스를 적극적으로 이용함으로써 잘 넘겨야 하는 시기이다.</p> |
| <p><b>제 3 단계 - 단념</b></p> <p>치매노인에 대해 화를 내고 불안해하는 것은 자신에게 손해라고 생각하기 시작하면서 나와는 상관없는 일이라고 단념해 버리게 된다. 그러면서 가족들은 치매 문제를 가볍게 생각하게 된다.</p>                                                                                        |
| <p><b>제 4 단계 - 수용</b></p> <p>치매에 대해 많이 이해하게 되고 치매노인의 심리를 자기 자신에게 비춰볼 수 있는 시기로, 노인의 모습 그대로를 가족의 일원으로서 받아들일 수 있게 된다.</p>                                                                                                       |

### ■ 제 1 단계 : 불안, 부정

자기 부모나 조부모가 여태까지 일상생활을 정상으로 해오셨고 정신도 별 이상이 없었는데 갑자기 건강증이 심해지고 같은 말을 반복하는 일이 생기게 되면 가족들은 여러 가지 의문을 가지게 된다. 그리고 여태까지 해오시던 일들을 하나하나 하지 못하게 되면서 가족들은 이게 어떻게 된 일인가 혹시 치매가 시작된 것이 아닌가 속으로 생각하며 고민하게 된다.

그러나 여태까지 잘 생활해 오셨던 존경하는 부모님이라고 생각하면 “오늘은 어째서 기분이 좀 나빠지셨는가 보다”, “아직은 잘하시는 부분도 많이 있으니까 치매가 되시지는 않았을거야. 아니지 치매라고 생각하고 싶지 않아”, “원래 완고한 분이었으니까 나이가 들어서 좀더 심해진 거겠지”...이런 생각이 들게 되면서 가족은 불안해 하고 아니라고 부정해 보기도 한다. 이 시기가 1단계이다.

이 시기의 가족들은 다른 사람들에게 “우리 아버님이 좀 이상해지셨어요. 어떻게 하면 좋을지 모르겠네요”라고 전문적인 상담을 하지 못하고 주저하게 된다. 가족은 보건소나 치매 상담센터에 가서 물어보게 되면 혹시 비밀이 탄로나지나 않을까, 아니면 큰 일나는 것이 아닐까 하는 생각을 하게 된다. 이렇게 사소한 걱정 때문에 혼자서 고민하는 시기라고 할 수 있다.



■ 제 2 단계 : 혼란, 화, 거절

부모님의 치매증상이 좋아지지 않고 돌보아 드리기가 힘들어지게 되면 ‘불안, 부정’ 하는 것만이 아니라 노인이 나타내는 증상이 보통 사람이 화가 나서 보이는 것인지 치매증상인 것인지 알 수 없는 혼란 상태에 빠지게 된다.

노인이 잘못했을 때 자세히 가르쳐 드리면 될 것 같은 생각에 좋아지실 것을 기대하며 노력해 보지만 효과가 없고 아무리 주의하라고 해보아도 같은 일을 반복하며 밤중 내내 자지 못하는 일이 많아진다. 이런 상태가 계속되면 아무리 잘 모셔 보려고 해도 자기도 모르게 “아까 말씀드렸지 않아요?” 하면서 화가 치밀어 오르게 된다.

더욱이 자신이 아무리 잘 케어를 한다 해도 공들인 성과가 없고 고독하게 혼자서 돌보다 보면 케어하는 가족은 정신적으로나 육체적으로 피곤하게 되어 “도무지 돌볼 수 없다. 이 상태가 계속되면 나나 우리 가족들이 전부 쓰러져 버릴 것 같다”, “어머니만 없으면 얼마나 마음이 가벼울까”라고 생각해 치매노인을 싫어하며 거절하게 된다. 이것이 2단계 혼란, 화, 거절하게 되는 시기이다.

이 단계에서는 케어하는 가족이 한계에 이르게 되고 가장 힘든 상태가 되어 겹친 피로와 함께 자신이 얼마나 지속할 수 있을 것인가 더욱 불안한 마음이 들게 되므로 매우 고통스럽다.

제 2단계 특징은 치매에 대한 정확한 지식이 없고 돌보아줄 가정적, 사회적 원조가 없는 상황에서 가족들이 상식적으로 생각하고 대처하기 때문에 노인의 치매증상을 더욱더 악화시키게 될 뿐이다.

현재 잘 케어하고 있는 가족일지라도 자신이 제 2단계이었던 당시의 상황을 회고해 보면 “아휴 저분도 죽고 나도 죽고 싶다”, “이분만 안 계시면 집안이 품비박산이 나지는 않았을 텐데...”라고 그때가 정말 극한 상황이었다고 말하는 사람이 있다.

이런 시기에 여러 가지 사회적 원조를 받거나 치매에 대한 이해나 대처방법, 그리고 친척들이나 아는 사람들로부터 “수고한다.”라는 말이라도 들을 수 있었다면 케어자의 심리 상태는 많이 안정되었을 것이다. 이 시기에 사회적인 여러 가지 지원이 될 수 있다면 혼란스러움은 가벼워질 수 있다는 점이 중요하다.

### ■ 제 3 단계 : 단념

제 2단계의 혼란이나 화나는 것이 계속되면 “주의시켜도 또 잊어버리기 때문에 아무리 얘기해도 소용없다, 나의 에너지만 소모될 뿐이기 때문에 그대로 내버려 두어야겠다”라는 생각이 들어서 할아버지가 말씀하시는 것을 일단은 ‘그래요’라고 들어드리니 할아버지가 안심하시는 거예요. 그리고 할아버지 건강을 생각하며 열심히 돌보아 드렸습니다. 그랬더니 이상하게 더 혼란스러워하시는 거예요. 그래서 이젠 내버려 두기로 했어요.”와 같은 상태에 도달하게 된다. 이렇게 가족들은 치매노인을 케어하는 방법을 알게 되면서부터 같은 증상을 반복해서 나타내더라도 케어하는 데 덜 혼란스러워지는 것이 제 3단계인 ‘단념’의 단계이다.

치매노인을 돌보는 사람에게는 “케어자와 노인 사이에 거울을 갖다 놓고 보세요. 거울에 비친 케어자의 기분이나 상태가 현재 노인의 상태입니다. 당신이 화를 내고 어쩔 줄 모르면 노인 역시 같습니다. 자신이 단념해 버리는 것이 부담을 갖지 않고 기분이 가벼워질 수 있는 방법입니다. 그러면 노인도 부드러워지지요.”라고 조언할 수 있다.

치매노인의 케어를 하면서 책이나 신문, 치매노인 가족협회에서 하는 가족모임, 보건소에서 하는 간호강좌 등을 통해 여러 가지 정보를 얻음으로써 문제 증상에 따른 간호 방법을 알 수 있게 된다.

만약 자신이 살고 있는 지역사회에 사회, 의료, 복지 부분에서 서비스 프로그램이 있다면 노인을 병원이나 시설에 맡기지 않고 가정에서 돌보아야겠다는 생각이 들게 된다.

그러나 한편으로는 치매증상이 진행되어 더욱더 불가사리한 행동을 보일 수 있는 시기이기도 하다.

어떤 문제 행동이 나아지게 되면 다시 다른 증상이 생겨 가족은 ‘혼란, 화, 거절’의 제 2단계로 다시 역행하는 경우도 많이 볼 수 있다. 그러나 좀더 있으면 제 3단계로 되어 간다. 즉 가족은 제 2단계와 제 3단계를 들락날락하면서 케어해 나가는 것이 보통이다.

치매증상이 지속되는 기간에 따라 2-3번 제 2단계와 제 3단계를 넘나들며 처음 보다는 나아지는 경우를 많이 볼 수 있다.

■ 제 4 단계 : 수용

“밤중에 주무시다가 갑자기 ‘누가 나를 죽이려고 한다, 귀신이다’라고 저를 놀라게 하고 무서운 얼굴을 하시던 어머니가 이제는 이렇게 온화한 얼굴이 되실 줄은 몰랐습니다. 지금은 움직이는 것도 느려지고 음식도 입속에 물고 넘기지 못하게 되고 말씀도 적어졌습니다.”

“언젠가는 조용해지실 겁니다”라고 하셨던 선생님의 말씀이 믿어지지 않았습니다.”

“어머니는 요즘 부처님 같으세요, 생각해 보면 어머니는 많은 고생을 하시며 우리들을 길러 주셨으니까 가족들이 따뜻하게 가정에서 이대로 돌보아 드리려고 합니다.”

“의사 선생님이나 간호사가 집에 와주실 수 있다면 마지막까지 집에서 돌보아 드리려고 생각하니 잘 부탁드립니다.”라고 얘기하는 가족이 있다.

이런 가족들은 치매에 대해 많이 이해하게 되고 치매노인의 심리를 자신 속에 투시해 볼 수 있게 된 것이다. 치매노인의 있는 그대로의 모습을 수용하고 가족의 한 사람으로 받아들이 수 있는 단계가 제 4단계의 ‘수용’이다. 가족들은 치매 케어라고 하는 어려운 경험을 통해 인간적으로 성장해 나가는 상태라고 할 수 있다.

케어자로서 노인을 보는 눈이 제 1, 2단계와는 다른 것이다. 초기에는 노인의 말이나 행동에 집중되었던 것이 제 4단계에는 노인의 남아 있는 능력이나 부드러운 표정 등 좋은 면으로 시점이 바뀌게 된다. 이 단계가 되면 노인이 어린아이같이 웃는다든가 무엇인가 한 가지라도 할 수 있게 되면 케어자는 매우 기뻐하게 되고 즐거워하며 동화되어 가는 삶을 살게 된다. 그리고 “치매노인은 두 번 아이가 된다는 말이 정말 맞더라”라고 느끼게 된다.

### 심리적 단계와 치매의 이해

네 단계의 특징을 치매의 이해라고 하는 관점에서 생각해 보면 각 단계마다 질적인 변화를 볼 수 있게 된다. 치매노인의 증상을 제 1단계에서는 ‘기묘하고 이해하기 어려운 혹은 자신하고는 인연이 없는 것’으로 느끼고 제 2단계에서는 ‘나를 이상하고 어렵게만 하는 행동의 연속’이며 제 3단계에서는 ‘거절, 단념’ 단계가 되면 ‘나이가 들면 어쩔 수 없는 현상’이라고 생각하게 된다. 제 4단계 ‘수용’ 단계에서는 ‘여러 가지 증상을 나타내는 노인의 기분을 잘 이해할 수 있게 된다. 그리고 내 자신도 언젠가는 치매가 될지 모르는 거니까 그때를 생각해서 열심히 돌보아 드려야겠다.’라고 말할 수 있는 ‘인간적, 인격적 이해’를 할 수 있게 된다. 즉 치매에 대한 이해를 잘 할수록 치매노인과 자신의 관계에 있어서도 질적인 변화를 가져올 수 있게 되는 것이다.

치매노인과의 관계를 고정적으로 생각하고 케어하는 데 어려운 정도를 ‘치매스케일’로 나타내는 지적 기능저하의 정도와 비례한다고 생각하는 사람들이 적지 않은 것 같다. 그러나 치매를 어떻게 이해하고 원조할 수 있는 방법을 어떤 것을 이용하느냐 혹은 돌보는 가족의 심리 단계가 어느 위치에 있는냐에 따라 치매증상으로 생기는 가족의 혼란상태가 가볍게도 되고 무겁게도 된다고 생각한다.

제 1단계, 제 2단계를 빨리 지나고 될 수 있는 대로 혼란상태를 짧게 지나 제 3단계인 ‘단념’, 제 4단계인 ‘수용’에 이르도록 사회의 적극적인 원조가 필요하다고 본다.



### 제 3 장 치매의 법칙



## 제 3 장 치매의 법칙

치매노인의 건망증이 심해져 같은 말을 반복하고 가족들의 얼굴이나 자신이 살고 있는 집을 알지 못하는 일이 일어나면 어떤 가족이라도 이런 증상을 어떻게 이해하고 어떻게 대처해 나갈지 몰라 무척 혼란스러워지게 된다.

이상한 행동을 하는 것을 치매라고 하지만 치매란 기억력, 이해력, 판단력, 추리력 등 지적 기능장애가 있는 노인에게 붙이는 말로, 잘 이해하기 어렵다. 이러한 치매를 이해하는 데 도움이 되는 치매의 '8대 법칙과 1원칙'은 다음과 같다.

### 제 1 법칙

#### 기억 장애에 대한 법칙

기억 장애라고 하는 것은 치매의 가장 기본적 증상이다. 기억 장애의 세 가지 특징은 기억력 저하, 전체 기억의 장애, 기억의 역행성 상실을 들 수 있다. 이 특징을 늘 염두에 둔다면 치매증상의 대부분을 편안히 이해할 수 있다.

우선 우리들이 마음에 새겨 두어야 할 사항은 '치매노인 자신에게 기억이 없다면 그 사람에게는 사실이라는 것이 없다'는 점이다. 주변 사람들은 사실이라고 해도 본인은 기억 장애 때문에 사실이 아닌 것이다. 이것은 치매 세계에서는 보편적이다.

#### (1) 기억력 저하

보거나 듣거나 자신이 했던 일, 즉 자신이 체험한 것을 금방 다시 생각해 낼 수 있는 힘을 기억력이라고 얘기하지만 치매가 시작되면 우선 기억력이 나빠진다. 심한 기억력 장애가 생기게 된다.

치매노인은 자신이 한 말을 몇 십 번, 몇 백 번 반복하는데 그런 증상이 나타나는 것은 자신이 얘기할 때 마다 잊어버리고 매번 처음 하는 말로 생각하기 때문이다. 그런

경우에는 정중하게 얘기하면 노인은 “아 알았다”고 대답해도 안심할 수 없어서 또다시 같은 얘기를 반복하게 된다. 노인은 대답하는 순간 가르쳐 준 말을 잊어버리고 말기 때문이다. 우리는 열심히 가르쳐 준 데 대한 효과가 없을 뿐만 아니라 오히려 ‘이 노인은 시끄럽게 얘기하는구나’라고 생각해 버리기 때문에 대답을 안 해버리고 만다. 그런데 기억력 장애로 인해 같은 말을 되풀이하는 것은 치매노인뿐만이 아니다. 젊은 우리들도 가끔 외출하려고 현관까지 와서는 ‘가스 불을 잘 끄고 나왔나?’라든지 ‘다리미 콘센트는 빼고 나왔는지?’ 등을 걱정하며 돌아가보기도 한다. 이렇게 기억해 놓아야 할 것을 잊어버렸을 경우 인간은 누구나 확인해 보려는 본성이 있기 때문에 치매노인만이 이상해졌다고 생각하지 않는 것이 중요하다.

## (2) 전체 기억의 장애

이것은 자신이 체험한 모든 것을 완전히 잊어버리는 것이다. 우리들이 가지고 있는 기억력은 어디까지라고 측량할 수 없기 때문에 세세한 기억은 거의 잊어버리고 살지만 중요한 일들은 기억하고 있다. 그러나 치매가 시작되면 자신이 체험했던 모든 것을 잊어버리게 된다.

주간보호에 다녀와서는 가족이 노인에게 “오늘 어디 다녀오셔서 무엇 하고 오셨어요?”라고 물으면 정색을 하며 “나 아무데도 간 적이 없어. 하루 종일 집에 있었지.”라고 아무 일도 없었던 것처럼 쳐다보기 일쑤이다. 자신이 주간보호에 참가했던 그 자체를 까맣게 잊어버렸기 때문이다.

또한 가족들과 식사 하고 나서는 금방 “내가 아직 밥 먹지 않았으니까 빨리 식사 준비하라”고 하든지 혹은 “나 밥도 먹이지 않고 죽일 작정이냐”라고 하는 것이 이 범칙에 속한다.

치매노인은 어느 시기부터 이상하게 식욕을 보일 때가 있다. 한 사람 분 식사를 다 하고 나서도 배가 고프다고 한다든지, 식사한 자체를 잊어버리고(반찬이 무엇이었던는 구체적인 내용만 잊어버리는 것이 아니다) 앞서 열거한 바와 같이 식사에 대해 과잉 욕구를 보이게 된다. 이럴 때 가족들은 “지금 금방 잠수셨잖아요, 더 많이 드시면 배탈 나서 안 돼요”라고 대답하면 안 된다. 유도하는 방식은 “지금 금방 준비해 드릴테니까 잠깐만 기다려 주세요.” 혹은 “배 고프시겠네요, 과일이라도 좀 드시고 기다려 주세요”와 같이 해드리는 것이 바람직하다.

### (3) 기억의 역행성 상실

기억의 역행성 상실이라는 것은 여태까지 축적된 기억이 현재부터 과거로 거꾸로 상실해 가는 현상이다. 치매노인에게 현재는 자신으로서는 가장 마지막 남아 있는 기억의 시점이라고 할 수 있다. 그런 특징을 알고 있으면 현재 치매노인이 처해 있는 세계를 파악할 수 있고 어떻게 대처해야 할지 알 수 있게 된다.

가족들의 얼굴을 알아볼 수 없을 정도가 되면 가족은 어쩔 줄 몰라하고 기억을 되살리려고 노력하면서 혼란스러워진다. 그러나 이러한 치매노인에게 자기 부인은 30대 젊은 여성이어야 하며 자녀는 초등학생이어야 하므로 눈앞에 보이는 할머니나 성인이 된 아들을 가족이라고 인정할 리가 없다.

다음과 같이 생각하는 것이 좋을 듯싶다. 성장한 아들이 타임머신을 타고 갑자기 몇 십 년 전의 세계로 돌아가 내가 당신의 아들이라고 얘기한다면 믿지 못하는 것처럼 치매노인은 현재의 세계를 믿지 않으려고 한다. 오히려 설득시키고자 하는 사람을 적으로 생각하기도 한다.

저녁 무렵이 되면 어쩔 줄 모르고 서성대기도 하고 혹은 짐 보따리를 싸들고 나와서는 가족들에게 “신세 많이 졌습니다. 집으로 돌아가야겠습니다”라고 정중하게 인사하며 나가려고 하는 치매노인을 자주 보게 된다. 저녁노을이 질 무렵에 그런 증상이 생기므로 이런 증상을 ‘저녁 증후군’이라고 부른다.

30-40년 전의 세계로 돌아간 노인에게는 예전의 집과 분위기가 다른 현재 살고 있는 집의 모습은 다른 집이라고 생각되니까 저녁때가 되면 자기 집으로 돌아가고 싶은 마음이 든다고 생각하면 이해하기 쉬울 것이다.

이러한 노인들에게 가족은 “여기는 당신 집이에요”라고 아무리 설득해도 통하질 않는다. 현관을 잠그고 나갈 수 없게 만들어 버리면 “내가 남의 집에 감금당했구나”라고 생각할 뿐 더욱 나가려고 성질을 낼 것이다. 중요한 점은 우선 이런 상태의 노인의 마음을 받아주면서 “차라도 마시고 쉬었다 가시지요”, “저녁을 일부러 만들어 놓았는데 잡수시고 돌아가시지요”라든지 “그럼 저기 버스 정거장까지 마중해 드릴게요”라는 식으로 대응하는 것이다.

정신과에서 환각, 망상이라고 하는 증상도 노인에게 일어나는 하나의 체험이나 생각이라는 단편적인 세계라고 이해하면 이상한 세계가 아니다.

성적 이상 행동도 이 법칙을 이해한다면 이상하지 않다. 80-90된 노인의 행동이 아니라 40-50대 장년의 성적 행동으로 받아들이면 이해가 가능하다.

이와 같이 '기억의 역행성 상실'은 응용 범위가 넓고 치매노인의 기분이나 그들이 처해 있는 세계를 이해하는 데 필요 불가결한 특징이라고 할 수 있다.



## 제 2 법칙

## 증상 출현 강도의 법칙

전화 상담을 해보면 이상하게도 치매노인은 문제 증상을 가족들 중에서도 특히 며느리에게 심하게 나타내고 친아들이나 딸에게는 그렇지 않은 경우가 있어 오해를 하게 되고 가정불화가 생기는 사례를 많이 볼 수 있다. 그런데 이러한 치매증상은 자신에게 잘해 주는 사람일수록 더 심하게 나타낸다는 법칙이 있다.

며느리에게 심하게 치매증상을 나타내고 다른 가족들에게는 아무렇지도 않게 대할 경우, 노인을 직접 돌보는 사람과 주위 사람들 간에 치매증상에 대한 이해에 큰 차이점이 있다.

상담을 해보면 “정말 열심히 돌보아 드리고 있는데 감사하다는 말은 커녕 물건을 훔쳐갔다고 한다든지 너는 나에게 아무것도 해 주지 않았더라는 식으로 심한 말을 하신다”고 한탄하는 가족이 있다. 그런데 다른 가족들은 “별로 심하지 않은데 너무 부풀려서 얘기하는 것 같다”라고, 열심히 돌보아 주는 사람에게 오히려 잘 해드리지 않는다고 비난하는 식의 ‘치매 문제’가 대부분의 가정에서 많이 발생하고 있다.

병원이나 치매 상담센터에서 방문 조사를 해보면 노인은 보통 때와는 전혀 다르게 아무렇지도 않은 사람처럼 태연히 대답을 하기 때문에 치매가 그리 심하지 않은 것으로 판정되는 경우가 많다. 이렇게 되면 가족은 전문가들에게조차 정말 치매 증상이 심하다는 것을 이해받지 못한다는 생각에 절망하게 된다.

치매노인은 왜 이렇게 ‘못살게’ 구는 행동을 하는 것인가에 대해 우리는 다음과 같이 해석해 볼 수 있다.

어린이들은 언제나 잘 돌보아 주는 엄마를 따르기도 하지만 때로는 고집을 부리고 난처하게 만들다가도 아버지나 손님이 오시면 시침 떼고 점잖은 척한다. 이유는 엄마를 절대적으로 믿고 있기 때문에 자기 맘대로 고집을 피우는 것이다. 치매노인도 케어하는 사람을 가장 믿고 있기 때문에 치매증상을 심하게 나타낸다고 생각하는 것이 옳을 것이다.

우리들 자신도 자기 집에서 하는 행동과 남의 집에서 하는 행동은 다르지 않은가? 우리 역시 다른 사람들 앞에서는 보통 때보다 정돈된 모습을 하게 된다. 그러므로 치매

노인이 다른 사람 앞에서 취하는 정상적인 태도를 이상하다고 생각하는 것이 오히려 이상하지 않을까. 자신도 상대방에 대해 같은 입장이라고 생각이 될 때 비로소 상대방에게 부드럽게 대할 수 있는 것이 아닐까 생각한다.



## 제 3 법칙

## 자기 유리의 법칙

자기에게 불리한 일들은 인정하지 않는다는 법칙이다.

“내 지갑이 없어졌어”라고 집안이 온통 소동이 났을 때 가족들도 모두 찾으러 다니다가 노인이 쓰던 장 속에서 찾게 되면 가족은 “그것 보세요, 어머니가 여기 감춰 두고 잊어버리셨잖아요, 어머니밖에는 여기에 둘 사람이 없잖아요”라고 얘기하면 노인은 “아니야 나는 거기에다 둔 기억이 전혀 없어. 누군가 여기다가 감춰 둔 거지”라고 말씀하신다.

아무리 얘기해도 안 되고 그리고 유식한 말을 쓰시면서 얘기하기 때문에 주위 사람들은 대개 노인이 치매가 된 줄 생각하지 못한다. 그러나 얘기를 한참 하다보면 틀림없이 앞뒤가 맞지 않는 말이 있고 모순된 점이 있기 때문에 ‘어머니는 타이밍을 잘 맞춰가며 얘기를 잘하는 사람이다’ 혹은 ‘거짓말쟁이’라고 노인의 인격을 완전히 무시해 버리는 가족이 있다. 그리고 그런 일로 인해 케어하고 싶은 의욕이 없어지는 경우가 많다.

이러한 치매노인의 말이나 행동은 자기를 보호하려는 메카니즘이 본능적으로 움직이기 때문이다. 즉, 사람은 누구나 자기의 능력이 없어져 가거나 혹은 자신이 생존해 나가는 데 필요한 것들이 상실되는 것을 인정하지 않으려는 경향이 있다. 이러한 현상은 치매노인도 마찬가지이다.

사람이 사회생활에 적응한다는 것은 본능적인 현상에 대해 추리력이나 판단력 등으로 억제하는 방법밖에는 없다. 치매노인은 지적 기능이 저하되어 있으므로 본능적인 행동이 표현되기 쉽다.

이런 경우 자기 유리의 법칙을 알고 있으면 치매노인과 싸우는 것이 무의미하다는 것을 생각할 수 있다. 일상생활 속에서 케어하면서 혼란스러운 가족들은 ‘이 법칙을 알면 해결할 수 있는 증상인데 어려움을 당하고 있지는 않은가’라고 생각해 보기 바란다.

## 제 4 법칙

### 가끔 치매의 법칙

치매노인은 치매가 시작되면 항상 이상한 행동을 하는 것이 아니다. 초기에는 정상적인 부분과 치매 부분이 혼합되어 존재하는데 이런 증상을 ‘가끔 치매의 법칙’이라고 한다.

어떤 때에는 이해할 수 없을 정도로 정확한 부분도 있기 때문에 노인이 치매라고 하는 것을 인정하기 어렵다. 그러므로 가족은 “왜 이런 일도 하지 못하세요?”라고 얘기하든지 혹은 좀더 잘할 수 있도록 하고 싶은 마음에 무리하게 치매노인을 교육시켜 보려고 한다. 이런 시기에 가족들은 노인이 말하는 것이나 행동하는 것이 치매증상으로부터 생긴 것인지 그렇지 않은 것인지 분간하기 어렵다.

케어자가 가장 혼란스러워하는 요인의 하나는 치매노인의 상황을 잘 분간하지 못하고 휘말려 말썽을 일으키는 것이다. 처음부터 치매증상 때문이라는 것을 알았거나 혹은 문제 증상에 대해 잘 대처해 드렸더라면 치매로 인한 혼란은 거의 없었을 것이다. 상식적인 사람이라면 하지 못할 언동을 노인이 함으로써 주위를 혼란스럽게 했을 때 그 원인은 ‘뇌의 질환으로 생기는 치매증상 때문이다’라고 단념하는 것이 해결방법이다.

“내 돈이 없어졌어. 도둑놈이야”라고 하는 ‘도둑 망상’과 외상노인이 얘기하는 것과 그냥 무심코 들으면 치매노인이 정상적인 사람처럼 얘기하는 것과 비슷하기 때문에 케어자는 매우 혼란스럽게 된다. 그러나 남이 아니라 자기 가족에게 “네가 물건을 도둑질해 갔다”고 하는 것은 이상한 것이므로 이런 경우는 치매증상이다.

그런데 치매가 아닌 보통 사람에게도 가끔 치매증상은 있다. 이렇게 치매노인만이 치매증상을 일으키는 것은 아니다. 우리들도 일상생활에서 생길 수 있는 일이라고 넓은 마음으로 이해한다면 좀더 자연스럽게 치매노인을 대할 수 있을 것이다.

## 제 5 법칙

## 감정 잔존의 법칙

치매노인은 제 1법칙의 기억력 장애에 관한 법칙에서 얘기했던 것과 마찬가지로 자신이 얘기하고, 듣고, 행동했던 일에 대해 금방 잊어버리고 만다. 그러나 감정의 세계는 확실히 남아 있다. 사람이 순간적으로 눈에 들어온 빛이 없어졌다고 해도 잔상이 남아 있는 것과 마찬가지로 노인 자신은 잘못된 것을 잊어버렸지만 가족들에게 야단맞았던 아픈 감정은 상당히 오랜 기간 남아 있다. 이러한 것을 ‘감정 잔존의 법칙’이라고 한다. 노인은 자신에게 일어난 일의 사실을 파악하는 것은 할 수 없을지 모르지만 그것이 감정의 잔상으로 남아 있는 것이다.

노인의 증상에 대해 이상하다고 느끼고 의사로부터 치매라고 진단받고 나서도 가족은 치매라고 믿고 싶지 않아서 여러 가지 교육을 시키기도 하고 자세히 설명하거나 야단치고 화를 내기도 한다. 그러나 가족들의 이러한 노력은 거의 소용이 없고 치매증상을 더욱더 악화시키는 결과를 가져온다.

치매노인에게 가장 가까워서 잘 해드리고 있는 며느리나 배우자에게 아무리 잘 설명을 들어도 그 내용을 금방 잊어버리고 단지 상대방을 시끄럽게 잔소리하는 사람, 싫은 사람, 무서운 사람이라고 취급하기 쉽다. 자기에게 여러 가지로 신경을 써주고 있는 귀한 사람이라고는 전혀 생각하지 않는다.

이런 현상을 어떻게 이해해야 좋을까. 치매노인들은 기억이나 지적 기능이 저하되어 상식적인 일들이 통용되지 않는, 즉 이성의 세계로부터는 탈출해서 감정이 지배하는 세계에 살고 있다고 생각하는 것이 좋을 것이다. 동물의 세계와 비슷한 면이 있다. 약육강식의 세계에 사는 동물들은 자기의 적인지 자기편인지 혹은 자기가 안심하고 기댈 수 있는 대상인지, 아닌지를 매우 빠르게 판단하고 나서는 감정으로 표현한다.

사실 치매노인도 이와 비슷하다고 생각할 수 있다. 노인이 안전하고 우호적인 세계로부터 탈출해 버려 자기의 감정을 연마해 가며 살아갈 수밖에 없는 세계 속에 있다고 볼 수 있다.

주위 사람들은 그러한 노인이 온화한 기분이 될 수 있도록 동정하는 마음으로 대해야 할 필요가 있다. 즉 치매노인을 케어할 때에는 ‘납득보다는 동정’이 필요한 것이다.

노인에게 감정이 남아 있다고 하면 나쁜 감정만이 남아 있는 것이 아니기 때문에 좋은 감정이 남을 수 있도록 대하는 것이 중요하다. 자신을 인정해 주고 따뜻하게 해주는 상대방에게는 노인도 따뜻하게 대할 수 있게 된다.

마지막으로 우리 마음속으로는 어려운 일이겠지만 “정말 고맙습니다. 도와 주셔서 감사합니다”, “그거 큰일 났네요”, “거 참 잘 됐네요”라는 말을 할 수 있게 된다면 케어하는 사람도 케어를 잘했다고 볼 수 있다. 예를 들어 노인이 젖은 세탁물을 접어 넣으려고 했을 경우 “어머니, 빨래가 마르지도 않았는데 제가 몇 번이나 얘기해야 알아들으시겠어요. 그런 일쯤 저지르지 마세요”라고 얘기하는 것과 “어머니 저를 도와 주셔서 감사합니다. 그 다음은 제가 할게요. 여기 좀 쉬고 계세요”라고 얘기하는 것은 케어의 질이 전혀 다르다.



## 제 6 법칙

## 망상의 법칙

“어머니는 어떤 일에 집착하게 되면 그 일에서 벗어나지 못하고 주위에서 아무리 설명하고 설득하고 더구나 아니라고 부정하면 할수록 반대로 너무 고집스러워지세요.”

보통 사람들은 어떤 일에 오해가 생기면 대개 상대방을 설득하기도 하고 때로는 억지로라도 다투면서까지 오해를 풀려고 한다. 그런데 치매노인에게서는 그러한 방법이 거의 통하지 않는다. 그래서 치매노인에게서는 그런 일이 생길 수 있는 원인을 없애 주어야 한다. 그리고 일상생활을 하는 데 지장만 없다면 노인에게 생긴 증상을 있는 그대로 인정해 주도록 한다. 때로는 제 삼자가 중간에서 오해를 줄일 수도 있고, 다른 것으로 유도함으로써 노인의 완고함을 누그러뜨릴 수도 있다.

노인의 과거 생활체험이 현실로 확연히 나타나는 경우도 많다. 그런 경우 가족이 노인의 예전 생활체험에 대해 잘 알고 있다면 치매노인의 문제 행동에 대처하는 데 도움이 된다.

노인이 돈에 대한 집착이 강하고 남에게 얘기하지 않는다고 가족들이 생각할 때 당혹스럽게 된다. 금전에 대한 집착이 강한 노인의 경우는 대개 예전에 경제적으로 어려웠던 경우가 많다.

남편 없이 여자가 혼자서 자녀들을 키워왔든지, 잘 되던 사업이 실패한 적이 있든지, 오랫동안 혼자서 생활해온 경우 특이한 문제 행동을 나타내는 것을 볼 수 있다. 누구나 살아가는 데 가장 중요한 수단으로 금전이나 물건에 집착을 가지게 되는 것은 무리가 아니라고 생각한다. 또한 거리에 떨어진 물건을 집에 가져오는 경우 집이 쓰레기장이 되어 정신이 없겠지만 노인은 그런 것들이 아깝게 여겨지기 때문에 집어다 놓는 것이다. 이렇게 귀중한 자원을 젊은 사람들이 아무렇게나 버리는 것을 보고 노인이 어떻게 생각하겠는가. 도리어 우리들을 비정상이라고 생각할 것이다.

구체적인 사례를 들어 보기로 하자. 예전에 치매상담소에 초기 치매노인을 돌보고 있는 부인이 상담 온 적이 있다.

“내가 밖에 나갔다 들어오면 남편은 저에게 다가와서 여태까지 어디 다녀왔느냐, 다른 남자 만나고 온 것이 아니냐고 매일 물어 봐요. 어제는 아들과 함께 집에 들어오니 아

들과 관계가 있지 않냐고 묻는 것이었어요. 어쩌면 좋겠습니까?” 좀더 그분의 얘기를 들어보니 남편은 1년 전부터 건망증이 심해져 물건을 자주 잃어버리는 일이 많아져서 인감과 예금통장을 부인이 보관하게 되었고 남편이 아무리 달라고 해도 주지 않았다. 남편은 자신이 중요하다고 생각하는 것을 부인이 가져가 버렸기 때문에 부인을 의심하게 된 것이다. 그래서 나는 남편이 통장이나 인감을 달라고 하면 주도록 하세요. 없다면 재발급받고 도장을 다시 만들면 된다고 얘기해 주었다.

다음 달에 부인이 저를 찾아와 “선생님이 얘기해 주신대로 해보았더니 남편의 질투 망상이 없어졌습니다. 그런 증상이 정말 치매였나요?”라고 했다. 이렇게 망상이 심한 사람에게는 약간 선의의 거짓말이 필요할 때가 있다.

제 2법칙인 증상 출현 강도의 법칙과 같이 다른 사람에게는 정상인처럼 보이므로 이런 경우 제삼자의 입장에서 조언해 주면 망상이 적어지는 경우도 있다. 치매노인은 대개 경찰관, 공무원, 우체부, 은행직원, 의사 등 사회적으로 신뢰를 받고 있는 높은 사람을 대할 때에는 치매가 중증인 경우에도 믿는 경우가 있다.

“내 연금을 딸이 자기마음대로 꺼내 쓴다”고 의심을 하는 노인에게는 예금통장을 보이며 “한 푼도 빼 쓰지 않았다”고 아무리 가족들이 설득해 보아도 믿지 않는다. 그런 경우 우체부가 와서 “할머니 연금이 한 푼도 틀리지 않고 잘 꼬박꼬박 입금되어 있으니 안심 하세요”라고 얘기해 주면 자연스럽게 믿게 되고 안심하는 모습을 보게 된다.

그렇지만 이렇게 납득을 해도 기억력이 손상되어 있기 때문에 조금 지나면 다시 불안해하며 우체국을 찾아가겠다고 한다. 그럴 때 우체부는 똑같이 같은 말로 노인이 안심할 수 있도록 얘기해 주어야 한다.

고령화 사회 속에서 경찰관, 우체국, 은행직원, 의료기관 직원들은 이런 일들을 업무 중의 하나로 여겨 치매노인에게 적절하게 대처하여 가족들의 어려운 상황을 도와주어야 한다. 치매노인의 문제로 자주 경찰서에 전화한다는 것은 가족들로서는 매우 부담되는 일이다. 그러나 사회 전체가 이러한 상황들을 이해하고 노인에게 적절하게 대처해 주는 것이 심각한 치매문제를 도와줄 수 있는 것이다.

망상증상이 있는 노인에게 화제를 바꾼다거나 장소를 다른 곳으로 유도함으로써 좋아지는 경우도 많이 있다. 노인과 얘기하는 도중에 옛날 일을 끄집어낸다든지 조용한 곳에서 차를 마시자고 하든가 좋아하는 음식을 먹자고 유도해 보도록 한다. 예전에 92

세 된 남자 노인이 밤중에 돌아다니면서 잠을 자지 않을 때 따뜻한 음료나 가벼운 음식을 드리도록 하면 잠을 잘 주무신 경우가 있다.

가족은 노인의 증상에 하나하나 대처해 가느라고 체력이 소모되는 경우가 많은데 오히려 자신의 생각을 바꿔서 노인과 같이 싸우지 말고 있는 그대로를 받아들이는 것이 케어하는 데 편할 수 있다.

서랍에서 옷을 전부 꺼내 방 한쪽 구석에다 모두 펴놓는 행동을 할 경우 그렇게 하지 말라고 접어서 넣어 두어도 노인은 다시 꺼내어 놓는다. ‘어머니는 눈앞에 보이지 않으면 자신이 아끼는 옷들이 전부 없어졌다고 걱정하신다. 어머니 방이기 때문에 어머니 좋아하시는 대로 해드리자’고 생각하면 그만이다.

노인의 물건에 대한 집착은 오랫동안 계속되기도 하지만 일반적으로 한 가지에 대한 집착을 보이는 기간은 길어 봐야 6개월에서 1년 정도이다. 내가 ‘1년간 죽었다’라고 생각하면 된다.

집안이 깨끗하게 정돈된 환경, 규칙적인 생활은 누구나 바라는 것이지만 지적능력이 떨어짐으로 인해 사회적 규범의 속박으로부터 해방되어 자유로워진 치매노인은 현재의 모든 상황이 자기에게는 자유투박지 못할 수밖에 없다. 가족들은 ‘노인이 하는 대로 그대로 둔다고 해서 무엇이 문제 되는가’라고 생각을 바꿀 수 있다면 서로 편한 생활을 할 수 있을 것이다.



## 제 7 법칙

## 치매증상의 예측 가능성에 대한 법칙

‘노년기에 나타나는 지적 기능이 저하되는 특징이나 여러 가지 법칙, 그리고 치매 특징을 생각해 보면 치매증상의 대부분은 그 노인의 입장에서 본다면 충분히 이해할 수 있는 부분이다’라고 하는 법칙이다.

야간 불면의 경우 밤만 되면 눈이 반짝 떠지고 방마다 돌아다니면서 가족들의 이름을 부르며 깨우는 경우가 있다. 이런 일은 가족들로서 굉장히 괴로운 일이다. 왜 이러한 일이 일어나는 것인가 생각해 보기로 하자.

치매가 시작되면 시간과 장소의 개념이 흐려진다. 지적 기능이 떨어지면서 나타나는 현상이다. 노인은 자신이 자고 있는 장소가 어디인지 알 수 없게 되고 눈을 떠보면 깜깜하고 기분도 으스스하고 옆에는 아무도 없는 것이다. 이런 현상이 노인에게 생기면 자기가 어디에 있는지 알 수 없게 되고 무서운 공포감에 사로잡히게 된다.

만약 내가 지방의 어느 호텔에서 자다가 밤중에 눈을 떴을 때를 생각해 보자. 자기가 자고 있는 곳이 늘 자던 곳과는 다를 경우 순간적으로 어느 누구나 불안을 느끼게 된다. 그런데 다음 순간 자신이 ‘아 내가 다른 곳에서 지내고 있구나’라고 생각하면 안심하게 되고 다시 아무 일이 없었던 것같이 잠이 들게 된다.

만약 그 순간 아무리 생각해 보아도 자기가 왜 여기 있는 것인지 모른다고 하면 어떨까. 그러면 ‘왜 내가 알지 못하는 곳에 있던 말인가’, ‘가족은 나를 내버려 두고 어디론가 가버린 것은 아닌가’, ‘자고 있는 중에 유괴되어 여기 갇혀 있는 것은 아닌가’ 등 여러 가지 생각이 연속적으로 머리에 떠올라 몇 분 후에는 심한 공포감에 휩싸이게 될 것이다. 이럴 경우 우리는 어떻게 할 것인가? 아마 아무도 없는 상황이라면 순간적으로 가장 기댈 수 있는 사람의 이름을 부를 것이고 그 사람이 올 때까지 계속 그럴 것이다. 또한 자유롭게 걸을 수 있다면 자기가 아는 사람이 없을까 즉 부인이나 남편은 없는가, 자식들은 없는가 여러 방을 찾아 헤맬 것이다.

치매노인도 이러한 상태에 놓여 있기 때문에 같은 행동을 보이는 것이라고 생각한다면 그리 이상하지 않다. 그러므로 야간에 배회하는 것을 없애기 위해서 어떻게 해야 되는가에 대한 대답은 자신이 노인의 기분이 되어 본다면 잘 알 수 있다.

우선 여기가 자기 방이라고 하는 것을 알려주고 공포감을 없애 주는 것이 가장 중요하다. 그 방법은 다음과 같다.

집안의 방이나 복도를 밝게 해준다. 노인이 눈을 떴을 때 자신이 항상 사용했던 가구나 걸려 있는 옷들을 금방 알 수 있도록 해두고 밤중에는 라디오나 텔레비전을 적당하게 켜놓는다. 가족의 목소리나 노인이 좋아하는 노래를 녹음해 둔 녹음 테이프를 틀어주는 등 여러 가지 소리가 들리게 해준다.

중요한 것은 노인이 공포감을 어느 정도 덜 느끼게 하는 것이다. 경험이 풍부한 가족들은 이러한 경우 노인과 같이 자준다든가 눈을 떴을 때에는 “걱정하지 마세요”라고 손을 잡아준다든가 하면 어느 정도 놀래지 않고 소동을 피우지 않으며 잠이 들게 된다. 우리들도 어렸을 적에는 몇 년간 어머니 품속에서 같이 잠이 들었던 기억을 생각해 보면 될 것이다.

치매노인이 말하는 것이나 행동하는 것을 잘 살펴보면 과거의 경험과 현재 치매증상이 깊은 관련이 있다는 것을 알 수 있다. 그러므로 노인의 생활력이나 직업력을 자세히 알고 노인의 기분을 이해하도록 노력해야 할 것이다.

## 제 8 법칙

### 쇠약 진행에 대한 법칙

치매노인의 노화 정도는 매우 빠르고 정상적인 노화보다 3배 빠르게 진행된다. 매년 치매노인 그룹과 정상노인 그룹 사망률을 5년간 추적조사해 본 결과(일본 성 마리아나 의과대학) 치매노인의 4년 후 사망률은 83.2%이며 정상노인은 28.4%로, 치매노인이 약 3배 높은 결과를 나타내고 있다.

‘앞으로 몇 년 동안이나 이러한 노인을 케어해야 하나’ 하고 고민하는 가족들에게 같은 연령의 정상적인 노인과 비교하면 치매노인의 경우 노화가 세 배 빠르게 진행되는 점을 생각해 보라고 한다. 예를 들어 치매가 된 지 2년 되었다면 나이가 6년이 된 상태와 마찬가지로, 60% 정도의 노인은 치매가 나타난 이후 4년 이내 사망한다는 결과이므로 케어해야 하는 기간이 짧다는 것이다.

## 케어에 대한 원칙

노인에게 형성된 세계를 이해하고 잘해 드려야 한다. 노인 자신에게 생긴 세계와 현실과의 차이를 감지할 수 없도록 해야 한다는 점이 케어에 관한 원칙이다.

나는 치매노인을 케어하는 보호자에게 “노인의 감정이나 말, 태도를 우선 받아들이고 그것에 맞도록 시나리오를 생각해 연기하는 배우가 되어 보세요”라고 한다. 그러는 것이 당신에게도 제일 좋은 방법이다. 그리고 배우는 가끔 악역도 맡아야 한다고 얘기한다.

노인을 돌보는 것은 때로 어려움이 많다. 부양자는 가족들 사이에서 경제적으로, 사회적으로 여러 가지 문제를 책임지지 않으면 안 된다. 그런 경우 자신이 배우가 되어야 한다는 발상은 마음의 부담을 조금이라도 가볍게 할 수 있을 것이다.

아무튼 노인은 자기 주변 사람들에게 인정받고 있다고 여겨져야 하며 이곳은 안심하고 살 수 있는 곳이라고 느낄 수 있도록 하는 것이 제일 편하게 케어할 수 있는 것이다. ‘감정 잔존의 법칙’에서도 언급했듯이 일단 노인에게 생긴 감정은 오랫동안 남아 있기 때문에 노인이 좋은 감정을 가질 수 있도록 하는 것이 중요하다.



- 기억력 저하 : 자신이 얘기했던 사실, 보았던 점, 행동했던 일 등을 순간적으로 잊어버리는 심한 기억장애. 같은 일을 반복하는 것은 매번 잊어버렸기 때문이다.
- 전제 기억 장애 : 자신이 식사했다는 체험 전체를 잊어버리고 만다.
- 기억의 역행성 상실 : 현재부터 과거로 지워가는 인생을 사는 것이 특징.  
옛시절 속에 머문다.

노인을 가깝게 케어해 주는 사람에게 치매증상을 심하게 나타낸다.

노인 자신에게 불리한 일은 인정하지 않는다.

정상적인 부분과 치매 부분이 혼재되어 생긴다. 초기부터 말기까지 보여지는 증상이다. 불가사이한 연동을 하기 때문에 주위 사람들이 혼란스러워지므로 이에 대한 원인은 치매병으로 인해 생기는 것이라고 이해하도록 한다.

노인의 기억력 저하도 자신이 얘기하거나 듣거나 행동한 것 모두를 잊어버리지만 감정은 남아 있게 된다. 즉 이성의 세계에서 감정의 세계로 바뀐 것이다.

◦ 칭찬한다, 감사한다, 동정과 공감, 미안하다고 한다. 사실이 아니더라도 인정한다.

한 가지 일에 대해 언제까지나 고집부린다. 설득하거나 부정하는 것은 망상을 더욱 부추긴다. 본인이 안심할 수 있도록 유도한다.

- 그대로 놔둔다
- 지역의 협조를 구한다
- 장소를 바꿔본다
- 노인의 과거를 살펴본다
- 노인의 생각보다 앞서 생각해 본다
- 망상이 오래가지 않는다고 생각한다.
- 제삼자가 해본다

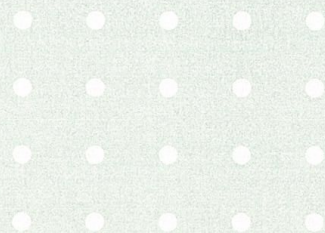
노년기의 지적 기능 저하로 생기는 특성으로 모든 치매증상을 이해하고 설명할 수 있다.

치매노인의 노화 속도는 매우 빠르게 진행된다. 일반노인보다 3배 정도 빠르다. 정상노인의 4년후 사망률은 20.4%인 반면 치매노인 4년후 사망률은 83.2%이다.

한국치매가족협회 | 35

제 4 장

케어를 잘 해 나가기 위한  
12가지 방법



## 제 4 장 보다 나은 케어를 위한 12조

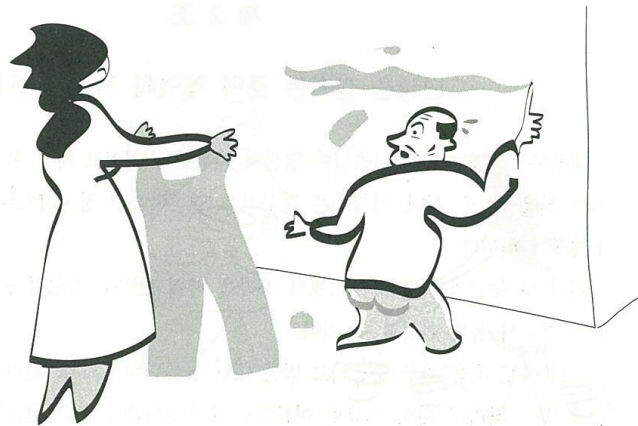
### 제 1 조

#### 아는 것이 힘이다

“저희 집 할머니는 기저귀를 빼기 시작하면서 이불이나 방에 변을 묻히는 경우가 많아 힘들었습니다. 아무리 얘기해 드려도 소용없는 거예요”

노인이 실금하기 시작하면 어느 가족이라도 힘들지만 기저귀를 뺏다든지 변을 벽에 발라 놓는 것은 보호자의 부담을 가중시키게 된다. 이런 가족에게 소개해 드렸던 것이 위아래가 붙은 치매 옷이다. 이것을 사용하고 나서는 밤중에 기저귀 푸는 것이 없어졌다.

치매노인을 케어하고 있던 증손녀는 자신에게 가장 부담이 되었던 무거운 짐이 어느 순간 없어져 버린 느낌이었다. 그리고 어떤 치매증상이 밀려와도 자신이 생기는 것 같았다.



치매가족 모임에서 75세 된 남자가 “내 처가 치매가 되어 제가 혼자 돌보게 되었어요. 오랫동안 같이 살아온 나의 아내를 보는 거니까 그다지 고생이라고 할 수는 없지만 나 자신이 아내보다 나이가 들었기 때문에 혹시 내가 돌볼 수 없게 되면 누군가 봐줄 사람이 없다는 것이 걱정입니다”라고 말했다. 그 자리에 있던 사회 복지사가 “아버님이 몸이 불편해서 부인을 돌볼 수 없을 때 단기보호제도가 있으니까 어려우실 때 맡아드릴 수 있습니다. 안심하세요”라고 대답해 주었더니 그분은 안심한 표정이었다. 그 이후 할아버지가 단기보호소를 이용했는지 안했는지는 알 수 없으나 내가 돌볼 수 없게 되었을 때 누군가의 도움을 받을 수 있을 거라는 생각에 안심했을 것이다. 이렇게 가족들이 노인용품이나 간호 방법, 복지제도에 대한 것을 알고 있으면 간호하는 부담을 많이 감소시킬 수가 있다.

치매의 경우 치매증상을 정확하게 이해할 수 없어서 어느 가정이나 많은 혼란을 겪고 있기 때문에 ‘치매에 대한 8가지 법칙과 1가지 원칙’을 참고로 하면 혼란스러움을 최소한으로 줄일 수 있을 것이다.

치매 상담, 가족 모임, 간호 교실 등을 빠지지 말고 참석하여 간호하는 방법을 모색하는 것이 중요하다. 이러한 기회를 통해 치매에 대한 많은 지식을 얻으면 힘이 될 것이다.

## 제 2 조

### 단념을 잘하는 것이 케어의 지름길이다.

대부분 치매환자들은 가족들이 열심히 간호해 드리려고 하면 할수록 증세는 더 심해지는 것을 볼 수 있다. 가족들은 잘하려고 열심히하면 정신적으로나 육체적으로 너무 소진되어 버린다.

이럴 때 누군가가 다른 시점에서 생각을 바꿔 보라고 가르쳐 준다면 이것이 계기가 되어 간호가 훨씬 쉬워질 수 있다.

“겨울에도 옷을 자꾸 벗으시고 밤중 내내 돌아다니시고 몇 번이고 옷을 입혀 드려도 금방 벗어 버리곤 해요. 여름엔 여름대로 오후 3시쯤이 되면 창문을 닫고 두꺼운 옷을

갈아 입는 거예요. 땀도 나고 너무 더울 것 같아서 옷을 벗으시라고 아무리 얘기해도 말을 듣지 않으세요. 저러다가 감기나 걸리지 않으실지 걱정되는 경우가 많아요.”

“목욕탕에 들어가는 것을 싫어하셔서 걱정입니다. 남편이 도와줘서 겨우 목욕할 수 있게 되지만 매일 전쟁하는 것 같습니다.”

쾌적한 문화생활을 하고 있는 우리들은 치매노인에 대해서도 자신들과 마찬가지로 가치 기준으로 판단하고 느끼는 것을 같이해야 한다고 생각하기 쉽다. 물론 그렇게 하는 것이 ‘생각해 주는 것’이라는 점은 매우 중요하다. 그러나 여러 가지 규제나 구속으로부터 벗어나 버린 노인은 간호하는 사람의 기분을 이해하지 못하고 오히려 필요 없는 일, 괜한 일, 무리하게 시키는 일 등으로 느낄 때가 많다. 그럴 때 다음과 같이 생각하면 혼란스러움으로부터 벗어날 수 있으리라 생각된다.

우리나라가 그렇게 청결한 환경, 풍요로운 의생활이나, 식생활, 쾌적한 환경이 아니었을 때인 몇 년, 몇 십 년 전만 해도 매일 목욕한다는 것은 오히려 별나게 여겨졌고, 몇 백 년 전 사람들의 눈으로 본다면 이것은 오히려 이상한 일일 것이다. 노인의 생각으로는 우리들이 이상한 사람들이고 자신이 오히려 정상적인 생활을 하고 있다고 생각하는 것이다.

실제로 아프리카같이 가혹한 환경에서 옷을 벗고 생활하는 사람들이 모두 감기가 든다고는 할 수 없다. 그리고 책상 위에 떨어진 음식물이나 방바닥에 떨어진 것을 주워 먹는다고 모두 배탈이 나는 것도 아니다.

우리들이 노인을 간호하는 데 뭔가 길이 막혔다고 생각되면 자신의 생각을 바꾼다는 것은 혼자서는 어려운 일이므로 치매 상담소나 가족 모임에 참석해서 다른 사람들의 경험을 듣고 적절한 조언을 받는 것이 쉬울 수 있다. 적절히 단념할 것은 해가면서 자신의 부담을 줄이는 것이 오랫동안 케어해 나갈 수 있는 길이다.

### 제 3 조

#### 연기를 즐긴다

85세 된 이씨는 2주에 한 번씩 왕진오는 나를 기다리고 있다. 치매뿐 아니라 귀가 멀고 허리가 나빠져서 의사소통이나 신체를 이동하는 것이 어려워도 여러 가지 이야기를 할 수 있었다.

“선생님 요전에는 경복궁에 가보았는데 임금님 앞에서 제가 노래를 불러드렸습니다. 황송했었습니다.”

또한 연말 즈음 가요무대 시간이 돌아오면 “선생님 제가 KBS 방송에 출연해 노래 부르고 왔어요” 나도 노래를 좋아한다고 그 말에 장단을 맞춰주면 정말 즐거운 표정으로 맑은 목소리로 노래를 불러주곤 한다. 그런가 하면 노인이 갑자기 생리를 시작했기 때문에 “애기가 생겼는가 보다 어떻게 하면 좋지요?” 이런 얘기를 할 때면 자신이 20살로 되돌아가 젊었을 때 생각을 하고 있다. 그런가 하면 금방 다시 5-60대 나이로 돌아가 “내가 이런 나이가 되어서 애기가 생긴다면 남에게 창피한 일이지”라고 얘기한다.

그런 경우 나는 놀라지 않은 것같이 하면서 “잘 되었네요, 몇 번째 애기이세요?”, “나이가 들어도 애기가 생긴다는 것은 정말 신기한 일이에요. 이 세상에는 손자 나이와 같은 숙부나 숙모도 있으니까요”라고 노인의 얘기를 이어주면 본인은 아주 안심하는 기분을 갖게 된다.

케어의 원칙은 노인에게 생긴 세계를 인정하고 그 사실을 중요하게 여기는 것이다. 케어자는 노인의 이러한 세계와 현실과의 차이를 느낄 수 없도록 해주는 것이 중요하다. 늘 노인이 이러한 상황일 때 기분이 어떠할 것이라는 것을 염두에 두어가며 자신이 연기를 할 수 있도록 노력해 보는 것이다. 지역에 있는 치매 상담 센터나 가정 봉사원 파견 서비스, 주간보호서비스, 단기보호서비스 등을 적극적으로 이용하도록 한다. 그러면서 가족이 마음의 여유를 가지고 자신의 건강도 돌보면서 노인을 돌볼 수 있도록 해야 한다.

할머니가 90세 될 때까지 간호해 온 손녀 이씨는 “할머니가 옛날 세계로 돌아간 때에는 우리 어머니가 딸이었을 당시의 얘기를 자주 해주십니다. 집에 계신 어머니에게 확인해 보았더니 정말로 그대로였어요”라고 하였다. “할머니가 치매가 된 덕분에 우리

어머니의 젊었을 당시의 모습을 잘 알 수 있게 되었습니다. 밤에 자는 동안 대변을 잘 처리하지 못해 위아래가 붙은 치매 옷을 사용하거나 여러 가지 방법을 생각하면서 돌보아 드렸더니 잘할 수 있게 되었습니다. 그 다음에는 제가 할머니가 다음번에는 어떻게 말썽을 일으킬 것인가 할머니와 저의 지혜 겨룸인 것이지라고 생각할 수 있게 되었습니다.”



제 4 조

#### 과거에 집착하지 말고 현재를 인정한다

“할머니는 위낙 정갈하시고 깔끔하시고 옷 입는 것도 섬세하게 신경 쓰시던 분인데 이렇게 지저분하게 생활한다는 것은 생각할 수가 없습니다.” 존경하던 부모님이 치매라는 것을 처음 알았을 때 어떤 가족이라도 현실을 인정하고 싶은 마음은 없을 것이다. 부모님이 보이는 이상한 증상 때문에 항상 불안해 하면서 “아니야 치매일 리가 없어. 요즘 몸이 안 좋아하셨으니까 일시적으로 그러신지도 몰라”라며 인정하지 않으려고 한다.

여태까지 자신이 가지고 있던 부모님에 대한 이미지 속에서 예전에 정갈하셨던 모습을 되찾게 해드리기 위해 열심히 가르치기도 하고 설명해 가며 열심히 돌본다. 이렇게

함으로써 얼마큼 효과를 얻을 수 있을 것인지, 그리고 예전 같은 부모님 모습으로 되돌릴 수 있는 것인지....

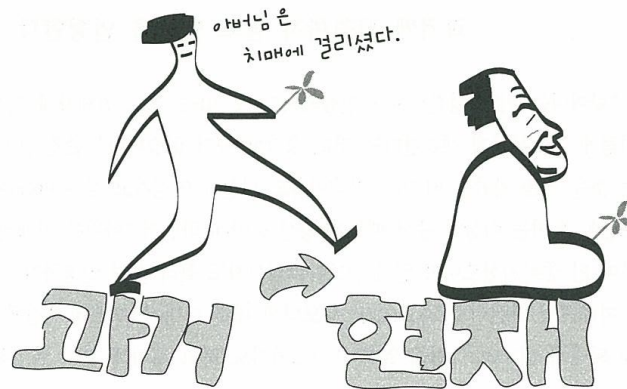
대부분의 경우에는 자신이 생각하는 만큼 효과를 얻지 못한다. ‘가끔 치매의 법칙’에서 얘기한 것처럼 치매노인은 가끔 정상인 같은 행동을 보이기도 하고 혼란에 빠진 모습을 보이기도 한다. 때로는 치매가 낳은 것같이 숨어 있는 상태를 보이기도 한다. 이런 경우 가족들은 “역시 치매가 아니었구나”, “치매가 나왔다”고 생각하기 쉽다.

가족들이 이렇게 생각하는 것을 나쁘다고까지는 할 수 없을지라도 치매 부모님을 본래 상태로 되돌려 보고자 하는 노력은 오히려 종종 마이너스 결과를 가져온다.

치매노인에게 몇 번이고 가르쳐도 금방 잊어버리고, 사실대로 설명하면서 아니라고 하면 할수록 환자 본인이 가지고 있는 완고함은 더욱 심해진다. ‘망상의 법칙’에서처럼 자기에게 잘해주는 사람에게 더욱 나쁜 이미지만 깊어지고 ‘감정 잔존의 법칙’의 특징처럼 치매증상이 오히려 심하게 되어 버리고 만다.

결국에는 그러한 현실을 인정하고 그것을 그대로 받아들이는 방법밖에는 없다. 현실을 받아들이고 싶지 않은 가족의 마음은 잘 알지만 가족이 노인의 과거에 대한 집착만을 가지고 있는 한 돌보는 데 무척 애를 먹게 된다. 바꾸어 말하면 현실을 인정하지 않게 됨으로써 자기 자신이 케어해 나가기가 더욱 힘들어지는 것이다.

‘치매를 잘 이해할 수 있는 8가지 법칙’이나 ‘케어의 원칙’을 잘 이해하고 가족들의 심리 단계가 어느 단계에 와 있는지 생각해 보며 케어하는 것이 좋다.



## 제 5 조

## 자신감을 포기한 것은 진 것이다

“치매노인을 모셔 본 적이 없는 형제들이 집에 찾아와서는 네가 할머니를 잘못 모셨기 때문에 치매가 된 거 아니냐고 비난을 할 때 그 자리에 있던 남편이 한 마디 말도 못하고 나를 감싸주지 않아서 이럴 바에야 나 혼자서라도 할머니에게 잘해드려 꼭 치매를 낮게 해서 보여 주어야지 하는 생각이 들었어요.”

“내가 잠시라도 어머니 곁을 떠나 있으면 쓸쓸한 얼굴로 나를 찾아다니는 어머니를 두고 여행을 해본다고 즐거울까.... 스트레스를 풀기 위해 마음 다부지게 먹고 바람을 좀 쐬고 오라는 의사 선생님의 말씀은 알겠지만...”

대부분의 가족들이 자기 나름대로 여러 가지 사정 속에서 치매노인을 돌보고 있는 것은 마찬가지이다. 그러나 노인을 생각한 나머지 너무 열심히 하고 나면 자신의 건강을 잃어버리게 되는 경우가 많다. 다른 가족들과 협조가 잘 안 이루어지는 상황에서 케어하는 “내가 하지 않으면 안돼”, “잘해서 보여줄 거야”라고 시작한다. 이렇게 무지한 생각을 하기 때문에 그렇게 힘든 케어를 계속할 수 있기는 하다.

그러나 노인의 심리를 이해하지 못한 채 자기 나름대로 너무 열심히 케어를 하게 되면 ‘기억력 저하법칙’, ‘감정 잔존의 법칙’ 등에서와 같이 자신이 노력한 만큼의 효과가 나지 않을 뿐만 아니라 더욱 혼란스러워지는 경우도 있다.

제 2조 ‘단념 잘하기는 케어를 잘하는 길이다’라는 말이 있듯이 케어자가 ‘노인의 이상행동은 병으로 인한 것이다’라고 적당히 단념해 가면서 잘해 나가는 것이 중요하다.

너무 환자를 열심히 돌보다가 오히려 가족이 쓰러져 둘이 함께 입원하는 경우도 있고 혹은 돌보는 사람이 먼저 돌아가시는 경우도 있다. 가족이 더 이상 돌보지 못하고 집에서는 도저히 볼 수 없다면 노인을 병원이나 시설에 입소시키면 여태까지 해온 보람이 없어지는 것이다.

요즘 한국치매가족협회가 생기고 나서 사회적 서비스로 치매 전화상담, 가정봉사원 파견, 주간보호, 단기보호, 전문요양원, 노인병원, 노인용품 등 많은 관련시설이나 서비스가 있다.

장기적으로 본다면 좀더 이용하기 쉬운 제도가 생겨서 케어에 대한 부담을 가볍게

하는 것이 노인을 위해서도 좋을 것이다. 그러므로 케어자 자신이 먼저 포기하지 않도록 하는 것이 중요하다.

## 제 6 조

### 감추지 말고 주위에 마음을 연다

“여태까지 할머니에 대한 것이 주위에 알려질까봐 숨기면서 지내왔습니다. 집안의 창피를 밖에 드러내고 싶지 않다고 생각했기 때문입니다. 그렇게 정확하셨던 할머니가 이렇게 되신 것이 불쌍해서요... 그런데 오늘 선생님이 하시는 말씀을 들으니 마음이 놓였습니다.” 어떤 며느리가 가족들이 모인 자리에서 한 이야기이다.

치매에 대해 사회적 인식이 부족한 요즘, 이와 같이 생각하는 가족들이 많을 것이다. 사람은 누구나 자기 가족에 대한 결점이나 문제가 다른 사람에게 드러나는 것을 원하지 않는다. ‘불안, 부정’의 단계에 있는 가족은 자기 친척이나 같이 살고 있는 가족들에게조차 이러한 고민을 알리지 않는 경우가 많다.

그러나 이제 치매는 사회적인 문제이다. 가족이나 사회가 치매에 대해 이해하고 도와주지 않으면 가족의 힘만으로는 간호해 나갈 수 없는 경우가 많이 있다. 가족 누군가 혼자서 고민하는 것은 노인에게도 힘든 일이며 노인에게 더욱 혼란스러움을 가져다줄 뿐이다.

‘배회하는 노인을 잃어버리면 어떻게 하나’ 하고 걱정하면서 24시간 긴장하고 계속 감시하기보다는 배회노인에게 이름표를 여기저기에 잘 새겨 놓거나 배회 팔찌를 채워서 노인이 집을 잃어버리면 ‘누군가 연락해 오겠지’라고 편안히 생각하는 것이 좋다. 이러한 고민을 가지고 수심에 쌓인 얼굴을 하고 있던 가족도 치매 가족 모임에 참석해서 다른 가족들과 자기의 고민을 얘기하든지 교육을 받고 나면 매우 표정이 밝아진다. 우리는 마음을 여는 것이 좋다는 것을 알면서도 사회의 편견이나 차별 때문에 마음 놓고 자기 집안의 허물을 말할 수 없다. 앞으로는 치매에 대해 올바른 인식을 가질 수 있도록 계몽 활동을 함으로써 누구에게나 치매문제는 우리들의 일로 인식시키는 것이 중요하다.

‘장래 치매는 나의 일이 될지도 모른다’, ‘우리 모두 같은 입장’이라는 생각을 가지고 자신의 고통을 말해 서로 함께 생각하면서 해결해 나가는 일이 진정한 복지사회를 구축해 나갈 수 있는 길이 된다. 이러한 치매문제를 자신의 일로만 감싸고 있지 말고 이웃이나 사회에 알리는 것이 이기는 일이다.

## 제 7 조

### 친구를 만들어 마음을 가볍게 한다

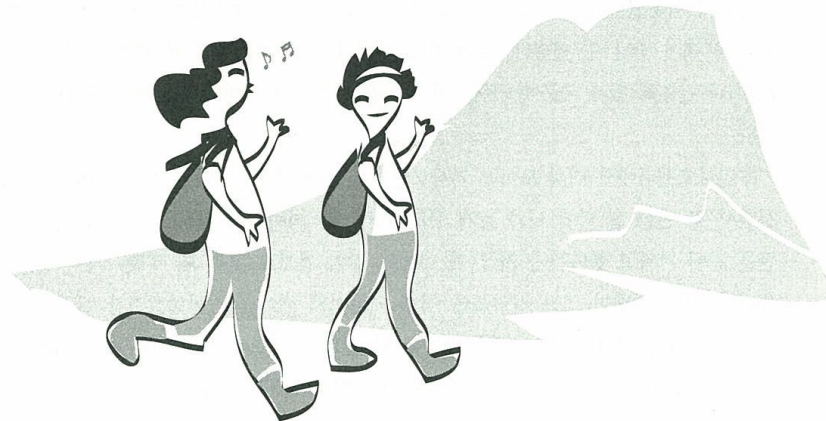
“저의 남편은 치매가 생기면서 성격이 너무 완고해졌습니다. 부인이 해주는 대로 받아 드리지 않고 잔소리를 하며 한마디라도 말대꾸를 하기만 하면 폭력을 휘두르려고 해서 고생이 이만저만이 아니었습니다.” 그래도 남편을 마지막까지 집에서 돌보아 왔던 부인은 나에게 자신이 겪어온 일들을 얘기하기 시작하였다. “제가 이렇게 해나갈 수 있었던 것은 의사 선생님이거나 방문간호사 그리고 주간보호에서 맡아 주신 사회복지사 여러분의 덕분입니다. 감사합니다.” 고마운 사회복지사는 주간보호에서 열리는 ‘치매가족 모임’에서 만날 수 있었다. 그는 자기 할머니를 집에서 90세 될 때까지 치매증상을 7년이나 간호해 왔기 때문에 가족들의 고통을 이해하고 상대방의 마음을 헤아릴 수 있었다.

주간보호센터에서 매월 모이는 가족모임에서 50대 주부는 “저는 집에서 어머니를 모시면서 몇 년간 집 밖에 나가 보지 못했지만 다른 가족들이 전화로 봄이 되었으니 등산을 같이 가자고 한다든가 가끔 차 마시러 같이 가자고 했을 때 정말 기쁜 마음이었습니다. 아마 경험이 없는 사람들은 어떤 기분인지 헤아리기 어렵겠지만 이런 치매노인을 돌보면서 어떤 때에는 정말 당연한 일 그리고 사소한 일조차도 할 수 없었는데 생각지도 않게 반가운 얘기를 들었을 때 참 기뻐했습니다”라고 했다.

노인에게 어떤 편리한 노인용품이나 제도가 있다 하더라도 그것을 이용하려고 할 때 가족들이 심리적인 부담을 느끼게 된다. 부담이 크고 작은 것은 그 사람의 성격이나 케어해 본 경험 그리고 지역사회가 어떻게 이해하고 있는가에 좌우된다. 그들은 치매노

인을 케어해 본 경험이 있는 가족이나 전문가의 조언에 따라 크게 변하기도 한다. 이런 일들을 ‘숨기는 것보다는 오픈하는 것이 이긴다’라는 말은 이 때문이다. 이러한 기분을 이해해 줄 수 있는 친구를 만나 상담해 보는 것도 상당히 도움이 된다.

자신이 무슨 말을 해도 편한 친구가 한 사람이라도 있다면 도움이 되고, 가족모임에서 같은 처지에 있는 사람들의 모임에 자주 참가해 본다든지 특별히 이웃 사람들과 잘 사귀어서 쉽게 부탁할 수 있는 연계망을 가지고 있는 것이 중요하다.



## 제 8 조

## 기분전환으로 마음을 가볍게 하자

24시간 긴장하며 계속해야 하는 케어는 누구에게나 쉬운 일은 아니다. 그리고 이러한 긴장상태가 언제까지 계속될 것인지 모른다.

보통사람들은 자신의 인생 중에 이토록 긴장이 계속되는 기간은 그리 많지 않다. 그러나 치매노인을 케어해야 하는 가정에서는 필연이라고 해도 좋을 만큼 가족들이 경험하는 것이 사실이다.

치매노인이 밤에 자지 않고 소동을 피운다든가 배회를 심하게 할 때 가족들은 신체적이나 정신적으로 지치게 된다. 이러한 상태가 언제까지 계속될지 모르는 상황에서 앞으로 닥칠 일들은 생각만 해도 끔찍한 일이다. 만약 위급한 환자의 경우라면 가족들은 의외로 잘 견딘다. 아마 이제 몇 일만 더 견디면 되겠지라고 생각하는 마음이 있어서 가능할 것이다. 24시간 케어가 아닐지라도 긴장상태가 매일 계속된다면 같은 상태가 될 것이다.

가족들은 “나는 일 주일에 한 번은 모든 것을 잊어버리고 즐길 수 있는 일을 해서 기분전환할 시간을 가지는 것이 중요해요. 나에게 만일 이러한 시간이 없었더라면 몇 년 동안이나 노인을 케어해 나갈 수 없었을 겁니다. 당연히 제가 집에 돌아와 보면 집안은 정신없이 어지럽혀져 있어도 그동안 밖에서 즐기고 왔으니까.... 라고 생각하고 노인에게 화내지 않고 참아낼 수 있었어요”라고 얘기하는 가족이 있었다.

치매노인을 돌볼 때에는 될 수 있는 대로 주간보호 서비스, 가정봉사원 파견 서비스, 단기보호 서비스 등 사회 제도를 이용하거나 이웃 사람들에게 부탁하기도 하며 간호자는 자주 쉬면서 스트레스를 해소하고 숨 돌릴 수 있는 시간을 갖는 것이 중요하다.

너무 열심히 돌보아 드리려는 일념으로 정도가 지나치면 자신의 건강을 해쳐 버려 노인도 돌볼 수 없게 되는 경우가 많다. 긴 기간 동안 잘 케어해 나가려면 내 자신도 어느 정도 단념해 가며 쉬는 것이 중요하다. 주위 사람들이 “노인의 상태가 이정도인데 저렇게 놀러다니면 나쁘다”, 혹은 시누이가 올케에게 “노인은 요양원에 보내놓고 자기는 여행을 다니니 잘못됐다”, 시누이가 노인을 집에서 힘들게 모시면 “내가 자기네 집에 가서 서로 도와가면서 어머니를 같이 돌보려고 했는데 자기는 노인을 혼자 내버려

두고 백화점이나 돌아다니네”, “정말 어쩔 수 없을 때 복지 서비스를 이용하는 것이 집안의 창피네”라고 비난을 한다. 그러나 치매노인을 케어하는 입장에서는 아무도 도와주지 않는 상황에서 자기만 노인을 24시간 내내 돌보다가 한번 좀 쉬어 보려고 하는데 가끔 와서 얼굴을 비치는 시댁 식구들의 곱지 않은 태도나 말을 듣게 되면 마음이 괴롭다. 제도를 어느 정도 이용하든, 또 주위에서 어느 정도 도움을 주었든지 간에 가족은 거의 대부분을 치매노인을 위해 케어해 드렸기 때문에 자신의 건강을 챙길 수 있는 시간이 필요하다. 만약 자신이 그러한 입장이 되었다면 어떻게 느꼈을까 생각해 보면 서 케어자를 도와주는 것이 필요하다.

## 제 9 조

### 여러 사람의 손을 빌리자

‘빌릴 수 있는 손은 많을수록 편하다’, 생각해 보면 그것은 극히 당연한 것이라고 생각할지 모른다. 이 제목을 생각할 때 나의 머리에 떠오른 것은 95세 된 치매노인이 욕창이 있고 방광 카테테르를 한 상태에서 주위 사람들의 도움으로 잘 케어한 사례이다. 지역의 병원에서 방문 간호나 가정 봉사원, 주간보호 서비스, 단기보호 서비스 등의 도움을 받아 가능한 한 노인 부부 세대가 잘 생활해 갈 수 있도록 계속 도와주는 것이 필요하다. 자녀들이 있다고 할지라도 떨어져 살고 있기 때문에 누구도 돌보아 주지 않는다고 하소연하는 노부부도 계시고 이런 일들로 인해 형제들이 서로 싸움이 나서 노인을 모시고 있는 형제를 돌보아 주지 않는 가족, 그리고 자녀나 이웃의 도움을 전혀 받으려 하지 않고 혼자서 감당하다가 과로로 쓰러지더라도 남의 도움을 받지 않고 자기 혼자 해보려고 하는 수많은 사람들의 모습이 떠오른다.

이러한 요인은 어떻게 해서 생기는 것인가. 핵가족화가 진전되고 출산률이 감소하고, 자녀와 동거하며 살아가기 어려운 주거환경, 여성도 일하러 나가야 하기 때문에 노인을 부양하는 기능이 저하되는 것은 사회적, 경제적 문제가 그 배경에 있다고 할 수 있다.

제 6조에서 숨기는 것보다는 알리는 것이 이기는 길이다라고 언급한 일이지만 어떠한 사회적 서비스가 있다 할지라도 처음 받으려고 할 때 가족들은 정신적인 부담을 느끼게 된다. 뭔가 미안한 감도 있고 신경도 쓰인다. 이상한 사람이 집안에 들락거리는 것이 싫어 자연스럽게 받아들이지 않는다. 그러므로 이런 경우에는 도와주고 싶은 사람이 있고 제도가 정비되어 있다 할지라도 부양자의 부양 부담을 경감시킬 수 없다.

사회적으로는 원조해 줄 수 있는 서비스를 많이 만들어 두고 이러한 것을 편하게 이용하기 쉬운 분위기를 만들어 내는 것이 중요하다. 누군가 도와주지 않는다고만 하지 말고 이용할 수 있는 서비스는 최대한 이용하는 것이 중요하다.



## 제 10 조

## 노인의 페이스에 맞추자

의사 선생님께서는 “노인에게 잘 맞춰 드리세요”라고 얘기하지만 실제로 노인을 케어하다 보면 그렇게 노인에게만 맞춰 생활할 수가 없다. 집안일이라는 것이 주부의 손이 가지 않으면 안 되는 일들이 너무 많기 때문이다. 정말 맞는 말이다. 우리도 시간을 낼 수 없는 생활 속에서 내 자신도 그러한 입장이 된다면 아마 같은 얘기를 할 수밖에 없을 것이다. 그러면 10조에 대한 글은 실천 불가능한 것일까.

우리들이 만났던 많은 가족들 가운데 노인의 기분에 맞춰 잘 돌보아 드린 가족들은 노인을 케어하는 데 모든 것을 소모해 버리고 자신이나 가족들을 위해 여유가 전혀 없었는가 하면 그렇지 않다. 반대로 자신의 시간을 잘 내서 지내온 분들이라고 생각한다.

노인의 페이스에 맞춘다는 것은 노인이 식사하실 때 천천히 기다리는 것, 화장실에 여러 번 들락날락하시는 분을 그냥 보아 드리는 것, 옷을 입고 벗는 데 시간이 걸리는 것, 잘 달래서 목욕탕에 들어가시도록 유도하는 것 등 일상생활 동작을 하는 데 시간이 걸리는 것을 재촉하지 않고 기다리는 것이다. 그러나 가족들은 시간이 오래 걸리는 것을 참지 못하는 것이 아니라 동작 자체가 느린 것을 보지 못하는 것이다. 그러므로 노인에게 “빨리 하세요”, “조금 전에 주의하라고 얘기드렸잖아요”, “좀 그만 하세요”, “그것 하지 말라고 했잖아요” 등 재촉하거나 주의 주거나 금지하는 말이 나온다.

‘감정 잔존의 법칙’에 따라 치매노인은 케어자가 하는 말에 맞춰 점점 더 행동할 수 없게 되어 버린다.

노인의 인격을 인정해 가면서 애들에게 하는 말을 삼가는 것이 치매로 인해 혼란스러운 것을 피하는 길이다. 가족들이 이렇게 할 수 있기까지는 상당한 질 높은 기술이 필요하다.

- \* ‘치매의 법칙’ 등 치매증상에 대한 특징과 노인 심리를 알도록 해야 한다.
- \* 치매노인의 세계를 알고 연극배우가 말하고 행동하듯이 한다.
- \* 사회복지제도나 노인용품에 대한 지식을 잘 알고 실제로 케어에 대해 적절하게 접목시키도록 한다.
- \* 치매를 경험한 사람들과 사귀면서 남의 경험을 자신이 케어하는 데 적용해 간다.

마지막으로 다시 한 번 치매노인의 세계를 이해하고 남아 있는 기능을 중요하게 생각하는 것이다. 그리고 노인에게 생긴 세계와 현실과의 차이를 느끼지 않도록 돌보아 주는 것이 중요하다.

노인의 페이스에 맞춘다는 것은 결국 케어해 가면서 정신적, 물리적, 신체적인 부담을 경감시킬 수 있는 길이라고 생각한다.



## 제 11 조

### 상대방의 입장에서 생각한다

사람과 사람의 관계는 어떠한 경우라도 상대방의 입장이나 기분을 어느 정도 헤아리는가에 따라 관계가 잘 이루어지는지 아닌지 결정된다.

나름대로의 지식과 경험을 가지고 있다 할지라도 상대방의 모든 것을 알 수는 없다. 자신의 생각을 상대방에게 무리하게 주지하지 말고 상대적인 사고, 즉 관용하는 태도가 중요하다. 세상에는 절대적으로 정당한 사람은 없다. 예를 들어 누군가 나에게 비난 받고 있다고 할지라도 그 사람은 그 나름대로 이유가 있는 것이다.

보통 사람들은 “왜 세상 사람들은 치매문제를 이해하지 못하고 있는 것인가. 가족들이 그렇게 고통받고 있는 문제인데...”라고 생각하지만 몇 년 전까지만 해도 치매는 그리 관심을 받지 못했다. 예전에 비하면 지금은 사회적으로 관심이 많이 높아진 것은 사실이다.

치매노인을 케어하는 데 이해가 부족해서 생기는 혼란은 두 가지가 있다. 한 가지는 치매노인과 케어자 사이의 관계이고, 또 한 가지는 케어자와 주위 사람들과의 관계이다.

치매노인은 지적 기능이 저하되어 케어자가 성의를 다해 설명하거나 설득하는 것에 대해 이해하지 못하고, 케어자는 치매를 이해하기 위한 8가지 법칙에서 보는 바와같이 치매의 특징에 대해 이해하지 못하고 있다. 다음으로 케어자와 주위의 관계에 있어서는 치매증상은 자신에게 가장 잘 대해 주는 사람에게 심하게 나타나고 가끔 보는 사람에게는 가볍게 나타낸다는 증상 출현 강도의 법칙을 알고 있지 못하기 때문에 문제가 발생한다.

주위 사람들은 노인이 자기에겐 보이는 증상이 보통 때에도 그 정도일 것이라고 생각하기 때문에 케어자가 겪는 고통에 대해 이해하지 못하는 것이다.

그러면 각자 입장이 다르기 때문에 생기는 이해가 부족한 부분을 해소시키기 위해서는 어떻게 하면 좋을까. 우선 필요한 지식을 가져야겠다는 생각이 중요하다. 10년 전에 비해 치매에 대한 책이나 기사 라디오, TV 등을 통해 자료를 많이 접할 수 있기 때문에 자신이 마음만 가지면 정확한 지식을 얻을 수 있다.

또한 한국치매가족협회나 보건소 서울시치매상담센터, 주간보호소, 단기보호소, 전문 요양원 등 치매 관련 서비스도 많아지고 있다. 특히 가족모임에 참가함으로써 귀중한 경험을 나눌 수 있다. 그러나 보다 더 중요한 것은 치매노인이 되면 두 번 아이가 된다고 생각하고 아기 취급을 하는 경우를 많이 보게 되는데 주의해야 할 점이다. 그런 점을 해소하기 위해서는 의료기관이나 복지시설, 전문기관에서 치매노인을 치료하고, 케어하기 어려운 존재이며 말썽만 일으키고 귀찮은 존재라는 생각을 버리고 있는 그대로 받아들이는 것이 중요하다.

현장에서 일하는 전문가들은 자신의 환자이며 가족이 치매에 걸렸다고 생각하면서 노인에게 한 자신의 말이나 행동에 대해 상대방이 어떻게 느끼는가 생각해 보지 않으면 안 된다. 서로 같은 입장이 될 수 있다는 인간관계를 만들어 나아가야 한다.

## 제 12 조

### 자신의 건강관리에 신경을 쓴다

치매가족협회의 조사에 의하면 가정에서 노인을 케어하는 데 거의 혼자서 감당하는 경우가 많다. 또 집안일이나 직장일을 함께 해야 한다. 케어가 언제까지 계속될 것인지도 망막하다. 장래에 대해 불안한 상황 속에서는 케어자의 건강관리가 매우 중요하다.

치매노인보다 케어하고 있는 부인이 먼저 사망한 경우를 많이 본다. 폐렴, 골절, 담석 수술 등으로 치매노인과 함께 입원한 경우도 많이 있다. 그러므로 케어자는 1년에 한 번 건강검진을 받아야 한다. 케어자의 신체적, 정신적, 사회적 건강이 가정에서 치매 노인을 돌보는 데 가장 기본이 된다.

치매노인의 세계를 이해하고

보다 나은 케어를 위해서-



## 한국치매가족협회

(Alzheimer's Association, Korea)

세계치매협회(Alzheimer's Disease International) 한국대표인 한국치매가족협회는 고령화 사회에 따른 “치매”에 대한 사회적 관심을 높이며 치매의 올바른 이해와 계몽 및 문제인식의 저변확대에 기여하고자 합니다. 치매로 인해 고통 받고 있는 많은 가족들을 위한 대변인 역할은 물론 환자와 가족, 간호자들의 복지향상을 목적으로 하고 있습니다.

### ■ 회원

- ① 치매가족
- ② 보건, 의료, 복지 봉사사업 관계자
- ③ 그 밖의 관심 있는 개인이나 단체

### ■ 가족협회 사업내용

- ① 치매상담전화(02-431-9993)
- ② 치매가족간호교육 및 가족모임
- ③ 회지(효심-Hyo Shim) 년 4회 발행
- ④ 전국 치매순회교육
- ⑤ 전문인 양성교육
- ⑥ 지부 활동
- ⑦ 세계치매의 날 기념행사
- ⑧ 배회구조사업
- ⑨ 치매서적 및 자료제작

### ■ 지부연락처

- 부산지부 (051) 805-6400
- 진주지부 (055) 752-1926
- 대구지부 (053) 819-2061
- 충북지부 (043) 269-2604
- 울산지부 (052) 258-3450
- 광주지부 (062) 510-3334
- 포항지부 (054) 274-7744

## 치매의 이해와 케어

---

발행일 : 2005. 8

발행인 : 이 성 희

발행처 : 한국치매가족협회

연락처 : TEL 02)431-9963, 9993

FAX 02)424-9963

Home Page : <http://www.alzza.or.kr>

E-mail : [afcde01@unitel.co.kr](mailto:afcde01@unitel.co.kr)

인쇄처 : 유연홀딩스(주) 02)2279-3583

---

※ 본 교재는 비매품입니다.