

# 치매가족의 스트레스 관리



스트레스를 받으면 몸에서는 ‘코티졸’이라는 스트레스 호르몬을 분비합니다. ‘코티졸’은 스트레스 상황에서 심장, 폐, 면역 체계를 포함한 몸 전체를 관리하기 때문에 매우 중요합니다. 스트레스가 오랫동안 지속된다면, 신체 기능에 심각한 문제를 가져오고, 건강에 많은 문제가 발생할 수 있습니다. 치매환자를 돌보는 사람은 자신의 생각과 기분을 표현하는 것과 사회적 지지를 통해 스트레스를 완화시킬 수 있습니다.

### 가. 스트레스의 영향

#### • 스트레스의 신체적 영향

스트레스를 받으면 몸에서는 ‘코티졸’이라는 스트레스 호르몬을 분비합니다. ‘코티졸’은 스트레스 상황에서 심장, 폐, 면역 체계를 포함한 몸 전체를 관리하기 때문에 매우 중요합니다. 스트레스가 오랫동안 지속된다면, 신체 기능에 심각한 문제를 가져오고, 건강에 많은 문제가 발생할 수 있습니다. 치매환자를 돌보면서 가족은 장기적으로 스트레스를 받을 수 있기 때문에 다음과 같은 질환에 노출 될 수 있습니다.

- 고혈압
- 심장질환
- 감기와 독감에 걸리기 쉬움

#### • 스트레스의 심리적 영향

스트레스를 관리하지 않거나 오랫동안 지속되면, 불안해지거나 화가 나면서 짜증이 날 수 있습니다. 기력이 없어지기도 하며, 어딘가로 훌쩍 떠나고 싶기도 할 것입니다. 또한 절망과 무력함을 느끼며, 자주 울고 싶습니다. 식욕의 변화와 수면 상태에도 변화가 생기며, 점점 지치고 공허함을 느끼게 될 것입니다. 즉, 스트레스는 기쁨과 성취감을 낮추고 삶의 질을 떨어뜨립니다.

#### • 스트레스의 사회적인 영향

치매환자를 돌보면서 생기는 문제 때문에, 친구들과의 우정을 포함한 인간관계가 힘들어 질 수 있습니다. 따라서 치매환자를 돌보는 사람은 자신의 생각과 기분을 표현하는 것과 사회적 지지를 통해 스트레스를 완화시킬 수 있습니다.

흔히 치매가족은 자신이 겪고 있는 경험을 아무도 이해하지 못한다고 생각하지만, 기억 문제를 가진 치매환자를 돌보는 일은 외로운 경험이 되어서는 안 됩니다. 치매환자는 행동 문제와 돌봄에 대한 요구가 변하기 때문에, 가족은 힘든 상황에 대해 친구나 다른 가족에게 도움을 요청해야 합니다. 사랑하는 사람이 치매에 걸려, 이를 돌보는 것은 너무나도 힘든 일입니다. 비슷한 경험을 가진 사람을 만날 수 있는 자치구치매지원센터 치매가족 지지

모임에 참여하는 것이 도움이 될 것입니다. 물론 지지모임에 참여할 시간이 없다고 말할지도 모르겠지만, 가족의 건강과 안녕을 위해 시간을 내는 것은 매우 중요합니다. 스트레스를 적절히 관리하지 않는다면 질병이나 소진 상태로 이어질 수 있습니다.

## 나. 관리 방법

- 단 15분이라도 휴식을 취하세요. 스트레스를 줄이고 건강해지기 위해서 스스로를 돌보세요.
  - 산책을 하거나 다른 운동을 위해 시간을 투자해보세요.
  - 좋아하는 친구나 가족과 함께 시간을 보내세요.
  - 친구나 이웃, 가족에게 연락을 해서 관계를 유지해 나가세요.
  - 많이 웃으세요. 유머 감각을 잃지 말고 사용하세요. 재미있는 테이프, 음악, 텔레비전이나 사람들의 목소리를 들어보세요.
  - 도움이 필요하다면 친구와 의논하거나 전문가에게 상담을 받으세요.
  - 휴식을 취하는 방법을 배우고 연습해보세요.
  - 자신에게 중요한 종교 활동이나 영적인 활동을 하셔도 좋습니다(예를 들어, 교회나 절에 가기, 기도하기, 종교서적 읽기 등).
- 문제가 발생했을 때 피하기보다는 해결하려고 노력하고 도움을 요청하세요.
  - 우선순위를 정하고 시간을 효율적으로 보내며 사소한 일에 신경 쓰지 마세요. 필요하다면 도움을 요청하세요.
  - 부정적인 생각을 그만하고, 자신의 상황에 대해서 더 건강하게 생각할 수 있는 방법을 배워보세요.
- 신체적 건강을 위한 시간을 가져보세요.
  - 담당의사, 치과 의사 등 의료진과의 검진 약속을 꼭 지키세요.
  - 의료진이 처방한 약을 정확하게 복용하세요.
  - 충분한 수면과 휴식을 취하세요. 의료진이나 다른 가족에게 충분한 휴식을 취할 수 있는 방법에 대해서 함께 대화를 나눠보세요.
  - 기분을 좋게 하기 위한 목적으로 흡연, 음주, 약물을 복용하는 것은 피하세요.

