

# 치매가족의 감정다루기



치매환자를 돌보면서 많은 감정을 느낄 수 있습니다. 이는 불쾌할 수도 있고 좋은 감정일 수도 있습니다. 감정이라는 것은 매일 매일이 다르고 매 순간 변하기 때문에 롤러코스터와 같이 오르락내리락하는 것처럼 보일 수도 있습니다. 불쾌한 감정을 다스리는데 건강한 방법을 사용하는 사람도, 그렇지 않은 방법을 사용하는 사람도 있을 수 있습니다.

기억해야 할 점은, 이런 다양한 감정들을 느끼고 경험하는 것은 지극히 정상이라는 사실입니다. 불쾌한 감정이 느껴지더라도 그 느낌에서 끝나는 것이 아니라 앞으로 더욱 나아질 것이라는 의미이기 때문에 인내심을 갖고 감정에 대해 너그러워 지세요.

### 가. 감정의 여러 종류

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 죄책감</li> <li>• 불안</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 좌절감과 분노</li> <li>• 슬픔</li> </ul> |
|---|---|

### 나. 흔히 경험하는 감정들

- **죄책감**
  - 어떤 가족들은 치매환자가 겪고 있는 상황을 예방했어야 했다고 생각하면서 죄책감을 느끼기도 합니다.
  - 치매환자에게 화를 내거나 좌절감을 느끼는 것, 치매환자가 사소한 일을 수행하도록 하는 것에 죄책감을 느낄 수도 있습니다. 이유를 알지 못한 채로 어떤 일을 하도록 하는 것은 쉽지 않기 때문입니다.
  - 치매가족은 환자로부터 멀리 떨어져 살고 싶다는 생각에 마음이 무거울 때도 있을 것입니다.
  - 죄책감이라는 감정은 비통함의 일부 일 수 있는데 상실감을 겪고 돌봄을 제공 해본 경험이 있는 많은 사람들이 이런 감정을 느낍니다.
- **불안**
  - 치매가족은 종종 미래를 두려워합니다.
  - 치매환자가 공공시설에서 생활하면서 나타낼 돌발행동을 걱정하거나 방문객 앞에서 할 행동이 걱정되기도 합니다.
- **좌절감과 분노**
  - 치매환자가 평소에 해왔던 간단한 일에 좌절감을 느끼는 것은 흔히 있는 일입니다.
  - 어떤 가족들은 치매환자를 계속해서 돌보아야 한다는 것과 혼자서 책임져야 한다는 사실에, 자유를 잃어버렸다고 생각하여 화가 날 수도 있습니다.
  - 치매환자의 건강이 악화되는 것을 보면서 좌절하기도 합니다.

- 가족들은 상실감에 대해서 화가 나기도 하는데, 때때로 다른 사람을 비난할 수도 있습니다.
- 슬픔
  - 변화는 상실을 의미하며 상실은 슬픔을 의미합니다. 슬픔은 비통함의 일부이며 치매환자의 건강이 점점 악화되는 것은 흔히 있는 일입니다.
  - 많은 가족들은 슬플 때 누군가를 만나지 않거나 외출도 하지 않으며, 치매환자로 인해 느껴지는 자신의 감정을 억누르며 생활합니다.

## 다. 감정 다루기

- 현실을 직시하기
  - 기대가 현실적인지 가족의 입장에서 생각해 보세요. 모든 것을 해낼 수는 없으며 항상 긍정적인 감정만을 가질 수도 없습니다.
- 대화를 많이 하기
  - 열린 마음으로 나의 이야기를 잘 들어주고 비판하지 않는 친구를 만나 감정을 나누세요.
  - 다른 가족들과 대화할 수도 있습니다. 자치구치매지원센터에서는 다양한 가족모임 프로그램을 운영하는데, 모임에서 이해심이 많은 사람들을 만나 이야기를 나누고 생각과 경험을 공유할 수 있습니다. 또한 치매환자를 돌보는 새로운 기술을 발전시킬 수도 있을 것입니다.
  - 주치의나 성직자 혹은 정신건강의학과 전문의와 이야기 해보세요.
- 인내심 가지기
  - 비통함은 죽음 뿐 아니라 어떤 종류의 상실에도 동반될 수 있습니다. 치매환자가 질병에 걸리기 전의 모습이 사라져가는 것을 보면서 큰 슬픔을 느낄 수 있고, 이는 오래 지속될 수도 있습니다. 이를 극복하는 데에는 충분한 시간이 필요합니다.
- 감정을 느끼기
  - 대부분의 많은 사람들은 치매환자의 상태가 점점 악화되는 것을 보면서 느끼는 감정을 부정하며 어떻게 대처해야 할지 몰라 헤매곤 합니다. 질병으로 생긴 변화를 받아들이세요. 그렇게 하고 나면 조금 더 대처하기 수월해 질 것입니다.
  - 감정을 억누르지 말고 “나 전달법”을 사용하여 표현하세요.
  - 울고 싶을 때는 우는 것도 좋습니다. 울음은 감정을 표출시키고 스트레스를 줄여줍니다. 울음을 멈추기 힘들거나 감정이 주체가 안 된다면 주치의나 성직자, 전문가의 도움을 받으세요.
  - 화가 날 때 화를 낼 수도 있습니다. 치매환자를 돌보면서 화가 나는 것은 자주 있는 일이며 죄책감을 느낄 필요는 없습니다. 화를 내는 것 또한 건강한 생활습관에 포함되는 대처법이라는 사실을 기억하세요. 하지만 치매환자에게 화를 내서는

절대로 안 됩니다. 치매환자를 조롱하거나, 소리를 지르거나, 무시하는 것은 삼가세요. 거칠게 다루어서도 안 되고 어떤 방법으로도 상해를 입혀서는 안 됩니다.

- 치매환자에게 화를 내고 있다면 당장 멈추고 이를 다룰 수 있는 기술이나 심신의 안정을 가져오는 기술을 사용하세요. 잠시 뒤로 물러서서 걷거나 심호흡을 하는 것도 좋습니다.
- 항상 화가 나거나 조절하기 어려울 수도 있는데, 그럴 때에는 전문가에게 도움을 청하세요.
- 감정을 기록 할 수 있는 일기장이나 메모장을 가지고 다니면서 감정을 말하기 어려울 때마다 적어 보는 것도 매우 도움이 될 것입니다.
- **스스로에게 관대해지기**
  - 좋은 일이 생겼다면 이를 받을 만한 가치가 있다는 것으로 생각해 보세요. 살면서 이런 일들을 즐겨도 괜찮습니다.
  - 슬플 때 좋아하는 활동을 하면서 쉬세요. 자신을 돌보는 것은 자신뿐 아니라 치매환자에게도 좋습니다. 휴식은 더 많은 에너지를 갖게 하고 긍정적인 감정이 생기도록 합니다.
- **예상치 못한 일 생각해보기**
  - 슬픔은 예상하지 못한 순간에 찾아오며 그 원인을 찾을 수 없는 것처럼 보일 수도 있습니다.
  - 광고나 TV 프로그램과 같은 사소한 것도 상실감을 떠올리게 할 수 있으며 슬픔, 죄책감, 화를 유발할 수 있습니다. 이를 약점으로 생각하지 마세요.
  - 치매환자와 생활하는 것이 힘들 때에는, 큰 소리를 내어 웃어보세요. 상황이 힘들어도 하루하루 즐거움을 발견하는 것이 좋습니다. 이렇게 하는 것은 결국 삶의 즐거움을 찾을 수 있도록 도와주며 감정적, 신체적으로 최고의 해방감을 느낄 수 있습니다.
  - 사회적 상황에서 돌발 상황이 발생하더라도 과잉반응 할 필요는 없습니다. 치매는 질병일 뿐이고 치매환자는 스스로 돌발 행동을 통제할 수 없습니다.
- **도움이 필요하면 요청하기**
  - 안 좋은 기억이 지속되는 것은 건강에 좋지 않습니다. 두려움, 분노, 슬픔으로 인해 일상적인 생활이 힘들 수도 있습니다. 이럴 때는 주치의나 전문가에게 도움을 요청하세요.



# 치매가족의 우울



우울증은 불치병이 아닙니다. 치매가족을 포함해 모두가 우울해질 수 있는데, 치료방법을 찾는 것은 매우 중요합니다. 누군가를 돌보기 전에, 반드시 자신부터 돌보아야 합니다.

### 가. 우울증의 신호

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 오랜 기간 슬프거나 불안하거나 공허한 느낌</li> <li>• 희망을 잃고 무기력하게 생활함</li> <li>• 죄책감을 느끼거나 내가 쓸모없는 사람이라고 생각함</li> <li>• 평범한 활동에 흥미를 잃어버림</li> <li>• 성 관계에 흥미를 잃어버림</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 너무 많이 자거나 반대로 너무 조금 잠</li> <li>• 입맛이나 체중이 변화</li> <li>• 항상 지쳐있거나 초조함</li> <li>• 죽음이나 자살에 대해 자주 생각함</li> <li>• 어떤 것을 기억하거나 결정하는 데 힘듦</li> <li>• 자주 아프거나 치료할 수 없는 고통 호소</li> </ul> |
|--|---|

### 나. 우울증을 어떻게 극복해야 할까요?

- 자기 자신 돌보기
  - 도움이 필요하면 도와달라고 말해야 합니다. 아주 잠깐일지라도 상당히 도움이 될 수 있습니다.
  - 다른 사람들과 감정을 나누다보면 한결 나아질 것입니다. 치매가족이나 친구들, 전문가, 자조모임을 한번 찾아보세요.
  - 반드시 균형 잡힌 식사를 하고 하루 3번 규칙적으로 식사하시기 바랍니다.
  - 단정하고 깔끔하게 꾸며보세요. 자신이 멋져 보이면 자기 자신에 대한 감정도 더 좋아집니다.
  - 충분히 휴식을 취하고 술은 가급적 피하는 것이 좋습니다.
  - 모든 사람은 완벽하지 않습니다. 이를 기억하고 무모한 기대는 버리는 게 좋습니다.
- 활동하기
  - 우울함을 느끼기 전, 좋아했던 활동이 있으면 이에 계속 참여하세요.
  - 지금 나의 상태와 기분에 맞게 계획을 세우고 실천해 보세요.
  - 즐거운 일을 하는 것은 상당히 도움이 되므로, 웃고 즐기는 것은 중요한 일입니다.
  - 규칙적으로 운동을 하되, 운동 계획표를 짤 때 의사와 상의해야 합니다.
- 여유를 가지고 기다리기
  - 우울증이라는 것은 하룻밤 사이에 없어지는 간단한 질병이 아닙니다. 인내를 가지고 시간을 충분히 두고 기다려야 합니다.

• 우울증이 낫지 않거나, 치매가족을 돌보는데 방해가 되거나 아니면 아무런 도움도 되지 않는 생각들이 자꾸 떠오른다면 전문가에게 도움을 받으세요.

- 2주 이상 슬픈 기분이 계속되거나 우울하다면 의사에게 상담을 받을 필요가 있습니다.
- 슬픈 기분을 없애기 위해 약물이나 술을 사용했다면 즉시 전문가에게 도움을 청해야 합니다.
- 자살충동이 느껴지면 즉시 자살예방센터(☎ 1577-0199) 또는 치매상담 콜센터(☎ 1899-9988)에 전화해서 상담을 받아보세요. 뿐만 아니라 자신이나 누군가를 해칠 것 같을 때에도 마찬가지로 도움을 청해야 합니다.

• **우울증의 원인**

- 전문가는 우울증의 원인이 무엇인지 찾는 데에 도움을 줄 것이며, 가장 최선의 치료 방법을 추천해 줄 것입니다.
- 어떤 약물은 우울증의 원인이 되기도 합니다. 현재 복용하고 있는 약을 의사에게 말하세요.
- 우리 몸의 호르몬의 균형이 깨져 우울증이 오기도 합니다.
- 우리가 살아가면서 매우 힘든 일을 겪었거나, 이러한 감정으로 인해 우울증이 발생하기도 하며, 이전에 가지고 있던 질병 혹은 최근에 생긴 질병으로 인해 발생할 수 있습니다.
- 우울증은 만성 알코올 중독이나 다른 물질에 의해 생기기도 합니다.
- 위의 내용 중 2가지 이상이 복합되어 우울증을 유발할 수 있습니다.

• **치료방법 지키기**

- 치료에는 행동을 변화하거나 상황을 보고 생각하는 방식을 바꾸는 것이 포함될 것이며, 전문가와의 상담이 포함될 수도 있습니다.
- 이미 복용하고 있던 약을 바꾸거나 새로운 약을 추가할 수도 있습니다.

