

785 Market Street, Suite 750  
San Francisco, CA 94103  
(800) 445-8106  
(415) 434-3388  
Fax: (415) 434-3508  
E-mail: [info@caregiver.org](mailto:info@caregiver.org)  
Web: [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

## Fact Sheet

# 치매, 간병 그리고 좌절감 다스리기 (Dementia, Caregiving and Controlling Frustration)

### 간병 스트레스

알츠하이머병이나 그와 유사한 치매가 있는 사람을 돌보는 것은 힘든 일이며 때로는 심신이 감당하기 벅찬 일이기도 합니다. 좌절감은 간병을 하며 치르는 온갖 어려움 때문에 겪게 되는 자연스러운 정서적 반응입니다. 남의 건강을 돌보다 보면 매일같이 짜증이 나기도 하겠지만 극심한 좌절감은 건강돌봄이 본인이나 돌봄을 받는 사람 모두에게 매우 안 좋은 영향을 줄 수 있습니다.

좌절감과 스트레스는 여러분의 신체에 부정적인 영향을 줄 수 있고 좌절감과 스트레스 때문에 여러분 가족에게 폭력적인 말과 행동을 할 수

있습니다. 현재의 간병 상황 때문에 몹시 좌절스럽고 화가 난다면, 그런 상황을 극복할 새로운 방법들을 강구해 보셔야 합니다.

좌절감을 느낄 때 여러분이 *할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 분별하는 것이* 중요합니다. 좌절감은 흔히 우리가 통제할 수 없는 상황을 어떻게 좀 해보려고 시도할 때 생기기 때문입니다. 치매에 걸린 사람을 돌보는 사람으로서 통제 불능의 상황을 자주 겪을 것입니다. 옷 입히기, 목욕시키기 그리고 식사하기와 같은 매우 일상적인 활동을 함께 하며 좌절감을 느낄 수 있습니다. 배회하거나

질문 반복하기와 같은 치매 관련 행동들 때문에 좌절감을 느끼기도 하겠지만 이런 행동들은 치매에 걸린 당사자들로서도 어떻게 할 수가 없습니다. 안타깝게도, 그 누구도 치매에 걸린 사람들의 그런 행동들을 바꿀 수는 없습니다.

통제할 수 없는 상황에서라도 한 가지만은 통제할 수 있습니다. *다름 아닌, 그런 상황에 대처하는 여러분 자신의 태도*입니다.

극심한 좌절감을 느끼지 않으며 상황에 대처하기 위해 여러분은 다음과 같은 일들을 실행에 옮길 필요가 있습니다.

- 좌절감의 조짐을 알아채는 법을 배우기
- 자신의 신체적 흥분을 적극적으로

가라앉히기

- 스트레스를 줄이는 방향으로 생각을 바꾸기
- 적극적으로 자기 의사 표현하는 법을 배우기
- 도움을 요청하는 방법을 배우기

## 좌절감의 조짐을 알려주는 신호들

좌절감의 조짐을 인식할 수 있다면 자제력을 잃기 전에 여러분의 기분을 스스로 적극 조절할 수 있을 것입니다. 좌절감의 흔한 조짐들은 다음과 같습니다.

- 가쁜 호흡
- 목의 멍울
- 위경련
- 가슴 통증
- 두통
- 폭식
- 과음
- 흡연 증가
- 인내심 부족
- 주먹으로 후려치고 싶은 충동

## 몸의 긴장을 풀어주기

좌절감의 조짐을 알아챘다면, 즉각적인 조치를 취해서 몸의 긴장을 풀어 줄 수 있습니다. 이렇게 함으로써 보다 객관적으로 상황을 바라볼 수 있는 시간을 갖게 되고 상황에 보다 냉철하게 대처할 수 있습니다.

좌절감을 느낀다 싶으면 1 부터 10 까지 천천히 세어 보시고 심호흡을 몇 번 해보십시오. 가능하다면, 짧게 산책을 갔다 오든지 다른 방으로 가서 마음을 가다듬으십시오. 일단 상황을 피하는 것이 감정을 폭발하거나 뒤늦게 후회할 행동을 하는 것보다 낫습니다. 자리를 뜰

때 누군가 불쾌해 할 것 같으면 화장실 용무를 변명으로 대십시오. 친구에게 전화를 걸어도 좋을 것입니다. 기도를 하거나 명상을 하는 것 또는 노래를 부르거나 음악을 듣고 목욕을 해 보는 것도 좋습니다. 여러분과 여러분이 돌보는 사람 모두에게 무엇이 최선인지 알아 보기 위해서 다양한 방식으로 대응해 보십시오.

긴장을 완화하는 연습을 정기적으로 하면 좌절스런 상황에 미리 대처할 수 있습니다. 가능하면, 다음의 긴장 완화 운동을 매일 최소한 10 분씩 실시하십시오.

조용한 장소에서 편안한 자세로 앉습니다. 천천히 심호흡을 하며 몸의 긴장을 풀어 줍니다. 천천히 심호흡을 하는 가운데 안전하고 평화로운 장소를 상상하시며 맘을 다독거리 줄만한 말이나 문구를 반복해 읊조립니다.

## 생각 수정하기

생각을 정리하는 동안, 좌절감을 줄이는 방향으로 상황을 다시 생각해 보십시오. 우리의 생각에 따라 기분이 달라지는 경우가 많습니다. 물론, 좌절감을 느끼는 것은 어려운 상황에서 비롯된 것입니다. 하지만, 만약 여러분이, 좌절스런 상황에 스스로가 어떻게 반응하고 있는지 분석해보면 여러분의 그릇된 생각 또는 부정적인 생각이 좌절감을 증폭시켰다는 것, 그리고 그런 생각들이 상황을 객관적으로

바라보지 못하게 하거나 더 나은 대처 방법을 찾아 내지 못하게 한다는 것을 깨닫게 될 것입니다.

다음은 건강돌봄이들 사이에서 흔히 보이는 여섯 가지 불건전한 사고 패턴입니다. 각각의 불건전한 사고 패턴 아래에 보다 건전한 사고방식의 예가 소개되어 있습니다. 건전한 사고방식들을 적용해 좌절감을 스스로 예방할 수 있을 것입니다. 다음의 비건전한 사고 패턴과 그에 대응하는 방식들에 익숙해지면 여러분의 좌절감을 스스로 통제할 수 있을 것입니다.

1. 지난친 일반화: 하나의 부정적인 또는 특정한 상황을 극대화시킵니다. 예를 들면, 피보호인의 병원 예약 시간에 맞춰 나갈 채비를 하는데 자동차 배터리가 나가게 되었습니다. 이를 두고 여러분은 다음과 같이 결론 짓습니다. “항상 이렇게 뭐. 왜 맨날 이 모양 이 꼴이지!”

건전한 반응: “오늘 웬일이지? 보통 땀 내 차가 괜찮은데 말이야. 가끔 내 맘처럼 안 될 때도 있지만 대개는 잘 돼.”

2. 긍정적인 부분을 과소평가 하기: 여러분의 상황이나 여러분 자신에 대한 좋은 면들을 경시합니다. 예를 들면, “이보다 더 잘 할 수 있는데” 라든지 “내가 하는 일은 누구라도 할 수 있어”라고

생각하며 간병을 하는 자신을 좋게 보려고 하지 않습니다.

건전한 반응: “간병 일은 쉽지 않아. 내가 하는 일을 하려면 용기와 힘과 열정이 필요해. 난 항상 완벽하지 않아. 하지만, 많은 일을 하고 있고 도움을 주려고 노력하고 있어.”

3. *성급하게 결론 짓기*: 관련 사실을 모두 종합해 보지 않고 결론을 내립니다. 다음과 같은 두 가지 방식으로 성급한 결론을 내립니다.

- *마음 읽기*: 우리는 다른 사람이 우리에게 대하여 부정적인 생각을 할 것이라고 억측을 합니다. 예를 들어, 친구가 전화를 해주지 않으면, 우리는 그 친구가 우리를 무시한다거나 우리와 이야기를 하고 싶어 하지 않아서 그런다고 억측을 합니다.

건전한 반응: “나는 내 친구가 무슨 생각을 하는 지 알지 못해. 아마, 내 친구가 내 메시지를 받지 못했을 거야. 어쩌면 바쁘거나 깜빡했는 지도 몰라. 친구의 생각이 알고 싶으면 직접 물어 봐야 할거야.”

- *운세 판단*: 부정적인 일을 미리 예상합니다. 예를 들어, 여러분의 피보호인이 싫어할 것이라고 단정하며

주간보호소 이용을 아예 시도조차 하지 않습니다. “그 사람 절대 그렇게 하지 않을 거야. 가능성 일퍼센트도 없어!”라고 생각을 합니다.

건전한 반응: “나는 미래 일을 알 지 못해. 그 사람이 그것을 좋아할거라고는 생각하지 않지만 물어보지 않는 한 확실히 알 수는 없지.”

4. *“의무감”을 부여하는 표현들*: “나는 엄마에게 더 자주 전화 해야 해” 라든지 “엄마한테 내가 필요할 지 모르니깐 영화 보러 가면 안 돼”와 같은 표현으로 스스로에게 행위에 대한 의무감을 부여하려고 합니다. 여러분이 해야만 한다고 생각하는 것과 하고 싶어 하는 것이 상호충돌하게 됩니다. 그래서 결국 여러분은 죄책감, 우울 그리고 좌절감을 느끼게 됩니다.

건전한 반응: “영화 보러 가고 싶어. 잠깐 돌보는 일을 중단하고 놀아도 괜찮아. 친구나 옆집 사람에게 엄마 좀 봐 달라고 부탁해야지.”

5. *꼬리표 붙이기*: 한 가지 특성이나 행동을 가지고 여러분 자신이나 다른 사람들의 전 인격을 재단하려고 합니다. 예를 들어, 빨래하는 것을 미루고 있는

자신을 두고, “나는 게으름뱅이야”라고 생각합니다.

건전한 반응: “나는 게으르지 않아. 때론, 더 할 수 있는데 하지 않기도 하지만 그렇다고 내가 게으름뱅이는 아니야. 나는 보통 열심히 일하고 능력껏 최선을 다해. 그러니까 이따금 휴식이 필요해.”

6. 사적인 일로 만들기: 부정적인 일이 발생했을 때 여러분의 통제 범위를 넘어선 일인데도 불구하고 스스로 책임을 지려고 합니다. 예를 들어, 여러분이 돌보고 있는 사람이 입원하거나 시설에 위탁이 되어야 할 상황에 대해 스스로를 탓합니다.

건전한 반응: “엄마의 건강은 이제 내가 혼자서 돌볼 수 없는 상태가 돼 버렸어. 엄마가 요양원에 가는 것은 내가 부족해서라기 보다 엄마의 몸 상태가 그렇게 돼 버렸기 때문이야.”

## “삼단계 테크닉 (Triple-Column Technique)”

불건전한 사고 패턴은 대개가 행동과 사고가 습관화되었기 때문입니다. 부정적인 사고를 수정하기 위해서는 그런 사고 습관을 깨닫고 왜 그런 사고가 잘못된 것인지 인식하고 그때 그때 그런 사고를 문제시 삼아야 합니다.

보다 건전한 사고 방식으로 사고하기 위해 “삼단계 테크닉”을 이용해 볼 수 있습니다. 종이 위에 두 줄을 그어 세로로 세 칸을 만드십시오. 좌절감을 느낄 때면, 잠시 시간을 내어 첫 째 칸에 여러분의 부정적인 생각을 적어 놓으십시오. 두 째 칸에는 첫 째 칸에 써 놓은 여러분의 부정적인 생각이 위에서 제시한 여섯 가지 불건전한 사고 패턴 중에 어떤 것에 해당되는 지 확인해서 표시하십시오. 세 째 칸에는, 보다 긍정적인 관점으로 처음의 생각을 되짚어 보십시오. 아래 도표의 예를 살펴 보십시오.

### 삼단계식 테크닉의 예

부정적인 사고	사고 패턴	건전한 사고
(건강돌봄이가 저녁 식사용 음식을 태웠다.)  “도대체 제대로 하는 게 없군!”	지나친 일반화	나는 완벽하지 않아. 하지만 그 누구도 완벽하지 않아. 때론 실수도 하지만 잘 할 때도 있잖아.

부정적인 사고	사고 패턴	건전한 사고
(건강돌봄이가 친구와 커피를 마시고 있는데 집에 있던 배우자가 사고를 당했다.)  “어쩐 난 이렇게 이기적이고 인정머리가 없지. 내가 집에 있었다면 그가 넘어지지 않았을 텐데.”	꼬리표 붙이기; 사적인 일로 만들기	나는 이기적이지도 않고 인정머리가 없지도 않아. 남편을 돌보기 위해 많은 일을 이미 하고 있어. 하지만 나는 나 자신도 돌봐야 해. 내가 집에 있었다더라도 그는 넘어졌을 지 몰라.
(아버지를 병원에 모시고 갈 동생이 나타나지 않는다.)  “내 이럴 줄 알았지. 개는 믿을 게 못 돼. 이 일은 내가 해야만 하는 일이야.”	성급히 결론 짓기; “해야 한다”식의 진술	동생이 오지 않은 이유를 알 수 없어. 하지만 동생의 도움이 필요하니깐 아버지를 도우는 일을 어떻게 분담할 지 방법을 찾아 봐야 겠다.

## 적극적으로 의사소통 하기

바람직한 의사소통으로 다른 사람에게 자신의 한계와 욕구를 이해시키며 본인의 의견을 분명히 밝힘으로써 좌절감을 줄일 수 있습니다. 적극적 의사소통은 수동적이거나 공격적인 의사소통과는 다릅니다. 소극적으로 의사소통을 하다 보면 상대와의 마찰을 피하기 위해 자신의 욕구와 욕망을 감추려고 할 때가 있습니다. 얼핏 이런 방법이 용이해 보이긴 하지만, 장기적인 관점에서 볼

때, 이것은 상대방이 내키는 대로 여러분을 통제하게 만드는 결과를 낳을 수 있습니다.

공격적으로 의사소통을 하다 보면, 여러분의 욕구와 욕망을 다른 사람에게 강요하게 만드는 상황이 생깁니다. 여러분의 의사를 분명히 표시할 수는 있지만, 공격적인 의사소통은 다른 사람들을 방어적으로 만들고 비협조적으로 만듭니다.

적극적으로 의사소통을 할 때는 상대의 욕구와 욕망을 존중하면서 자신의 욕구와

욕망을 표현해야 합니다. 적극적인 의사소통을 함으로써, 나와 상대 모두가 당면한 문제에 대해 진지하게 토론을 할 수 있습니다.

적극적인 의사소통을 하기 위한 요령들

- 자기 자신의 감정, 욕구 그리고 욕망을 존중하십시오.
- 다른 사람을 창피하게 하거나 무시하거나 모욕하지 않으면서 자신의 감정을 보호하십시오
- “너” 보다는 “나”를 주어로 사용해서 말을 하십시오. 예를 들어, “너한테 책임이 있어”라든지 “너는 도대체 도움을 주지 않는구나!”라고 말하는 대신에 “나는 휴식이 필요해” 또는 “나는 당신과 이야기로 이 문제를 해결하고 싶습니다” 라고 말하십시오.
- “해야 한다”가 들어간 문장을 사용하지 마십시오. 예를 들어, “너는 내가 한 약속을 지켜야만 해.”라고 말하는 대신, “나한테는 약속 지키는 일이 중요해”라고 말하십시오.

## 중대한 단계: 도움 요청하기

여러분 혼자서 간병의 모든 것을 책임질 수는 없습니다. 그래서 도움을 요청하고 도움을 받는 것은 아주 중요합니다. 간병 책임을 적극적으로 분담할 용의가 있는 가족이나 친구들과 함께 여러분의 요구 사항에 대해 상의하십시오.

여러분이 여러분의 상황에 대해 설명하지 않고 도움 요청도 하지 않으면 사람들은 여러분이 도움이 필요하리라는 것을 알지 못합니다. 여러분에게는 도움을 요청하고 여러분의 욕구를 표현할 권리가 있다는 사실을 명심하십시오.

*“예”라고 말해야 할 때*

사람들이 도움을 주려고 할 때 “예”라고 말하는 것을 두려워 마십시오. 사람들이 도움을 제안했을 때, “어쩌면요”라고 말하거나 마음이 확고해질 때까지 기다리지 말고, 바로 그 순간에 “예”라고 말하십시오. 도움의 손길이 필요한 심부름이나 업무를 조목조목 적은 목록을 바로 곁에 두십시오. 사람들은 남을 도울 때, 자신이 쓸모 있는 사람이고 남들에게 자신이 고마운 존재라고 느낀다는 사실을 염두에 두십시오.

*“아니오”라고 말해야 할 때*

간병을 하다 보면 한 번에 여러 가지 일로 압박을 받을 때가 있습니다. 간병 일 뿐만이 아니라, 직계 가족이나 친척, 더 나아가 친구나 직장 상사의 요구 사항을 들어줘야 할 때가 있습니다. 과중한 일로 압도당할 때나 휴식이 필요한 때에 다른 사람들의 요구에 대해 “아니오”라고 말하는 연습을 하십시오. 사람들이 여러분에게 별도의 요청을 해올 때, 죄책감 없이 “아니오”라고 말할 수 있는 권리가 여러분에게 있습니다.

*치매 환자 간병을 위한 효과적인 의사소통 기술 배우기*

많은 가족들이 치매에 걸린 사람과 의사소통을 하는 것이 좌절스러운 일이라고 고백합니다. 치매에 걸린 사람은 같은 질문을 계속 반복하고 여러분을 다른 사람으로 착각하기도 합니다. 치매에 걸린 사람은 치매 질환 때문에 자신의 행동을 스스로 통제할 수 없다는 사실을 늘 명심하십시오. 그런 가족의 행동을 바꾸거나 가족에게 “현실” 감각을 되돌려 주려고 애쓸 필요가 없습니다. 치매 가족의 주의를 분산시키거나 여러분의 좌절감을 줄이는 방편으로 그저 그런 가족을 있는 그대로 받아들이십시오.

하지만, 치매에 대해 더 많은 것을 배우고 여러분의 좌절감을 줄이는데 효과적인 의사소통 기술을 배우면 여러분에게 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 인지 장애가 있는 사람과 이야기할 때는 바로 곁에서 간단 명료한 표현을 사용하십시오. 오늘 날씨가 어떻게 되는지와 같은 사소한 문제로 언쟁을 벌이지 않도록 하십시오. 웃입는 일과 같은 일을 하게 할 때는 시간을 넉넉히 주십시오. 치매가 있는 사람들은 말하는 사람의 말보다 말하는 사람의 감정에 더 반응을 한다는 사실을 기억하십시오. 상대를 차분하게 대하는 법을 배워 보십시오. 그러면 상대방이 여러분에게 더 협조적일 것입니다. FCA의 <자료 보고서>, <행동 관리 전략(치매)>에 보다 많은 전략들이 소개되어 있습니다.

## 좌절감을 예방하기 위한 자기 관리

간병 일은 스트레스를 받게 하고 몸을 지치게 합니다. 남을 돌보다 보면 자신을 돌보는 일을 소홀히 할 때가 있습니다. 자신을 돌보고 자신의 욕구를 충족시킬 시간을 따로 내는 일이 쉽지는 않겠지만, 좌절감과 심신 쇠약을 예방하기 위해선 반드시 실천해야 합니다. FCA의 <자료 보고서>, <당신 자신을 돌보는 일: 간병인을 위한 자기 관리 방법>에 이에 관련된 추가 정보가 나와 있습니다.

**여러분 자신을 보다 잘 돌보기 위한 세 가지 절차를 아래에 소개합니다.**

*여러분 자신을 위한 시간을 찾으십시오.*

어쩌면 여러분은, 휴식이나 교제 그리고 오락을 위해 시간이 필요하다거나 원한다는 사실 때문에 죄책감을 느낄 수 있습니다. 하지만, 간병인은 물론이고, 모든 사람들은 자신의 업무에서 벗어나 정기적으로 또 지속적으로 휴식을 취할 자격이 있습니다. “임시 휴식”을 제공하는 사람들을 고용해 필요한 만큼 휴식 시간을 찾으십시오. 임시 휴식 시간을 갖기 위해, 가족 구성원, 주간 보호 시설, “친방문자” 프로그램, 친구나 이웃 등의 도움을 받으십시오. 여러분이 간병 일에서 벗어나 휴식을 취하는 것이 무엇보다도 중요합니다. 본 자료 보고서 마지막에 있는 “자료 정보”를 보시면 여러분이



간병 일에서 벗어나 휴식 시간을 갖는 데 도움을 줄 수 있는 기관들이 나와 있습니다.

### 스스로를 돌보십시오

간병 일을 하다 보면 본인을 위한 시간을 내는 것이 어려울 수도 있겠지만, 잘 먹고 잘 자는 것, 운동을 하며 자신의 의료 문제를 잘 관리하는 것은 매우 중요한 일입니다. 간병 일을 하는 여러분이 스스로 돌보지 않으면, 불안, 우울증, 좌절감 그리고 신체적인 고통에 빠지기 쉽고 이런 문제들이 더 악화될 가능성이 크기 때문에 지속적으로 간병하는 일 자체가 어려워질 것입니다.

### 외부 도움 요청

여러분의 감정을 전문 상담가, 목사, 지지자 모임 또는 비슷한 처지에 있는 다른 사람과 나누는 것은 스트레스를 풀고 좋은 조언을 얻는 데 아주 훌륭한 방법일 수 있습니다. 본 자료 보고서 마지막 부분에 있는 “자료 정보”에 제시돼 있는 기관들에 연락을 취해 보거나 <옐로우 페이지>의 “Counseling 또는 “Senior Services” 항목에 나와 있는 지역 기관들을 살펴 보아 여러분의 간병 일을 도와줄 만한 기관들을 찾아 보십시오. Community Care Options 에 대한 FCA 자료 보고서에 더 많은 정보가 나와 있습니다.

## Credits

Burns, David D., M.D., (1980, 1999). *Feeling Good: The New Mood Therapy*, Revised and Updated Edition, Avon Books, New York, NY.

Gallagher-Thompson, D., Rose, J., Florsheim, M., Gantz, F., Jacome, P., Del Maestro, S., Peters, L., Arguello, D., Johnson, C., Moorehead, R.S., Polich, T.M., Chesney, M., Thompson, L.W., (1992). *Controlling Your Frustration: A Class for Caregivers*. Palo Alto, CA: Department of Veterans Affairs Medical Center.

Parrish, Monique, L.C.S.W., Dr. PH., (2000). *“Stress: What is it? What can be done about it?” Stress Reduction Instruction Manual*, written for John Muir Mount Diablo Medical Center, Concord, CA.

## Resources

### Family Caregiver Alliance

#### National Center on Caregiving

785 Market Street, Suite 750

San Francisco, CA 94103

(415) 434-3388

(800) 445-8106

Web Site: [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

E-mail: [info@caregiver.org](mailto:info@caregiver.org)

Family Caregiver Alliance (FCA) seeks to improve the quality of life for caregivers through education, services, research and advocacy.

Through its National Center on Caregiving, FCA offers information on current social,

public policy and caregiving issues and provides assistance in the development of public and private programs for caregivers.

For residents of the greater San Francisco Bay Area, FCA provides direct support services for caregivers of those with Alzheimer's disease, stroke, traumatic brain injury, Parkinson's and other debilitating disorders that strike adults.

Caregiver's Guide to Understanding Dementia Behaviors:

[http://caregiver.org/caregiver/jsp/content\\_node.jsp?nodeid=391](http://caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=391)

## **Fact Sheets**

### ***Hiring-In-Home Help***

[http://caregiver.org/caregiver/jsp/content\\_node.jsp?nodeid=407](http://caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=407)

### ***Taking Care of YOU: Self-Care for Family Caregivers***

[http://caregiver.org/caregiver/jsp/content\\_node.jsp?nodeid=847](http://caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=847)

### **Alzheimer's Association**

225 N. Michigan Ave., Ste. 1700  
Chicago, IL 60601-7633  
(800) 272-3900

### **Eldercare Locator**

Call to find your local Area Agency on Aging and services for the elderly and caregivers, including respite care providers.  
(800) 677-1116

### **National Volunteer Caregiving Network**

Call to find volunteer caregiving assistance.  
(877) 324-8411 (toll-free)

### **ARCH National Respite Network and Resource Center** -

<http://cchtop.org/ARCH.html>  
Call to find local respite providers.  
(800) 473-1727