

환영인사

*From Dr. Tom Grabowski, Director of UW Medicine
Memory and Brain Wellness Center*

안녕하세요,

워싱턴 주립대학교 의료원 기억력 및 뇌 건강 증진센터 (UW Medicine Memory and Brain Wellness Center)에 오신것을 환영합니다. 저희 센터의 미션은 기억력 감퇴가 오신 분들과 그 가족들의 안녕을 증진하는 것입니다.

저희 기억력 클리닉 (Memory Clinic) 팀은 기억력과 뇌 건강 전문가들로 구성되어 있습니다. 저희의 목표는 여러분의 여정 처음부터 끝까지 최고의 케어를 제공하는 것입니다.

저희가 이 책자를 만든 것은 여러분이 진단을 받고나서의 삶에 유용한 정보를 제공하기 위함입니다. 저희 팀원들과 지역사회 인사들, 그리고 기억력 감퇴가 온 사람들과 그들의 가족, 친구들이 나눈 정보와 지혜를 기초로 이 책자를 만들었습니다.

이 책자가 여러분의 앞으로의 여정에 도움이 되고, 용기를 북돋워 주며, 격려가 되기를 희망합니다. 또한 이 책자를 더욱 유용하게 만들기 위한 의견 또한 감사히 받겠습니다.



Sincerely,

Dr. Tom Grabowski

Director, UW Medicine Memory
and Brain Wellness Center



Dr. Tom Grabowski

The Gathering Place에서 온 편지

The Gathering Place (“모이는 자리”)의 구성원들이 여러분을 위한 편지를 작성 하였습니다. The Gathering Place는 시애틀에 위치하고 있는 그린우드 노인복지 센터의 초기 기억력 감퇴가 있는 이들을 위한 모임입니다.

이 그룹의 구성원들은 기억력 감퇴나 치매 진단을 새로 받은 분들에게 그동안의 경험에서 우러나온 이야기를 준비하였습니다. 아래에 그들의 진심 어린 메세지가 담겨 있습니다:



The Gathering Place의 구성원들

안녕하세요,

저희는 기억력 감퇴를 가지고도 지역사회에서 활발하게 삶을 이어나가고 있는 사람들입니다. 당신께서 최근에 기억력 감퇴 진단을 받으신줄 압니다. 당신에게 어떠한 변화가 일어나고 있는지 확인진단을 받는데 대한 용기에 박수를 보냅니다. 혹 느끼셨을 충격과 분노, 두려움 또는 진단에 대한 부인 모두 정상적인 감정입니다. 그러나 당신이 혼자서 아픔을 알려 주고 싶습니다. 저희 마음이 당신에게 전달되기를 바랍니다.

진단을 숨기고 싶으실지도 모르겠습니다. 저희도 처음에는 그랬습니다. 그러나 다른 사람과 저희의 짐을 나누는 것이 짐을 더는 것임을 배웠습니다. 그리고 치매에 대한 세상의 편견을 줄이는데 일조하는 것을 알았습니다. 숨지 않으시기를 기원하고 바랍니다. 기억력 감퇴가 있는 다른 사람들과도 만나고, 가족분들도 주변의 도움을 받기를 격려하시기 바랍니다. 다른 사람들로 부터 받아들여 지는것도 중요합니다. 저희 모두가 함께하는 여정입니다.

저희는 기억력 감퇴를 가지고도 가족과 친구들과 활동적인 삶을 영위하는 방법을 배웠습니다. 여러분 또한 여전히 풍요로운 삶을 살 수 있다는 희망을 가지시기를 바랍니다. 어려운 순간들도 오겠지만, 당신에게는 여전히 자신과 사회에 무언가를 나누어주고, 또한 아름다움과 행복, 친절을 경험하실 수 있는 기회가 있습니다.

Sincerely,

Walt, Mark, Bob, Sarah, Roger, Ron, Helene, Rick, and Midge

Dr. Kimiko Domoto- Reilly, 신경내과 전문의:

"신체적, 사회적 그리고 정신적으로 활발한 삶을 영위하는 것은 뇌의 건강에 매우 중요합니다.

일상에서의 건강한 생활습관들은 기억과 사고에 도움을 줍니다. 또한 전반적으로 건강에 중요합니다.

뇌 건강을 책임질 수 있는 중요한 습관들을 살펴보겠습니다: 규칙적인 운동, 사회활동 유지, 도전적인 정신활동, 건강한 식습관, 충분한 수면, 그리고 스트레스 감소 등이 있습니다. 또한 기억력을 증진시키고, 여러분 생활의 안전을 위한 팁들도 살펴보겠습니다.

중요 요점

- 증상관리를 위하여 건강한 생활습관 유지하기
- 매일 신체적, 사회적, 정신적 활발함 유지하기
- 늘 생활의 안전에 유의하기

최상의 건강을 위해서 어떤 것들을 해야할까요?

규칙적으로 운동하기

신체적인 활발함을 유지하는 것은 여러모로 좋습니다. 연구에 의하면 유산소 운동 (호흡수와 맥박을 증가시키는 운동)이 뇌 건강에 좋다고 합니다. 그러나 안전한 운동이라면 어떠한 운동도 건강에 좋습니다.

운동은 매일해서 습관화 해보세요. 또한 당신이 재미있어 하는 운동으로 해보세요. 친구와 함께 운동하는 것도 동기부여에 좋습니다.

사회활동 유지하기

다른 사람과 교류하는 것은 신체적으로나 감정적으로 건강에 좋은 영향을 미칩니다. 기억력 감퇴가 오면 혼자 있고 싶은 기분이 들기도 하지만 다른 사람과 교류하는 것을 습관화 해보세요. 기분이 좋아지는 사람과 시간을 보내거나, 공통 관심사나 공통 취미가 있는 새로운 친구를 사귀어 보세요.

도전적인 정신활동 유지하기

매일 활발한 정신활동에 도전해보세요. 새로운 것을 배워보거나, 학교 강의를 듣거나, 게임이나 퍼즐 또는 생각/사고를 하게 만드는 컴퓨터 오락도 좋습니다.

도전이 될만한 것들을 시도해 보되, 화가나거나 실망하게 만드는 것은 피하세요. 기존에 하던 것을 어렵게 만드는 한가지 방법은 시간을 재서 단축시켜 보는 방법이 있습니다.



건강한 식습관 유지하기

식습관은 심혈관계에도 중요하고, 뇌활동에도 중요합니다. 뇌를 보호하는 가장 좋은 식이요법은 지중해식 (Mediterranean diet)입니다.

지중해식 식이 요법은 아래와 같습니다:

- 야채, 콩, 과일, 잡곡, 생선, 그리고 올리브유 충분히 먹기
- 단순당, 육고기, 유제품 피하기

이 식이요법은 알코올양 조절에 문제가 없다면, 하루 1-2 잔의 와인을 포함합니다.

의사와도 식이요법에 관하여 상담해보세요. 당신의 전반적인 건강에 도움이 되고, 또 현실적으로 유지할 수 있는 식이요법을 찾는 것이 중요합니다.

충분한 수면

충분한 수면은 건강에도 도움이 되며, 기억과 사고 능력에도 도움이 됩니다. 일반적으로 성인은 매일 7-8 시간의 수면이 적당하다고 합니다. 충분하고 질 좋은 수면을 취하고 있지 못하다면, 혹시 다른 의학적인 문제가 있는 것은 아닌지 의사와 상의해보세요. 수면을 증진 시키는 아래의 간단한 방법들도 시도해보세요:

- **매일 편안한 수면을 유도할 수 있는 방법을 찾아보세요.** 잠을 자기 30분 전에는 일거리를 치우고, 컴퓨터나 텔레비도 끄고, 마음을 차분하고 편안하게 하는 무언가를 하세요.
- **침실 분위기를 차분하고 수면을 유도하도록 바꿔보세요.** 잠을 자는 침실은 조용하고, 적당한 온도에 캄캄한 것이 좋습니다. 침대에서 컴퓨터나 TV, 전자책을 보는 것을 피하세요. 또한 애완동물이 수면을 방해하는 것은 아닌지 살펴보세요.
- **매일 같은 시간에 잠을 청하고, 같은 시간에 일어나세요.** 이렇게 하는 것이 수면 신체리듬을 만드는데 기여합니다. 낮 동안 낮잠을 꼭 자야한다면 오후 3시 이전에 1시간 이내로 짧게 자는 것이 좋습니다.

자신에게 맞는 수면 습관을 만들어보고, 한 달 적용해본 후 결과가 어떤지 확인해보세요.
치료팀과 함께 결과가 어떤지 상의해보세요. 수면 습관에 저희가 도움을 줄 수 있습니다. 가끔 여전히 잠을 설칠 수도 있지만, 대부분의 사람들은 이렇게 수면습관에 변화를 주어본 후 긍정적인 결과를 맛보게 됩니다.

나쁜 스트레스 감소하기

어떤 스트레스는 오히려 에너지를 주고 긍정적일 수 있습니다. 그러나 지속적인 스트레스는 기억력도 감퇴시키고, 사고능력도 떨어뜨립니다.

스트레스 레벨을 감소시킬 방법들을 찾아보세요. 우선 당신을 편안하게 만드는 것들이 무엇인지 찾아보세요. 어떤 사람들은 음악을 듣거나 동물이나 아이들과 시간을 보내는 것에서 도움을 받습니다. 다른 사람들은 취미활동을 하거나, 산책, 텃밭 가꾸기, 명상이나 기도 또는 웃음이 (유머가) 도움이 됩니다.

스트레스를 감소시키는 것은 기억력과 사고에도 도움이 되고, 또 우리를 기분 좋게 합니다!

가족 돌봄자들을 위하여

당신을 사랑하고 돌보는 사람들도 당신의 진단을 듣고 나서 여러 복잡한 심경을 겪게 됩니다. 그들도 교육과 지지를 받으면 도움이 될 수 있습니다.

이번 챕터 내용은 당신을 사랑하고 돌보아 주는 사람들을 위한 내용입니다. 그들과 이 내용을 나누어 보세요. 이미 이 여정을 겪은 다른 가족들의 조언과, 사랑하는 사람을 지지하는 방법, 그리고 다른 사람을 돌보면서 자신도 돌볼 수 있는 방법 등의 내용을 포함합니다.

중요 요약

- *돌봄자들은 기억력 감퇴가 온 사랑하는 사람들을 돌보면서, 어려운 순간도 겪고, 보람 있는 순간도 맛봅니다.*
- *돌봄자로서 자신을 돌보는 것도 중요합니다.*
- *상담이나 지지그룹, 치매관련 프로그램을 통한 도움을 받는 것도 중요합니다.*

돌봄자란 무엇인가요?

돌봄자는 기억력 감퇴가 온 사랑하는 사람을 돌보거나 도와주는 사람을 지칭합니다. 돌봄자로서의 당신은 여전히 사랑하는 사람의 남편, 아내, 딸, 아들 또는 친구입니다. 그러나 지지자 또는 도움을 주는 자로 그들의 기억력 감퇴 여정을 함께하는 다른 역할도 더하게 됩니다.

당신과 사랑하는 사람 사이의 이러한 관계 변화에 적응 하는 것은 때로 힘이 듭니다. 물론 과정입니다. 그러나 역할이 변화함에 따라, 사랑하는 사람과 관계하고 의사소통하는 새로운 방법을 찾아나가거나, 배워나간다면 도움이 되기도 합니다.



Carin Mack, MSW

지지자로서의 돌봄자

By Carin Mack, MSW, 사회복지사, 그린우드 노인복지회

사랑하는 사람이 치매나 기억력 감퇴 진단을 받고 나면 가족 구성원이 지지자로서의 역할을 종종 취하게 됩니다. 지지자는 응원해주는 자, 교육자, 관리자 또는 플래너 역할을 포함합니다. 질병이 진행될수록 가족 돌봄자의 역할은 바뀌고 진화하며, 지지자로서의 역할은 늘 중요한 자리를 차지합니다.

지지자로서의 돌봄자 역할은 진단 당시부터 의료체계 안에서 중요한 역할을 합니다. 돌봄자는 의료팀이 제공하는 복잡한 내용들을 이해하고, 병원 진료예약 등, 각종 약물과 가능한 치료방법들을 관리, 기록해 놓아야 합니다. 병원에서는 치료가 잘 되는지 살펴보아야 하고, 사랑하는 이가 안정적으로 치료를 받고 이해하고 있는지 돌보아야 합니다.

돌봄자들은 대개 가족내에서나 지역사회에서 리더역할을 하게 되며, 치매나 기억력 감퇴가 있는 가족을 위한 지지체계를 마련합니다. 그들은 가족 모두가 치료방법에 동의할 수 있도록 역할을 합니다. 다른 도시나 주에 사는 가족들도 포함하여 의논합니다. 가족 미팅 등을 직접 하거나 전화, 또는 온라인으로 하는 것은 정보를 공유하고 미래를 위한 계획을 세우는데 도움이 됩니다.

치매나 기억력 감퇴가 있는 이가 준비가 되면, 돌봄자들은 믿음 공동체나, 직장, 또는 친구들에게 그들이 겪고 있는 변화에 대하여 이야기해줄 수 있습니다. 그러면 각종 방법으로 필요한 사회적 지지를 받을 수 있습니다.

노인치료 전문 변호사, 의료인과 사회복지사 같은 전문가들이 도움이 될 수도 있습니다. 모든 치료와 자원을 관리해주는 치료 관리자 (case manager)라는 전문가도 있습니다. 지지그룹도 지역사회의 자원에 대하여 배울 수 있는 좋은 방법입니다.

가족이나 친구를 위한 지지자가 되는 것은 그들에게 선물입니다. 완벽할 필요 없습니다. 자신의 직관에 자신을 가지세요. 당신이 당신의 사랑하는 사람을 가장 잘 압니다!

제 사랑하는 이에게 어떻게 하면 가장 도움이 될까요?

치매나 기억력 감퇴를 가진 사람을 지지하는 방법은 여정 동안 계속 변하며, 또 개개인에 따라 다릅니다.

아래에 사랑하는 사람의 안녕을 증진 시키는 몇가지 방법을 제시해 봅니다:

UW 목소리

사랑하는 이의 안녕을 지지하는 방법: 5 가지 방법

By Dr. Abhilash Desai, 노인 정신의학 전문의, adjunct 조교수, 워싱턴 주립대학, 정신의학 및 행동과학 학과



Dr. Abhilash Desai

지금 이 순간/현재에 충실하세요.

가능한 지금 이 순간 당신과 사랑하는 사람 사이에 일어나는 일에 초점을 맞추십시오. 나의 기대치나, 지나간 기억, 또는 미래에 대한 걱정을 놓으세요.

“지금 현재”를 만끽하세요. 현재에 충실함으로서 작은 기쁨과 의미 있는 순간들을 맛볼 가능성이 커집니다.

생각과 감정을 인정해주세요.

사랑하는 이의 생각과 감정을 인정해 줄 때 그들은 당신이 그들의 이야기를 듣고 있고, 존중하고 귀하게 여김을 알게 됩니다. 그들이 무엇인가를 말하면, 고개를 끄덕이거나 그들이 말한 것을 요약하여 되물어보세요: “이것 때문에 당신이 화가 났군요.” 또한 사랑하는 이의 얼굴에 나타난 표정의 감정을 명명하는 것도 도움이 됩니다. “화가 나 보여요. 많이 힘든걸 알아요.”

사랑하는 이의 의견을 존중하세요.

사랑하는 이의 의견이 귀함을 믿으세요. 이는 그들의 말이나, 행동, 손동작 또는 표정에서도 나옵니다. 서두르지 마시고, 사랑하는 이가 무엇을 나누고 싶어하는지 관심을 기울여보세요. 다른 의사소통 방식으로 소통하는 것을 배우는 것도 – 예를 들어 촉감으로 – 기억력 감퇴를 겪는 이가 관계에 선물을 주는 것일 수 있습니다.



우리의 의견

다른 가족 돌봄자들에게

시에틀에 위치한 그린우드 노인센터에 있는 치매 가족 돌봄자 지지그룹 사람들에게 물었습니다, “이 여정을 막 시작하는 다른 친구나 가족에게 한 가지만 얘기한다면, 무엇이겠습니까?” 아래에 그들이 나눈 의견들이 있습니다:

- 사소한 것은 포기하세요.
- 인내하세요.
- “내려 놓으세요”
- 가능한 빨리 지지그룹에 가입하세요.
- 예측 불가능임을 예측하세요.
- 새로운 의사소통 방법을 배우세요.
- 진단 뒤의 사람에 집중하세요.
- 자신을 돌보세요.
- 치매에 관하여 가능한 많이 배우세요.
- 잊지 마세요, “이 또한 지나가리라.”

Questions?

당신의 질문은 중요합니다.
의사와 질문이나 걱정 등을
상의하세요.

- Memory and Brain Wellness Center에 대하여 더 궁금하신 사항은 웹 사이트를 참조하세요:
depts.washington.edu/mbwc

- 진료예약 번호: 206-520-5000