

## 알츠하이머병 및 치매로 인해 나타나는 증상들 – 우울증

저희 아버지는 65세로 10년 전 아들을 잃었고 그 이후로 일을 하지 않으셨습니다. 평소에 고혈압이셨고, 풍이 아버지도 모르게 지나갔다고 합니다. 요즘도 병원에 가서서 고혈압약과 그 외 약을 타다가 드십니다. 본래 성격이 남과 잘 어울리지 못하는데 3년 전 부터는 아예 거의 집에만 계시고, 마음이 내킬 때만 잠시 나가십니다. 풍이 지나갔다는 얘길 들으신 이후 다리에 힘이 없다는 이유로 운동하러 밖에도 잘 나가지 않고 약간의 우울증세도 보이는 것 같습니다. 거기다가 엄마도 밖에 나가지 못하게 하십니다. 젊으실 때도 엄마를 많이 통제하신 편인데 요즘엔 그 정도가 심합니다. 또한 거의 아침에 일어나시면서부터 TV만 보고, 운동도 하지 않고, 열심히 드시기만 합니다. 그런데 오늘 엄마가 외출한다고 하니깐 칼을 꺼내 들고 같이 죽자고 하더라고요. 아버지께 얘기를 하니깐 아무렇지도 않게 '자살하려고 했다'라고 하는 겁니다. 거기다가 제게 얘기했다고 계속해서 엄마에게 욕만 지르시고... 아버지의 증세가 요즘은 꼭 치매 같다는 생각이 들어서 글을 띄웁니다. <한국 치매협회 상담사례>

기억력 손실과 함께 우울증을 보인다면 많은 이들이 저희 알츠하이머협회, 동남부펜실베니아지부 도움라인에 문의를 합니다. 이 경우, 전문의의 상담을 받고 우울증을 치료하는 것이 우선입니다. 진료 받는 것이 중요한 이유는 기억상실 즉, 치매현상이 알츠하이머병으로 인해 나타나는 것이 아니라, 우울증으로 인해 나타날 수 있고, 전문의 처방 약으로 치료가 가능하기 때문입니다. 알츠하이머나 치매의 초기인 경우, 스스로의 기억상실을 감지하게 되면 우울증 증세를 보일 수 있습니다. 이 경우 또한 의사와의 상담과 치료를 통해 그 증세를 어느 정도 조절할 수 있을 것입니다. 초기 치매 증상을 보이는 이가 조그만 일에도 좌절할 수 있다는 것을 명심하고 집에서 성공적으로 수행할 수 있는 활동들이 어떤 것인지 파악하고, 그의 수행능력에 맞춰 준비된 음식을 저녁 식탁에 갖다 놓게 하는 등

Dooyeon Kang, Asian Outreach Specialist  
Alzheimer's Assoc.- Southeastern PA Chapter

의 간단한 활동을 하도록 유도해서 성취감을 느끼게 하는 것이 중요합니다.

치매 및 알츠하이머병을 앓고 있는 이가 우울해 있거나 좌절할 경우, 스스로 자살 기도를 하는 것은 어려울 수 있으나 다른 가족을 칼과 같은 흉기로 해치려 할 수도 있다는 것을 인식하고 흉기와 같은 위험한 물건을 손이 닿지 않는 곳이나 찾기 어려운 곳에 배치하도록 하십시오. 병을 앓고 있는 이가 혼자 사는 경우 특히, 과거에 알코올을 섭취하거나 약물을 복용한 경험이 있으면, 이를 과다 복용할 위험이 있으니 특히 신경을 쓰고 살피는 것이 요구됩니다. 상태가 심한 경우는 정신건강전문가 또는 임상심리학자와의 상담이 필요합니다. 지역사회 이용 가능한 상담서비스 및 관련 서비스 정보를 원하시는 경우, 알츠하이머협회 (800) 272-3900으로 연락 주십시오.

### **지역사회 자원 — 알츠하이머협회 한인 치매가족 지원모임**

각기 상황에 따라 다르지만, 알츠하이머병 혹은 치매를 앓는 이를 돌보는 간호인이면 누구나 다음과 같은 상황을 경험하게 됩니다:

- 스트레스성 만성피로, 복통, 두통, 불면증 등과 같은 신체적 고통
- 우울증, 긴장, 분노, 죄책감, 슬픔, 무력감 등과 같은 정신적 고통
- 알츠하이머병을 앓는 이를 비롯 가족, 친구들과의 관계 변화
- 과중한 스트레스로 인한 부부관계의 변화
- 간호비로 인한 재정적 곤란함
- 주위에 누구도 함께 고통을 나눠줄 이가 없다는 고립감
- 간호역할로 인해 자신의 시간을 모두 빼앗김

위와 같은 상황을 경험하는 간호인은 전문 사회사업가와 상담하거나, 환자가족 후원모임에 참여한다든지 종교지도자에게 상담을 청하는 방법을 시도해보십시오. 알츠하이머협회는 치매 및 알츠하이머병으로 고통 받는 가족들에게 부가적인 도움을 줄 수 있는 가장 중요한 지역사회 자원입니다. 좀더 전문적이고 깊이 있는 정보 및 정서적 지지를 필요로 하는 한인 치매가족을 위해 알츠하이머협회는 한인치매가족 지원모임을 가져오고 있습니다. 누구나 참여할 수 있고 무료로 제공되는 이 프로그램은 한국어로 진행됩니다. 한인치매가족 후원모임의 장점은 다음과 같습니다.

- 비슷한 관심을 공유하는 그룹 구성원과 전문 사회사업가의 정서적 지지

- 경험에 바탕한 그룹 구성원간의 구체적이고 효과적인 대처방안
- 지역사회자원에 관한 정보제공
- 절대 비밀 보장

한인치매가족 지원모임에 관한 문의사항이나 해당지역 지부가 이 모임을 갖고 있는지 궁금하신 분은 알츠하이머협회로 연락 주십시오.

ALZHEIMER'S ASSOCIATION (알츠하이머협회)  
919 North Michigan Avenue, Suite 1100  
Chicago, Illinois 60611-1676  
전화: (800) 272-3900 (한국어 무료 통역서비스 가능)  
팩스: (312) 335-1110  
웹사이트: <http://www.alz.org>