

알츠하이머병 혹은 치매로 인해 나타나는 행동과 대처방법 - 황혼증후군 (Sundowning and Shadowing)

84살의 치매 환자인 최 할머니는 약 오후 5시부터 자정까지는 통제할 수 없을 정도로 막무가내다. 소파에 앉히면 소리를 지르고 문 가까이 있는 복도를 계속 뛰어다니며 옷을 잡아 당기고 웅얼거린다. “날 도와줘-죽고 싶어?” 종종 할머니는 자신의 옷을 하도 세게 그리고 오래 잡아 당겨서 옷이 찢겨지거나 벗겨지곤 했다. 할머니가 이상하고 흥분된 모습 보이며 “집에 데려다 달라”고 방문객들에게 매달리는 바람에 방문객들은 모두 무서워 도망가곤 하였다. 해가 지면 할머니는 더 악화되었다. 그녀는 옷장에서 옷을 다 꺼낸 후, 가방에 집어 넣어 “집에 간다”고 하였다. 자녀들은 엄마의 행동이 너무 창피하여 일요일 교회가 끝난 후 잠깐동안만 방문하였다. 간호사들은 환자의 자녀들이 환자를 제지하지 못하게 하는데 대해 화가 났고 또 최 할머니가 사무실에서 매일 서성이며 그들을 조바심나게 하는 것에 화가 났다. 특히 밤에 할머니는 더욱 요구적이고, 안절부절못하고, 화나면 의심하고, 혼란 되어 환상이나 환청을 듣는다. 주의 집중시간 또한 더 짧아진다. 막 침대에 눕고 난 후, 최 할머니는 별떡 일어나 옷을 입고 자녀들을 학교에 보낼 시간이라고 고집하기도 한다. 한번은 최 할머니가 밤에 일어나 옷장 속으로 들어가 화장실을 찾은 적이 있다.
<사례제공: 한국치매협회>

황혼증후군이란?

알츠하이머병을 앓고 있는 많은 이들이 일몰 시, 불안 초조해하는 여러 행동들을 보이곤 합니다. 일몰 시 불안해하는 행동이 왜 나타나는지 아직은 정확히 밝혀지지 않았으나, 해가 진 후, 지각적 자극이 부족하게 되는 것과 관련이 있을 것으로 추정하고 있습니다. 밤에는 희미한 불빛만 있고 낮처럼 일과에서 나오는 소음들이 없기 때문에 환경에서 얻을 수 있는 자극물들이 거의 없습니다. 일상 생활에서 발생하는 소음은 치매 환자들에게 안정감을 줍니다. 실제로 많은 환자들이 곁에 누가 있는 낮 동안에 잠을 더 잘 이루곤 합니다. 병이 악화됨에 따라 환자의 행동이나 생각이 더욱 어린아이와 같아집니다. 자신에게 지금 어떤 일이 일어나는지 이해를 점점 못하게 될수록 환자는 어두움이나 혼자 있는 것을 더욱 두려워하게 됩니다. 환자가 희미한 불빛이나 어둠 속에서 사물을 잘 볼 수 없는 경우 더욱 혼란스러워 지고 잠을 못 이루게 될 수도 있습니다. 치매 환자를 돌보는 가족들에 의

하면 특히 늦은 오후에 환자들은 “집에 가고 싶어하거나 엄마를 찾고 싶어한다”고 합니다. 이 모든 감정들은 환자가 안전과 보호를 필요로 한다는 것을 의미합니다.

대처방법

- 오후나 저녁시간에는 알츠하이머병을 앓는 이가 바쁘게 움직여야 하는 계획을 피하십시오. 의사를 보러 가거나, 샤워나 목욕 등의 일상 생활 활동을 오전 중에 계획하도록 하십시오.
- 병을 앓는 이가 운동을 통해 낮 동안 에너지를 소모할 수 있도록 유도하십시오. 저녁시간이 되면서 초조해지고 자꾸 밖으로 나가려 하는 경우, 간호인이 낮 동안에 최소한 한두 번 잠깐 동안 환자와 함께 산책한다면 그 증상을 조금 누그러뜨릴 수 있을 것입니다.
- 커피, 초콜릿, 홍차, 탄산음료와 같은 카페인을 함유하는 음식은 되도록 피하십시오. 늦은 오후 혹은 초저녁에 간식을 주는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- 저녁시간에는 손님이 오는 것을 피하고, 라디오나 TV의 볼륨을 낮추며, 가족들이 분주히 움직이는 것을 피함으로써 환자를 혼란스럽게 하는 요인을 줄이십시오.
- 의사와 상의하십시오. 환자의 상태가 심각한 경우 잠을 유도하는 약을 처방 받는 방법도 고려할 수 있습니다. 약의 처방과 동시에 담당의사는 환자가 우울증에 시달리는지 혹은 수면을 방해하는 다른 신체적 문제가 있는지를 파악해 줄 수 있습니다. 예를 들어, 환자의 전립선에 문제가 있으면 자주 화장실에 가야하고, 또한 통증을 유발시켜 수면을 방해할 수 있습니다.
- 잠자리에 들기 전에 환자가 화장실에 가도록 유도하십시오.
- 초저녁 해가 완전히 지지 않아도 조금씩 어두워지면서 환자가 사물을 분별할 수 없게 되고 불안해질 수 있으므로 방의 조명을 충분히 밝히십시오. 밤에 야간등을 켜두는 것도 환자가 익숙치 않은 환경에 있을 시 불안 초조해지는 것을 막는데 도움이 됩니다.
- 알츠하이머병 환자들은 침대에서는 잠을 잘 못 이루나, 거실의 소파나 안락의자에서는 잠을 쉽게 이루는 경우가 많다고 합니다. 따라서, 환자가 거실의 소파나 다른 장소에서 잠이 들었을 경우 굳이 침실로 데려가야 한다는 생각을 버리고 환자가 깨지 않고 편하게 수면을 취할 수 있도록 해주십시오.

- 환자가 불안초조해 하고 침실로 가지 않으려 할 경우, 환자에게 상황을 설명하거나 화를 내는 것은 도움이 안됩니다. 알츠하이머병 환자는 자신의 반복적 행동, 남을 귀찮게 하는 행동을 스스로 자제할 능력이 없습니다. 혼란스러워 하거나 안전부절 못하는 행동은 자신이 있는 환경에서 시간 및 장소를 인지하는 뇌의 기능상실에서 비롯되는 것입니다.

일몰 시 환자가 불안 초조함을 보이는 경우, 무엇보다 중요한 것은 환자가 규칙적으로 간단한 활동들을 하도록 함으로써 낮잠을 자지않도록 유도하는 것입니다. 좀 더 자세한 정보를 원하시는 분은 알츠하이머협회 (Alzheimer's Association) 1-800-272-3900으로 연락 주십시오. 한국어 전화상담을 통해 좀더 구체적인 정보를 받으실 수 있습니다.