

노인의 주관적 기억장애로 인한 건망증 경험 분석

김두리¹, 김광환^{2*}

¹건양대학교 간호대학, ²건양대학교 병원경영학과

Analysis of Experiences of Forgetfulness due to Subjective Memory Impairment in The Elderly

Doo Ree Kim¹, Kwang-Hwan Kim^{2*}

¹College of Nursing, Konyang University, ²Dept. of Hospital Management, Konyang University

요약 본 연구는 주관적 기억장애를 호소하는 65세 이상 노인을 대상으로 스스로 경험하는 깜빡 잊어버리는 건망증에 대한 경험을 분석하기 위한 포커스그룹 면담을 적용한 질적연구이다. 본 연구 대상자는 D시의 일개 노인복지관에서 인지기능향상 프로그램에 참여하는 65세 이상 노인 남녀 10명을 대상으로 수행하였다. 연구대상자는 주관적 기억장애를 호소하며, 건망증을 경험한 노인으로서 자신의 의사표현을 자유롭게 잘 할 수 있는 노인으로서 하였으며, 총 3-4명 씩 3그룹으로 나누어 진행하였고 각 그룹 당 40~60분의 면담을 진행하였다. 본 연구 결과 '인간관계에서의 곤란함', '일상생활에서의 불편감/안전위협성 노출', '표현할 수 없는 양가감정', '건망증을 이겨내기 위한 가족의 노력', '자신만의 건망증 예방 노하우' 5개의 주제어가 도출되었다. 본 연구에 참여한 주관적 기억장애를 호소하는 노인들은 치매가 아닌 것에 대한 안도감과 치매로의 이환에 대한 불안감을 동시에 가지고 있었고, 건망증을 스스로 이겨내기 위한 각자의 방법을 수행하고 있었다. 본 연구를 바탕으로 추후, 주관적 기억장애를 호소하는 노인들의 각자의 방법과 요구도를 반영한 기억력 향상 중재개발이 이루어져야 할 것으로 사료된다.

Abstract This qualitative study employed focused group interviews to collect data on the forgetfulness experienced by elderly persons (over the age of 65) who suffer with subjective memory impairment. The participants were ten elderly persons who participated in the cognitive function improvement program at an elderly welfare center in D city. They were divided into three groups that were comprised of three/four people each, and each group was interviewed for 40~60 minutes. The results showed that "difficulties in human relations", "feeling uncomfortable in daily life", "exposure to a safety risk", "inexpressible ambivalence" and "family effort to overcome forgetfulness" were all expressed in the interviews. The elderly who participated in this study and who complained of subjective memory impairment had both feelings of anxiety and anxiety about non-dementia, and they were making efforts to overcome forgetfulness themselves. Based on this study, we suggest that interventions should be developed that reflect the individual needs of elderly people with subjective memory impairment.

Keywords : Elderly, Subjective Memory Impairment, Forgetfulness, Memory, Convergence

이 논문은 2017년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2017S1A5B6066807)

*Corresponding Author : Kwang-Hwan Kim(Konyang Univ.)

email: kkh@konyang.ac.kr

Received July 9, 2019

Accepted August 2, 2019

Revised August 1, 2019

Published August 31, 2019

1. 서론

주관적 기억장애(Subjective Memory Impairment, SMI)란 기억장애를 주소로 병원을 내원하여 이에 대한 객관적인 인지기능 검사를 받았지만, 객관적인 검사 상으로는 이상이 발견되지 않는 상태를 말한다.

노인인구 증가와 함께 중장년층의 치매에 대한 관심이 증가하고 있으며, 치매의 주 증상인 기억력 저하는 대중적인 인식의 확산에 따라 최근에는 60세 이상 기억장애를 주소로 병원을 내원하는 경우가 증가하고 있다[1]. 국내에서 진행된 연구에 따르면 한 지역사회에 거주하는 65세 이상 노인들 중 53%가 주관적 기억장애를 호소하는 것으로 나타났다[2]. 노인의 주관적 기억장애에 대한 관심이 필요한 이유는 주관적 기억장애는 경도인지장애의 전구 증상일 수 있으며, 실제로 진행된 종단 연구들에서는 주관적인 기억문제를 호소하는 노인이 경도인지장애를 진단받는 경우가 높은 것으로 나타났다[3,4]. 경도인지장애와 치매와의 가장 큰 차이는 기억력 저하를 보이는 하나 일상생활을 영위하는 것에는 문제가 없다는 것이다. 하지만 경도인지장애는 정상 노인과 비교하였을 때 정상노인이 알츠하이머병으로의 이환율이 1% 정도인 것에 반해 경도인지장애는 알츠하이머병으로의 이환율이 약 10~15% 이었다[5]. 이에 노인의 주관적 기억장애에 대한 호소는 노인인구의 인지기능 저하 및 치매의 발병 위험을 예측하는 변인으로 주목받고 있다[6].

치매의 유병률은 65세 이상에서 연령이 5세 증가할 때 마다 두 배로 증가하며, 2024년에 약 100만 명 이상, 2041년에 약 200만 명 이상으로 증가할 것으로 예측되며, 이에 따른 사회적, 경제적 비용도 크게 증가할 것으로 보인다[7]. 치매 중 가장 높은 비중을 차지하는 알츠하이머병의 경우 전 임상 단계에서 적절한 치료적 개입을 할 수 있다면 치매의 진행을 약 5년 정도 지연할 수 있으며, 유병률은 약 50%를 감소시킬 수 있다[8]. 이에 치매는 조기진단이 매우 중요하며, 예방이 필수적이다. 알츠하이머병은 현재까지 아직 이를 완치시킬 수 있는 약물이 없으며, 이를 위해 비약물적인 치료방법이 함께 진행되고 있다. 최근에는 인지예비력이라는 개념으로 노화와 관련된 뇌의 퇴행성 위축과 신경발달 장애로 인한 신경손상에 대항하여 인지기능을 정상적으로 유지하는 힘으로, 장기간에 걸친 교육, 운동, 신체적 및 정신사회적 활동 등을 통해서 강화시킬 수 있다는 것이다[9]. 이와 같이 치매는 이환되기 전 정상적인 노화과정으로 인한 주관적 기억장애를 가지고 있는 노인들에게서부터 예방이 필요하다. 하

지만 아직 국내 간호학에서의 연구들을 살펴보면, 치매 이전단계로 분류되는 경도인지장애 노인과 관련된 연구가 주를 이루고 있으며, 주관적 기억장애 노인을 대상으로 한 연구는 미비한 실정이다.

이에 본 연구에서는 65세 이상 노인 중 주관적 기억장애로 기억력 저하를 호소하는 노인을 대상으로 그들의 경험을 탐색하고, 기억력 저하 시 감정 및 자신만의 기억력 저하를 해결하기 위한 방안들을 깊이있게 탐색함으로써 추후, 주관적 기억장애 노인들을 위한 인지예비력을 증진시킬 수 있는 증재를 개발하기 위한 기초자료를 제공하기 위해 수행되었다.

1.1 연구목적

본 연구의 목적은 65세 이상 노인의 주관적 기억장애로 인한 건망증 경험에 대하여 심층적으로 분석하기 위함이다. 본 연구의 목적을 위한 질문은 “노인이 경험하는 주관적 기억장애로 인한 건망증(깜빡 잊어버리는)경험은 어떠한가?” 이다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 주관적 기억장애로 인한 건망증에 대한 경험을 알아보기 위해 포커스그룹 면담을 적용하여 내용분석을 수행한 질적연구이다.

2.2 연구대상

본 연구는 D시 소재의 일개 노인복지관의 사회복지사에게 본 연구의 목적을 설명하고 허락은 받은 후 인지능력 향상 프로그램을 담당하는 담당자에게 본 연구의 목적에 적합한 연구대상자를 의도표집 할 수 있도록 하였다. 본 연구의 연구대상자의 선정기준은 65세 이상 노인 남녀이며, 주관적 기억장애를 호소하고, 건망증을 경험한 노인으로서 자신의 의사표현을 자유롭게 잘 할 수 있는 노인으로서 하였다. 본 연구의 의도표집을 중개자(gatekeeper)가 선정하도록 한 이유는 현재 중개자는 노인복지관의 인지능력 향상 프로그램 담당자로 본 연구자보다 연구대상자에 대한 특성에 대한 이해가 높았기 때문이다. 이에 중개자로부터 연구 참여에 대한 동의를 받은 연구대상자를 연구자가 인계받아 연구의 목적과 연구 수행 과정을 설명하였다. 본 연구에 참여한 대상자는 3그룹으로 한 그

룹 당 3~4명으로 구성되었으며, 총 10명이 참여하였다.

본 연구대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 성별은 여자가 7명(70.0%), 남자 3명(30.0%)이었으며, 연령 별로는 80세 이상이 6명(60.0%), 70~79세 4명(40.0%)이었다. 최종학력은 고졸이 4명(40.0%)으로 가장 높았으며, 무학과 대졸이 각각 1명(10.0%)이었다. 결혼상태는 사별이 6명(60.0%), 기혼과 재혼이 각각 1명(10.0%) 이었다. 거주 형태로는 독거가 8명(80.0%), 가족과 함께 거주가 2명(20.0%)으로 독거가 대부분을 차지하였다. 직업은 '없다' 가 8명(80.0%), '있다' 가 2명(20.0%)이었다.

Table 1. General Characteristics of the Participants

Category	N	(%)
Gender		
Male	3	(30.0)
Female	7	(70.0)
Age		
70~79	4	(40.0)
Over 80	6	(60.0)
Highest level of education		
Uneducated	1	(10.0)
Elementary school graduation	2	(20.0)
Middle School graduation	2	(20.0)
High school graduation	4	(40.0)
Above university graduation	1	(10.0)
Religion		
Christianity	5	(50.0)
Buddhism	1	(10.0)
Atheism	4	(40.0)
Marital status		
Married	1	(10.0)
Single	2	(20.0)
Remarriage	1	(10.0)
Bereavement	6	(60.0)
Living arrangement		
Live alone	8	(80.0)
Not live alone	2	(20.0)
Job		
Yes	2	(20.0)
No	8	(80.0)

2.3 포커스그룹 면담 진행

본 연구에서는 포커스그룹 면담을 진행하기 위해 D시의 일개 노인복지관에서 인지기능 향상 프로그램에 참여하는 65세 이상 노인 총 10명을 대상으로 포커스그룹 면담을 진행하였다. 인지기능 향상 프로그램 담당자에게 의도표집을 통해 인계받은 연구대상자들에게 연구자는 연

구의 목적과 절차를 설명하였으며, 연구 동의를 서면으로 받았다. 본 연구 수행을 위해 연구대상자와 면담을 수행할 수 있도록 프로그램 담당자로부터 조용한 장소를 배정받았으며, 연구자는 연구대상자가 편안하게 면담에 참여할 수 있도록 간단한 다과를 준비하였다. 연구대상자가 한 명씩 면담 장소에 도착할 때마다 편안한 자리에 앉을 수 있도록 안내하였고, 대상자가 다 모일 때까지 각자 자리에 놓인 연구 설명문과 일반적 특성에 대한 설문지를 수행하도록 안내하였다. 또한 간단하게 준비한 다과를 편안하게 드실 수 있도록 하였다. 면담시작 전 연구자는 연구대상자에게 포커스그룹 면담에 대한 방법에 대해 간단하게 설명하였다. 누구나 자유롭게 이야기 할 수 있으며, 본 면담에 대한 질문에는 정답이 없음을 설명하였다. 면담시작과 함께 연구대상자들의 동의를 받고 녹음을 시작하였으며, 연구자 및 연구보조자는 대상자들의 상황별 의미 있는 표정, 몸짓 등을 메모하였다. 면담은 40-60분 정도 소요되었으며, 내용이 포화 될 때까지 수행하였고, 연구대상자에게 면담이 끝난 후 감사의 인사를 전달하였고, 이후에도 추가로 면담이 진행 될 수 있음을 공지하였다.

2.4 자료분석

본 연구에서는 연구대상자의 건망증 경험을 분석하기 위해 전통적 내용분석 방법을 사용하였다. 전통적 내용분석 방법은 연구하려는 현상에 대한 기존이론이 제한적이거나 고찰이 충분하지 않을 때 사용되는 방법으로 기존의 자료로부터 범주를 명명하기 보다는 현재 연구 자료로부터 연구자가 새로운 통찰력을 바탕으로 직접 의미를 도출해 나가는 귀납적인 방법이다[10]. 본 연구의 결과를 분석하기 위해 반 구조화된 개방형 질문에 대한 면담내용을 연구자가 직접 필사한 후 필사내용을 지속적으로 반복해 읽으며 연구대상자가 말한 의미 있는 단어, 구, 문장의 패턴과 주제를 찾아 코딩하였다. 그 후, 두 연구자는 코딩한 자료를 서로 확인하였으며, 이러한 과정을 반복적으로 읽으며 확인하였다. 이를 바탕으로 의미단위로 나누고 공통점과 연관성들을 분석한 후 의미단위를 주제별로 추상화한 후 핵심주제를 도출하였다. 또한 필사된 자료를 이용하여 워드 클라우드를 활용한 결과 Fig 1과 같았다.

2.5 연구타당성 확보

본 연구에서는 연구자는 Lincoln과 Guba[11]가 제시한 4가지 기준에 따라 질적연구의 타당성(엄밀성)을 높이기 위해 노력하였다. 신뢰성(credibility)을 확보하기 위

해 연구자는 연구에 참여한 연구 대상자와의 포커스그룹 면담과정에 있어 연구자가 생각하는 건망증에 대한 생각을 괄호치리(bracketing)하면서 깜빡 잊어버리는 건망증의 증상에 대해 중립적인 태도를 유지하려고 노력하였으며, 연구대상자가 깜빡 잊어버리는 경험을 그대로 자료를 수집하고자 하였다. 또한 연구대상자에게 반 구조화된 개방질문을 통해 스스로 자신의 경험을 누구나 최대한 표현할 수 있도록 하여, 자료가 포화 될 때까지 포커스그룹 면담을 진행하였다. 면담내용은 모두 녹음하였으며, 이를 그대로 필사하여 분석하였다. 또한 연구자가 분석한 최종결과를 본 연구에 참여했던 몇몇 연구대상자에게 다시 확인하도록 하여 면담 시 자유롭게 표현했던 내용들에 대한 경험 서술이 명확히 분석되었는지 재차 확인하였다. 적합성(applicability)을 위해서는 연구대상자들의 면담을 통해 나눈 생생한 경험을 연구결과에 담고자 하였다. 감사성 가능성(auditability)을 위해서는 본 연구의 진행 및 분석과정을 빠짐없이 상세히 기술하였다. 본 연구방법과 연구결과에 대한 근거자료를 연구대상자와의 대화에 대한 인용문으로 삽입하여 연구자의 분석과정을 독자가 알아보고 함께 공감할 수 있도록 하였다. 확증성(confirmability)은 위의 3가지 요소가 확립된다면 확증성이 확립되었다고 판단되므로 본 연구에서는 질적연구의 타당성은 충족되었다고 볼 수 있다.



Fig. 1. Analysis of World Cloud

2.6 연구의 윤리적 고려

본 연구는 연구대상자의 윤리적 보호를 위하여 K대학교의 생명윤리심의위원회의 심의를 거쳐 승인(IRB No. KYU-2019-235-01) 받은 후 실시되었다. 본 연구자는 연구대상자에게 연구의 목적과 연구진행과정을 상세히

설명하였으며, 연구에 동의한 연구대상자에게는 면담장소와 면담 시간일정을 공지하였다. 면담수행 당일 연구자는 연구설명문을 통해 다시 한번 연구의 목적과 절차를 설명하였으며, 연구대상자 참여에 대한 자발성을 강조하여 설명하였다. 또한 연구참여를 거부하거나 중도 포기하더라도 불이익이 없음을 재차 설명하였다. 마지막으로 본 연구 진행 시 면담내용은 녹음이 된다는 내용을 설명하였으며, 이에 대한 동의를 모든 연구대상자에게 받았다. 연구자는 연구대상자에게 녹음된 내용은 연구의 분석 자료로만 사용될 것이며, 연구자 이외에는 누구도 접근할 수 없음을 설명하였다.

3. 연구결과

본 연구에서 D시의 일개 노인복지관에서 인지기능 향상을 위한 프로그램에 참여하는 노인을 대상으로 건망증에 대한 경험을 분석한 결과 핵심주제는 ‘인간관계에서의 곤란함’, ‘일상생활에서의 불편감/안전위험성’, ‘표현할 수 없는 양가감정’, ‘건망증을 이겨내기 위한 가족의 노력’, ‘자신만의 건망증 예방 노후’로 5개의 주제어(theme)가 도출되었다(Table 2). 본 연구에 참여한 연구대상자들은 처음에 깜빡 잊어버리는 건망증에 대한 경험을 설명하였으며, 이에 대한 자신의 감정, 이를 해결하기 위한 각자의 노력에 대해 솔직하게 표현하였다. 구체적인 결과는 아래와 같다.

3.1 인간관계에서의 곤란함.

본 연구결과 첫 주제어는 ‘인간관계에서의 곤란함’으로 여기에 관련된 세부주제는 ‘사람이름에 대한 깜빡 잊어버림’이었다.

3.1.1 사람이름에 대한 깜빡 잊어버림

연구대상자들은 복지관을 이용하거나 종교활동 등 사회활동을 할 때 만나는 지인들의 이름이나 소속 등이 생각나지 않아 얼버무리거나 이름을 부르지 못하고 넘어가는 경우가 많다고 표현하였다.

“이제 성명, 이름 같은 단어가 잘 기억이 안나서 잊을 때가 많아요. 맨날 보다가도 아침에 갑자기 인사하려는데 이름이 생각이 안나... 저기 여기 그래요...(민망한 듯한 웃음)”

“늘상 접하지 않는 사람이면 더 심할 때 있어요..그리고 손주들도 이제 많으니깐 오랜만에 오면 니가 이름이 뭐냐..서운하죠.”

Table 2. Experience of Subjective Memory Impairment

Topic collection	Keyword
- Forgetting a person's name	In a relationship Trouble
- Forgetting about the location of things	Discomfort in everyday life
- I forgot to turn off the gas / tap water	Safety hazard
- Forgetting due to stress	exposure
- Stiff and sordid.	Inexpressible ambivalence
- I am relieved that it is not dementia.	
- Helping the system in a hazardous situation	Forgetfulness
- Participate in free cognitive function tests	Family efforts for
- Keep things in place no matter what.	Your own
- Record a schedule	Know how to
- Finding information to prevent dementia	prevent forgetfulness

3.2 일상생활에서의 불편감/안전 위험성 노출

본 연구결과 두 번째 주제어는 ‘일상생활에서의 불편감/안전 위험성 노출’로 세부주제는 ‘사물의 위에 대한 깜빡 잊어버림’, ‘가스불, 수도물 중지제에 대한 깜빡 잊어버림’, ‘스트레스로 인한 깜빡 잊어버림’이었다.

3.2.1 사물의 위치에 대한 깜빡 잊어버림

연구대상자 모두는 사물의 위치에 대한 잊어버림에 대한 경험을 표현하였다. 냉장고에 갔다가 무엇을 찾으려 했는지, 방안에 갔다가 무엇을 찾으려 했는지 등의 경험을 표현하였으며, 그 당시 기억이 나지 않더라도 추후, 시간이 지나면 찾으려 했던 물건이 떠오른다고 하였다.

“내가 여기 뭘 찾으려고 왔다가 못 찾고 그냥 돌아가는 수가 있거든요?”

“무슨 물건을 갖다 쓰고 그 자리에다 놓아야 하지. 판매 두면 생각이 안나.”

“지난 번에는 딸이 내가 방을 왔다갔다 하니깐 엄마 뭐하냐고 물어봐요...말은 못하고, 너도 엄마처럼 나이들 어봐라 했죠.....”

3.2.2 가스불/수돗물 사용중지에 대한 깜빡 잊어버림

연구대상자 중 대부분은 가스불을 켜두고 티비를 보다

가 냄비를 태우거나, 가스불을 켜두고 외출을 한 경험을 가지고 있었으며, 화장실 또는 싱크대에 수도물을 켜두고 외출을 한 경험들에 대해 표현하였다. 이는 혼자 사는 노인의 경우에는 화재의 문제등 안전에 위험을 줄 수 있는 요인이었다.

“저 아주머니 얘기한대로 가스 불에다 뭘 올려놨어요. 그리고 그 자리를 떠나지 않아야 하는데 거실서 티비만 봤다하면 잊어버리는 거예요 탄 내가 나고 막, 2층에서 아들이 막 쫓아오고 그랬다니까”

“한 번 모임에 간다고 하는데 1시간 충분히 계란을 삶아가지고 놓고 갈라고 앉혀놨는데...친구한테 전화가 왔어. 야 빨리 나와~ 네 집 앞이야 이라는 거야. 그래서 그 거를 불을 안 끄고 갔다 왔어요..집에 나만 있는데 큰일 날 뻔 했죠”

“어떤 때는 목욕탕에서 쭈쭈쭈 소리가 나서 가보면은 막 넘쳐가지고 막 난리여. 그리고 이것을 설치지하는데 왜 틀어놓고 나오냐고 막 애들이.....”

3.2.3 스트레스로 인한 깜빡 잊어버림

연구대상자는 스스로 느끼는 스트레스가 높을 때 건망증 경험을 더 많이 경험한다고 하였다. 예를 들면 친구가 사망했을 때, 가족 중 누가 아프거나 문제가 있을 때 기억력 저하를 느낀다고 표현하였다.

“말하자면 신경쓰는 일이 있을 때, 내가 일상생활을...친한 친구가 갑자기 죽었다던가 또 뭐.. 누가 다쳤다던가 이런 신경쓰는 일이 있을 때는 건망증이 훨씬 심하게 느껴져요”

“당뇨가 있는데 지난 몇 달 동안 몸이 너무 안 좋았어요. 밖에 나가지도 못하고, 그때 몸도 힘들고 그래서 인지 더 깜빡하드라고.....”

3.3 표현할 수 없는 양가감정

본 연구결과 세 번째 주제어는 표현할 수 없는 양가감정으로 세부주제로는 ‘답답하고 막막함’, ‘치매가 아님에 안도함’으로 나타났다.

3.3.1 답답하고 막막함.

연구대상자 본인이 스스로 깜빡 잊어버리는 경험에 있어서 갑작스러운 상황으로 당황스럽기도 하고, 답답하고 막막하다고 표현하였다.

“그럴 때는 조금 막막하죠. 좀 밝지가 않고, 막막한 느낌.. 그런 느낌이 들어요. 그 사람들한테 민망하기도 하고…….”

“이제 나도 생각할 때 집에서 이제 치매인가? 걱정되죠. 그리고 생각이 안나서 답답할 때도 있어요. 말을 막 더듬으면서 그, 그, 그 할 때…….”

3.3.2 치매가 아님에 안도함

연구대상자들은 깜빡할 때 막막하기도 하지만 한편으로는 시간이 지난 후에 깜빡 잊은 것이 생각이 날 때는 안도의 한숨을 쉬기도 한다고 표현하였다. 이에 면담 동안 많은 연구대상자들이 연구자에게 치매와 건망증의 차이에 대한 질문을 많이 하였다.

“텔레비에서 봤는데 치매랑 건망증이랑 생각이 나면 정상이라고 하대요..그래서 기억할라고 노력하고 어느 순간 기억이 나면 휴~해요”

“건망증은 늙은이들 다 그러니깐 치매인가 하다가도.. 선생님 저는 문제없지요?(웃음)”

3.4 건망증을 이겨내기 위한 가족의 노력

본 연구결과 네 번째 주제어는 건망증을 이겨내기 위한 가족의 노력으로 세부주제로는 ‘위험 상황에 시스템의 도움을 받음’, ‘무료 인지기능 검사에 참여함’으로 나타났다.

3.4.1 위험 상황에 대한 시스템의 도움 받음

면담 중 연구대상자들의 대부분은 가스불과 수도물을 잠그지 않아 위험상황에 놓은 적이 많았다. 이에 가족들은 위험상황을 예방하기 위해 가스차단기를 설치해 주었으며, 주기적으로 관심을 갖고 연구대상자를 지지하는 모습을 보였다.

“가스 시간 타이머가 있어요. 아들이 지난번에 불날 뻔 한 다음에 그거 7만원 주고 달았거든요. 그거 달면 30분이면 무조건 꺼지면 한 번 더 눌러 키면 돼. 그래서 곰탕이나 이런 거 할 때 좋아요.”

“그 다음번에는 아이고 내가 정신을 왜 이렇게 놓나 하고..수돗세가 엄청 나오고 막 그런 적이 있었는데. 가스에도 그렇게 있다니까. 수도도 있었으면 좋겠네.”

3.4.2 무료 인지기능 검사에 참여함

연구대상자 가족들은 치매안심센터 혹은 보건소에서 진행되는 무료치매진단검사 등을 받을 수 있도록 모셔가거나 설명하는 것으로 나타났다. 이에 연구대상자들은 가족의 추천이나 주변인을 따라 무료치매진단 검사를 수행한 경험이 있었다.

“딸이 전화해가지고는 엄마 요즘 자꾸 잊어버리는 거 같으면 보건소 가보라고 가서 치매 같은 거 검사해준다고 하대요. 그래서 가봤어요.”

“지난번에 여기서 어디서 나와서 치매진단검사 해주니깐 꼭 해보라고 해서 했는데 뭐 그런걸 물어보나 했는데 어려운 것도 있었어요.”

3.5 자신만의 건망증 예방 노하우

본 연구결과 다섯 번째 주제어는 자신만의 건망증 예방 노하우로 세부주제로는 ‘무슨 일이 있어도 물건 제자리에 두기’, ‘일정 일일이 기록하기’, ‘치매예방을 위한 정보 찾아보기’로 나타났다.

3.5.1 무슨 일이 있어도 물건 제자리에 두기

연구대상자들은 스스로 깜빡 잊어버리는 것에 대한 노력으로 사용한 물건을 제자리에 두려고 노력한다고 대부분이 표현하였다.

“꼭 그 자리에 뒀어야지. 여기 저기 두면 절대 생각이 안나.”

“근데 이제 우리가 나이가 먹을수록 놓는 거를 제자리에 놓는 거를 습관하는 게 가장 좋은 거 같애. 리모콘도 맨날 여기저기 찾지 말고 끄면 항상 티비 앞에...정해야 돼”

“노력을 하죠. 다음에 필요할 때는 상기를 하지. 어디 다 뒀나..근데 제자리에 안 놓으면은 여러 군데를 찾잖아요. 저실에도 찾고, 안방에도 찾고 이래 되기 때문에…….”

3.5.2 일정 일일이 기록하기

연구대상자들은 가족 및 지인들과의 약속과 하루에 일정을 잊지 않기 위해서 스스로 달력, 핸드폰, 수첩(다이어리)등을 사용하여 기록하려고 노력하였다.

“다이어리가 특별히 없으면 저는 잘 보이는 곳에 달력에 일정 써요. 날짜 밑에다가.”

“지난 번에 딸이 스마트 폰이라고 사줘서는 여기다가 뭐 쓰라고 약 먹은 것도 그러는데... 어려워서 가지고 다니는 수첩에서 써요. 오늘 같이 이런 거 오는 것도 써두고 안 잊게(머리를 긁적이며).”

3.5.3 치매예방을 위한 정보 찾아보기

연구대상자들은 지인들과 서로 치매예방에 대한 정보를 나누기도 한다고 표현하였으며, 대중 매체를 통한 건강정보 등을 많이 얻는다고 하였다. 또한 복지관에서 인지기능과 관련된 프로그램에 참여하면서 교육을 받으며 정보를 얻는다고 하였다.

“여기서도 치매예방 하는 거 수업 좋고요. 지금 제가 볼 때는 우리 여기 복지관에서 하는 프로그램이 전부 치매나 건망증 하고 연관이 되어 있다고 말해도 과언이 아닙니다.”

“어제 제가 방송을 봤는데, 치매가 안 걸리려면 물을 많이 먹으면 물이 이런 오장육부, 뇌가 이제 활성화가 된다고.....”

4. 논의

본 연구는 주관적 기억장애를 호소하는 65세 이상 노인의 깜빡 잊어버리는 건망증 경험을 분석함으로써 추후, 주관적 기억장애 노인들을 위한 치매예방을 기억력증진 중재개발의 기초자료를 제공하기 위해 수행되었다.

본 연구에서 포커스그룹 면담을 통해 분석한 핵심주제 첫 번째는 ‘인간관계에서의 곤란함’이었다. 본 연구에 참여한 연구대상자들은 자주 만나는 지인들의 이름이나 소속이 생각나지 않아 얼버무리고 이름을 부르지 못하고 넘어가는 경우가 많다고 표현하였다. 이에 사람들을 만날 때 여러 번 당황스러움을 경험한다고 하였다. 이는 주관적 기억감퇴를 조사하는 설문에 ‘친한 사람의 이름을 기억하기 어렵습니까?’에 포함되는 증상이다[12]. 문민영 외(2015)[13] 연구에서는 노인을 대상으로 사회적 활동을 하는 집단과 그렇지 않은 집단의 인지기능을 조사한 결과 사회적 활동을 하지 않는 군이 인지기능 저하의 위험이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 본 연구에 참여한 연구대상자들은 종종 만나는 사람의 이름이 떠오르지 않아 자리를 피하는 경우가 있다고 표현하였으나, 이는 오히려 사회활동의 감소를 야기할 수 있어 추후, 인지기능 저하에 영향을 미칠 것으로 판단된다. 따라서 주관적 기

억장애 노인들에게 있어 건망증은 정상적인 노화 과정임을 충분히 설명하고 지속적인 인간관계를 유지하기 위한 사회활동의 중요성을 교육할 필요성이 있겠다.

두 번째는 ‘일상생활의 불편감/안전위협성’이었다. 이에 대한 세부주제 첫 번째는 ‘사물의 위치에 대한 깜빡 잊어버림이었다.’ 연구대상자 대부분은 물건을 찾으러 방이나 거실로 이동하던 중 찾으려는 물건에 대해 잊어버리는 경험을 하거나 사물의 위치를 매번 까먹어 잊어버린 물건을 찾고 또 찾는 일들이 반복된다고 하였다. 하지만 잊어버렸다가도 이내 시간이 지나면 잊었던 것이 떠오른다고 하였다. 이는 세 번째 핵심주제인 ‘표현할 수 없는 양가감정’과 연관성이 있다. 연구대상자들은 모두 주관적 기억장애를 경험하는 65세 이상 노인으로서 치매에 대한 두려움을 가지고 있었다. 치매두려움이란 치매와 두려움이 합쳐진 단어로 치매에 걸릴까봐 무서운 마음 또는 불안, 염려스러운 마음을 의미한다[10]. 본 연구에서 대상자들은 이렇게 깜빡 잊는 경험을 할 때마다 스스로 답답하고 막막함을 느낀다고 표현하였다. 이는 김두리(2016)[14] 연구에서 경도인지장애 노인을 대상으로 깜빡 잊어버린 경험을 분석한 결과 깜빡 잊는 경험이 있을 때마다 ‘내가 치매가 아닌가 하는 생각을 하게 됨’, ‘자신이 한심하다고 생각 됨’, ‘기억력이 더 나빠지지 않을까 불안함’ 등과 같은 맥락이었으며, Kim S, Sargent-Cox KA, Anstey KJ(2015)[15]의 연구에서 치매에 대해 인지하고 기억력 저하나 건망증 등 치매전조증상을 반복적으로 경험하는 노인들이 치매를 두려워하고 치매에 대한 부정적인 태도를 보인다는 결과와 같은 맥락을 보였다. 또한 본 연구대상자들은 스스로 치매와 건망증에 대한 정의와 지식을 가지고 있었으며 연구 진행 중 ‘티브에서 봤는데 치매랑 건망증의 차이는 나중에 기억이 나면 건망증이라고 하더라고요.’라며, 스스로 건망증으로 자신의 증상을 정의내리며, 치매의 두려움 마음과 함께 깜빡 잊은 것에 대해 기억해 냈기 때문에 건망증이라는 안도감을 느끼고 있었다. 이 또한 김두리(2016)[14] 연구에서 연구대상자들이 경도인지장애가 치매 이전 단계로 치매가 아니라는 것에 대해 안도했다는 결과와 유사한 맥락을 보였다. 핵심주제 ‘일상생활의 불편감/안전위협성’의 세부주제 두 번째는 ‘가스불/수돗물 사용 중지에 대한 깜빡 잊어버림’이었다. 이 세부주제는 본 연구를 진행하면서 모든 연구대상자들이 한 번 이상의 경험을 가졌으며, 가장 길게 면담이 진행되었던 주제이었으며, 본 연구 필사본을 워드 클라우드로 분석한 본 연구의 Fig 1.에서도 가장 많이 언급된 단어로 볼 수 있다. 연구대상자들은 드

라마를 보다가 또는 외출을 준비하다가 등 다양한 이유로 가스불 또는 수도물을 잠그지 않아 안전상의 위험문제가 발생한 적이 있다고 표현하였다. 이에 한 대상자는 가스불이 30분마다 자동으로 꺼지는 시스템을 설치하였다고 이야기 하였으며, 이에 대해 모든 연구대상자가 관심을 가지고 시스템에 대한 설치과정, 가격 등을 질문하였다. 이는 네 번째 핵심주제의 세부주제인 '위험 상황에 대한 시스템의 도움을 받음' 과도 관련이 있는 내용이다. 이처럼 최근 치매예방을 위한 다양한 중재프로그램들이 진행되고 있지만, 대부분은 치매예방을 위한 활동위주로 진행되고 있으나, 이와 같은 기억력 저하로 인해 발생할 수 있는 위험성을 예방하기 위한 정보를 제공하는 것도 도움이 될 것으로 사료된다.

네 번째 핵심주제는 '건망증을 이겨내기 위한 가족의 노력' 이었다. 이에 대한 세부주제로는 '무료 인지기능 검사에 참여함' 으로 연구대상자의 가족들은 치매안심센터 또는 보건소에서 진행되는 무료치매 진단검사를 받는 것을 연구대상자들에게 권유하였다. 이에 가족들의 권유에 따라 무료치매 진단검사를 받은 연구대상자도 있었으나 "형식상으로 진행되는 검사가 의미 없다고 생각 되서 한번 받고 받지 않았어요."라고 표현한 연구대상자도 있었다. 치매검진은 치매위험이 높은 만 60세 이상 노인을 대상으로 조기검진을 통해 치매환자를 조기에 발견하고 관리함으로써 치매노인과 가족의 삶의 질을 높이기 위한 사업으로 1단계 선별검사, 2단계 진단검사, 3단계 감별검사를 시행하도록 되어 있다[16,17]. 이에 추후, 노인들을 대상으로 치매안심센터 또는 보건소에서 치매진단검사를 수행 시에는 검사 전 치매진단검사의 중요성과 필요성 및 진행과정에 대한 자세한 설명이 필요할 것으로 사료된다.

마지막 핵심주제는 '자신만의 건망증 예방 노하우' 이었다. 이에 대한 세부주제로는 '무슨 일이 있어도 물건 제 자리에 두기', '일정 일일이 기록하기', '치매예방을 위한 정보 찾아보기' 가 있었다. 우선, 연구대상자들은 세 번째 핵심주제어인 '표현할 수 없는 양가감정' 중 치매에 대한 두려움을 감소시키기 위해 스스로 깜빡 잊는 것을 예방하기 위한 자신만의 방안들을 가지고 있었다. 이 중 대부분의 연구대상자들은 물건을 찾지 않도록 사용한 자리에 두는 것을 가장 첫 번째 원칙으로 하고 있었다. 이 외에는 잊지 않기 위해 하루 일정을 수첩에 적어두거나, 치매예방을 위한 정보를 신문, 인터넷, 대중매체를 통해 찾아보았다. 이는 중앙치매 센터의 치매예방수칙 3.3.3 중 3 권에 해당하는 즐길 것 중 '부지런히 읽고 쓰세요.' 에 해

당하는 것으로 하루 일과를 작성하기 위해 수첩에 일과를 쓰고, 치매예방 정보를 찾기 위해 신문이나 인터넷 등을 찾고 읽어보는 활동에 해당된다[18]. 이러한 결과는 김두리(2016)[14] 연구에서도 경도인지장애 노인들이 '스스로 기억력 저하를 예방하기 위해 매일 할 일을 수첩에 적어둔다', '책을 많이 읽으려고 노력한다' 등과 같은 맥락으로 해석될 수 있다.

이상 본 연구 결과들을 종합해 보면 주관적 기억장애를 경험하는 노인들은 현재 치매에 대한 두려움과 안도감을 함께 가지면서 스스로 이를 극복하기 위한 노력을 본인 또는 가족들과 함께 수행하고 있었다. 이를 위해서 추후, 주관적 기억장애를 경험하는 노인을 대상으로 기억력 저하를 예방하기 위한 스스로의 노력에 대한 점검과 이들의 요구도를 반영한 중재개발일 필요할 것으로 보인다. 또한 본 연구에서 연구대상자들의 서로에 대한 경험 공유는 주관적 기억장애를 극복하고자 하는 노인들에게 서로에게 도움이 되는 것을 알 수 있었다. 이에 추후, 주관적 기억장애 노인을 대상으로 수행하는 치매예방 또는 인지기능 증진을 위한 프로그램에는 다양한 활동 뿐 아니라 자조그룹을 통해 서로의 증상에 대한 경험공유 및 극복하기 위한 방안들의 정보교환을 포함하는 것이 의미 있을 것으로 사료된다. 이뿐 아니라 깜빡 잊어버리는 건망증으로 발생할 수 있는 위험요인에 대해서는 해결하기 위한 지역사회 또는 정부차원에서의 지원 시스템 등이 필요할 것으로 보인다.

본 연구는 D시의 일개 노인복지관 노인의 주관적 기억장애를 경험한 연구로 본 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있어 향후 더 많은 대상자를 대상으로 반복 연구가 필요할 것이다.

References

- [1] M. J. Song, Y. W. Kang, "Characteristics of Memory Complaints, Cognitive Function, and Emotion in Subjective Memory Impairment", *Dementia and Neurocognitive Disorders*, Vol.10, No.0, pp.125-136, 2011.
DOI: <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?ciSereArticleSearchBean.artid=ART001624680>
- [2] J. M. Kim, I. S. Shin, L. J. Kim, J. S. Yoon, H. Y. Lee, "Subjective memory impairment, cognitive function, and depression", *JOURNAL OF THE KOREAN NEUROPSYCHIATRIC ASSOCIATION*, Vol.41, No.0,

- pp.706-712, 2002.
DOI: <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artid=ART000854121>
- [3] A. F. Jorm, H. Christensen, A. E. Korten, A. P. A. Jacomb, A. S. Henderson, "Memory complaints as a precursor of memory impairment in older people: longitudinal analysis over 7-8 years", *Psychol Med*, Vol. 31, No.0, pp.441-449, 2001.
DOI: <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/memory-complaints-as-a-precursor-of-memory-impairment-in-older-people-a-longitudinal-analysis-over-78-years/4CE8CB6276744345C62201A8460C7EC9>
- [4] T. A. Treves, R. Verchovsky, S. Klimovitzky, A. D. Korczyn, "Incidence of dementia in patients with subjective memory complaints", *Int Psychogeriatr*, Vol.17, No.0, pp.265-273, 2005.
DOI: <https://doi.org/10.1017/S1041610205001596>
- [5] K. K. Choi, "Early detection and management of senile dementia", *Korean journal of clinical geriatrics*, Vol.5, No.3, pp.289-299, 2004.
DOI: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cac he:tYltSUBAtEJ:www.ekjcg.org/journal/download_pdf.php%3Fspage%3D289%26volume%3D5%26number%3D3+&cd=1&hl=ko&ct=clnk&gl=kr
- [6] J. C. Yoon, "Association between Subjective Memory Complaint and Objective Cognitive Decline in the Elderly", *The Korean Journal of Psychopathology*, Vol.12, No.1, pp.17-23,2003.
DOI: <http://kiss.kstudy.com/thesis/thesis-view.asp?key=2831395>
- [7] I. O. Kang, S. Y. Lee, S. Y. Kim, C. Y. Park, "Economic cost of dementia patients according to the limitation of the activities of daily living in Korea", *Int J Geriatr Psychiatry*, Vol.22, No.0, pp.675-681, 2007.
DOI: <https://doi.org/10.1002/gps.1729>
- [8] R. Brookmeyer, S. Gray, C. Kawas, "Projections of Alzheimer's disease in the United States and the public health impact of delaying disease onset", *Am J Pub Health*, Vol.88, No.0, pp.1337-1342, 1998.
DOI: <https://doi.org/10.2105/AJPH.88.9.1337>
- [9] J. H. Barnett, C. H. Salmond, P. B. Jones, B. J. Sahakian, "Cognitive reserve in neuropsychiatry", *Psychol Med*, Vol.36, No.0, pp.1053-1064, 2006.
DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291706007501>
- [10] M. Y. Lee, D. Y. Jung, "A Concept Analysis of Fear of Dementia", *Journal of korean academy of community health nursing*, Vol.29, No.2, pp.206-219, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.12799/jkachn.2018.29.2.206>
- [11] Y.S. Lincoln, E. G. Guba, *Naturalistic inquiry*, pp. 1 ~ 416, CA: Sage Publications, pp. 1 ~ 416
DOI: <https://doi.org/10.1002/9781405165518.wbeosn006>
- [12] J. C. Youn, K. W. Kim, D. Y. Lee, J. H. Jhoo, S. B. Lee, J. H. Park, E. A. Choi, J. Y. Choe, J. W. Jeong, I. H. Choo, "Development of the subjective memory complaints questionnaire", *Dementia and geriatric cognitive disorders*, Vol.27, No.4, pp.310-317,2009.
DOI: <https://doi.org/10.1159/000205512>
- [13] M. Y. Moon, B. S. Kim, H. L. Choi, J. W. Won, S. Y. Kim, R. Y. Kang, "Effect of Social Participation on Cognitive Function among Aged people in Korea", *Korean Journal of Family Practice*, Vol.2, No.3, pp.708-713, 2015.
DOI: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cac he:ADkfBuriZcj:www.kjfp.or.kr/journal/download_pdf.php%3Fspage%3D708%26volume%3D5%26number%3D3%26suppl%3DY+&cd=1&hl=ko&ct=clnk&gl=kr
- [14] D. R. Kim, *Development and evaluation of uncertainty management program for mild cognitive impairment in elderly people*, Doctor's thesis, Yonsei University of Dept. of Nursing, Seoul, Korea, pp.1-147
- [15] S. Kim, K. A. Sargent-Cox, K. J. Anstey, "A qualitative study of older and middle aged adults' perception and attitudes towards dementia and dementia risk reduction", *Journal of Advanced Nursing*, Vol.71, No.7, pp.1694-1703, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.1111/jan.12641>
- [16] Ministry of Health and Welfare, 2012 aged health and welfare service information, Seoul: Ministry of Health and Welfare, 2012.
- [17] J. H. Jung, Social Service Information for Dementia Patients, *The Journal of Korean Diabetes*, Vol.13, No.3, pp.157-161, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.4093/jkd.2012.13.3.157>
- [18] Central Dental Center
<https://www.nid.or.kr/notification/prevention.aspx>

김 두 리(Doo Ree Kim)

[정회원]



- 2007년 3월 : 연세대학교 간호대학(간호학 학사)
- 2011년 8월 : 연세대학교 간호대학(간호학 석사)
- 2016년 8월 ~ 현재 : 연세대학교 간호대학(간호학 박사)

〈관심분야〉

치매, 노인, 가족, 삶의 질, 극복력

김 광 환(Kwang-Hwan Kim)

[종신회원]



- 2001년 2월 : 계명대학교 공중보건학과 (보건학박사)
- 2006년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 병원경영학과 교수

〈관심분야〉

의무기록정보, 보건관리, 웰다잉, 노인, 삶의 질, 치매