

뚜뚜뚜
꼭꼭한
치매이론



이 치매, 얼마나 알고 계신가요?

Q 건망증과 치매는 같다? O X 3p

Q 기억력이 떨어지면 무조건 치매이다? O X 3p

Q 기억력 검사로 치매를 진단할 수 있다? O X 4p

Q 치매는 나이가 들면 당연히 생기는 것이다? O X 5p

Q 우리나라 65세 이상 노인 100명 중 1명은 치매환자이다? O X 5p

Q 운동부족과 잘못된 식습관은 치매 발병 위험을 높인다? O X 6p

Q 치료할 수 있는 치매가 있다? O X 7p

Q 치매는 조기발견과 조기치료가 중요하다? O X 7p



02 깜빡깜빡, 건망증! 이것도 치매 증상인가요?

1 치매와 건망증의 차이

치매와 건망증은 차이점이 있어요. 어떻게 다른지 살펴보고, 치매 의심증상을 알아보겠습니다.

어제 누구를 만났는지, 무엇을 먹었는지 전혀 생각이 안나...

어제 아들네랑 꽃구경을 갔다고 하는데 도저히 기억 안나네...

양치를 어떻게 했더라... 이게 뭐지?



- 치매**
- ① 경험한 사건의 전체나 중요한 일을 잊어버립니다.
 - ② 힌트를 주거나 나중에 생각해도 거의 기억하지 못합니다.
 - ③ 일상생활에 지장이 있고 돌봄을 필요로 합니다.

가스를 끄는 걸 깜빡했어!

열쇠가 왜 식탁 위에 있지? (잠시 후) 아, 들어와서 전화받느라 여기에 뒀지!!

건망증은 있지만 일상생활, 직장생활에는 전혀 문제가 없어!



- 건망증**
- ① 경험의 일부 중 사소하고 비교적 덜 중요한 일을 잊어버립니다.
 - ② 힌트를 주거나 시간이 지나 곰곰이 생각하면 기억을 합니다.
 - ③ 일상생활에는 문제가 없습니다.

2 이럴 때는 치매를 의심해보세요!

- ① 깜빡깜빡하는 횟수가 늘어나고 시간이 흘러도 기억이 나지 않아요.
- ② 음식을 만들거나 음식을 차리는 방법을 잊어버려요.
- ③ '사과'가 생각나지 않아 과일 혹은 먹는 것이라고 둘러대거나 '배'라고 말하기도 하며 또한 상대방의 말을 이해하지 못해요.
- ④ 시간과 장소를 혼동해요.
- ⑤ 계절에 맞지 않는 옷을 입거나 충동구매를 하게 되요.
- ⑥ 간단한 돈 계산하기가 어려워요.
- ⑦ 중요한 물건(통장, 도장 등)을 엉뚱한 곳에 두거나, 필요없는 물건에 지나치게 집착하는 행동을 보여요.
- ⑧ 기분이나 행동, 성격의 변화가 와요.
- ⑨ 불편한 것이 있어도 스스로 어떤 해결도 하지않아요.



03 나의 기억력이 어떨지 확인해볼까요?

아래의 질문을 잘 읽고 오른쪽의 ‘예’와 ‘아니오’ 중 최근 있었던 일에 가까운 것을 골라 “○”를 하세요.

구분	문항	응답	
1	기억력에 문제가 있습니까?	예	아니오
2	기억력은 10년 전에 비해 저하되었습니까?	예	아니오
3	기억력이 동년배의 다른 사람들에 비해 나쁘다고 생각하십니까?	예	아니오
4	기억력 저하로 일상 생활에 불편을 느끼십니까?	예	아니오
5	최근에 일어난 일을 기억하는 것이 어렵습니까?	예	아니오
6	며칠 전에 나눈 대화 내용을 기억하는 것이 어렵습니까?	예	아니오
7	친한 사람의 이름을 기억하기 어렵습니까?	예	아니오
8	며칠 전에 한 약속을 기억하기 어렵습니까?	예	아니오
9	물건 둔 곳을 기억하기 어렵습니까?	예	아니오
10	예전에 비해 물건을 자주 잃어버리십니까?	예	아니오
11	집 근처에서 길을 잃은 적이 있습니까?	예	아니오
12	가게에서 사려고 하는 두, 세가지 물건의 이름을 기억하기 어렵습니까?	예	아니오
13	가스불이나 전깃불 끄는 것을 기억하기 어렵습니까?	예	아니오
14	자주 사용하는 전화번호(자신 혹은 자녀)를 기억하기 어렵습니까?	예	아니오



기억력 체크 결과
“예”가 6개 이상이면
치매 선별검사가 필요합니다.
만 60세 이상이면 치매안심센터에서
무료로 치매선별검사를 받을 수 있습니다.

04 치매, 무엇인가요?

치매는 남의 일이 아닙니다. 나 자신, 우리 가족, 우리 이웃, 그리고 우리 대한민국의 일입니다.

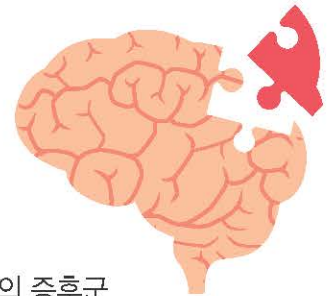
1 지금 우리나라에서는

65세 이상 노인 10명 중 1명이 치매로 진단을 받고, 12분마다 1명씩 치매환자가 발생하고 있으며 향후 20년 후, 5가구 중 1가구는 치매가족이 될 수 있습니다.



2 치매란 무엇인가?

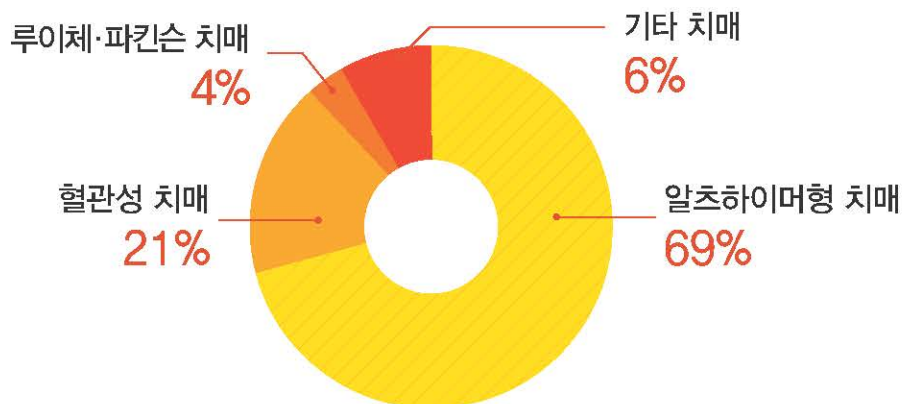
정상적으로 생활하던 사람이 다양한 원인의 뇌 손상으로 인해 인지기능의 저하가 생기고, 이로 인해 일상생활이나 사회생활에 영향을 주는 상태를 말합니다.



더, 알아두기!

- 치매는 질환명이 아니라 뇌에 발생하는 다양한 질환에 의해 생기는 하나의 증후군
- 나이가 들면서 당연히 생기는 증상이 아니라, 병으로 인해 생기는 증상
- 치매 증상은 기억력 저하만 나타나는 것이 아닌 주의력, 언어기능, 시공간 능력, 판단력 등의 인지기능 저하로 나타남

3 치매의 종류



05 치매의 원인과 위험요인은 무엇인가요?

치매를 일으키는 원인들과 치매의 위험을 높이는 생활습관들에 대해 알아보겠습니다.

1 치매의 원인 질환은 무엇인가요?

퇴행성 질환	알츠하이머병, 파킨슨병 치매, 루이체 치매
뇌혈관성 질환	뇌경색, 뇌출혈
결핍성 질환	베르니케뇌증, 비타민 B12 결핍
대사성 질환	저산소증, 갑상선 기능 저하, 간성뇌병증, 요독증
감염성 질환	신경매독, 후천성면역결핍증
기타	정상압수두증, 뇌종양, 뇌외상

2 이러한 생활습관들이 당신의 치매 위험을 높이고 있어요!



**치매, 절반 이상 줄일 수 있습니다.
지금 바로 시작하세요.**

치매에 걸릴 수 있는 100명의 대상자 중
절주로 8명, 금연으로 12명,
뇌손상을 예방하면 14명,
우울증을 잘 관리하면 11명,
고혈압을 잘 관리하면 10명,
당뇨병을 잘 관리하면 4명,
비만을 잘 관리하면 12명,
꾸준한 운동을 하면 16명이
치매로부터 자유로워질 수 있습니다.

06 치매는 불치병 아닌가요?

1 치료 가능한 원인질환도 있습니다!

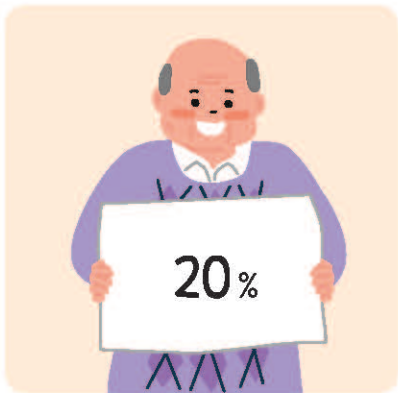
- 원인질환을 적절히 치료하면 인지 기능 저하를 막거나 치매 발병 전의 상태로 돌릴 수 있습니다. (=가역성 치매)
- 고쳐지는 원인질환은?
우울증, 만성경막하출혈, 뇌종양, 뇌농양, 술, 항히스타민제, 비타민 B12 부족, 엽산 부족, 갑상선 기능저하, 부갑상샘 기능 이상, 수두증, 신경매독 등



➡ 여기서 중요한 사실!

고쳐지는 원인질환이라도 **조기발견, 조기치료**가 중요합니다!

2 조기에 발견하여 적절한 치료와 관리를 병행하면?



완치가능



예방가능



증증화 지연

➡ **치매조기검진**은 보건소 치매안심센터에서 받으실 수 있습니다!



잠깐! 만약 치매환자를 마주쳤다면?

치매환자 실종신고 112



1 같은 장소를 배회하거나 혼잣말을 하는 등 이상 행동을 보인다면 관심을 가져주세요.



Tip!

계절에 맞지 않은 옷을 입고 있거나 행색이 초라한 경우 등



2 치매환자에게 먼저 다가가 도움이 필요한지 말을 걸어주세요.



Tip!

치매환자가 놀라거나 흥분하지 않도록 눈높이를 맞추며 부드러운 목소리로 또박또박 말합니다.



3 현재 위치를 전혀 알지 못하는 등 치매환자의 증상이 심각하다면 도움을 주세요.



Tip!

치매환자의 말에 귀를 기울이고 질문은 한번에 한가지씩 쉬운 단어를 사용해 주세요.



4 치매인식표, 팔찌 등을 확인해 보호자/경찰청 (국번 없이 112)에 연락하여 안전하게 보호해 주세요.



Tip!

치매인식표는 실종 위험이 있는 어르신 의 옷에 신원을 확인할 수 있도록 하는 인식표로, 옷 안쪽에 부착된 경우가 많습니다.



보건소 치매안심센터

중구 052-290-4366

남구 052-226-2323

동구 052-209-4060

북구 052-241-8257

울주 052-204-2878

울산광역시 광역치매센터

44456 울산광역시 중구 태화로 240 동강병원 남관 6층 <https://ulsan.nid.or.kr>



365일 24시간
치매상담 1899-9988