

“치매”

이젠 남의 얘기가 아닙니다.

의정부시민을 위한 치매를 바로알기위한 지침서

“사람들의 대화나 운동으로 스트레스를 해소 하십시오”

치매란 무엇일까요?
치매를 일으키는 원인은 무엇일까요?
어떤증상이 있을 때 치매를 의심해야 할까요?
치매조기발견, 어떻게 할까요?
치매를 예방하려면?...
치매환자와 더불어 사는법...
가정에서의 간호요령...





CONTENTS 목 차

치매란 무엇일까요? 4

치매를 일으키는 원인질병은 무엇일까요?

어떤증상이 있을 때 치매를 의심해야 할까요? 5

치매조기발견, 어떻게 할까요? 6

건망증과 치매의 다른점

간단한 초기 선별 검사 7

치매를 예방하려면 8

치매환자와 더불어 사는 법

가정에서의 간호요령 10

가족들의 태도 및 마음가짐 13

치매클리닉 설치병원 및 노인복지 유관시설 15

1. 치매란 무엇일까요?

치매란 정상적으로 활동하던 사람이 뇌의 각종 질환으로 인하여 지적능력을 상실하게 되는 경우를 말합니다. 쉽게 말해 노망, 망령이라고 불리던 것으로 흔히 보이는 치매의 증상은 기억상실, 성격변화, 책임질 수 없는 행동 등을 들 수 있습니다. 치매는 치료가 불가능 한 병으로 인식되고 있으나 어떻게 관리하느냐에 따라 그 환자의 남은 생과 삶의 질이 달라질 수 있습니다.

65세 이상의 5~8%, 80세 이상의 20%가 치매를 앓고 있으며, 우리 나라가 노령화 사회로 진행되면서 치매는 더 큰 사회문제로 부각 될 것입니다.

2. 치매를 일으키는 원인 질병은 무엇일까요?

많은 사람들이 치매를 한가지 병으로 이해하고 있는 경우가 많습니다. 치매는 진단명이 아니라 두통처럼 일종의 증상이고 두통을 일으키는 원인이 수없이 많은 것처럼 치매를 일으키는 원인은 실로 다양합니다.

알쯔하이머성 치매 : 원인은 잘 알려져 있지 않으나 뇌가 작아지고 노인성 반점이 생깁니다.

혈관성 치매 : 뇌혈관의 폐쇄(뇌혈전증, 뇌경색증, 뇌졸중 등)로 혈액공급이 감소되어 생깁니다.

그 이외의 질환 : 대사성 질환, 내분비 질환. 감염성 질환, 중독성 질환, 경련성 질환, 뇌수두증, 뇌종양 등 무수히 많습니다

3. 어떤 증상이 있을 때 치매를 의심해야 할까요?

■ 기억장애:
전화번호, 사람이름 등을 잊어버립니다.
약속을 잊거나 약 먹는 시간을 놓칠 수 있습니다.
물건을 어디에 두었는지 몰라 찾을 때가 빈번해집니다.
최근 기억에 비하여 아주 젊었을 때나 오래 전에 일어났던 일들은 비교적 기억하는 편입니다.

■ 언어장애:
물건 이름이 금방 떠오르지 않는다거나 적절한 표현을 찾지 못하는 현상이 두드러집니다.
시간이 지나면 읽기, 쓰기의 장애도 나타 날 수 있습니다.

■ 공간지각능력:
방향 감각이 떨어지거나 심해지면 길을 잃고 헤맬 수 있습니다.



■ 계산력:
물건을 살 때 돈 계산이 틀리거나, 돈 관리하는데 실수가 잦아집니다.

■ 성격변화, 감정변화:

꼼꼼하고 차분했던 사람이 주변 정리를 잘 못하게 되거나 불안해하며 예민해지기도 합니다.
생각이 단순해지고 이기적으로 변할 수 있습니다.
남을 의심하는 행동을 보이기도 합니다.

4. 치매조기발견, 어떻게 할까요?

■ 치매는 병으로 고통받는 본인 이외에도 주위 사람들에게까지 괴로움을 끼칩니다. 따라서, 조기발견의 중요성이 더욱 강조됩니다. 일찍 발견하면, 치매의 진행 속도를 늦추거나 적절한 간호 방법을 적용할 수 있습니다.

■ 치매는 의사의 진단과 치료를 필요로 하는 병입니다.
예방, 조기발견, 조기치료가 중요합니다.

5. 건망증과 치매의 다른 점

구 분	치 매	건망증
경험이나 사건의 기억사건이나 경험	그 자체를 기억하지 못함	경험중 일부분만 기억하지 못함
잊은 것들이 생각나는 경우	거의 없다	종종 있다
말로나 적혀있는 지시들을 따를 수 있는 능력	점점 못한다	거의 할 수 있다.
환경에서 힌트를 얻음	점점 못한다	거의 가능하다
활용할 수 있는 능력	점점 못한다	거의 가능하다

6. 간단한 초기 선별 검사

아래 각 항목에 대해 1점씩 점수를 줍니다.
만점은 10점이며, 총점이 7점 이하인 경우는 치매를 의심해 보고 의료기관이나 보건소에서 치매 검사를 받으십시오.
(10번 문항은 변형하지 말고 그대로 물어보십시오.)



1. 오늘은 며칠입니까?
2. 오늘이 무슨 요일입니까?
3. 이 장소의 이름이 뭡니까?
4. 집 전화번호가 몇 번입니까?
5. 몇 살이십니까?
6. 언제 태어나셨습니까?
7. 지금 우리나라의 대통령은 누구입니까?
8. 지난번 대통령은 누구 입니까?
9. 어머니의 이름은 무엇입니까?
10. 20에서 3을 빼고, 그 결과에서 3을 빼고, 그렇게 계속 3씩 빼나가 보십시오.

7. 치매를 예방하려면...



1. 식사는 영양의 균형을 유지하여 자신이 먹을 수 있는 양의 80%정도로 합니다.
2. 고혈압을 치료하고 당뇨병을 조절해야 합니다.
3. 술은 적당하게 마시며, 담배는 줄이거나 끊는 것이 좋습니다.
4. 운동은 젊었을 때부터 규칙적으로 합니다.
5. 기억장애/언어장애 등 치매가 의심될 때에는 빨리 검사를 받아야 합니다.
6. 새로운 정보를 항상 접하고 일상생활에서 활용할 수 있도록 노력합니다. 이것을 반복하면 뇌운동에도 도움이 됩니다.
7. 노후에도 절친하게 지낼 수 있는 친구를 만들도록 하며 젊은 사람들과도 어울려 지냅니다.
8. 항상 즐겁고 느긋하게, 긍정적인 태도로 노후 생활을 보내도록 합니다.

8. 치매환자와 더불어 사는 법...

치매환자를 돌보는 것은 매우 힘든 일입니다. 그러나 이런 상황에 보탬을 줄 수 있는 유용한 방법들이 있습니다.

■ 인간의 존엄성이 유지되도록

환자도 감정을 가진 하나의 인격체임을 명심해야 합니다.

■ 스스로 자립할 수 있도록

환자들이 할 수 있는 부분은 될 수 있는 데로 스스로 할 수 있도록 도와줌으로써 환자들의 자존심을 지켜주고 또한 자녀나 간호자의 부담도 줄일 수 있도록 유도합니다.

■ 일상생활을 규칙적으로

환자들을 규칙적으로 생활하게 함으로써 간호자들도 매일의 혼란스러움에서 벗어날 수 있으며 환자들을 안정시키는 데에도 도움이 됩니다.

■ 환자와 대립하지 마세요.

환자들의 실수는 병으로 인해 생긴다는 것을 명심하고 환자와 부질없는 말다툼이 생기지 않도록 조심해야 합니다.

■ 간단하고 쉬운 일을 주십시오.

감당하기 힘든 일은 환자에게 혼란을 초래하여 증상을 더 악화시킬 수 있으므로, 간단하고 쉬운 일을 하도록 하는 것이 좋습니다.

■ 환자의 기억을 조금이라도 되살릴 수 있도록 도와주십시오.

환자의 가족과 친척들의 사진에 이름을 크게 써서 붙여 좋고, 환자 방의 방문을 밝은 색으로 하거나 문자를 사용하여 기억할 수 있도록 합니다.

■ 안전사항을 철저히 확인하십시오.
신체적인 장애나 기억상실 등으로 인해 사고가 일어날 위험성이 있음으로 간호자들은 가능한 주위를 정리 정돈하여 환자를 안전하게 해 주는 것이 중요합니다.

■ 환자의 건강이 유지되도록 하십시오.
환자가 건강해야만 환자의 정신적, 육체적 기능을 보존시킬 수 있습니다.
환자상태에 맞는 적절한 운동을 시키고 수시로 의사의 조언을 받는 것이 중요합니다.

■ 환자가 남은 능력을 최대한 발휘할 수 있도록 도와주십시오.
환자에게 계획을 짜서 적절한 활동을 시키면 자신의 권위나 가치를 느낄 수 있게 됩니다.



9. 가정에서의 간호요령...

■ 환자와 의사소통 할 때
환자의 시력이나 청력이 떨어지지 않았는가 살펴봅니다.
대화를 할 때에는 얼굴을 마주보고 눈 높이를 맞춰 천천히 명확하게 이야기합니다.

환자에게 칭찬과 격려를 많이 해주고 따뜻한 사랑의 표현을 해 주십시오.
질문과 행동 지시사항을 단순하게 한 문장으로 전달하십시오.



■ 환자의 대인관계 유지

환자를 방안에 혼자 소외시키지 않도록 하세요.
유원지나 교외에 놀러갈 때도 반드시 함께 가세요.
가족 구성원이 순서를 짜서 환자와 접촉을 유지하세요.
밀접한 관계에 있었던 사람들과 만날 수 있도록 해 주세요.

■ 불면증

낮잠을 자지 못하도록 하세요.
밤에 피곤해서 잠을 잘 수 있도록 낮에 산책이나 육체적인 활동을 하게 하세요.
잠자리에 들 때에는 환자를 가능한 편안하게 해 주세요.

■ 식사준비 및 관리

치매 환자들은 자신이 식사를 했는지 조차 기억하지 못하고 식기를 사용하는 방법도 잊어버리게 되며, 씹거나 삼키는 데에도 어려움이 따르므로 도와주어야 합니다.

■ 환경개선

창이 없는 방의 문은 밖에서 열 수 있도록 장치하세요.
높은 턱은 낮추고, 넘어지기 쉬운 곳이 없나 점검하세요.
목욕탕에는 환자가 넘어지는 것을 대비하여 매트리스를 깔고, 세제, 치약, 비누 등을 환자의 눈에 띠지 않게 보관하세요.
귀중품을 버릴 수 있으므로 집 하수구에 망을 설치해 두세요.
화재의 가능성이 있으니 가스, 전기 점검은 최종적으로 다시 철저히 하세요.
집 대문 열쇠 및 방 열쇠는 2개 유지하고, 대문 열쇠는 외출 시 꼭 지참하세요.
환자가 오래 사용하던 물건은 제자리에 놓여 있도록 해서 친숙한 환경을 유지하세요.



■ 취미활동 및 운동

병나기 전 즐겼던 취미활동을 보다 쉬운 방법으로 할 수 있도록 도와주세요.
산책은 완만한 코스를 정해 일정한 시간동안 산책할 수 있도록 해 주세요.
스스로 몸의 균형을 잡을 수 없는 환자는 앉거나, 누워서 할 수 있는 운동을 하도록 하세요.

10. 가족들의 태도 및 마음가짐...

■ 치매에 대한 정확한 정보와 지식을 수집하세요.

치매증상, 치료 경과 등에 대한 전반적인 정보를 알아두면 환자관리에 훨씬 도움이 되고 가족의 스트레스도 그만큼 감소 될 수 있습니다.

■ 환자를 환자로 보십시오.

가족이 알고 있던 어머니, 아버지의 모습을 그대로 기대해서는 안됩니다. 환자의 행동이 너무나 기가 막히고 이해되지 않을지라도 실망하거나 좌절하지 말고 병의 한 증상이라고 생각하십시오.

■ 분노감, 우울감, 죄책감 등의 감정에서 벗어나십시오.

이러한 감정은 자연스러운 현상으로서 가족이 환자치료의 한계를 솔직히 인정하고, 희생하겠다는 마음을 버리면 극복할 수 있습니다.

■ 항상 알리십시오.

환자가 지내는 과정을 다른 가족들에게 알리세요. 환자를 돌보지 않는 다른 가족은 환자관리가 얼마나 힘든지 잘 모르고 간호자에게 상처를 줄 수 있기 때문입니다.

■ 가족들간에 환자간호에 대한 책임을 분담하십시오.
질병의 특성상 장기치료가 필요함으로 어느 한 사람만이 계속해서 환자를 간호하는 것은 무리가 따릅니다. 따라서 가족 간에 환자에 대한 간호책임뿐 아니라 경제적인 부담도 함께 나누어야 합니다.

■ 환자를 위한 병원이나 외부기관을 이용하십시오.
가족 내에서 간호할 여건이 안되거나 환자의 증세가 심할 경우에는 치료시설에 입원시켜 도움을 받는 것이 좋습니다.

■ 사람들과의 대화나 운동으로 스트레스를 해소하십시오.
다른 가족들과 친구, 이웃, 전문가들과의 접촉을 통하여 자신의 감정과 경험을 함께 나눌 수 있는 기회를 자주 가짐으로서 스스로 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 찾아야 합니다.



전국 치매클리닉 설치병원 및 노인복지 유관시설

병원명	전화	주 소	병원명	전화	주 소
서 울			국립의료원	2260-7114	중구 을지로6가 18-79
가락신경정신병원	425-2045	송파구 송파동 185	노원을지병원	970-8000	노원구 하계1동 280-1
가톨릭의대 강남성모병원	590-1114	서초구 반포동 505	보라매병원	840-2114	동작구 신대방동 395
가톨릭의대 성모병원	789-1114	영등포구 여의도동 62	성균관의대 삼성병원	3410-2114	강남구 일원동 50번지
강남 시립병원	3430-0201	강남구 삼성동 63	서울대학교 병원	760-2114	종로구 연건동 28
고려의대 구로병원	864-5111	구로구 구로동 80	서울중앙병원	2224-3114	송파구 풍납동 388-1
고려의대 안암병원	920-5114	성북구 안암동 5가 126-1	성애병원	840-7114	영등포구 신길1동 451-5
구민정신병원	942-8000	성북구 길음1동 57-79	순천향병원 의대부속병원	709-9114	용산구 한남동 657

병원명	전화	주 소	병원명	전화	주 소
연세의대 신촌세브란스	361-5114	서대문구 신촌동 134	한림의대 강남성심병원	833-3781	영등포구 대림동 948-1
연세의대 영동세브란스	3497-2114	강남구 도곡동 146-92	한림의대 강동성심병원	2224-2114	강동구 길동 445
이화의대 동대문병원	760-5114	종로구 종로 6가 70	한림의대 한강성심병원	639-0111	영등포구 영등포동 94-195
이화의대 목동병원	650-5114	양천구 목동 911-1	한양의대 부속병원	2290-8114	성동구 행당동 17번지
인제의대 상계백병원	950-1114	노원구 상계7동 761-1	경 기		
인제의대 서울백병원	2270-0114	중구 저동 2가 85	카톨릭의대 부천성가병원	(032) 340-2114	부천시 원미구 소사동 2
적십자병원	389-9700	종로구 평동 164	경기도립병원	(031) 2880-424	용인시 구성면 상하리 33
중앙의대 필동병원	2260-2114	중구 필동 2가 82-1	계요병원	(031) 55-3333	의왕시 왕곡동 280-1
청량리 정신병원	965-1171	동대문구 청량리동 46	고려의대 안산병원	(031) 412-5114	안산시 고잔동 516

병원명	전화	주 소	병원명	전화	주 소
광명 성애병원	(02) 680-7114	광명시 철산동 389	성남병원	031) 752-9200	성남시 수정구 태평1동 5113-1
노체리안드리 자애병원	(031) 589-0319	기평군 하면 하판리 산134-14	성남인하병원	031) 720-5000	성남시 태평동 3309-327
대성 중앙병원	(031) 611-6666	평택시 장당동 390-1	성남중앙병원	031) 743-3000	성남시 중원구 금광2동 3956
동수원병원	(031) 211-6121	수원시 장안구 우만동 441	성빈센트병원	031) 246-2114	수원시 팔달구 지동 93-6
동원정신병원	(031) 867-4776	동두천시 탑동 140-2	성안드레아 병원	031) 636-8200	이천시 마장면 표교리 586-2
명지병원	(031) 962-6901	고양시 덕양구 화정동 697-24	신애한방병원	032) 653-2111	부천시 송내2동 676-6
부천기병원	032) 678-0114	부천시 원미구 도당동 258-10	아주대학교 병원	031) 219-5114	수원시 팔달구 원천동 산 5
부천세종병원	032) 340-1114	부천시 소사구 소사본 2동 91-121	안성성모병원	031) 675-6007	안성시 서인동 14
성가신경 정신병원	031) 676-4057	안성시 서인동 55-4	연세의대 광주 세브란스병원	031) 761-1890~3	광주군 파벌리 696-6

병원명	전화	주소
오산신경정신병원	031) 374-6774	오산시 궐동 543-1
용인효자병원	031) 288-0500	용인시 구성면 상하리 33
원광대군포병원	031) 390-2875	군포시 산본동 1126-1
의정부성모병원	031) 820-3000	의정부시 금오동 65-1
제생병원	031) 779-0114	성남시 분당구 서현동 255-2
축령복음병원	031) 592-6661	남양주시 수동면 외방리 174
한림의대성심병원	031) 380-1500	안양시 동안구 평촌동 896
포천중문의대분당차병원	031) 780-5000	성남시 분당구 야탑동 351번지

병원명	전화	주소
인천		
카톨릭의대성모자애병원	032) 510-5500	인천시 북구 부평동 665
은혜병원	032) 562-5101~7	인천시 서구 심곡동 산 27-3
인천광역시중구정신보건센타	032) 772-0059	인천시 중구 전동 34-9
인천기독병원	032) 572-7501	인천시 중구 율목동 237
인하대학교병원	032) 890-2114	인천시 중구 신흥 3동 7-206
중앙길병원	032) 460-3114	인천시 남동구 구월동 1198

병원명	전화	주소
노인복지 유관시설		
남부노인 종합복지관	02) 886-6144	서울
북부노인 종합복지관	02) 948-1637	서울
서부노인 복지관	02) 395-0079	서울
송파노인 종합복지관	02) 203-9400	서울
애광노인 복지관	02) 514-4946	서울
은파노인 복지관	02) 595-3455	서울
중계노인 복지관	02) 972-9011	서울
평회종합 사회복지관	02) 949-0123	서울
한국노인복지 시설협회	02) 712-9763	마포구 도화동 173 삼창빌딩 1359
한국노인 복지회	02) 634-2215	서울
한국 노인의전화	02) 722-8007	서울
한국치매 가족회	02) 431-9993	서울
한국치매가족회 대구지부	053) 421-0600	대구시 중구 대봉동 733-4
순애원	031) 962-8360	경기도 고양시
영락경로원	031) 792-2155	경기도 광주
영락전문 요양센터	032) 832-0522	인천시 연수구 동춘1동 798-1
한국사회복지회 샘터마을	032) 974-8234	경기도 고양시 행주 외동 260-3

병원명	전화	주소	병원명	전화	주소
가족회 부산지부	051) 805-6400	부산	치매가족회 부산지회	051) 805-8898	부산시 진구 당감동 협성APT D동 101
남광재기 복지관	051) 508-2894	부산시 금정구 노포동 산 15	울산노인 복지회관	052) 292-4830	울산시 중구 남외동 1033-9
망미동부산 사회복지관	051) 758-4445	부산시 수영구 망미동 744-269	마산치매 상담소	052) 271-9500	마산시 합포구 진동면 동전리 1434-5
부산 노인 건강센터	051) 325-6331	부산	경남 치매상담소	052) 284-0480	
부산시 노인 종합복지관	051) 853-1872	부산	인애종합 사회복지관	062) 676-5087	광주,전남 노인의전화 062) 672-0778
부산시 서구복지관	051) 253-1922	부산	인애동산	062) 672-9311	광주시 동구 봉선동 132
부산 한국 노인의전화	051) 336-7007	부산	동구노인 복지회관	062) 232-4954	광주시 동구 동명동 154-44
애광재가 노인기관	051) 514-4946	부산시 금정구 장전 2동 산 46-9	한국치매협회	02) 785-0711	
연산동 경로복지회(경로의원)(흰돌경로복지의원) 051)866-7555~8 / 부산시 연제구 연산 4동 578-3			한국치매가족회 상담전화 02) 431-9993		

MEMO

의정부시보건소 · 의정부시정신보건센터
주 소 : 경기도 의정부시 의정부2동 516(보건소내 3층)
전 화 : 031-828-4567 / FAX : 031-829-7557
24시간상담전화 : 031-829-7557
E-mail : UMHC@chollian.net