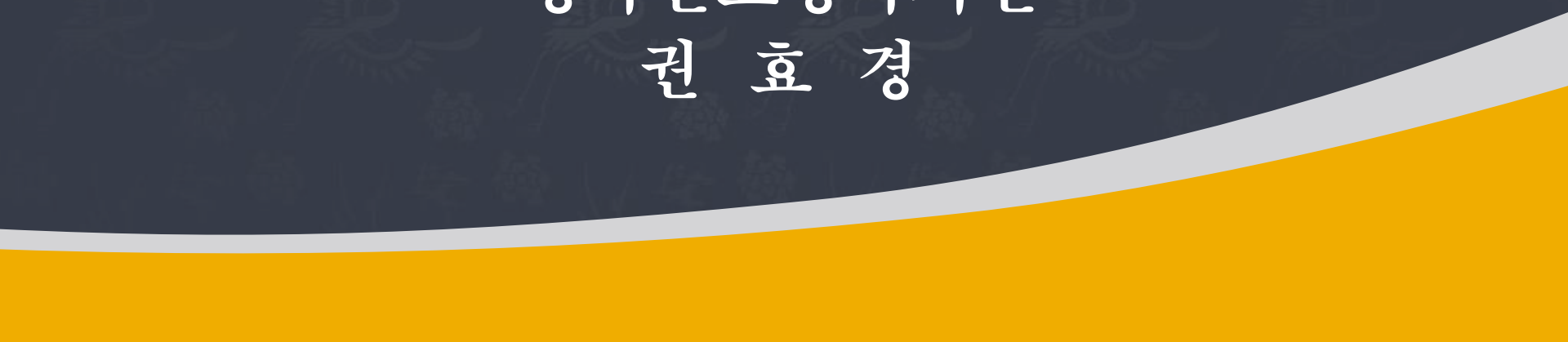




치 매

2025. 4. 21

행복한요양복지관
권 효 경





목차

1. 치매의 정의
 2. 나이 들면 모두 치매에 걸리는가
 3. 치매의 발병빈도
 4. 치매의 증상
 5. 치매 진단방법
 6. 치매 치료
 7. 치매 예방
- 

1. 치매의 정의

Lesson 1. 치매의 정의

1) 치매란 무엇인가?



1. 치매의 정의

Lesson 1. 치매의 정의

1) 치매란 무엇인가?



1. 치매의 정의

Lesson 1. 치매의 정의

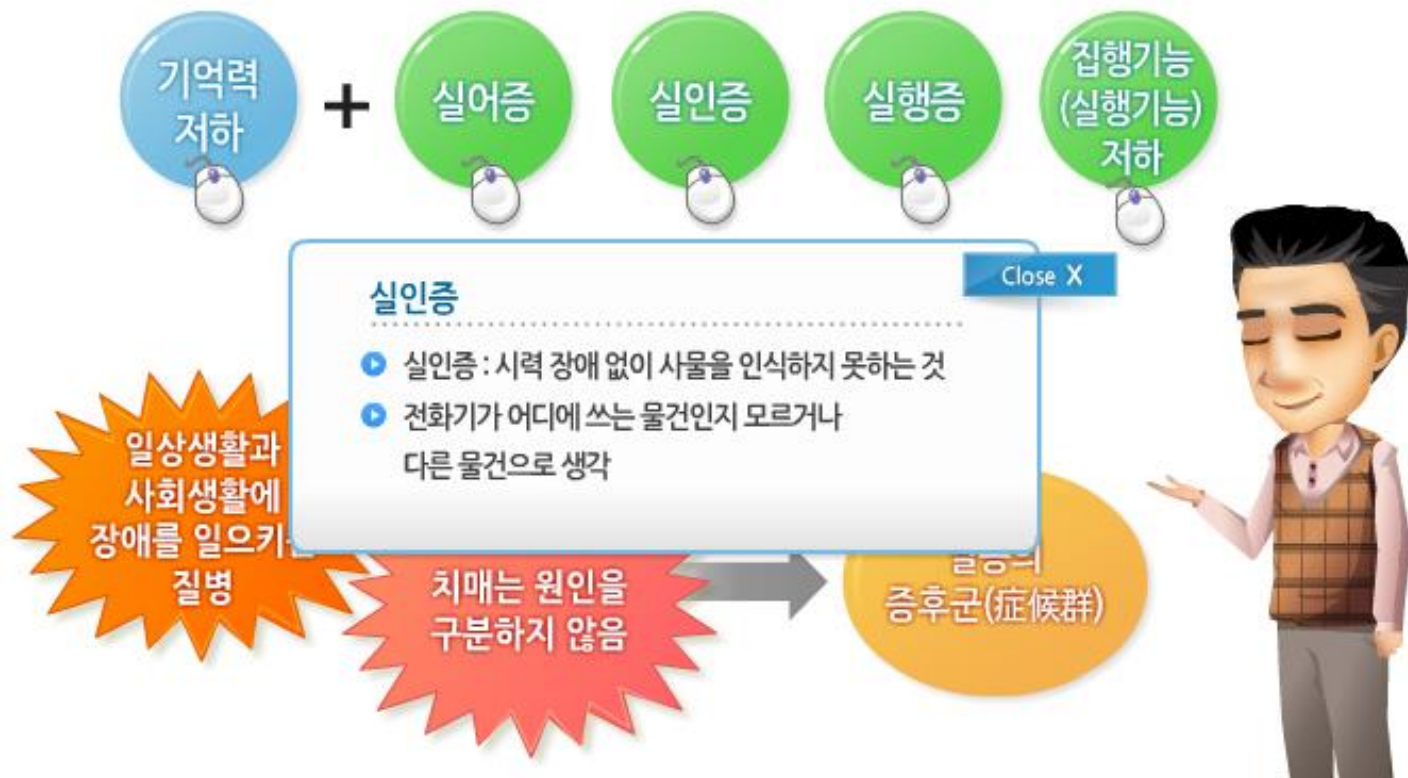
1) 치매란 무엇인가?



1. 치매의 정의

Lesson 1. 치매의 정의

1) 치매란 무엇인가?



1. 치매의 정의

Lesson 1. 치매의 정의

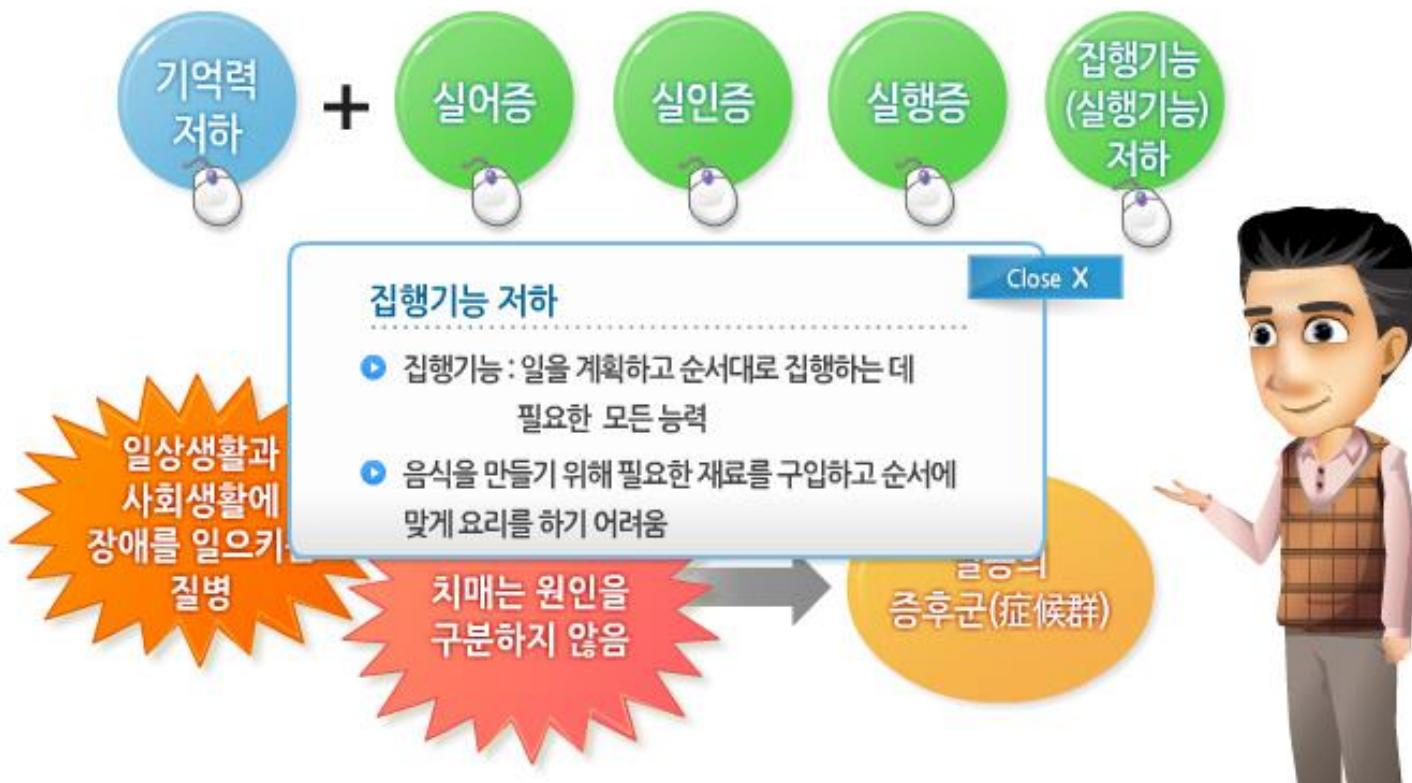
1) 치매란 무엇인가?



1. 치매의 정의

Lesson 1. 치매의 정의

1) 치매란 무엇인가?



2. 나이가 들면 모두 치매에 걸리나?

Lesson 1. 치매의 정의

2) 나이가 들면 모두 치매에 걸리는가?

치매

뇌신경세포 손상에 의한 뇌질환

 치매는 노인의 정상적인 변화와 다름

밥을
먹었나?



음..무슨 말을
하려고 했더라



우리집이
어딘지...



어떻게 TV를
켜지?



문제 없어!
문제 없어!

 치매노인과 정상노인의 차이

2. 나이가 들면 모두 치매에 걸리나?

Lesson 1. 치매의 정의

2) 나이가 들면 모두 치매에 걸리는가?

치매노인과 정상노인의 차이

	정상 노인	치매 노인
최근 있었던 중요한 일을 기억하지 못한다.	X	O
적절한 말이 생각나지 않아 자주 말문이 막힌다.	X	O
친숙한 곳에서 길을 잘 찾지 못한다.	X	O
간단한 도구 조작도 못한다.	X	O
본인의 증상에 대한 관심이 있다.	X	O
일상생활에 남의 도움이 필요하다.	X	O
예전처럼 사회활동을 할 수 없다.	X	O

2. 나이가 들면 모두 치매에 걸리나?

Lesson 1. 치매의 정의

2) 나이가 들면 모두 치매에 걸리는가?

‘건망증’으로 불리는 기억력 감퇴와 치매와 감별해야 함

건망증

- 사건이나 경험의 내용 중 일부분을 잘 기억하지 못함

7시에 오세요.

몇 시에 오라고 했더라?



치매

- 사건이나 경험이 있었다는 사실 자체를 기억하지 못함

7시에 오세요.

영감 저녁 준비 해야지.



2. 나이가 들면 모두 치매에 걸리나?

Lesson 1. 치매의 정의

2) 나이가 들면 모두 치매에 걸리는가?

■ '건망증'으로 불리는 기억력 감퇴와 치매와 감별해야 함

건망증

- 잘 기억나지 않던 부분이 어느 순간 떠오름
- 기억된 내용의 인출이 어려움

치매

- 잘 기억나지 않던 부분이 어느 순간 떠오르는 경우가 거의 없음
- 내용을 저장하는 단계부터 어려움
- 기억력 장애가 점점 심해짐



2. 나이가 들면 모두 치매에 걸리나?

Lesson 1. 치매의 정의

2) 나이가 들면 모두 치매에 걸리는가?

인지기능 장애

+

정신행동

우리 며느리가 내 돈을
자꾸 가져가네요.



여기가 어딘지...



▪ 계절 분간 X

▪ 적절한 어휘 생각 X

▪ 돈 계산 X



3. 치매 발병 빈도

- 65세 이상 노인 10명 중 한 명 꼴로 발생
- 연령 증가와 함께 5년 마다 2배씩 증가
- 65세 이상 노인 중, 치매환자는 약 8~10%
- 70세 미만 치매환자: 전체 인구의 약 5% 미만
85세 이상 치매환자: 전체 인구의 약 30%



3. 치매 발병빈도



4. 치매는 어떤 증상을 보이냐

인지기능증상과 정신행동증상

인지기능증상

기억력 저하	최근의 말이나 사건에 대해서 기억을하지 못한다.
언어기능 저하	사물이나 사람의 이름이 기억이 나지 않는다.
지남력 저하	날짜와 시간에 대한 감각이 없다.
시공간능력 저하	자주 다니던 길을 잃고 헤맨다.
수행능력 저하	집안의 간단한 도구를 다루지 못한다.

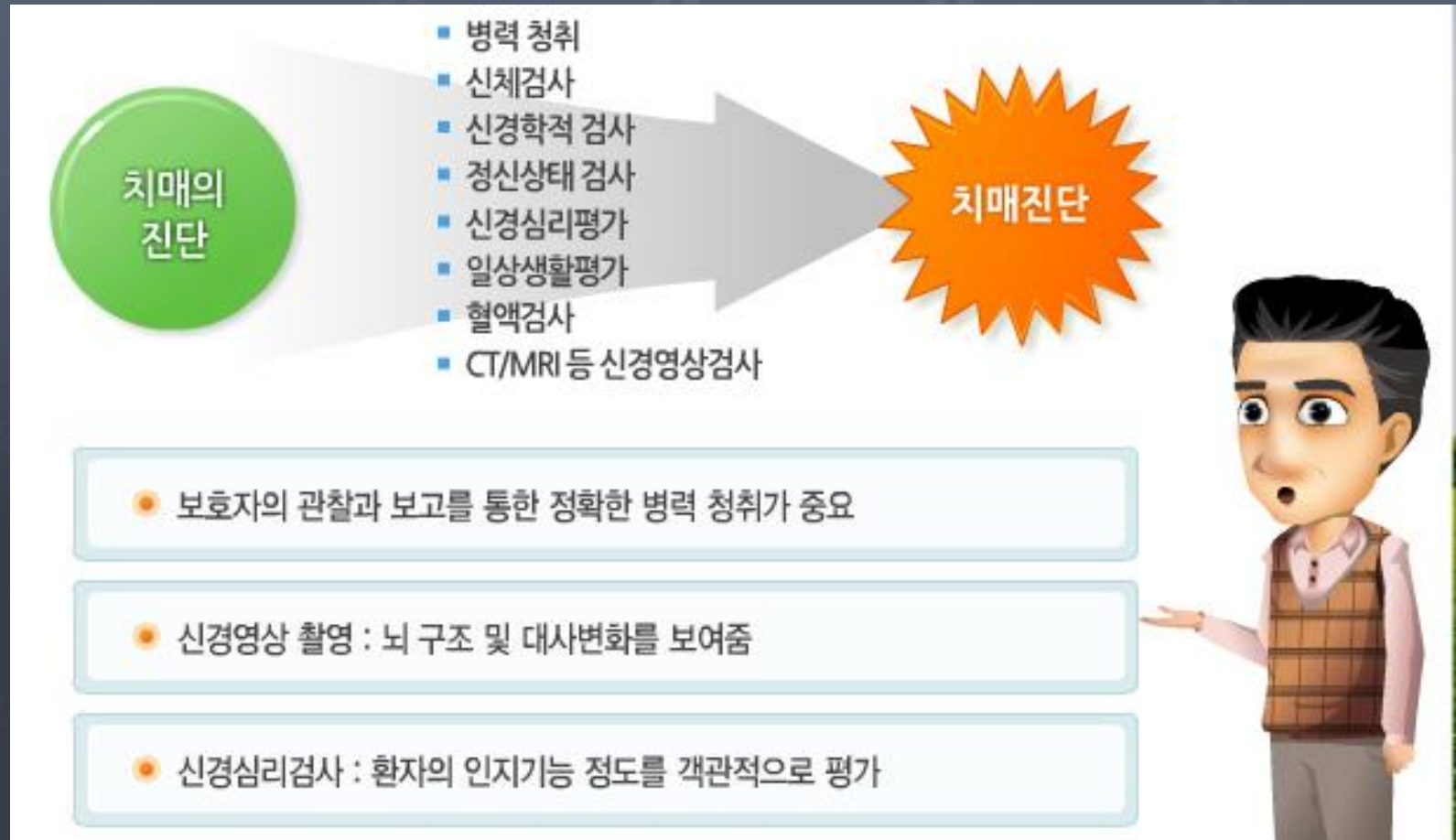
정신행동증상

성격변화	고집이 세고 충동의 조절이 안 된다.
우울	기분이 가라앉고 의욕이 없다.
초조	가만히 있지 못하고 목적 없이 자꾸 움직인다.
환각	실제 나지 않는 소리를 듣고 없는 사람을 본다.
망상	사리에 맞지 않는 주장을 하고 고집을 부린다.



5. 치매는 어떻게 진단하나

1) 치매의 진단



5. 치매는 어떻게 진단하나

2) 섬 망



- 의식이 갑작스럽게 저하 → 전반적인 정신기능의 장애
- 치매증세와 흡사하지만, 경과와 치료는 다름
- 치매: 섬망에 비해 의식이 변하는 경우가 적음
섬망과 같이 단기간에 모든 증상이 나타나지 않음
- 섬망으로 진단 → 원인을 찾아 제거함으로써, 원상태로 회복 가능

5. 치매는 어떻게 진단하나

3) 치매의 원인

- ▶ 치매의 원인은 매우 다양 함
치매를 일으킬 수 있는 질환들을 정리해 보면 아래와 같음

- 퇴행성 질환: 알츠하이머병
- 뇌혈관 질환: 혈관성 치매
- 대사성 질환: 갑상선기능저하증
- 우울증
- 결핍성 질환: 비타민 B12 결핍증
- 뇌종양
- 중독성 질환: 알코올 중독
- 외상: 경막하혈종
- 감염성 질환: 뇌염 수두증

6. 치매는 어떻게 치료하나?

1) 치료 가능한 치매



■ 10% 내외

■ 원인에 따라 치료함으로써 원래 상태로 되돌릴 수 있음

🌿 치료 가능한 원인 질환

- 우울증
- 약물 및 알코올 중독
- 갑상선 기능저하증 등의 내분비질환
- 비타민 B12 또는 엽산결핍 등의 결핍성 질환
- 정상압 뇌수두증
- 경막하 혈종
- 뇌종양

6. 치매는 어떻게 치료하나?

2) 알츠하이머병

- 근원적 치료방법 無 → 증상 완화를 위한 방법으로 치료

인지기능저하증상

아세틸콜린 분해효소 억제제 (acetylcholine esterase inhibitor)계통의 약물로 치료

- 병의 진행을 막을 수는 없으나 경과를 약 6개월~2년 정도로 늦출 수 있음
- 병의 초기와 중기에 효과가 큼
- 속쓰림, 오심 등의 위장관계 부작용이 나타나기도 함

중등도 이상으로 진행된 알츠하이머병

메만틴과 일부 아세틸콜린 분해효소 억제제를 사용함

6. 치매는 어떻게 치료하나?

2) 알츠하이머병

정신행동증상

비약물치료와 약물치료를 병행

- 비약물치료: 주변 환경이나 신체질환과 같은 이상행동을 일으키는 원인을 찾아 교정
- 약물치료: 환자가 보이는 증상에 따라 항정신병약물, 항우울제, 항기분안정제, 항불안제, 수면제

6. 치매는 어떻게 치료하나?

3) 혈관성 치매

● 뇌경색 재발 방지를
위해 아스피린 등
항혈소판 제재 투여

혈관성 치매

● 알쯔하이머병의
인지기능치료제가
효과가 있음

7. 치매예방

1) 위험요인_연령

연령

성별

가족력

교육수준

혈관성 위험요인

두부 손상(외상)

- 치매의 유병율은 60세 이후에 급증
- 매 5년마다 두 배로 증가

7. 치매예방

1) 위험요인_성별

연령

성별

가족력

교육수준

혈관성 위험요인

두부 손상(외상)

- 알츠하이머병은 여성이 남성 보다 2배 더 많음
- 그러나 여성의 평균 수명이 남성보다 길고, 호르몬의 차이, X 염색체의 역할, 확인되지 않은 환경적 영향의 차이, 높은 E4 대립유전자 빈도 등이 성별에 따른 유병율 차이의 원인이 될 가능성이 있음

7. 치매예방

1) 위험요인_가족력

연령

성별

가족력

교육수준

혈관성 위험요인

두부 손상(외상)

- 알츠하이머병의 경우 가족력이 있는 이들은 그렇지 않은 경우에 비해 약 4배 정도 높은 발병 위험성을 보임
- 주의할 것은 가족성이 곧 유전성을 의미하는 것은 아님
- 쌍생아 연구에서 일란성과 이란성의 일치율이 모두 40-42% 정도로 낮았을 뿐 만 아니라 양군의 차이가 없었고, 또 발병 연령이 많게는 10년 이상 차이가 나서 환경적인 요소의 영향도 큼

7. 치매예방

1) 위험요인_교육수준

연령

성별

가족력

교육수준

혈관성 위험요인

두부 손상(외상)

- 교육수준이 낮을수록 알츠하이머병 치매의 빈도가 높게 나타남
- 그러나 교육수준은 사회계층과도 밀접한 관계를 갖고 있으며, 직업으로 인한 위험인자에 대한 노출 등과의 관련성이 있어 해석의 이견이 있는 상태

7. 치매예방

1) 위험요인_혈관성 위험요인

연령	<ul style="list-style-type: none">● 대표적인 혈관성치매의 위험요인들 : 고혈압, 흡연, 심근경색, 심방세동, 당뇨병, 고콜레스테롤 혈증 등● 혈관성치매와의 관련성이 의심되는 것들 : 헤마토크릿 상승, 지혈 이상, 말초혈관 질환, 과다한 알콜 섭취 등● 혈관성 위험요인들 이외에 인구학적 요인들 : 연령, 남성, 인종(흑인), 저학력 등
성별	
가족력	
교육수준	
혈관성 위험요인	
두부 손상(외상)	

7. 치매예방

1) 위험요인_두부 손상(외상)

연령

성별

가족력

교육수준

혈관성 위험요인

두부 손상(외상)

- 알츠하이머병 환자는 정상인에 비해 과거에 두부손상을 받은 빈도가 높음
- 반복적인 두부 손상이 치매의 발병 연령을 5-7년 정도 앞당김
- 두부 손상이 유전적 혹은 환경적 소인을 가진 이들에게는 중요한 위험인자가 됨
(예를 들면 E4 대립유전자를 가진 이들의 경우 두부 손상이 발병 위험성을 높인다는 등의 보고가 있음)

7. 치매예방

1) 신체건강

신체건강

- 고혈압의 치료
- 당뇨병의 치료
- 콜레스테롤을 낮출 것
- 적당한 운동 및 담배 줄이기

7. 치매예방

2) 건전한 생활습관

건전한 생활습관

- 활발한 두뇌활동
- 적절한 운동
- 과음과 흡연 금함
- 균형 잡힌 영양 섭취

7. 치매예방

2) 건전한 생활습관_ 균형 잡힌 영양 섭취

■ 뇌를 보호하는 식품들

- 항산화제가 많이 포함된 짙은 색을 가진 과일이나 야채
야채- 케일, 시금치, 브로콜리, 피망, 양파, 옥수수, 가지
과일- 말린 자두, 건포도, 오렌지, 딸기, 자두, 포도, 체리
- 오메가 3가 포함된 생선
넙치, 고등어, 연어, 송어, 참치
- 비타민 E가 풍부한 견과류 : 호두, 아몬드, 피칸

7. 치매예방

3) 정신 건강관리_스트레스를 줄임

정신건강 관리

스트레스를 줄임

우울증 예방과 치료



- 만성스트레스에 의해 분비되는 호르몬은 뇌 신경세포를 손상시킴
- ➡ 스트레스가 쌓이면 적절하게 풀어주어야 함

7. 치매예방

3) 정신 건강관리_우울증 예방과 치료

정신건강 관리

스트레스를 줄임

우울증 예방과 치료



- 노인 우울증은 기억력 등의 인지기능이 떨어져 치매로 오인될 수 있을 뿐 아니라 치매의 발병 위험성을 높이기도 함
- 기분저하, 의욕부진, 수면변화, 식욕변화 등 우울증상이 있는 경우 방치하지 말고 적극적으로 검진 받고 적절하게 치료

경도인지장애(Mild cognitive impairment)

7. 치매예방

3) 정신 건강관리_경도인지장애

▶ 경도인지장애(Mild cognitive impairment)

: 치매가 아니면서도 인지기능장애가 분명한 경우

- ▶ 경도인지장애는 노인 10명 중 2-3명 정도가 앓고 있을 정도로 흔함, 해마다 1-2명이 치매로 진행한다고 알려져 있습니다.

- ▶ 경도인지장애는 치매예방을 위해 적극적으로 관리해야 하는 매우 위험한 상태를 의미

▶ 경도인지장애의 증상

- 가치 있는 물건을 잘못 간수하고 잃어버린다.
- 책이나 신문의 구절을 읽고 기억하는 것이 거의 없다.
- 새로 소개받은 사람의 이름을 기억하는 것이 어렵다.
- 주변사람에게 기억력이 저하된 것이 분명하게 발견된다.
- 익숙하지 않은 환경에 가면 길을 잃을 수 있다.

수.고.하.셨.습.니.다~

