

치매예방 및 관리지침



치매란 정상적으로 살아가던 사람이 다양한 원인으로 뇌세포손상에 의해 기억력을 포함, 지남력, 언어능력, 판단력 등의 지적능력이 현저히 저하되어 일상생활에 상당한 지장을 초래하는 상태이다.

1.기억은 어떻게 작용하는가?

- 기억 과정의 첫 번째 단계인 감각 기억은 감각이 받아들인 것을 회상하는 매우 짧은 인식이다. 감각의 인상에 주의를 기울이면 단기 기억이라고 알려진 기억의 두 번째 단계로 들어간다.
- 단기 기억, 의식적인 사고는 한순간 마음에 새겨질 수 있는 소량의 자료와 동일시 될 수 있다. 단기 기억에 등록된 모든 정보가 장기 기억에 저장되지는 않는다는 사실을 기억해두는 것은 중요하다. 장기 기억은 기억 체계의 가장 큰 구성 요소이다. 장기 기억은 몇 분에서 부터 몇 십 년 전에 학습된 정보까지 포함한다.
- 장기 기억으로 받아들이는 과정은 암호화를 통해서 이루어지는데, 이는 어떤 것에 주의를 기울이고, 추론하고, 이미 알고 있는 것과 연관시키고, 분석하고, 세부까지 상세하게 설명하는 것과 같은 많은 정신작업으로 구성된다.

2.나이에 따라 기억은 어떻게 변하는가?

- 나이에 따라 기억이 변화하는 일반적인 다섯 가지 방식을 살펴보면

첫째 : 한 번에 한 가지 이상의 것에 주의를 기울이는 것이 더 어려워진다.

둘째 : 새로운 것을 배우는데 더 큰 노력이 든다.

셋째 : 요구하는 대로 잘 알고 있는 이름과 단어에 접근하는 것이 점점 더 어렵게 된다.

넷째 : 장기 기억으로부터 정보를 회상하는데 더 오래 걸린다.

다섯째 : 사람들은 나이가 들수록 지식과 지혜를 얻는다.

3. 기억에 영향을 미치는 요소들은 무엇인가?

- 주의력에 관한 문제

충분한 주의를 기울이는 것은 기억의 첫 단계이다.

불충분한 주의력이 새로운 정보의 암호화에 영향을 미치게 된다.

- 부정적인 기대감

당신이 어떤 일에 실패할 것이라는 예상할 때 그 예상은 실패 가능성을 증가시킨다.

기억에 대한 부정적인 기대감은 노인들이 기억하는 것에 노력을 적게 들이고, 기억을 필요로 하는 일을 피하고 일상 생활에서 기억력이 시험 당할 때 불안을 느끼도록 한다.

- 스트레스

스트레스를 받을 때에 더 자주 잊어버릴지 모르지만 기억은 스트레스가 감소되면 향상된다는

사실을 깨닫는 것은 중요하다. 다른 스트레스에 잊어버리는 것에 대한 걱정이 더해지면 건망증이 증가한다.

- 불안

불안은 신체적 증상과 모호한 두려움이 동반되는 내적인 고통으로 특징 지워진다.

매우 불안해하는 많은 사람들은 그들 외부의 어떤 것에도 집중할 수 없다.

- 우울증

계속되는 우울은 정상이 아니며 기억에 영향을 미칠 수 있다. 우울증의 증상은 식욕의 감소, 수면 장애, 피로, 불안, 두려움, 지나친 걱정, 절망감, 무기력함, 집중력 감퇴, 인생이 살 가치가 없다는 기분, 즐거운 것이 아무 것도 없는 기분, 항상 아프고 피곤한 기분, 슬픈 마음과 자살 생각 등이다.

- 상실감과 비애

의미 있는 상실감을 경험했을 때 흔히 고통과 슬픔으로 괴로워한다. 외부의 것에 집중하기 어렵고 집중하는 능력이 감소한다.

- 비활동성

옛 속담인 "사용하라, 그렇지 않으면 잃는다."는 흔히 기억의 기능에 적용된다.

- 일상 생활에서 체계화의 부족

체계화된 평생의 습관을 익혀온 사람들은 무질서한 생활 습관을 지닌 사람들에 비해 기억이 오래 보존될 수 있다.

- 피로

피로는 집중력에 영향을 미치고, 회상 과정을 지연시킨다.

- 신체적인 질병들

대부분의 노인들이 심각한 기억상실로 발전하지 않는다 할지라도 기억력에 관한 문제는 신체가 제대로 기능하지 않는다는 징후일 수 있다.

- 약물 복용

어떤 약물은 졸립게 하거나 집중하지 못하게 할 수 있다. 회상을 지연시킬 수도 있고 집중하는 것을 어렵게 할 수도 있다.

- 시각과 청각 장애

시각적 인상이 잘 보이지 않거나 소리가 명확히 들리지 않을 때 정보는 정확하게 기록되지 않을 것이다.

- 알코올

알코올은 기억에 영향을 미치는데 술을 마시는 빈도보다 한 번에 마시는 양에 더 달려 있다. 그리고 알코올의 장기 남용이 비가역적인 기억 상실을 일으킬 수 있다.

- 영양 결핍

균형 잡힌 식사가 전반적인 건강에 기여한다는 것을 알고 있다.

- 기억을 돕는 방법들

기억하기를 원하는 특정한 어떤 것을 선택한 후 가능한 기억력 향상법을 살펴보고 하나를 고른 후 그 방법을 사용하다. (만약 잘 외워진다면 이 방법으로 성공한 것입니다)

잘 기억나지 않는다면 다른 방법을 써 본다.

어떠한 것들이 잘 기억나지 않는다고 해서 의욕을 잃지 말고 다시 시도해 본다.

4. 기억력 향상에 있어서의 일반적인 비법은 무엇인가?

1) 자신을 믿는다.

- 자신에 대해서 부정적인 기대를 하지 않도록 한다.

2) 외우고자 하는 것을 의식적으로 선택한다.

- 자신에게 가장 중요한 것에 시간과 노력을 들인다. 정말로 외워야만 하는 것에 최대한 집중하라

3) 주의가 산만하지 않도록 한다.

4) 충분한 시간을 갖는다.

- 기억하는 데 충분한 시간을 투자할수록 잊어버리는 일은 줄어든다.

5) 모든 감각을 동원한다.

- 잘 기억하고 싶다면 가능한 모든 감각을 동원한다.

6) 정리한다.

- 어떤 방식으로든 정리하고, 규칙화하는 것이 기억력을 향상시키는데 중요하다.

기억력에 나쁜 영향을 미치는 요인들을 인식하고 없애려고 노력한다.

7) 편안한 마음을 갖는다.

- 긴장 상태는 기억 과정을 방해할 수 있다. 긴장을 푸는 것만으로도 생각이 잘 날 수 있다.
웃는다.
- 웃음은 긴장을 풀어주고, 기억력 저하를 올바른 관점으로 볼 수 있게 해준다.
추억을 즐긴다.
- 과거를 기억하는 당신의 능력에 자신감을 갖고, 과거를 자신과 주위의 사람들에게 되살려 본다.

5. 치매에 걸리면 나타나는 증상

흔히 기억력 장애, 지남력 장애(오늘이 며칠인지, 무슨 요일인지, 여기가 어디인지, 주위 사람이 누구인지 모름), 시공간 능력의 저하, 언어 장애, 판단력 장애, 인격, 행동, 감정의 변화(성격이 변하거나 어린애 같아지고, 밤에 잠을 자지 않거나 배회하는 현상), 망상과 환각(머느리가 내 돈을 훔쳐갔다, 배우자가 바람을 피운다 등을 호소)

6. 치매 예방하기

치매의 최상의 치료는 사실상 예방이라고 해도 과언이 아니다. 치매의 경우에는 아직까지 예방접종과 같은 확실한 예방법이 있는 것은 아니지만, 치매의 발병 위험성을 높일 수 있는 우울, 대사성 혹은 혈관성 질환, 뇌손상과 같은 위험인자들을 잘 조절하고, 건강한 생활습관을 지켜나간다면 치매의 위협으로부터 멀어질 수 있다. 특히 혼자 있어 외롭거나 우울한 기분은 치매를 더욱 악화시키기 때문에 활발한 사회활동과 친교모임, 종교활동, 사회활동 등 대인관계를 통해 의미있는 활동을 늘려나가는 것도 치매를 예방하는 방법이다.

7. 수급자 치매 예방 및 관리 지침

① 손과 입을 바쁘게 움직인다.

- 손은 가장 효율적으로 뇌를 자극할 수 있는 부위, 손놀림이 많은 동작과 놀이를 하고 음식을 꼭꼭 많이 씹어 먹자.

② 수분을 충분히 섭취하게 한다.

③ 되도록 혼자 있게 하지 말고 동료들과 가까이 지내도록 한다.

- 우울증은 3배의 치매발병률을 높인다. 봉사활동, 취미활동 등 사람들과 어울려 외로움과 우울증을

피할 것

④ 주기적으로 걷거나 운동을 하게한다.

적절한 운동은 예방과 증상을 호전시킨다. 주 2회, 30분 이상 땀이 날 정도로 운동해 줄 것

⑤ 지나간 일을 정리하는 일기를 쓰게 한다.

⑥ 노화를 방지를 위해 가급적 소식을 하게 한다.

⑦비만을 치료한다.

⑧혈압을 조절한다.

⑨ 당뇨병이 있는 경우 당뇨약이나 인슐린을 사용하면서 혈당을 조절한다.

⑩고지혈증을 조절한다.

⑪심장병이 있는 경우 혈관성치매를 유발할 수 있으므로 계속 치료한다.

⑫ 기억장애, 언어장애가 있는 경우 빨리 검사를 받게 한다.

8.치매 예방 프로그램은?

1. 1일 1시간씩 손 체조, 발 체조를 하게 하고 걷는 운동을 실시한다.

2. 혼자 있는 수급자는 수시로 동료들과 같이 있도록 유도한다.

3. 가급적 매일 일기를 쓰도록 하고 점검한다.

4. 수시로 회상훈련을 실시한다.

건망증 테스트	예	아니오
1) 전화번호나 사람 이름을 자주 잊는다.		
2) 오래 전부터 해오던 일은 잘 하지만 새로운 것을 배우기 힘들다.		
3) 일상에 변화가 일어날 때 적응하기 힘들다.		
4) 한 사람에게 같은 이야기를 똑같이 반복한다.		
5) 약속을 해 놓고도 기억하지 못한다.		
6) 물건을 사러 갔다가 빠뜨리고 온다.		
7) 가스불 끄는 것을 잊어버려 음식이 탈 때가 많다.		
8) 어떤 일을 해 놓고도 했는지 안 했는지 모른다.		
9) 하고 싶은 말, 단어 등 표현이 금방 떠오르지 않는다.		
10) 전에 가본 장소를 기억하지 못한다.		
점수합계	점	

판정과 지도

득 점	판 정	지 도
-----	-----	-----

3개 이하	정상	
4 - 7개	경계군	건망증 위험군
8개 이상	심각한 상태	전문의와 상담