



보건복지부  
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE



중앙  
치매센터

오늘부터  
치매예방  
뇌튼튼!  
노후튼튼!

할 수 있어요!

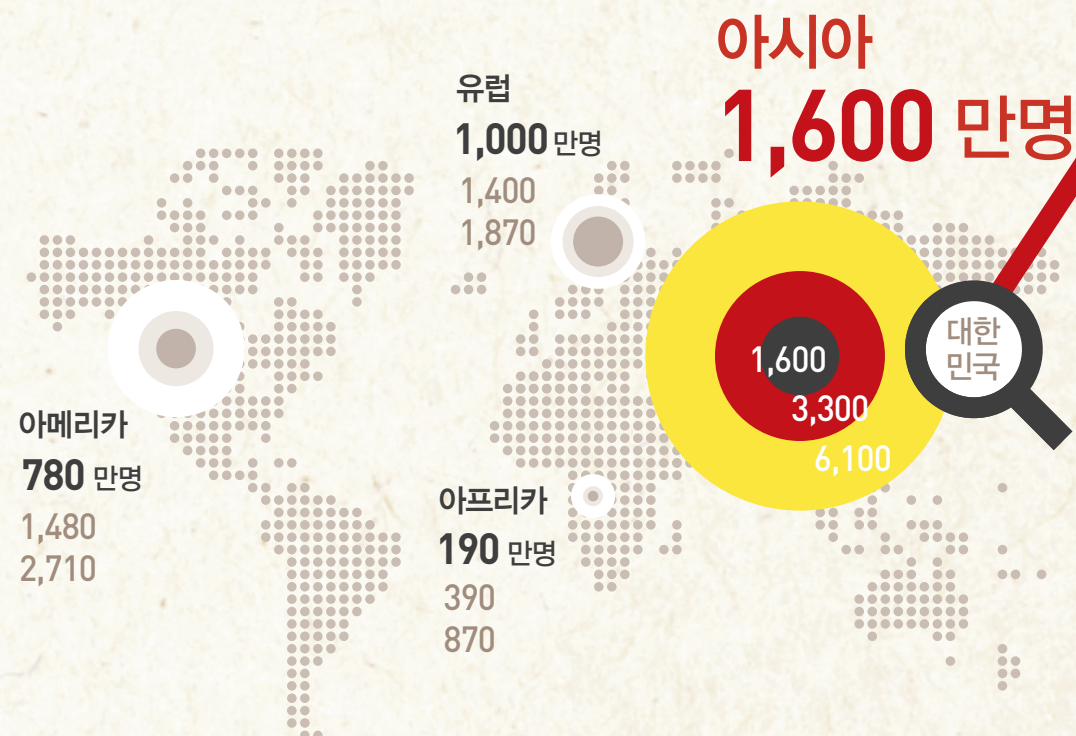
중앙치매센터

# 2014년 지구촌 치매와 전쟁 중

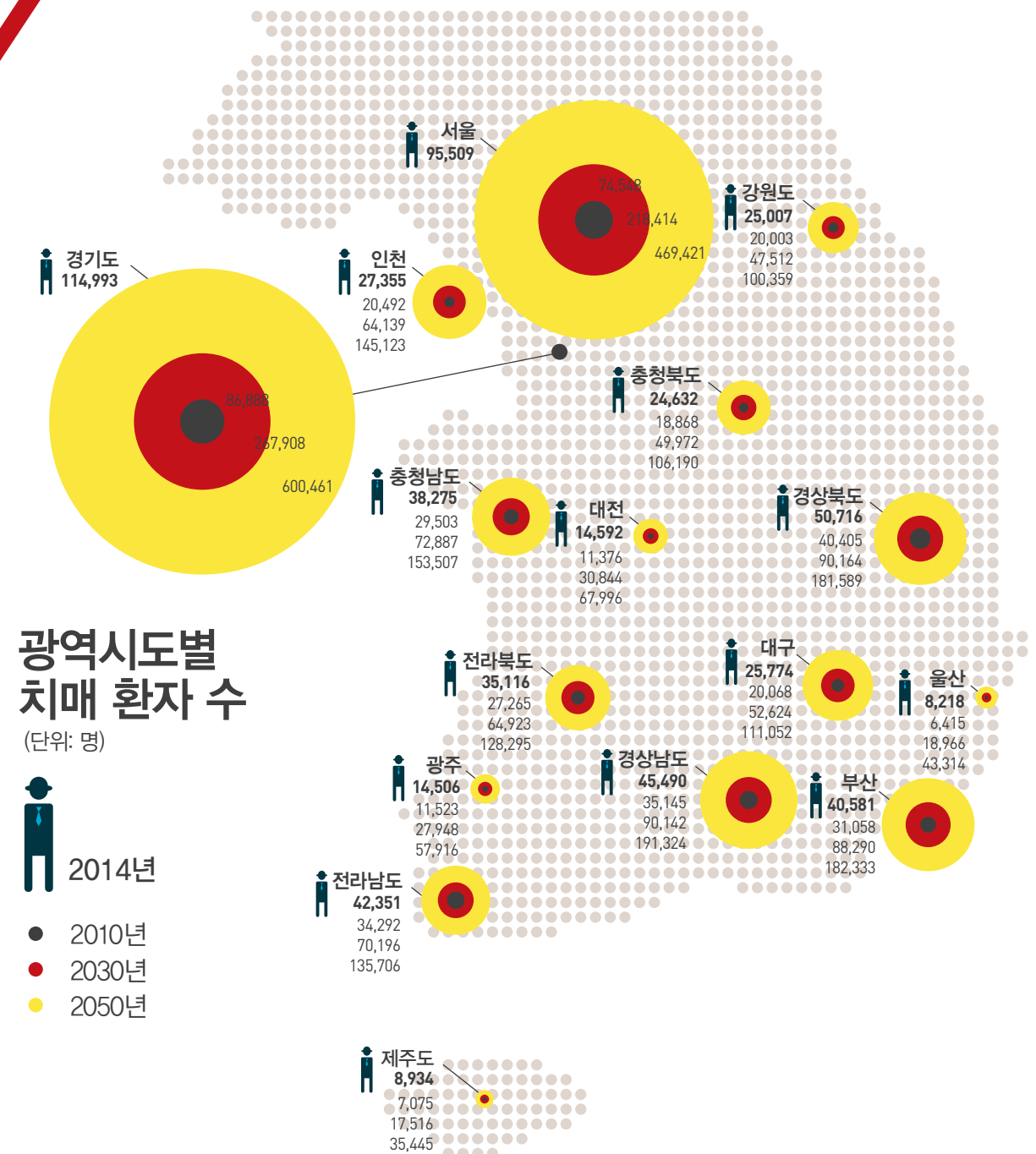
## 대륙별 치매 환자 수

(단위: 만명)

- 2010년
- 2030년
- 2050년



# 대한민국, 치매와의 전쟁 한가운데 있습니다



오늘 **하루**,  
당신의 생활은 어땠습니까?

당신은 치매로부터  
얼마나 자유로운가요?

알고 계셨습니까?

당신의 생활습관이  
치매를 만들고 있습니다





치매, 절반으로  
줄일 수 있습니다 →

지금 바로 시작하세요

100명의 치매환자 중

절주로 11명,

금연으로 14명,

뇌손상을 예방하면 1명,

우울증을 잘 관리하면 8명,

고혈압을 잘 관리하면 5명,

당뇨병을 잘 관리하면 3명,

비만을 잘 관리하면 2명,

꾸준한 운동을 하면 13명이

치매로부터 자유로워 질 수 있습니다.

$\frac{1}{2}$

치매환자 감소  
30만 치매환자



# 치매예방수칙 333

가족의 미래, 당신의 작은 실천이 결정합니다!

3

권  
즐길 것

운동



일주일에 3번 이상  
걸으세요.

식사



생선과 채소를  
꼭고루 챙겨 드세요.

독서



부지런히 읽고 쓰세요.

3

금  
참을 것

절주



술은 한 번에 3잔보다  
적게 마시세요.

금연



담배는 피지 마세요.

뇌손상  
예방



머리를 다치지 않도록  
조심하세요.

3

행  
챙길 것

건강  
검진



혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를  
정기적으로 체크하세요.

소통



가족과 친구를 자주  
연락하고 만나세요.

치매  
조기발견



매년 보건소에서  
치매 조기검진을 받으세요.

## 세대별 치매예방 액션플랜

### 청년기

하루 세 끼를 꼭 챙겨 드세요.  
하루 세 끼를 거르지 말고 **생선, 채소와 과일**이 포함된 건강한  
식단을 섭취하는 것이 중요합니다.

평생 즐길 수 있는 취미로 운동을 하세요.  
**자신이 평생 즐길 수 있는 취미활동**으로 운동 하나를 배우는  
것이 좋습니다.

머리를 다치지 않도록 조심하세요.  
**운동할 땀 보호장구를 반드시 착용**하고, 머리를 부딪쳤을 때  
에는 바로 검사를 받습니다.

### 장년기

생활습관에서 오는 병은 꾸준히 치료하세요.  
생활습관에서 오는 병은 동네의원과 보건소를 통해 **꾸준히**  
관리하는 것이 좋습니다.

우울증은 적극 치료하세요.  
우울증이 의심되면 주저하지 말고 **병원에서 치료** 받는 것이  
좋습니다.

### 노년기

매일매일 치매예방체조를 하세요.  
뇌신경을 자극하는 **손, 안면근육 운동**을 **꾸준히** 하면 치매  
예방에 도움이 됩니다.

여러 사람들과 자주 어울리세요.  
복지관, 경로당, 노인교실에 가면 **여러 사람들을 만나고 친구**  
를 사귄 수 있습니다.

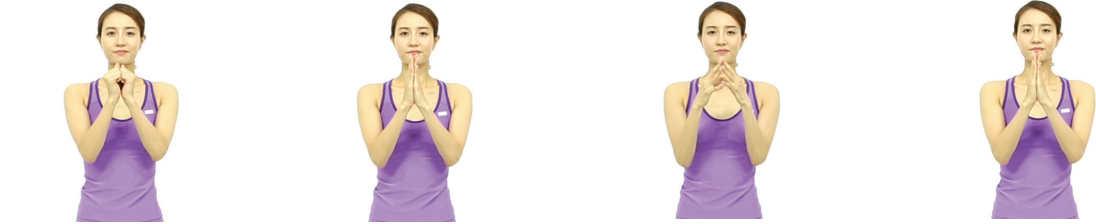
매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.  
보건소에서 60세 이상 **치매조기검사**를 받으세요.



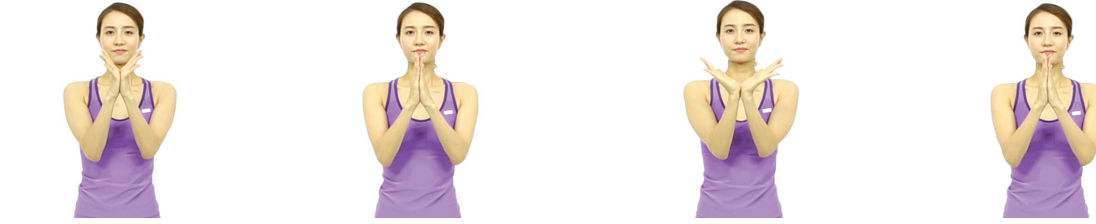
할수있어요!

## 01 손 혈 자극하기(박수) 말초신경 및 혈액순환 촉진, 인지기능 향상

2회 실시



- 01 **주먹박수 4회 & 세로박수 4회**  
양 손은 주먹을 꼭 쥐어 4번 두드려줍니다.  
이어서 양 손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.
- 02 **손끝박수 4회 & 세로박수 4회**  
양 손가락 끝을 맞대어 4번 두드려줍니다.  
이어서 양 손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.



- 03 **손바닥박수 4회 & 세로박수 4회**  
양 손을 꼭 펴고 손바닥 중간 면으로 4번 두드려줍니다.  
그리고 양 손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.
- 04 **손바닥박수 4회 & 세로박수 4회**  
양 손의 안쪽 손목을 맞대어 4번 두드려줍니다.  
그리고 양 손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.

## 02 손 혈 자극하기(쥐기) 뇌 균형 및 인지기능 향상, 운동능력 향상

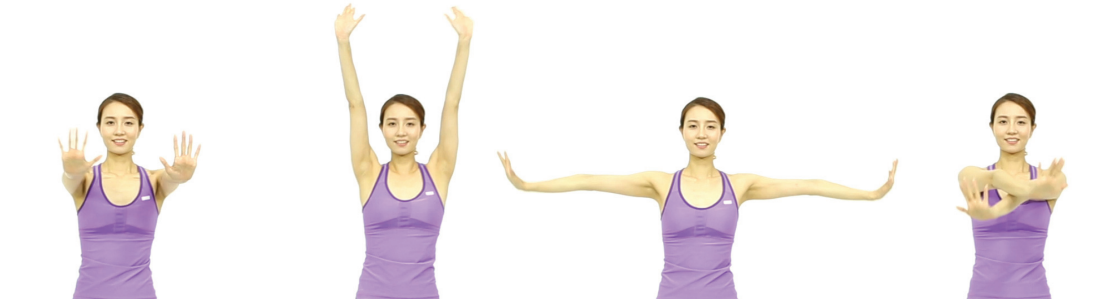
전체 동작 2회 실시



- 01 **세로박수**  
양 손을 맞대어 강하게 박수를 칩니다.
- 02 **가로박수**  
양 손을 수평이 되도록 넓혀 박수를 칩니다.
- 03 **가로쥐기**  
양 손을 수평으로 맞댄 상태에서 손을 꼭 쥐어줍니다.
- 04 **깍지끼기**  
양 손을 서로 마주 놓고 힘껏 깍지를 낀다.
- 앞선 모든 동작을 좌·우로 번갈아가며 2회 반복하고, 깍지를 낀 때는 엄지손가락의 위치를 보고 번갈아 실시합니다.

## 03 전신 깨우기 상체의 혈액순환 촉진, 뇌의 균형 및 인지기능 향상, 운동능력 향상

2회 실시



- 01 **양팔 앞으로 밀기**  
양팔을 가슴 앞에서 앞으로 밀고 제자리로 돌아옵니다.
- 02 **양팔 위로 밀기**  
양팔을 위로 밀고 제자리로 돌아옵니다.
- 03 **양팔 옆으로 밀기**  
양팔을 좌우로 밀고 제자리로 돌아옵니다.
- 04 **양팔 교차하여 밀기**  
양팔을 앞을 향해 사선으로 교차시켜 밀고 제자리로 돌아옵니다.



- 05 **한 팔씩 번갈아 밀기(앞-위-옆-사선-위-옆-사선-앞)**  
오른손을 시작으로 앞쪽, 위쪽, 옆쪽, 사선으로 한 팔씩 밀고 돌아오기를 반복합니다.

준비 운동과 정리 운동도 잊지 마세요  
몸과 마음이 편안해져요

## 04 기 만들기 후두엽, 두정엽, 전두엽의 활성화

2회 실시



- 01 **기운 모으기**  
① 가슴 아래쪽에 양 손을 위·아래로 위치시키고 손가락을 둥글게 말아 집니다.  
② 왼손이 위로 향하도록 돌려줍니다.  
③ 왼손이 위쪽에 위치하면 다시 오른손이 위로 향하도록 천천히 돌려줍니다.
- 02 **기운 키우기**  
양손을 자신의 몸통 크기로 넓혀주어 같은 방법으로 천천히 돌려줍니다.



- 03 **기운 크게 키우기**  
양팔을 위·아래로 길게 뻗어 같은 방법으로 천천히 돌려줍니다.
- 04 **기운 펼치기**  
양팔을 위아래로 길게 뻗어 손바닥이 밖을 향하도록 하여 천천히 돌려줍니다.

제자리 걸음을 하면서 반복해 보세요  
더 많은 운동효과를 볼 수 있어요

## 05 기 쓰기 후두엽, 두정엽, 전두엽의 활성화

2회 실시



- 01 **밀면 동그라미 그리기**  
① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 허리에 위치시킵니다.  
② 허리를 기준으로 밀면에 그림을 그리듯 동그라미를 그려줍니다.  
③ 오른손과 왼손을 번갈아가면서 동그라미를 그려줍니다.
- 02 **앞면 동그라미 그리기**  
① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 허리에 위치시킵니다.  
② 허리를 기준으로 앞면에 그림을 그리듯 동그라미를 그려줍니다.  
③ 오른손과 왼손을 번갈아가면서 동그라미를 그려줍니다.
- 03 **앞과 옆면에 동그라미 그리기**  
① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 왼손은 옆면에, 오른손은 앞면에 위치시킵니다.  
② 양손으로 동시에 동그라미를 그립니다.  
③ 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 왼손은 앞면에, 오른손은 옆면에 위치시킵니다.  
④ 양손으로 동시에 동그라미를 그립니다.



## 06 전신 자극하기 어깨 회전범위 확대, 상체 혈액순환 촉진, 뇌 자극

1~5번 동작이 끝날 때마다 실시,  
전체 동작 2회 실시



- 01 **머리박수**  
손가락 끝을 세워 머리를 경쾌하게 두드려줍니다.
- 02 **어깨박수**  
양손으로 어깨를 두드립니다.
- 03 **엉덩이박수**  
양손으로 엉덩이를 두드립니다.
- 04 **세로박수**  
양손을 세로로 세워 박수를 칩니다.
- 머리, 어깨, 엉덩이, 세로박수 순서대로 리드미컬하게 2회 반복합니다.



보건복지부와 중앙치매센터가  
**치매예방운동법을 개발하였습니다**

꾸준히 매일 한번 치매예방체조를 해보세요.  
당신의 미래가 달라집니다!

중앙치매센터 홈페이지나 치매정보365를 찾아보세요.  
**치매예방운동법 동영상 교재를 무료로 다운** 받을 수 있습니다.

중앙치매센터 [www.nid.or.kr](http://www.nid.or.kr)  
치매정보365 [www.edementia.or.kr](http://www.edementia.or.kr)



중앙치매센터

중앙치매센터는 「치매관리법」에 근거하여 설립된 국가치매관리사업의 컨트롤 타워로서 치매관련 서비스, 교육, 연구 및 치매인식개선 캠페인 등의 다양한 사업을 통해 '치매가 있어도 살기 불편하지 않은 나라', '치매로부터 가장 먼저 자유로워지는 나라'를 구현하고 있습니다.



**1899-9988**

치매상담콜센터를 통해 24시간, 365일 언제나  
치매 관련 상담을 받으실 수 있습니다.

발행처. 중앙치매센터

주 소. 463-400 경기도 성남시 분당구 대왕판교로 670(삼평동 682)  
유스페이스2 A동 308호

연락처. T. 1666-0921 F. 031-628-6848 E-mail. [info@nid.or.kr](mailto:info@nid.or.kr)

디자인. 그래픽오션 02-3422-5612 캘리. 임캘리 [www.imcalli.com](http://www.imcalli.com)

Copyright ©2014 중앙치매센터  
본 저작물은 중앙치매센터에서 출간하였습니다.  
저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 무단전재와 복제를 금합니다.

