

제5조 (치매예방 및 관리지침)

제5-1조 (기본지침)

- 치매예방 및 관리지침을 기관 게시판에 게시하여 누구나 볼수있게 한다.
- 근로자에 대한 연간 치매예방 및 관리지침을 1회 이상 실시한다.
- 손을 자주 움직이도록 하고, 수분을 충분히 섭취하도록 한다.
- 되도록 혼자 있게 하지 말고 동료들과 가까이 지내도록 한다.
- 주기적으로 걷거나 운동을 하게한다.
- 지나간 일을 정리하는 일기를 쓰게 한다.
- 노화를 방지를 위해 가급적 소식을 하게 한다.
- 비만을 치료한다.
- 혈압을 조절한다.
- 당뇨병이 있는 경우 당뇨약이나 인슐린을 사용하면서 혈당을 조절한다.
- 고지혈증을 조절한다.
- 심장병이 있는 경우 혈관성치매를 유발할 수 있으므로 계속 치료한다.
- 기억장애, 언어장애가 있는 경우 빨리 검사를 받게 한다.
- 가족의 사진이나 어르신의 과거 사진을 주변에 두게 한다.

제5-2조 (치매의 종류)

- 가장 대표적인 치매는 **혈관성 치매**, **퇴행성 치매**이다.
- **혈관성 치매**는 중풍성 치매라고 불리기도 하는데 말 그대로 뇌 혈관이 막혀 뇌에 손상이 생겨 치매로 이어지는 경우이며,
- **퇴행성 치매**는 뇌세포가 퇴화하게 되면서 손상이 생기는 바람에 진행이 되는 경우이다. 치매는 뇌가 손상된 상태라서 기억장애에만 문제가 생기는 것은 아니다. 행동뿐만이 아니라 인지 기능에서도 문제가 생기는데, 퇴행이 진행되는 부분에 따라서 **알츠하이머치매**, 그리고 **전두측두엽치매**, **파킨슨병 치매** 등 여러가지 증세가 나타나는데 이런 치매들의 증상은 확실히 단순 건망증이랑 차이가 있다. **혈관성 치매**는 갑자기 혈관이 막혀서 발생하기 때문에 기억을 못하는 증상이 나타나고 **퇴행성 치매**는 기억을 못하는 증상이 서서히 확대된다.
- **알코올성 치매**는 알코올 중독에 의한 것으로 다른 치매랑 달리 확실히 구분되고 우울증 치매는 문진이랑 몇가지 검사를 통해 단순한 건망증이랑 구분할 수가 있다.

종류	주요위험요인	치료예방	비율
알츠하이머성치매	고령,여성,가족력,우울증,두부손상력 등	초기에 진단 받으면 치료제로 질병 진행 방지 또는 지연가능증기이후는 정신행동증상에 대한 대증적 치료병행	50%~70%
뇌혈관성치매	고혈압,심장병,당뇨병,동맥경화,고지혈증,흡연 등	위험요인을 관리하면 예방이 가능,인지기능개선제,항혈소판제제,항응고제 등의 치료제로 재발방지	20%~30%
기타치매	갑상선기능저하증,경막하출혈정상뇌압수종,양성 뇌종양 비타민 B12결핍 등	원인 문제를 해결하면 치료 가능	5%~10%

제5-3조 (치매의 증상 및 예방지침)

☞ 건망증 - 화제를 바꾸어 (잘 잊어 버리는 것을) 이용한다.

금방 식사를 마쳤는데도 그 사실을 완전히 잊고 재촉하는 것은 자주 있는 증상입니다.

[조금 전에 먹었잖아요]라고 말해도 [나는 안 먹었다] 라고 대답하기 일쑤입니다. 또는 [자기들만 먹고 나는 주지 않는다] 라는 피해망상 적인 감정도 가지기 쉽습니다.

이런 경우에는 [다 되었으니까 기다리세요]라든지 해서 기다리는 동안 잊게 하는 것이 하나의 수단입니다. 또는 평소에 본인이 좋아하는 과일이나 가벼운 과자 같은 것을 준비해두고 [조금 기다리는 동안 이거라도 드세요] 라는 식으로 달래는 방법도 있습니다.

☞ 의심 - 같은 감정을 공유하여 한편이 되어준다.

중요한 것이니 잃어버리기 전에 어딘가에 간수해 두자고 해서 어딘가에 두고 그대로 잊어버리는 경우가 있습니다. 막상 사용하려고 할 때 없으면 누군가를 의심합니다.

이럴 경우에는 [내가 아니에요] 라고 하는 것이 아니라 [함께 찾아보지요]하면서 함께 찾아봅니다. 혹시 발견 할 때도 가족이 찾으면 [역시 네가 훔쳐갔었구나] 라고 말할 것입니다.

그러므로 자신이 찾은 것으로 하지 말고 [이 근처를 찾아볼까요] 하고 잘 유도해서 본인이 찾도록 하고 [아, 다행이네요] 하고 함께 기뻐하는 것이 중요합니다.

☞ 당연한 사실을 잊어버리는 장애-같은 입장에서 불안을 없애준다.

[오늘이 며칠 이지?] 라는 묻는 것은, 며칠인지를 알고 싶어 하는 것보다, 지금이 언제인지 여기가 어디인지 불안해하고 있는 경우가 많습니다. 그래서 몇 번이고 반복해서 묻는 것입니다.

그럴 때 무성의하게 대답을 하면 슬퍼하는 경우가 많습니다. 그렇다고 해도 마음에 여유가 없는 경우도 많을 테니 정해진 곳에 커다란 넘기는 달력을 걸어두는 것은 어떨까요.

그리고 함께 그곳으로 가서 오늘이 며칠인지를 납득시킵니다.

☞ 인물오인 - 부정하지 말고 우선 받아들인다.

몇 년 동안 함께 살고 있음에도 불구하고 [당신은 누구십니까?] 라고 물을 때는 역시 충격입니다.

그러나 이것은 새로운 기억이 없어졌기 때문에 어쩔 수가 없습니다. 같은 이유로 다른

사람(사람의 친척이나 형제, 친구 등)과 착각하는 경우도 있습니다. 그럴 때는 강하게 부정하지 말고 완전히 착각하는 그 사람이 되는 편이 좋을 때도 있습니다.

☞ 배회 - 고령자의 안전을 지키도록 한다.

치매 고령자 중에는 자신이 아직도 현역에 있다고 생각하고 전에 다녔던 회사에 가려고 한다든지 뭔가 할 일을 생각해 내고 외출하는 경우가 있습니다. 또 자신이 있는 곳을 집이라고 인식하지 못하고 집으로 돌아간다고 말하거나 밖의 공기를 쐬고 싶다거나 걷고 싶다는 이유로 나가는 경우도 있습니다.

가능하다면 함께 나가서 이야기를 하거나 공원에서 함께 쉬거나 기분전환이 된 후에 집으로 돌아오는것이 이상적입니다만, 언제나 그렇게 할 수 만은 없습니다.

주소와 이름을 적은 이름표를 옷에 달아두거나 명함을 만들어서 주머니에 넣어두거나 하는 것도 좋겠지요.

☞ 환각 - 설득하기보다 우선 안심감을 가지게 한다.

아무것도 없는 쪽을 가리키면서 [저기에 유령이 있다][도둑이 있다] 라며 소동을 피우는 일이 있다. 이와 같을 때, 본인 진정으로 두려워하고 있으므로 아무것도 없다고 설득해도 납득하지 않습니다.

그러므로 [제가 있으니까 괜찮아요][함께 퇴치합시다]라고 말하여 안심감을 가지게 해 주십시오.

단, 이 같은 증상이 며칠 동안 지속되는 경우, 조속히 전문의와 상의하고 정신의 안정을 찾을 수 있는 약을 처방 받거나 생활지도를 받도록 하는 것이 좋겠지요.

☞ 폭언(성격변화) - 냉정하게 대응한다.

치매성 고령자 중에는 성격이 변한 것처럼 자주 화를 내는 사람이 있습니다.

원인의 대부분은 감정을 컨트롤하는 능력의 저하나 여러 가지 감정을 잘 표현하지 못하는 답답함에서 오는 것이 많습니다. 그러므로 간호 자가 냉정을 잃으면 증폭되고 맙니다. 오히려 화제를 잘 바꾸면서 다른 쪽으로 주의를 끈다든가 하여, 우선 그 때를 피하고 일정 시간을 두어 본인이 잊어버리기를 기다리는 것이 좋습니다.

혹시 너무나도 격분해 있을 때는 전문의의 진찰을 받아 정신을 안정시키는 약을 처방 받도록 하거나, 또 일상생활이나 환경을 다시 한 번 점검하여 원인이 될 만한 것이 있으면 그 것을 개선하도록 하는 방법도 있습니다.

☞ 문제행동 - 엄하게 꾸짖는 것은 역효과.

근로자가 가장 신경을 쓰거나 힘들어하는 것이 요실금이나 불결행위입니다. 불결행위의 대부분은 실수한 것을 감추고 싶어 하는 수치심이나 자존심의 표현입니다. 그러므로 엄하게 꾸짖는 것은 역효과를 가져올 수도 있습니다.

그리고 혹시 요실금의 경우에도 [자, 젖었으니 갈까요][새 걸로 가는 편이 기분 좋겠지요]라고 말하면서 태연하게 처리하십시오. 또 용변은 건강상태를 나타내는 것입니다. 심한 설사나 변비, 소변의 양이 적어지면 곧 의사와 상담하십시오.

☞ 야간 섬망

한 밤중에 일어나서 어슬렁거리며 걸어 다닌다든지, 환각을 사실처럼 생각하고 두려워하거나 흥분상태에서 착란상태가 되는 일이 있습니다.

이러한 증상은 몇 시간쯤 지나면 가라앉는다고 합니다. 억지로 조용히 시키려고 하지 말고 잠시 상태를 관찰한 후에 기분이 전환 될 수 있도록 다른 방으로 유도하거나 차를 마시게 해봅시다.

몸 상태가 안 좋을 때나 수분섭취가 부족한 경우에도 이런 증상이 나타날 수 있으므로 건강상태를 체크합니다.

☞ 이상한음식을 먹는다.

음식 쓰레기나 고무줄 등 식품이 아닌 것을 먹으려고 하는 경우가 있습니다. 이 같은 행동을 하면 먹을 수 없는 것이나 위험한 물건을 손이 단지 않는 곳이나 눈에 띄지 않는 곳으로 옮겨 놓읍시다. 그리고 먹을 것을 찾는 행동을 보이기 시작하면 과자나 과일을 주어서 주의를 다른 쪽으로 끌 도록 합니다.

☞ 비정상적인 성적행동

남성의 고령자가 여성 근로자를 만지거나 껴안는 일이 있습니다. 그럴 때 심하게 야단치거나 강하게 거절하면 더 흥분하거나 하므로 손을 쥐어주면서 납득을 시키거나 커다란 인형을 함께 가지고 논 다거나 하면서 주의를 다른 곳으로 돌리도록 합니다.

☞ 길 잃음 행동

1)치매에서 길 잃음 증상은 공간지각 능력과 방향 감각이 저하되면서 발생하며, 익숙한 장소에서도 길을 찾지 못하고 집을 찾지 못하는 것이 대표적입니다.

2)치매 길 잃음의 주요 특징

공간지각 능력 저하: 익숙한 곳에서도 방향 감각이 떨어지고, 길을 잃거나 집을 찾는 데 어려움을 겪 습니다. 시간·장소 혼동: 날짜, 계절, 장소를 혼동하며, 일상적인 판단력도 저하됩니다.

배회 및 실종 위험: 목적지 없이 집을 나가거나 정처 없이 걷는 배회 증상이 동반될 수 있습니다.

3)주의해야 할 점

길 잃음 증상은 치매의 초기 신호일 수 있으므로, 반복적으로 길을 잃거나 방향 감각이 현저히 저하된 다면 전문가 상담이 필요합니다.

치매 환자의 길 잃음은 안전사고로 이어질 수 있으므로, 보호자의 세심한 관찰과 환경 관리가 중요합니

다. 치매의 길 잃음 증상은 공간인지능력 저하와 밀접하게 연관되어 있으며, 조기 발견과 적절한 관리가 중요합니다.

그외 알아들 것

넘어지지 않도록 방지에 유의한다. (미끄러지기 쉬운 물건을 놓지 않는다. 바닥의 높낮이의 차이를 없앤다. 복도나 계단에 손잡이를 설치한다. 야간에도 복도에 조명을 켜둔다. 등)

화재의 위험이 염려될 때에는 실외의 밸브를 잠그거나 전자조리기나 불연물을 사용한다.

난방기구나 급탕기에 주의한다. (포트의 사용법을 몰라서 화상을 입는 경우가 있다.)

목욕탕이나 화장실을 치매 환자가 쓰기 편하게 개조한다. 또 화장실 위치가 알기 쉽도록 크게 표시를 해두거나 화장실 문은 밖에서도 열 수 있도록 한다.

가족들이 옆에 있는 것을 원할 때에는 가족의 목소리가 들어있는 테이프를 들려주고 비디오를 보여준다. (민요나 옛날 노래를 좋아하는 사람도 있다.)

제5-4조 (치매예방 관리 및 치료지침)

－ 제2차 국가치매관리종합계획에 기록된 치매예방법 10대 수칙

치매의 초기 증상은 기억력의 감퇴로부터 시작된다. 따라서 기억 작용의 기본적인 이해 및 기억력 향상을 위한 뇌 활동의 유지 개발은 치매 예방을 위해 대단히 중요하다.

1. 손과 입 자주 움직이기

- － 손과 입을 자주 많이 움직이기 － 가족 및 친구들과 수다 떨기
- － 글씨쓰기 － 그림 또는 공예품 만들기

2. 두뇌활동

- － 취미 활동으로 새로운 것 배워보기 － 책 읽기
- － 게임등 두뇌 활동 활발히 하기

3. 금연

- － 흡연자가 비흡연자보다 치매 발병율이 1.5배나 높다고 한다. 꼭 금연이 필요하다

4. 금주

- － 술을 많이 마시게 되면 뇌세포가 파괴되어 치매 초기증상인 기억력 감퇴를 시작으로 고혈압과 당뇨 등의 발병율이 함께 높아진다.

5. 건강한 식습관

- － 젓갈, 김치등 맵고 짠 식 피하기 － 야채, 제철과일, 견과류 즐겨 먹기

6. 운동

- － 적절한 운동은 신체건강 뿐 아니라 정신건강에도 도움이 된다. 1주일에 3회이상 30분정도 자전거 타기 등 무리가 없는 운동을 한다.

7. 대인관계

- － 대인관계를 기피하는 사람들이 치매 위험이 3배나 높아진다고 한다. 평생학습프로그램등을 참여해 친구들을 만나는 등 사람들과 어울릴 수 있는 시간을 많이 갖도록 한다.

8. 조기검진받기

- － 60세 이상이면 누구나 보건소에서 무료로 치매조기검진을 받을 수 있다.

9. 조기 발견 및 치료

- － 치매는 초기에 발견 될수록 치료가 될 가능성이 크고, 발진속도를 더디게 할 수 있다.

10. 꾸준한 관리

- － 치매는 감기증상처럼 치료효과가 바로 나타나지는 않는다. 하지만 위의 생활수칙을 잘 지키면 예

방할 수 있으며, 초기 치매의 경우 치료와 함께 병행하면 큰 효과를 기대 할 수 있다.

— 치매의 관리

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 저장되지 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.

- 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 일상생활에서 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 수 있다.

- 시각과 청각 장애

시각적인상이 잘 보이지 않거나 소리가 명확히 들리지 않을 때 정보는 정확하게 기록되지 않을것이다.

- 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.

-치매에 대한 기본적인 치료방법

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.

-치매 예방을 위한 조치사항

1) 손을 자주 움직이도록 한다. 2) 수분을 충분히 섭취하게 한다.

3) 되도록 혼자 있게 하지 말고 동료들과 가까이 지내도록 한다.

4) 주기적으로 걷거나 운동을 하게한다.

- 걷는 것은 몸 전체의 근육을 사용하므로 뇌에 자극을 주기 때문에

5) 지나간 일을 정리하는 일기를 쓰게 한다.

6) 당뇨병이 있는 경우 당뇨약이나 인슐린을 사용하면서 혈당을 조절한다.

7) 심장병이 있는 경우 혈관성치매를 유발할 수 있으므로 계속 치료한다.

8) 기억장애, 언어장애가 있는 경우 빨리 검사를 받게 한다.

－ 치매 예방 프로그램

- 1. 1일 1시간씩 손체조, 발체조를 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) 전화 번호나 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

특 점	판 정	지 도
3개 이하	정상	
4 - 7개	경계군	건망증 위험군
8개 이상	심각한 상태	전문의와 상담