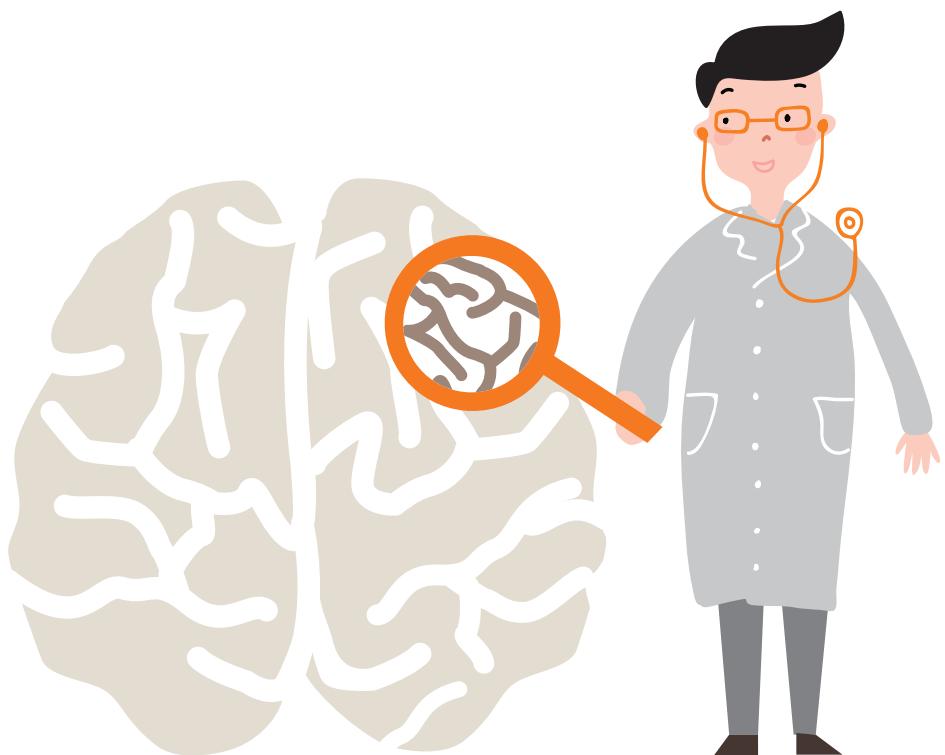


헤아림 | 치매어르신을 섬기기 위해  
애쓰는 모든 가족들에게

# 치매 알기



# 헤아림

치매어르신을 섬기기 위해  
애쓰는 모든 가족들에게

---

치매는 개인에게 내려지는 진단이지만,

가족에게 특별한 처방이 필요한 ‘보호자의 병’이기도 합니다.

특별한 처방의 내용은,

치매어르신의 인생을 가족들이 어떻게 공유하며 살아가야 하는가에 관한 것입니다.

그 처방 일부를 [헤아림]에 실었고, 계속해서 다양한 내용으로 채워 갈 것입니다.

병을 앓게 되면 자신이 세상에 혼자인지 아니면 누군가와 함께 살고 있는지를 느끼게 된다고 합니다.

치매어르신은 가족의 헤아림으로 혼자가 아님을 느끼고,

가족들은 우리의 헤아림으로 혼자가 아님을 느낄 수 있기를 바랍니다.

# ★ 치매 알기

## Contents

---

가족들의 대화를 들어볼까요?	4
각자의 속마음은 어떨까요?	6
치매, 한번 알아볼까요?	7
1. 기억이 희미해지고 있어요. 나이 탓이겠지요?	8
2. 일상생활을 잘하면 괜찮은 거죠?	12
3. 영뚱한 행동을 해야 치매 아닙니까?	14
4. 기억력이 괜찮은 치매도 있나요?	18
5. 치매 잘 걸리는 사람이 따로 있나요?	23
6. 치매 진단은 어떻게 하는 건가요?	28
7. 완치가 안 된다던데, 치료가 무슨 소용인가요?	32
8. 치매, 인생의 끝인가요?	37

# 가족들의 대화를 들어볼까요?

아이고, 냄비가 다 졸았네.  
나이 드니까 깜빡깜빡해요.

나도 그렇기는 한데, 당신은 나보다 심해.  
며칠 전에는 같이 외출하기로 해놓고는  
잊어버리고 혼자 나갔었잖아.

내가 당신보다  
뭐가 더 심해요?  
어쩌다 한 번 그런 걸 가지고,  
참나.

걱정이 되어서 하는 말이니깐  
예민하게 그럴 거 없어.  
남은 인생, 서로 챙겨주며  
살아야 잘 사는 거 아니오.

그래도 그런 소리 말아요.  
치매환자 취급 당하는 거  
신경질 나요.



# 각자의 속마음은 어떨까요?

기억이 희미해지고 있긴 해.  
나이 탓이겠지?  
치매는 엉뚱한 행동을 해야 하는 거잖아?  
난 그 정도는 아니니까.  
치매라면 가족들 고생시키지 말고 죽는 게 낫지.  
가족들 몰래 검사나 한번 해볼까?  
치매 검사는 어떻게 하는 거지?

똑소리 나는 우리 엄마가 치매일 리 없어.  
병원 가서 검사하면 돈이 많이 들겠지?  
요즘 바쁘기도 하니, 좀 미뤘다가  
심해지는 것 같으면 검사하면 되겠지.  
그래, 치매는 낫지도 않는다잖아.

그럭저럭 살림도 하는 사람에게 괜한 소리를 했나?  
옛날 일 기억하는 거 보면, 나보다 낫긴 하지.  
기억력이 괜찮으면 치매는 아니겠지?  
내가 고생시켜서 그런 거라고 하니,  
이제라도 잘해주면 괜찮아지겠지.



# 치매, 한번 알아볼까요?



치매에 대해 궁금한 점이 많습니다.  
치매가 무엇보다 두렵기 때문입니다.  
과연 치매가 뭔지 알고 싶습니다.

집사람이 시집와서 마음고생 많이 했습니다.  
마음의 병과 치매 사이에 관계가 있습니까?  
어떤 사람이 치매에 잘 걸리는지 알고 싶습니다.



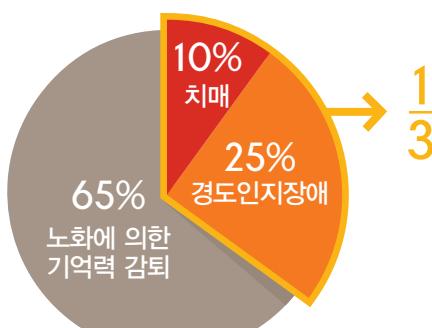
가족 중 누군가가 치매에 걸린다는 생각은 상상하기조차 싫습니다.  
내심 염려가 되지만, 아래저래 빠듯합니다.  
검사나 치료가 어떻게 도움이 되는지 알고 싶습니다.

# 01

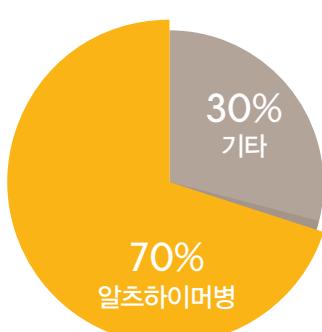
## 기억이 희미해지고 있어요. 나이 탓이겠지요?



노인 3명 중 1명은  
노화에 의한  
기억력 감퇴가  
아닙니다.



기억력 감퇴



치매의 원인

- 나이가 들면, 인지능력도 신체능력처럼 저하되는 것이 정상입니다.
- 그러나 노인 10명 중 3명은 치매이거나 치매 전단계(경도인지장애)입니다.

### 연령대별 치매 비율(100명 기준)



60-69세  
약 3명



70-74세  
약 6명



75-79세  
약 12명



80-84세  
약 25명



85세 이상  
약 40명

## 치매로 인한 기억력 감퇴

- 빠른 속도로 기억력 감퇴가 일어나는 경우는 뇌에 병이 생겼기 때문입니다.
- 여러 가지 뇌질환과 뇌에 영향을 미치는 신체 질환이 비정상적 기억력 감퇴를 일으킵니다.
- 가장 대표적인 뇌질환은 **알츠하이머병**입니다.

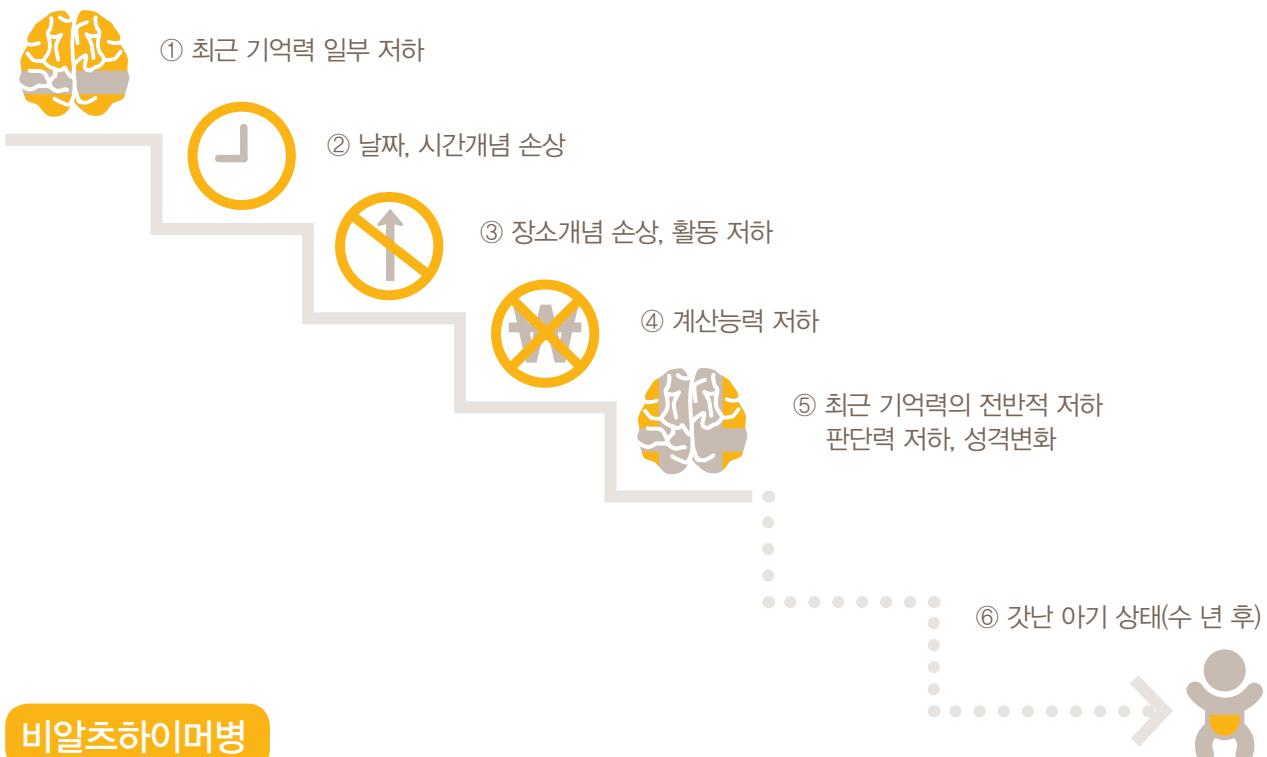


## 10

기억이 희미해지고 있어요. 나이 탓이겠지요?

### 알츠하이머병

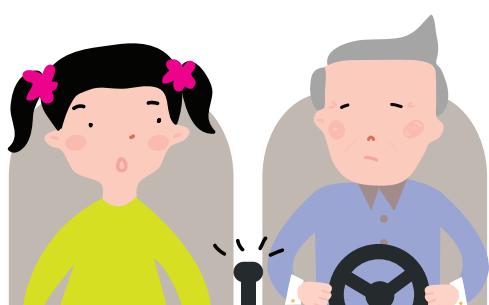
- 한참 기다리거나 힌트를 주어도 대체로 기억하지 못함
- 최근 사건이나 대화 내용의 일부 또는 전체를 기억하지 못함
- 옛날 기억이나 익숙한 활동은 병이 한참 진행할 때까지 큰 이상 없음
- 초기 증상이 건망증이며, 수년에 걸쳐 다른 증상들이 서서히 나타나고 악화됨



### 비알츠하이머병

- 우울증 또는 신체 질환으로 오인될 수 있음
- 기억력 저하의 양상이 알츠하이머병과 다름
- 병이 한참 진행하면 단기기억력 저하가 뚜렷하게 드러남
- 레비소체병, 픽병, 뇌졸중, 알코올 중독, 영양결핍, 뇌염, 외상 등 수십 개 질환
- 기억력 문제보다는 의욕 저하, 손떨림, 거동 불편, 환시 등이 우선적으로 보일 수 있음
- 기억력 저하에 비해 가전제품 사용이나 계산, 운전 등 익숙한 활동에서 실수가 있음

할아버지, 사이드브레이크  
또 안 내리셨어요!



## 노화로 인한 기억력 감퇴

- 알고 있는 것이지만, 바로 떠오르지 않고 한참 후에 생각남
- 재채기를 할 듯 말 듯, 아는 단어가 입 밖으로 나오지 않음
- 하려 했던 행동을 잠시 잊어버림



반드시 정상이라고 할 수는 없지만,  
흔한 노화현상일 수 있습니다.  
이것만으로는 치매의 전조증상이라  
단정하기 어렵습니다.



### 왜 그런 걸까요?

뇌 안에 여러 정보들이 켜켜이 쌓여 있다 보니, 필요한 정보를 꺼내는 데 시간이 들기 때문입니다. 사소하고 잡다한 자극에 쉽게 주의력을 빼앗기고, 한 가지에만 집중하는 것이 둔해지기 때문입니다. 몸이 아프거나, 우울증 등이 있다면 이러한 증상이 더 심하게 나타날 수도 있습니다.

## 02

## 일상생활을 잘하면 괜찮은 거죠?



일상생활에 지장이  
있을 때부터를  
치매라고 일컫지만,  
대부분의 치매어르신이  
어느 날 갑자기  
일상생활을 못 하게  
되는 것은 아닙니다.

### 치매란?

① 후천적으로

- ② 기억력, 시·공간 능력, 언어 능력, 집중력, 실행 능력 등의 인지기능이 떨어지고
- ③ 이로 인해 일상생활에 현저한 지장이 생겨서
- ④ 그 상태가 지속적일 때를 의미합니다.

### 서서히 치매가 되는 퇴행성 뇌질환의 예

- 알츠하이머병
- 레비소체병
- 전족두엽 치매
- 피질하 혈관성 치매
- 파킨슨병

### 갑자기 치매가 되는 비퇴행성 뇌질환의 예

- 뇌출증이나 뇌출혈 이후의 치매
- 두부외상 후의 치매
- 감염성 질환으로 인한 치매
- 신체 질병에 의한 치매

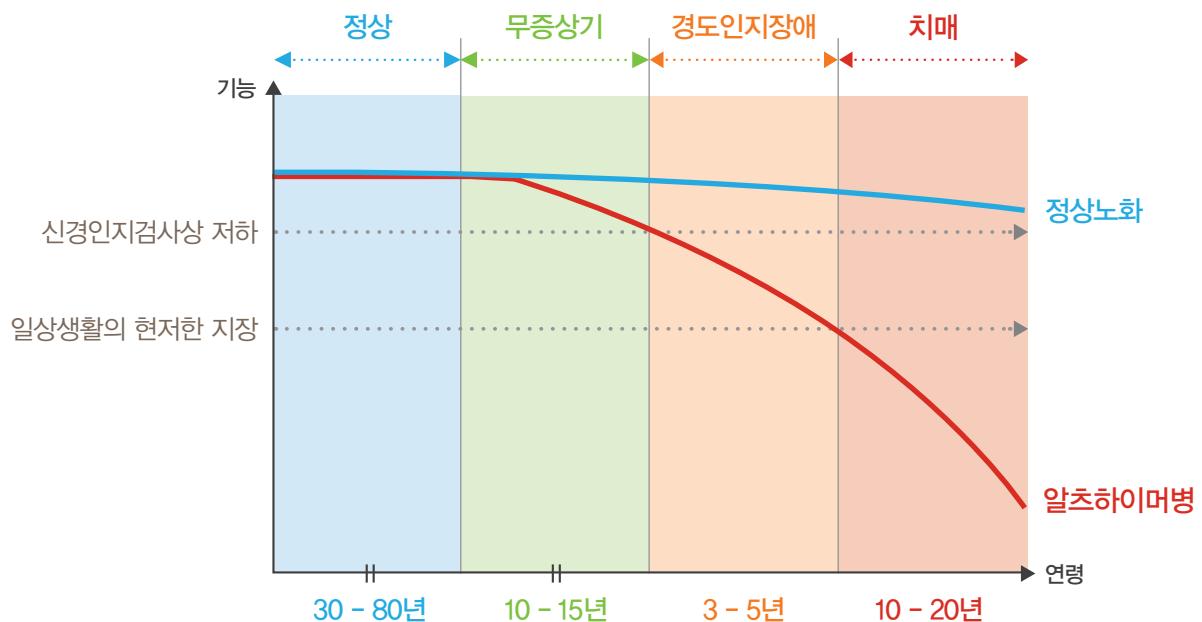
“ 치매의 원인에 따라 일상생활 능력 저하가  
서서히 나타나거나 급격히 나타나게 됩니다. ”

## 경도인지장애란?

(Mild Cognitive Impairment, MCI)

- ① 예전보다 기억력 등의 인지기능이 떨어지고
- ② 신경인지검사상 저하가 명백하나
- ③ 일상생활에 현저한 지장이 없으면서
- ④ 현재 치매는 아닌 상태를 일컫습니다.

- 경도인지장애의 약 10%는 1년 뒤 치매 상태에 이르고, 6년 내에는 약 80%가 치매 상태에 이릅니다. 따라서 경도인지장애는 치매 전단계로 여겨지고 있습니다.
- 적극적인 관리가 치매 전단계부터 이루어져야 치매 상태로의 진행을 늦추고, 악화를 예방하는 효과가 있습니다.



“ 현재의 상태보다는 변화에 초점을 두고, 미리미리 점검하세요. ”

# 03

## 엉뚱한 행동을 해야 치매 아닙니까?



치매 = 엉뚱한 행동이라는 인식은 잘못된 오해 중 하나입니다. 얼핏 전혀 문제가 없는 것처럼 보이는 치매어르신들은 얼마든지 많이 있습니다.

### 정신행동증상

- 치매어르신의 엉뚱한 행동을 ‘정신행동증상’ 또는 ‘문제행동증상’이라고 하며, 일반적으로 중기 치매쯤 되어야 두드러집니다.
- 치매어르신의 의심, 망상, 초조, 공격성, 폭언, 환시, 무감동, 배회, 수면문제 등을 일컫는 말로, 하지 말아야 할 행동을 하거나 해야 할 행동을 하지 않는 상태입니다.
- 가족 입장에서는 시설로 모실 생각을 할 만큼 당황스럽고 놀라게 되는 증상들입니다.



## 15

엉뚱한 행동을 해야 치매 아닙니까?

아니,  
왜 옷을 벗고  
계세요?

엄마, 할머니가  
요즘 자꾸  
야한 이야기를  
해요.



부적절한 성적인 행동

애한테  
왜 그러세요.

야~~~!!!!  
XXXXX!!!!

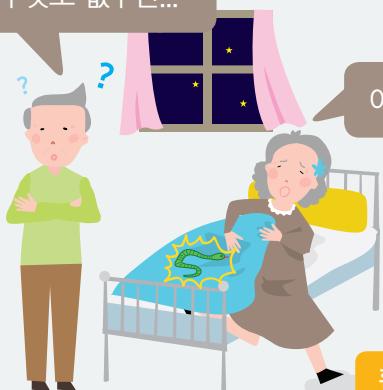


공격적 행동



무슨 소리예요?  
아무것도 없구만...

아! 뱀이야!



환시, 환각

나를 죽이려고...



의심

종일 저렇게  
안절부절  
못하세요.

아이고...  
아이고...  
어떻게...



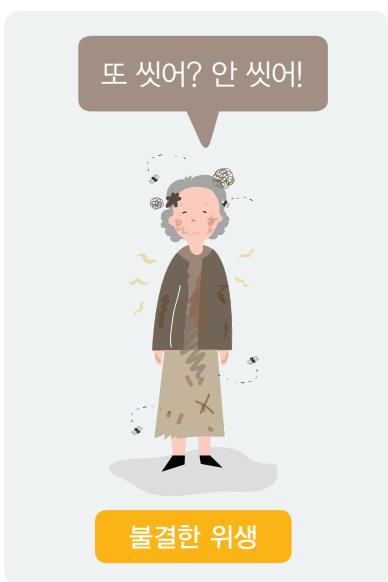
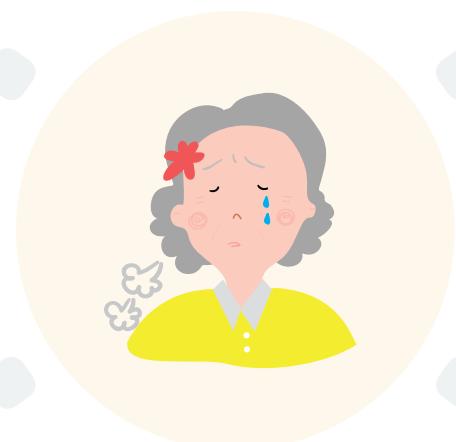
불안, 초조



우울



식사 거부



불결한 위생



무감동, 무관심

## 정신행동증상 대처

- 간단한 것이라도 말로 쉽게 표현하지 못 해서 나타나므로, 정신행동증상이 출현하면 다음 순서대로 생각해 보고 해결해 줍니다.
- 정신행동증상 때문에 너무 낙담하지 말고, 시설로 모시는 결정도 성급히 하지 않도록 합니다.
- 치매를 앓는 기간 내내 보이는 증상이 아니며, 치매가 많이 진행되면 오히려 사라집니다.

“ 치매어르신의 엉뚱한 행동은 돌보는 지혜를 발휘하거나, 약물치료를 이용하여 조절할 수 있습니다.”

### 정신행동증상 점검순서

#### 신체욕구

배고픔, 목마름, 대소변, 마려움, 더위나 추위 등 신체적 불편함을 확인하세요.

#### 신체질환

변비, 관절통, 목감기, 두통, 복통, 치통 등 신체질환을 확인하세요.

#### 약물변화

몇 주내에 복용 약물의 종류나 용량이 변했는지 살피세요.

#### 환경변화

편하지 않거나 생소한 장소나 주변 사람의 태도 변화가 있는지 살피세요.

#### 감정욕구

안정과 위안을 원하거나 흥미거리나 집중 할 무언가를 원하는지 살피세요.

#### 돌보는 이의 태도

의도치 않게 수치심, 분노, 불안을 자극하는 말과 행동을 했는지 관찰하세요.

#### 의사면담

미처 살피지 못한 것이 있는지 확인하고, 필요하다면 일정기간의 약물처방을 받으세요.

## 04

## 기억력이 괜찮은 치매도 있나요?

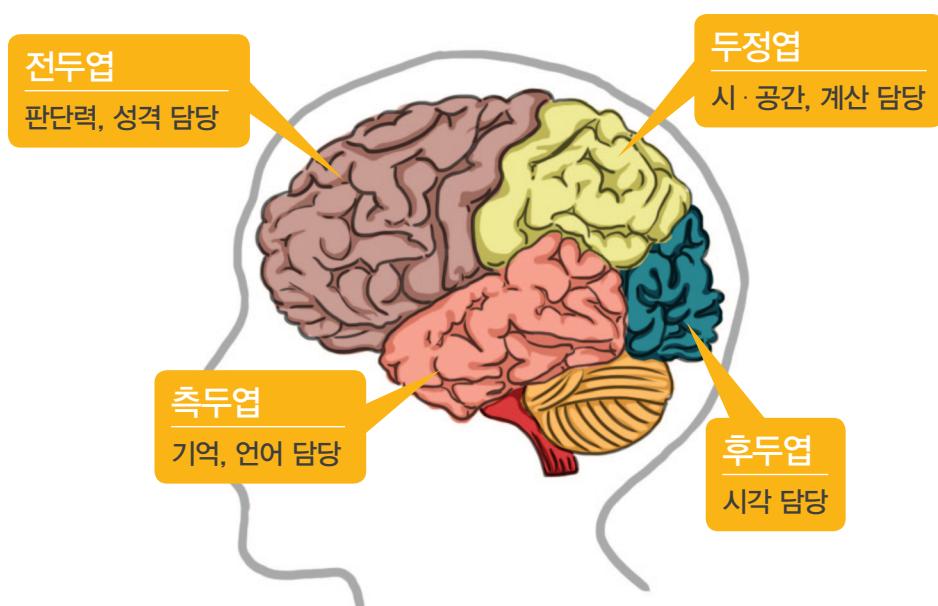


기억력이 괜찮은 치매도 있습니다.  
초기증상은 뇌손상 위치에 따라 다르기 때문입니다.

- 알츠하이머병의 특징은 최근 기억부터 사라지는 것입니다. 최근 기억을 저장하는 뇌의 내측 측두엽 부위(해마)부터 손상되기 때문입니다. 하지만 이미 머리 속에 저장되어 있는 옛날 일은 수년 후 까지 잘 기억할 수 있습니다.
- 전측두엽치매의 특징은 기이한 행동을 보인 후까지도 기억력이나 계산능력이 잘 보존됩니다. 전두엽을 제외한 부위의 뇌손상이 늦게 나타나기 때문입니다.

### 치매의 초기 증상

- 치매 증상은 뇌손상의 결과로 나타나므로 뇌손상 부위와 관련된 증상이 나타납니다.
- 퇴행성 뇌질환별로 초기 뇌손상 부위와 초기 증상이 다릅니다.
- 치매를 의심하고, 초기 진단을 하려면 치매의 초기 증상을 아는 것이 중요합니다.



## 치매 종류별 초기 증상 사례

여보, 뭐 사오라고 했더라?



### 알츠하이머병

#### ▶ 초기 손상부위

내측 측두엽(해마)

#### ▶ 초기 증상

최근 대화나 사건의 일부를 기억하지 못하는 건망증이 점차 증가

대낮인데, TV를 보든지  
일어나서 좀 움직여요.



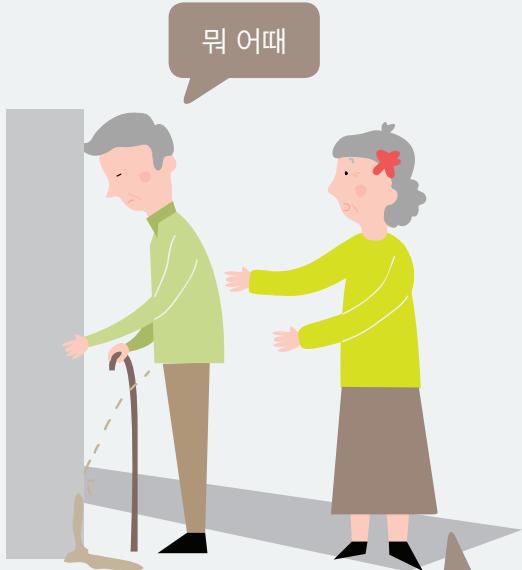
### 피질하 혈관성 치매

#### ▶ 초기 손상부위

피질하 부위

#### ▶ 초기 증상

힌트 없이는 잘 기억하지 못하는 건망증 증가,  
활동 저하, 굶뜬 행동, 우울증



### 전두엽치매(행동형)

▶ 초기 손상부위

양쪽 전두엽

▶ 초기 증상

충동조절 능력 저하, 자기중심적 사고, 감정 기복  
등의 성격변화



### 전두엽치매(언어형)

▶ 초기 손상부위

좌측 뒤쪽 전두엽

▶ 초기 증상

마치 아이들이 이야기 하는 것처럼 언어표현  
수준이 저하되고 서투름



### 측두엽치매(의미치매)

#### ▶ 초기 손상부위

앞쪽 측두엽

#### ▶ 초기 증상

혼잣말은 잘하지만, 말뜻을 알아듣지 못해 대화가 어려워짐. 기억력 저하로 흔히 착각함



### 레비소체 치매

#### ▶ 초기 손상부위

후두엽

#### ▶ 초기 증상

환시, 수면 이상행동, 우울증, 망상 등의 정신행동증상

종종 걸음으로 언제 집에 가요.  
성큼성큼 좀 빨리 못 와요?



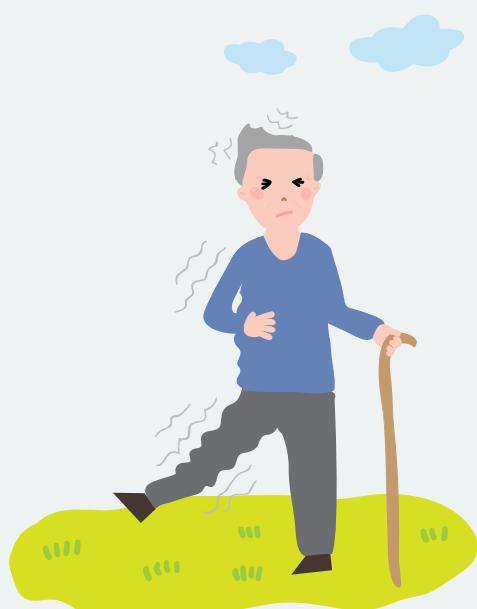
### 파킨슨병 치매

▶ 초기 손상부위

흑색질

▶ 초기 증상

굽은 자세, 종종걸음, 손떨임이나 몸이 뻣뻣한 운동증상



### 혈관성치매

▶ 초기 손상부위

뇌혈관 출혈이나 뇌혈관 경색 발생 부위

▶ 초기 증상

팔다리 마비, 발음이상, 두통, 쓰러짐 등 다양한 뇌졸중 증상

## 05

## 치매 잘 걸리는 사람이 따로 있나요?



돈, 명예, 권력  
그 무엇을 가졌다고 해도  
치매위험에서 자유로운  
사람은 아무도 없습니다.

- 유명한 과학자, 정치인, 배우, 예술가, 문학가, 기업가 중에서도 치매에 걸린 분들이 많이 있습니다.
- 젊은 시절에 아무리 똑똑하고 대단했던 사람이라도 나이가 들어감에 따라 증가하는 치매의 위험성은 피할 수가 없습니다.
- 학력 수준이 낮은 사람이 높은 사람에 비해서 치매가 더 발병하는 것 일 뿐이지, 학력이 높다고 해서 치매에 걸리지 않는 것은 아닙니다.



가브리엘 가르시아 마르케스  
1982년 노벨문학상



찰스 가오  
2009년 노벨 물리학상



원스턴 처칠  
1953년 노벨문학상 수상  
영국 제 42대 총리



로널드 레이건  
제 40대 미국대통령



마가렛 힐다 대처  
영국 제 52대 총리

## 치매 위험성, 얼마나 되나?

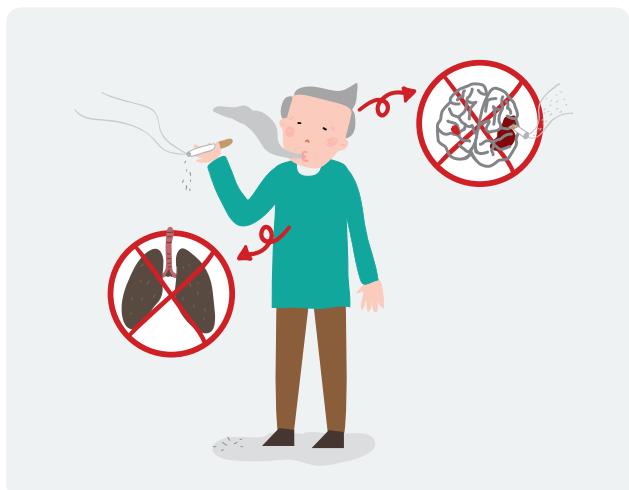
### 음주 2.6배

- 과음은 직접적으로 뇌를 손상시키고, 당뇨나 고혈압을 일으켜 간접적으로도 치매 위험성을 높입니다.
- 적절한 음주는 하루에 1~2잔 입니다.



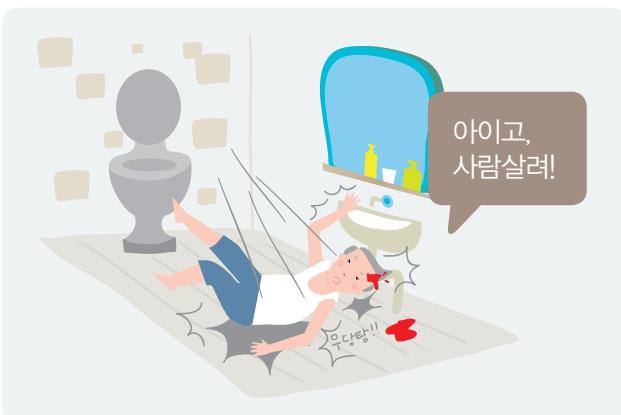
### 흡연 1.6배

- 흡연은 자신과 타인의 혈관을 손상시키고, 여러 신체 질환과 치매의 위험성을 높입니다.
- 누구든 하루라도 빨리 금연해야 합니다.



### 뇌손상 2.1배

- 중증 뇌손상뿐 아니라 가벼운 뇌손상도 치매 위험성을 높입니다.
- 머리를 다치지 않도록 항상 조심하고, 지지대나 보호장구를 사용합니다.



## 우울증 1.7배

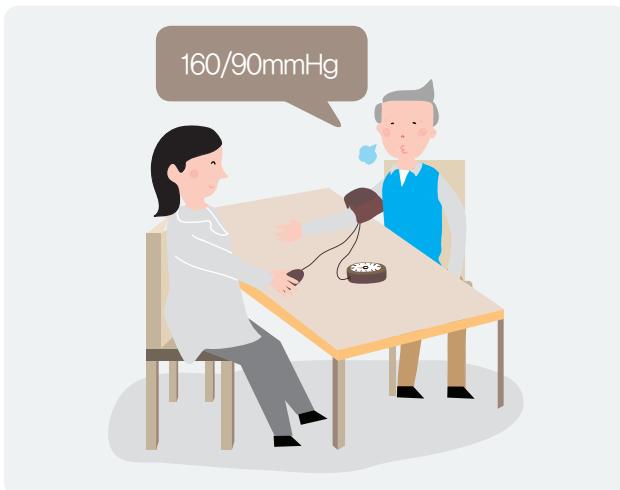
- 만성 우울증은 치매 위험성을 높입니다.
- 치매 초기 증상으로 우울증이 나타나기도 합니다.
- 우울증이 의심되면 방치하지 말고 의사와 상의합니다.
- 우울증이 재발되지 않도록 관리를 잘 해야 합니다.



## 고혈압 1.6배

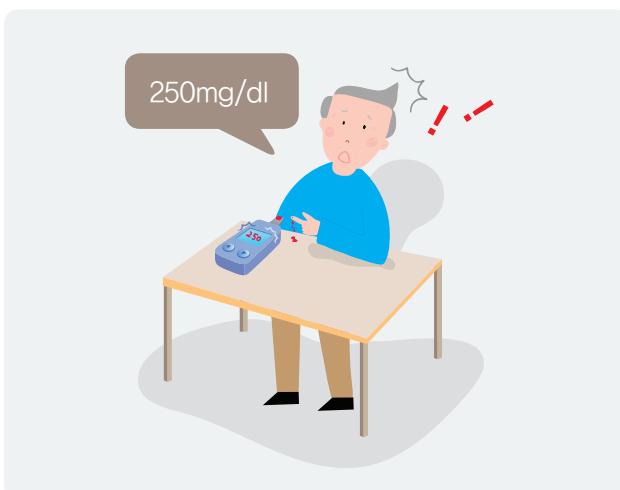
- 고혈압은 혈관 노화를 빨리 일으키고 치매 위험을 높입니다.
- 정기적인 혈압측정으로 예방 · 관리합니다.

분류	수축기 혈압 (mmHg)	이완기 혈압 (mmHg)
정상	120 미만	80 미만
고혈압 전단계	120 ~ 139	80 ~ 89
고혈압	140 이상	90 이상



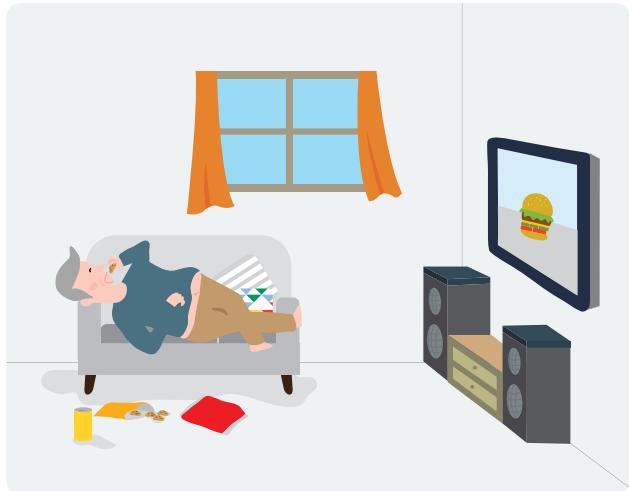
## 당뇨병 1.6배

- 고혈당은 뇌세포를 파괴하여 치매 발생 위험을 높입니다.
- 공복시 정상 혈당은 100mg/dl을 넘지 않도록 하며, 식사 후 2시간이내 혈당은 140mg/dl를 넘지 않도록 예방 · 관리합니다.



## 비만 1.6배

- 비만이나 과체중은 치매 발생 위험을 높입니다.
- 적절한 체중 조절로 삶의 질을 높이고 뇌를 지킵니다.



## 운동부족 1.8배

- 운동부족은 혈관 손상, 염증 반응을 높여 뇌 손상에 기여합니다.
- 1주일에 3회 이상 규칙적인 운동으로 치매 위험성을 줄일 수 있습니다.



“ 좋은 생활 습관을 들이고 우울증을 잘 관리하면,  
치매 위험을 절반으로 줄일수 있습니다.”

## 세대별 치매 예방 액션



청년기

### 1. 하루 세 끼를 꼭 챙겨 드세요.

하루 세 끼를 거르지 말고 생선, 채소와 과일이 포함된 건강한 식단을 섭취하는 것이 중요합니다.

### 2. 평생 즐길 수 있는 취미로 운동을 하세요.

자신이 평생 즐길 수 있는 취미활동으로 운동 하나를 배우는 것이 좋습니다.

### 3. 머리 다치지 않도록 조심하세요.

운동할 땐 보호장구를 반드시 착용하고, 머리를 부딪쳤을 때에는 바로 검사를 받습니다.



중년기

### 1. 생활습관에서 오는 병은 꾸준히 치료하세요.

생활습관에서 오는 병은 동네의원과 보건소를 통해 꾸준히 관리하는 것이 좋습니다.

### 2. 우울증은 적극 치료하세요.

우울증이 의심되면 주저하지 말고 병원에서 치료 받는 것이 좋습니다.



노년기

### 1. 매일매일 치매예방체조를 하세요.

뇌신경을 자극하는 손, 안면근육 운동을 꾸준히 하면 치매예방에 도움이 됩니다.

### 2. 여러 사람들과 자주 어울리세요.

복지관, 경로당에 가면 여러 사람들을 만나고 친구를 사귈 수 있습니다.

### 3. 매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.

보건소에서 60세 이상 치매조기검진을 받습니다.

## 06

## 치매 진단은 어떻게 하는 건가요?

- 치매는 매우 다양한 원인에 의해 생기기 때문에, 한 가지 검사로 진단을 내릴 수 없습니다.
- 의사와의 자세한 면담을 통해 치매 또는 치매 전단계를 가늠할 수 있고, 병의 단계와 목적에 따라 필요한 검사가 달라집니다.
- 검사를 통해 치매의 원인이 정확히 밝혀지면 그 원인에 따라 적절한 치료 및 관리 계획이 세워집니다.



치매는 다양한 평가와  
검사결과를 고려하여  
의사가 임상적으로  
진단합니다.

### 정밀평가

#### 면담

- 문진을 통해 인지기능저하와 일상생활, 우울증 등을 평가
- 치매 여부와 중증도를 판단하고, 원인을 추정하는 매우 중요한 과정

**Tip** 정확한 평가를 위해서 환자와 보호자 모두에게 정보를 얻는 것이 필요합니다.

의사를 만나기 전 다음 질문에 대한 답을 미리미리 준비하세요.

- 어떤 증상을 보이나요?
- 증상은 언제 시작했나요?
- 어떤 양상(서서히 또는 갑자기)으로 변해 왔습니까?
- 어떤 병을 앓았나요?
- 어떤 약을 먹고있나요?

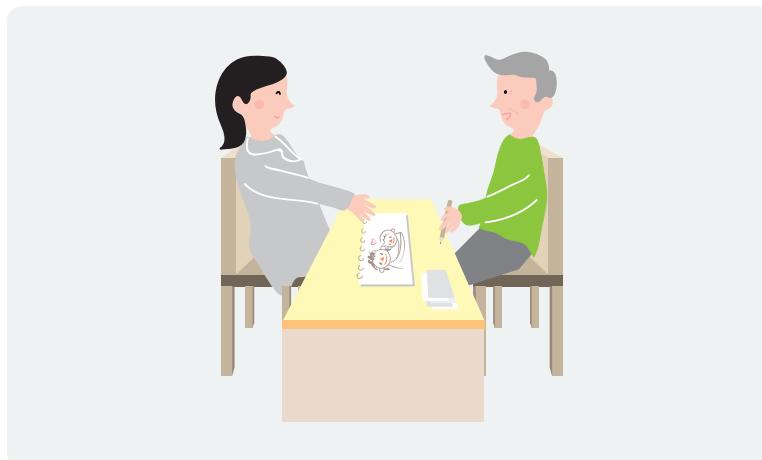
“ 치매는 진단명이  
아닙니다.  
진단명은 원인에 따라  
붙여지게 되고  
모든 검사는 원인을 찾는  
과정입니다. ”



### 신경인지검사

- 주의력, 기억력, 언어, 지각, 추상적 사고 등 뇌의 신경인지기능을 포괄적으로 평가하는 검사
- 뇌기능 손상을 객관적이고 세밀하게 평가하여 진단과 치료에 도움

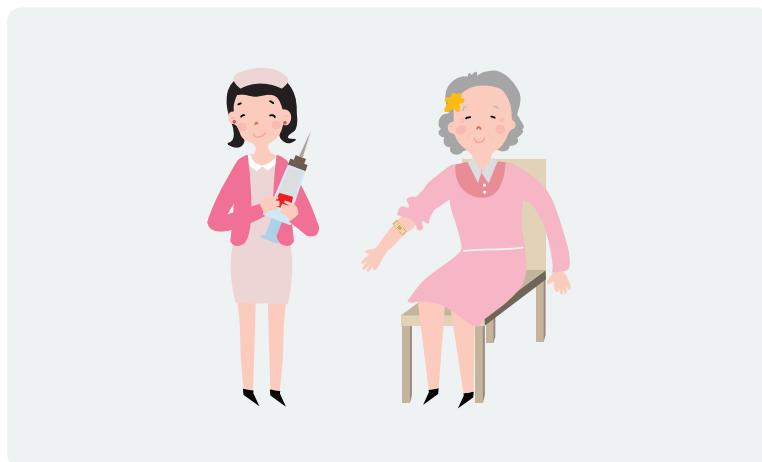
**Tip** 글이나 그림, 대화를 통해 평가하며, 약 1시간이 소요됩니다.



### 채혈

- 인지기능 저하의 위험요인이나 가역성 치매 여부를 평가
- 염증, 빈혈, 감염, 전해질이상, 호르몬이상, 영양결핍, 고지혈, 고혈당 등을 측정

**Tip** 중성지방, 콜레스테롤, 혈당의 정확한 측정을 위해서는 8시간 금식이 필요합니다.

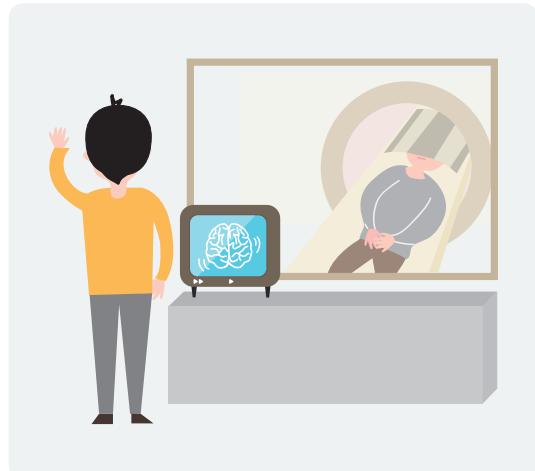


## 뇌영상촬영

### 구조적 뇌영상검사

- 뇌위축, 뇌출증, 뇌종양, 소혈관 병변 등 뇌 구조 이상을 확인
  - ① 컴퓨터 단층 촬영(CT): 검사시간 2분, 약 10초간의 X선 노출
  - ② 자기공명영상(MRI): 검사시간 약 40분, 자기장 이용  
(X선 노출 없음)
- 불편감: 추위, 소음, 답답함 등
- 조영제 사용 시 부작용: 구토, 메스꺼움, 열감, 드물게 쇼크 등

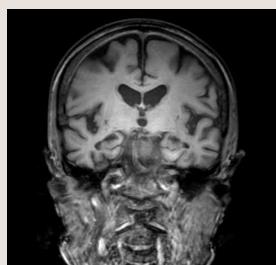
**Tip** MRI는 몸의 모든 금속 제품을 제거해야만 촬영할 수 있습니다.



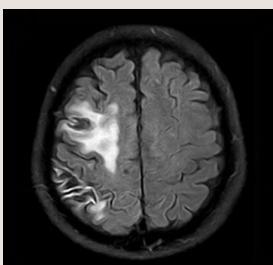
### 뇌 자기공명영상(MRI)



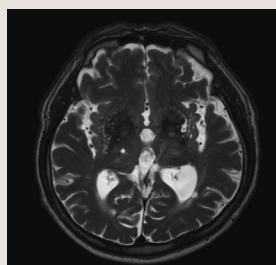
정상



알츠하이머병



다발성 경색 치매



전략적 경색 치매



소혈관 질환성 치매(피질하 치매)



정상



정상압 수두증



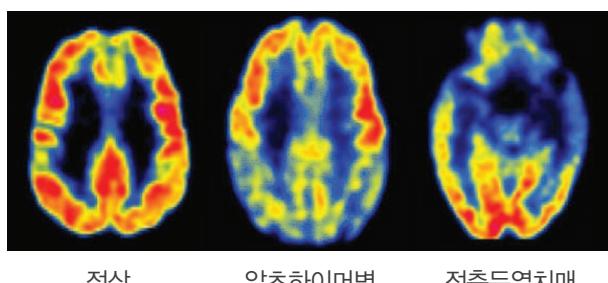
뇌종양

## 기능적 뇌영상검사(핵의학 검사)

- 양전자 방출 단층촬영(PET), 단일광자 방출 단층촬영(SPECT)
- 방사선 동위 원소를 이용하여 뇌의 혈류량 또는 대사능력, 이상 단백질을 측정
- 진단 정확성이 높아 조기 진단, 감별진단에 사용

**Tip** 뇌 활동을 자극하는 담배, 커피, 콜라, 흥차 등은 검사 결과에 영향을 줄 수 있습니다.  
포도당 대사능력 측정하는 FDG-PET는 검사 전 혈당이 너무 높으면 촬영할 수 없습니다.

FDG 양전자 방출 단층촬영(PET)

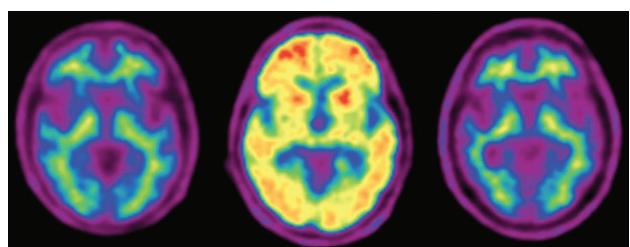


정상

알츠하이머병

전측두엽치매

아밀로이드 양전자 방출 단층촬영(PET)



정상

알츠하이머병

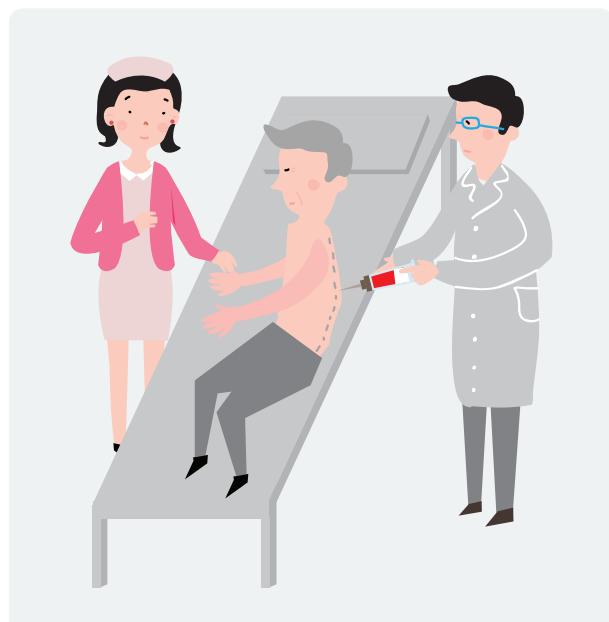
전측두엽치매

**출처** FDG 양전자 방출 단층촬영(PET)

[http://www.mghradrounds.org/index.php?src=gendocs&link=2006\\_april](http://www.mghradrounds.org/index.php?src=gendocs&link=2006_april)

아밀로이드 양전자 방출 단층촬영(PET)

<http://jnm.snmjournals.org/content/52/11/1733/F2.expansion.html>



## 뇌척수액검사

- 뇌척수액의 아밀로이드 농도나 타우단백질 농도를 측정하여 조기진단에 이용
- 정확성이 높지만 치매 진단을 위해서는 현재까지 주로 연구목적으로 실시
- 허리 부위에 바늘을 꽂아 뇌척수액을 얻어 검사

**Tip** 검사는 준비시간을 포함하여 약 20여분 소요됨.  
검사 후 동반될 수 있는 저뇌압성 두통을 예방하기 위해서 4시간 이상 침상에 누워 안정을 취해야 합니다.

## 07

## 완치가 안된다던데, 치료가 무슨 소용인가요?



퇴행성 뇌질환에  
의한 치매는  
비록 완치되지 않지만,  
진행을 지연시키고  
증상을 완화시킵니다.

### 완치 가능한 치매

- 치매의 원인에 따라서 완치가 가능한 경우가 있습니다.
- 완치가 가능한 질환에 의한 치매라 할지라도 적절한 시기에 치료를 하지 않으면 원인 질환을 치료하여도 치매 증상이 좋아지지 않을 수 있습니다. 그러므로 치매 증상을 보일 때는 빨리, 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다.

#### 대표적인 완치 가능 치매와 진단방법

##### 갑상선기능저하증에 의한 치매

채혈 검사를  
통해 진단  
: 결핍물질 공급

##### 비타민 결핍에 의한 치매

뇌영상검사를  
통해 진단  
: 원인병변 제거

##### 엽산 결핍에 의한 치매

##### 뇌종양에 의한 치매

##### 정상압 수두증에 의한 치매

### 가성 치매(우울증)

- 노인 우울증은 기억력과 집중력 저하 같은 치매와 유사한 증상들을 보이기 때문에 ‘가성 치매’라고 불린다.
- 가성치매는 항우울제 처방으로 우울증 치료와 함께 기억력, 집중력 등이 함께 회복됩니다.

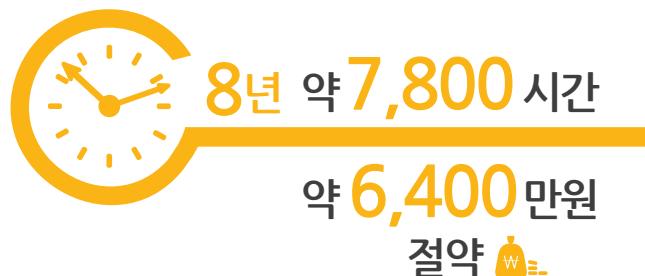
#### 노인 우울증 의심증상

- 괜한 의심이나 짜증 등이 늘어납니다.
- 평소보다 말 수나 식사량이 줄어들 수 있습니다.
- 평소보다 기억력이나 집중력이 많이 떨어집니다.
- 할 수 있을 만한 일도 쉽게 포기하거나 의존합니다.
- 뚜렷한 원인이 없이 여기저기 아프다는 곳이 많습니다.
- 평소보다 야간에 잘 못 자거나 주간에 많이 자려고 합니다.



## 치매 조기발견과 지속치료의 중요성

- 조기 발견하여 조기 치료를 시작할 경우, 치매어르신의 가족은 향후 8년 간 약 7,800시간의 여가시간을 더 누릴 수 있고, 6,400만원을 더 저축할 수 있습니다. 또한 치매 초기단계부터 약물치료 시, 5년 후 요양시설 입소율은 55% 감소합니다.



### 돌봄비용

방치군은 치매 발병 3년 후, 치료군에 비하여 돌봄비용으로 월 55만원을 더 부담하게 되며, 8년 후에는 월 96만원을 더 부담하게 됩니다.



### 돌봄시간

방치군은 치매 발병 3년 후, 치료군에 비하여 돌봄시간으로 매일 2시간이 더 소요되며, 8년 후에는 매일 4시간을 더 소요하게 됩니다.



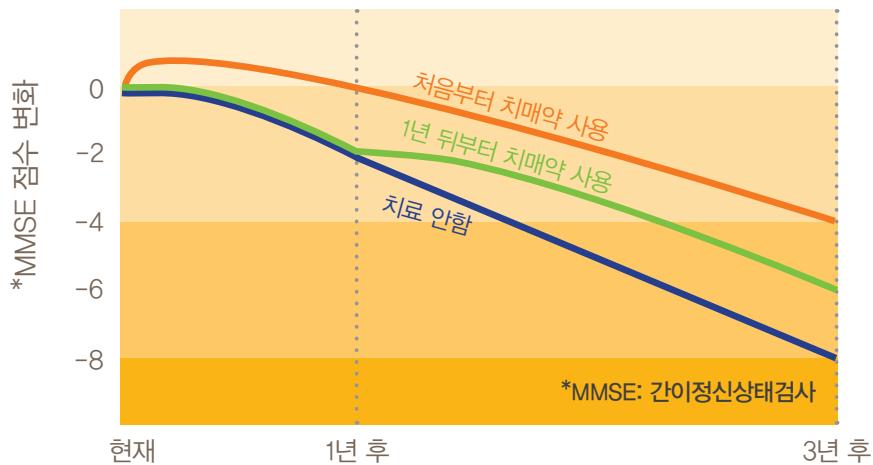
“ 치매의 최고 예방법 및 치료법은 조기검진을 통한 조기발견입니다. ”

## 약물치료

- 치매어르신 100명 중 5~10명은 일찍 발견해서 치료하면, 회복될 수도 있습니다.
- 치매의 진행을 늦출 수 있는 약물치료는 시작이 빠를수록 여러 효과가 커지고, 진행을 지연시켜 장기적으로 차이를 나타냅니다.

### 인지기능 개선제

- 소위 '치매 약'이라 불리는 인지기능개선제는,
  - ① 인지기능을 일시적으로 호전시키고,
  - ② 인지기능 저하를 지연시키며
  - ③ 일부 정신행동증상을 호전시키고
  - ④ 일상생활 수행 기술을 증진시킵니다.



- 치매 약을 처방받으셨다면, 아래의 4가지 약품 중 적어도 하나가 있어야 합니다.
- 그 외의 치매 예방 약물이나 건강기능식품 등은 이론적으로 도움이 될 수 있으나, 대규모 임상연구에서 치매환자의 뇌 손상을 늦추거나 증상을 완화하는 효과는 입증되지 않았습니다.

약품명	제형	적응			기전
		경증	중등도	중증	
도네피질(donepezil)	정제 구강붕해정	●	●	●	아세틸콜린 분해효소 억제제
갈란타민(galantamine)	캡슐	●	●		
리바스티그민(rivastigmine)	캡슐 패치형	●	●	●	
메만틴(memantine)	정제 액상형		●	●	
					NMDA 수용체 길항제

주의할 부작용 : 식욕저하, 울렁거림, 구토, 심박동수 저하

## 정신행동증상 치료제

- 정신행동증상 치료제는 뇌 신경전달물질을 공급하여 환각이나 망상, 우울증, 무감동증, 공격성, 과다행동, 불면, 과면 등을 조절합니다. 약물의 효과가 즉시 나타나지 않고 최소한 며칠 후에 나타날 수 있습니다.
- 정신행동증상과 약물치료에 대한 편견, 무지로 인해 치매어르신을 방치하거나 학대하는 사례, 가족의 우울증으로 이어지는 사례를 줄일 수 있습니다.

- 적은 용량으로, 짧은 기간 동안 사용하며, 치매어르신의 상태 및 부작용에 따라 용량을 조절해야 합니다.
- 다양한 종류의 약물이 있으며, 대부분의 약물은 중독되지 않습니다.

항정신병약물	망상, 환각 등 정신병적 증상, 심각한 초조와 공격성을 보이는 경우
항우울병약물	우울증상, 초조, 불안, 불면을 보이는 경우
항불안약물	불안, 수면장애, 공격성을 조절하기 위해 사용할 경우
항경련약물	초조와 공격성이 매우 심한 경우
수면제	수면문제를 일시적으로 해결하기 위해 사용

**주의할 부작용 :** 손떨림, 뻣뻣함 등의 파킨슨증상(특히, 항정신병약물), 식욕저하, 속 울렁거림, 졸림



## 복약관리

- 치매어르신이 알아서 약을 잘 챙겨먹으리라 기대하지 않습니다.
- 편하고 안전하게 복용할 수 있도록 관찰하고 고민합니다.
- 복용 후 생길 수 있는 대표적 부작용과 대처 방법을 알아둡니다.
- 약을 늘리거나 변경하기 전에 도움이 되는 다른 방법이 있는지 찾아봅니다.
- 약이 남거나 모자라지 않고 처방에 맞게 다 복용하도록 함께 노력합니다.
- 약을 먹이려고 애를 써도 잘 안 된다면 복용 스케줄이나 제형 변경 등을 상의합니다.

**무엇을?**

W

약의  
이름 · 모양 · 제형 확인  
(사진 촬영,  
처방전 소지)

**왜?**

W

완화되는  
구체적 증상 파악  
(불면, 환각, 의심,  
짜증, 우울 등)

**어디서**

W

약 보관 또는 투약 장소  
(일일 또는 일회 복용량만  
꺼내놓고 보관)

**어떻게?**

H

복약 방법 파악  
(언제, 몇 번, 경구  
또는 비경구)

**얼마나**

H

남은 약 개수 확인,  
복용 성적확인  
(먹어야 하는 약의 몇 %를  
먹었는지 계산)

**복약관리방법**

# 08

## 치매, 인생의 끝인가요?

- 인생의 가치대로 삶을 바꿀 기회입니다.
- 소중한 존재임을 일깨우고, 새로운 관계를 맺을 때입니다.
- 남아있는 기능에 집중해서, 행복을 찾는 여정에 들어선 것입니다.
- 가족들의 창의력과 유머 감각이 평화를 만들 수 있습니다.



행복하게 함께 사는 것이 가능합니다.  
예전 모습을 기대하기보다 지금의 모습으로 할 수 있는 것을 찾으세요.  
끝이 아니라 시작입니다.

### 새로운 인생의 계획

- 치매의 원인, 위험요인을 알고 관리합니다.
- 식습관, 배변습관 등의 생활습관을 규칙화합니다.
- 중증도를 파악하여 참여 가능한 활동을 계획합니다.
- 신체 상태, 병전 성격, 생활환경, 조력자를 고려합니다.
- 성공적으로 해낼 수 있는 활동부터 시작합니다.
- 자신이 쓸모 있다고 느낄 수 있는 활동을 권합니다.
- 복잡하지 않은 일과표, 주간 활동표, 월간 스케줄을 마련하도록 합니다.

텔레비전 시청, 라디오 청취, 신문이나 책·잡지 구독, 트럼프·체스 등의 게임, 박물관 관람, 악기 연주, 댄스, 지인 방문, 문화 활동 등



“ 함께 했던 모든 활동과 추억, 사진 등은 환자에게는 물론 가족에게도 소중한 재산이 될 것입니다.”

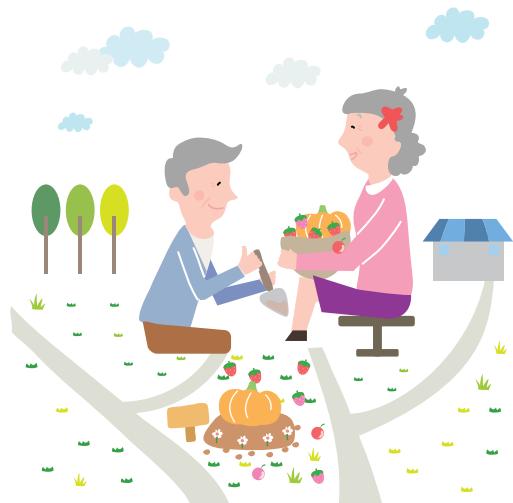
## 새 삶을 즐기며 사는 치매어르신과 가족

부인이 알츠하이머병 진단을 받은 후, 도시 생활을 정리하여 시골로 이사하였습니다. 인근에 땅 300평을 사서 옥수수, 고추, 들깨, 참깨, 녹두, 콩, 호박 등을 심고 돌보며, 돌을 고르고, 잡초를 뜯는 일과를 만들었습니다. 함께 하는 시간이 많으니 부인이 좋아하고, 살가운 농촌 이웃들과도 어렵지 않게 교류합니다.

언니가 레비소체 치매 진단을 받은 후, 주민 센터의 실버 합창단에 함께 등록을 했습니다. 예전에 교회 성가대를 했던 터라 적응을 잘 합니다. 귀에 익숙한 노래들을 부르기 때문에 부르기는 어렵지 않고, 평소에는 반복해서 노래를 들으며 가사를 암기합니다. 언니가 열심히 하는 모습을 칭찬해주고 항상 응원하고 있습니다.

남편은 뇌졸중을 앓고 치매가 생긴 후로 혼자 있는 것을 너무 싫어합니다. 그것을 계기 삼아서 봄비지 않는 시간에 마트에 가서 함께 장을 보고, 성당에 나가 함께 미사를 봅니다. 평생 졸랐던 활동들을 같이 할 수 있다는 점이 좋기도 하고, 은근히 고마운 내색을 하는 남편을 느낄 때면 행복합니다.

부인이 알츠하이머병 진단을 받은 후부터 집안일에 관심을 갖게 되었습니다. 요리를 배워볼 생각으로 부인과 같이 요리 학원에 등록을 하였습니다. 부인은 저보다 요리 과정을 많이 알고 있어서 선생님께 칭찬을 종종 듣고, 저를 지도하기도 합니다. 이제 요리는 단순한 일상생활 활동이 아니라 취미 활동으로서 우리에게 큰 재밋거리입니다.





치매에 대해 궁금한 점이 있으세요?  
치매어르신 때문에 힘든 점이 있으세요?  
**24시간 365일, 언제 어디서나**



발행처 보건복지부·중앙치매센터  
발행일 (초판 1쇄) 2015년 9월 18일  
(초판 2쇄) 2017년 2월 3일  
주 소 경기도 성남시 분당구 대왕판교로 670(삼평동 682)  
유스페이스2 A-307호  
저 자 김태희(원주세브란스기독병원 정신건강의학과)  
김기웅(중앙치매센터장/분당서울대병원 정신건강의학과)  
김현숙(중앙치매센터 교육·협력팀장(선임연구원))  
디자인 그래픽오션 캘리 임캘리

비매품

9 791186 007235

94510

ISBN 979-11-86007-23-5  
ISBN 979-11-86007-22-8 (세트)