

치매극복 웹툰 모음집
치매를 넘다



9 791186 824498
ISBN 979-11-86824-49-8

비매품/무료
07060

치매극복 웹툰 모음집

치매를 넘다



치매극복 웹툰 모음집
치매를 넘다



치매극복 웹툰 모음집

치매를 넘다

편집 강원도광역치매센터

글·그림

- 남자 사람.
- 정신건강의학과 전문의. 만화 작가.
- 강원대학교 의과대학 졸업 및 동 대학병원 수련.
- 인스타그램에서 [알고 싶니 마음, 심리툰] 연재 중.
- 2020년 10월 [알고 싶니 마음, 심리툰] 단행본 출간.
- 춘천 시정 소식지 [봄내], [강원도민일보] 등에 만화 및 칼럼 연재.
- [동아일보] <만화 그리는 의사들>에 연재 중.
- 강원도광역치매센터, 춘천시정신건강복지센터 등 정신 건강 유관 기관과 협업 중.

강원도광역치매센터
치매 극복 웹툰 모음집

치매를 넘다를 발간하며

강원도광역치매센터가 강원도민과 함께한 지 9년이 되었습니다.

이 일련의 시간 동안에도 강원도의 치매 환자 수는 지속적으로 늘어나고 있습니다.

치매 환자가 증가하면서 국가적으로도 현 상황에 대한 해결방안을 제시하고는 있지만, 치매에 대한 사회적 인식을 개선하는 것에는 많은 어려움이 있습니다.

이러한 사회적 흐름 속에서 강원도 광역치매센터와 치매안심센터에서는 '치매 환자와 가족이 지역사회에서 함께 행복하게 살 수 있는 치매안심사회'를 만들고, 치매에 대한 부정적 인식을 개선하기 위해 지속적인 노력을 하고 있습니다.

그럼에도 불구하고 치매에 대한 거부감과 정보 부족으로 인해 적절한 서비스를 받지 못하는 경우가 생기고, 치매환자의 보호자는 다른 질병에 비해 지속적이며 장기적인 돌봄을 제공해야 하는 상황에서 사회적 고립 및 경제활동 참여의 어려움을 호소하시기도 합니다.

그 어려움을 알기에 저희 강원도 광역치매센터에서는 지난해부터 인터넷에 게시해 온 치매에 대한 전반적인 정보를 안내한 웹툰과 치매 환자와 그 가족들이 받을 수 있는 사회적 지원에 대한 내용을 알기 쉬운 만화로 구성하여 제작하게 되었습니다.

이 책이 치매에 대한 심리적 불편감을 낮추고 정확한 정보를 인지하는 데 도움이 되시길 바라며, 또한 강원도내 어르신들의 건강과 행복을 위해 힘써주시는 18개 시·군 치매안심센터에 깊은 감사를 드립니다.

강원도 광역치매센터장 **주진형**

CONTENTS

I 치매 극복 웹툰- 치매를 넘다 05

-
- 1. 치매는 왜 생기나요? (치매의 종류와 원인) 06
 - 2. 치매의 증상은 무엇인가요? (어떤 때 치매를 의심해야 하나요?) 08
 - 3. 치매의 치료 (치매는 어떻게 치료하나요?) 10
 - 4. 치매의 예방 (치매를 예방할 수 있나요?) 12

II 치매를 만나고 생긴 일 15

-
- 1. 치매가 확실해보이는데 꼭 검사를 해야하나요? 16
 - 2. 치매 예방 주사라는 게 있다던데요? 18
 - 3. 술을 많이 마시면 치매에 걸리나요? 20
 - 4. 검사 받으러 가면 멀쩡해져요 22
 - 5. 인지 기능 저하, 무슨 뜻인가요? 24
 - 6. 이상한 이야기를 해요 26
 - 7. 갑자기 치매가 왔어요(치매와 섬망) 28
 - 8. 치매도 유전인가요? 30
 - 9. 우울증약을 오래 먹으면, 치매가 생기나요? 32
 - 10. 돌봄이 점점 힘들어져요 34
 - 11. 뇌구조와 치매의 이해 1 36
 - 12. 뇌구조와 치매의 이해 2 38

III 치매와 더불어 함께 하기 41

-
- 1. 치매 환자는 존중받아야 합니다 42
치매 환자를 격려하고, 잔존기능을 활용할 수 있도록 지지합니다.
 - 2. 장기적인 계획이 필요합니다 43
치매 환자를 돌보는 가족은 자신의 건강도 잘 관리해야 합니다
 - 3. 치매 환자는 모든 가족 구성원이 함께 돌보아야 합니다. 44
갑작스런 돌발상황, 사고를 대비하고 예방해야 합니다
 - 4. 공공후견제도 이용으로 치매 환자의 재산, 권리 안심하세요! 45
치매 환자의 실종 예방하기

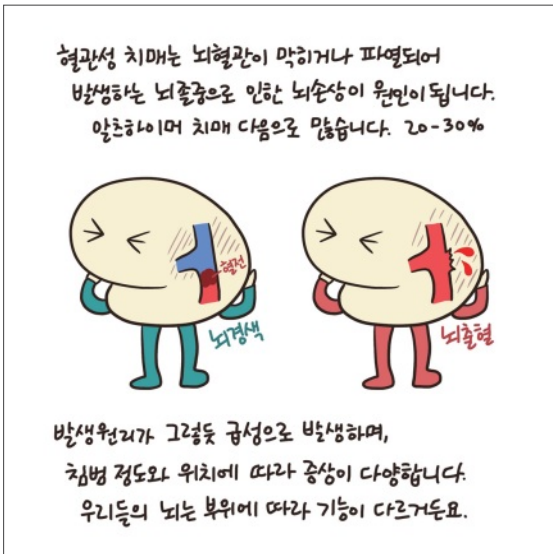
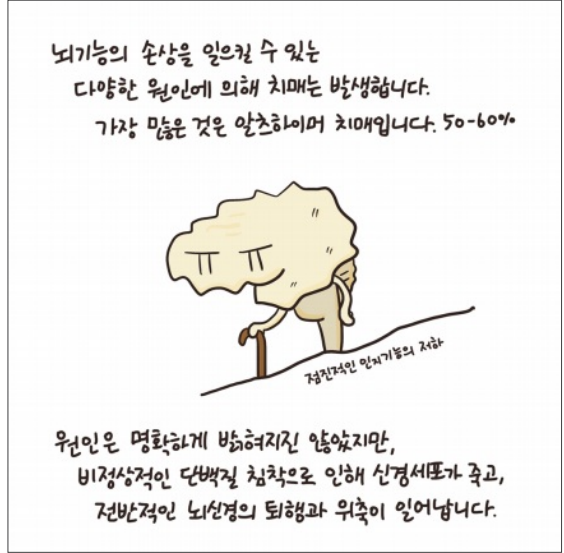
치매 극복 웹툰- 치매를 넘다



1

치매는 왜 생기나요?

(치매의 종류와 원인)



전두엽 축소엔 치매는 기억력 저하가 뚜렷하기 전부터 성격 변화, 언어기능 저하 등을 보이기도 하며 정확한 원인은 모르지만 가족력이 있다고 합니다. 이쯤처럼 전두엽, 측두엽부터 진행되는 치매입니다.



장기간 지속되는 음주는 치매의 원인입니다. 알코올 치매는 알코올 자체의 독성으로 생기기도 하고, 비타민 B1등의 결핍이 원인이 되기도 합니다. (영양섭취 부족)



파킨슨병, 헌팅턴병, 진행성 핵상마비, 수두증, 진행성 핵상마비, 소뇌척수위축, 근위축성 측삭경화증 등의 질환에서도 다양한 형태의 치매가 발생합니다.



특히 5-10%를 차지하는 여성성 치매는 원인 질환을 조기에 치료하면 현저한 회복을 기대할 수 있습니다.

* 우울증에 의한 가성치매, 정상압 뇌수두증, 뇌졸중 및 만성경막하 혈종, 강령성 질환, 내분비 질환, 결핵성 질환, 알코올 중독, 약물과 연관된 치매

치매는 복치병이 아닙니다. 조기 진단과 치료로 진행속도를 늦출 수 있고 일상생활에 장애가 되는 정신행동 증상을 조절해 삶의 질이 크게 향상됩니다. 꾸준한 관심과 개입으로 극복할 수 있습니다!



 광역치매센터
강원도

2

치매의 증상은 무엇인가요?

(어떤 때 치매를 의심해야 하나요?)

2. 치매의 증상은 무엇인가요?

어떤 때 치매를 의심해야 하나요?



가장 중요한 증상은 일상 생활에 영향을 줄 정도의 기억력 저하입니다. 특히 초기에는 최근 기억이 먼저 영향을 받습니다.

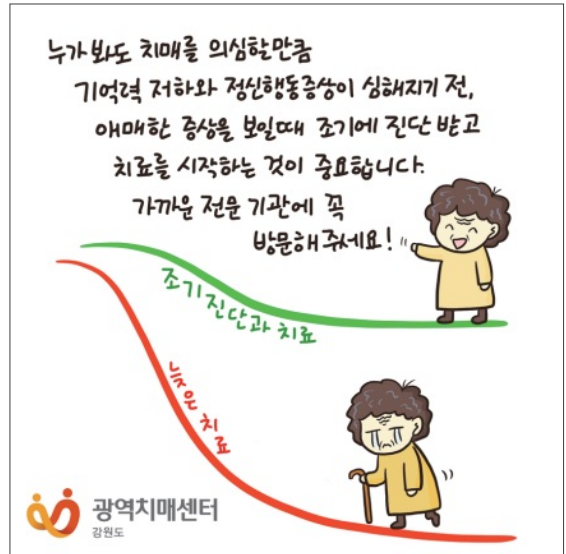
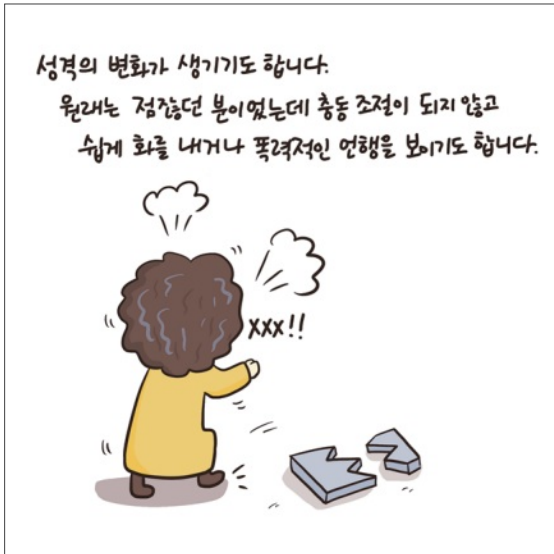
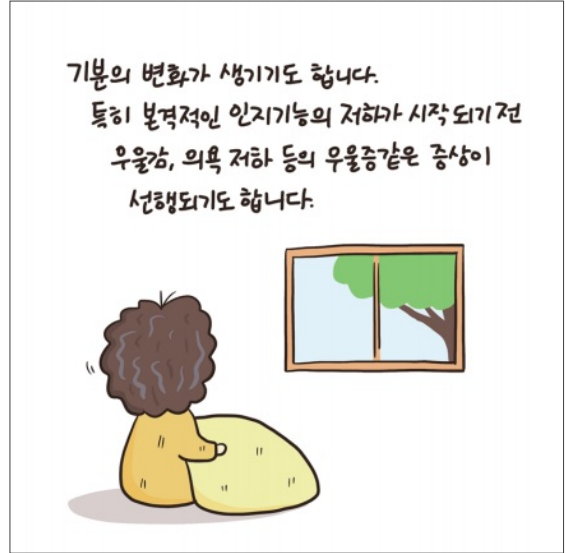


익숙한 일을 처리하는데 어려움이 생깁니다.
계획에 따라 무언가를 체계적으로 해결하는
실행기능이 저하되기 때문입니다.



언어 기능의 저하를 보이며 사물이나 사람의
이름이 기억나지 않거나 적절한 단어를 사용하지
못하는 등 의사소통에 어려움을 겪기도 합니다.





3

치매의 치료

(치매는 어떻게 치료하나요?)

3. 치매의 치료

치매는 어떻게 치료하나요?

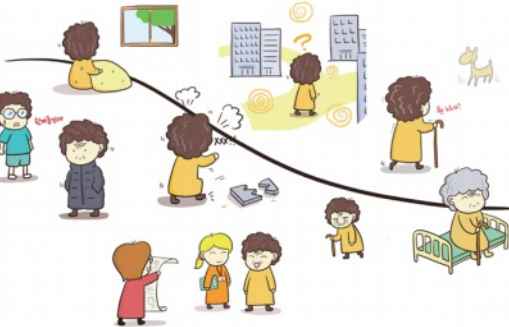


가장 중요한 것은 정확한 진단입니다.

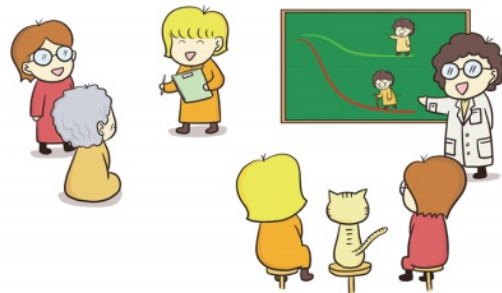
특히 치매의 원인중 5-10%를 차지하는 원치 가능한
가역성 치매를 감별해 낸다면 참 다행스런 일이겠죠.
그래서 병원에 가면 이런 저런 검사를 하게 됩니다.



치매의 치료는 환자의 기능중 회복이 가능한 것을
회복시키고, 남은 기능을 최대한 유지하는 것을
목표로 합니다. 환자마다 가지는 문제들이
서로 다르기 때문에 개별적인 접근이 필요합니다.



또한 인지증상 관리, 신체 건강의 유지와 치료
정신행동 증상 조절, 신경학적 증상 관리 등
여러가지 계통의 문제들이 서로 연관되어 있어
통합적인 계획이 필요합니다.



약물 치료는 인지기능 개선제와 정신행동증상을 조절하기 위한 약물들이 사용됩니다.
 인지기능 개선제는 꾸준히 복용해야 하며, 인지기능 저하의 속도를 늦추는 효과가 있습니다.
 약 단락을 이용하면 잊지 않고 두약하기에 좋습니다.

정신행동증상, 수면 문제 등의 조절에는 항우울제, 항불안제, 항정신병약물 등이 사용됩니다.
 반드시 전문가와의 상담과 처방이 필요하며, 부작용과 약물 상호작용을 고려해야 합니다.

비약물 치료는 치매 증상을 완화하고 삶의 질을 향상시키는 운동, 인지 자극 훈련, 일상 생활 훈련 등의 활동들을 말합니다. 치매 환자도 가능한 일상을 유지하는 것이 질병 진행 지연에 도움이 됩니다.

치매 환자의 치료를 위해서는 가족들도 그 과정을 잘 이해하고 있어야 적절한 시기에 필요한 자원과 도움을 받을 수가 있습니다.

주보호자가 너무 무거운 부담을 지지 않도록 가족들도 많이 도와야 합니다.

치매는 봉치의 병이 아닙니다.
 빠른 진단과 치료로 진행을 늦추고 정신행동증상 등의 문제들을 완화하여 삶의 질을 향상시킬 수 있습니다.


 광역치매센터
 강원도

4

치매의 예방

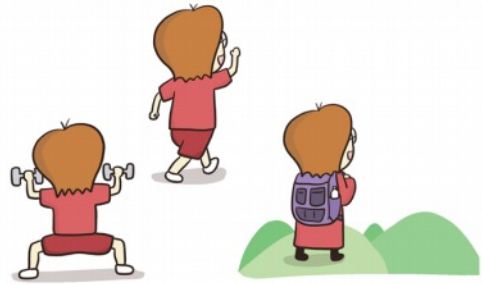
(치매를 예방할 수 있나요?)

4. 치매의 예방

치매를 예방할 수 있나요?



뇌를 보호하고 활동을 촉진하는 모든 방법들은 치매를 예방하는 데 도움이 됩니다. 규칙적으로 하는 운동은 뇌 활동을 촉진하는 가장 좋은 방법입니다.

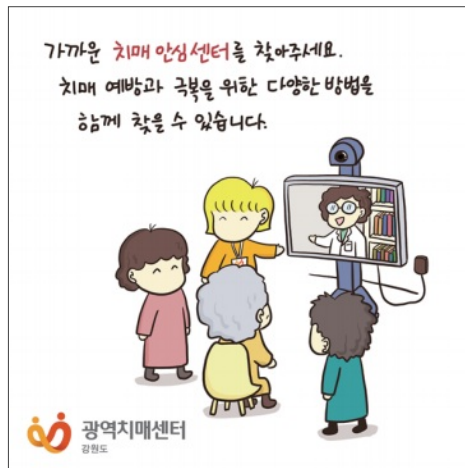
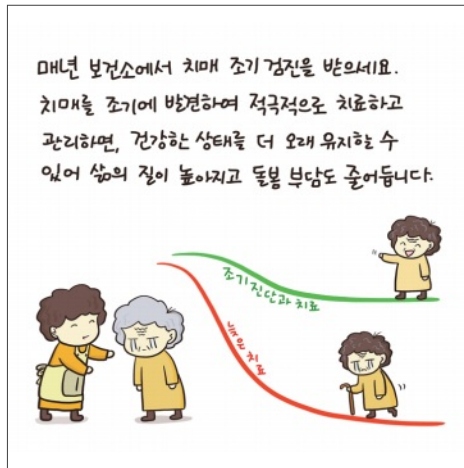


생선, 채소, 과일, 우유 등 건강하고 규칙적인 식사로 영양의 균형을 유지하는 것은 신체건강, 뇌건강에도 중요합니다.



글을 읽고 쓰며 영화나 공연을 관람하는 등의 지적활동과 사람들을 만나 소통할 수 있는 사회활동을 지속하세요.





||

치매를 만나고 생긴 일



 광역치매센터
강원도

1

치매가 확실해보이는데 꼭 검사를 해야 하나요?

치매를 만나고 생긴 일
제 1화
치매가 확실해 보이는데, 검사를 꼭 해야 하나요?



광역시치매센터
광원도



"아빠가 이상해. 기억력도 없고, 말도 어눌하고 치매가 온 것 같은데..."
"어.. 언제부터요?"

보통 많은 사람들이 다양한 증상들을 통틀어 '치매'라고 표현합니다. 하지만 치매의 진단은 그리 간단하지 않습니다.

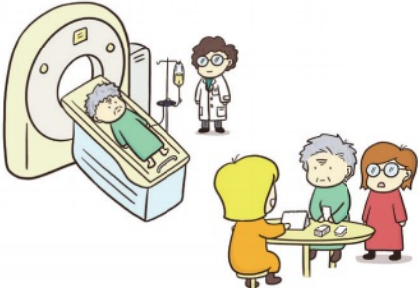


병원에 방문하면 여러 가지 검사를 권유받게 됩니다.

"아버지가 요즘 치매 같아서 요양 등급을 받으러 왔는데요..."
"언제부터 그러셨어요?"
"1주일 정도 된 것 같아요."
"헉! 어서 검사부터 합시다!"




혈액 검사와 영상 의학적 검사, 신경 심리 검사 등 다양한 검사가 이루어집니다. 이런 검사들을 굳이 꼭 받아야 하는지 많은 분들이 의아해하십니다.



전체 치매의 5-10% 정도는 원인을 교정해 완치할 수 있는 가역성 치매로 알려져 있습니다. 특히 급성으로 생긴 변화는 빨리 원인 질환을 찾는 것이 중요합니다.

"뇌출혈이에요. 경막하 혈종입니다. 급히 치료를..."



*가역성 치매의 원인:
우울증에 의한 가상치매, 정상압 뇌수두증, 뇌종양 및 만성 경막하 혈종, 갑염성 질환, 내분비 질환, 영양소 등의 결핍성 질환, 알코올 중독, 약물 등



2

치매 예방 주사라는 게 있다던데요?

치매를 만나고 생긴 일

제 2화
치매 예방 주사라는 게 있다던데요?

"효과가.. 있는 건가?"

광역치매센터
강원도

많은 분들이 혹시 내가, 또는 사랑하는 나의 가족이 치매에 걸리지는 않을까 걱정합니다.

"응? 가만, 뭘 꺼내려고 했더라?"

그리고 우리 주변에는 건강한 삶을 사는 데 도움이 된다는 온갖 정보들이 넘쳐납니다.

"이 산에는 성인병에 좋다는 약초들이 많은데요, 오늘 한 번 찾아가 보도록 하겠습니다."

"소금은 만병통치약입니다. 물도 많이 마시면..."

남의 약초! 디오를 찾아서!

개개인의 상태에 맞게 적용해야 함에도 무분별한 맹신으로 인해 때로는 위험에 처하는 경우도 있습니다.

중환자실

"저희 아바, 괜찮으실까요?"

"아니 심부전이 있으신데, 그렇게 소금과 물을 드시면..."

특히 누군가 스스로 발명했다고 하는 치료법, 혼자 개발했다고 하는 약제는 대부분 사기입니다. 약효의 증명 과정은 오랜 기간과 많은 비용이 드는 임상시험 과정을 거쳐야 하기 때문입니다.

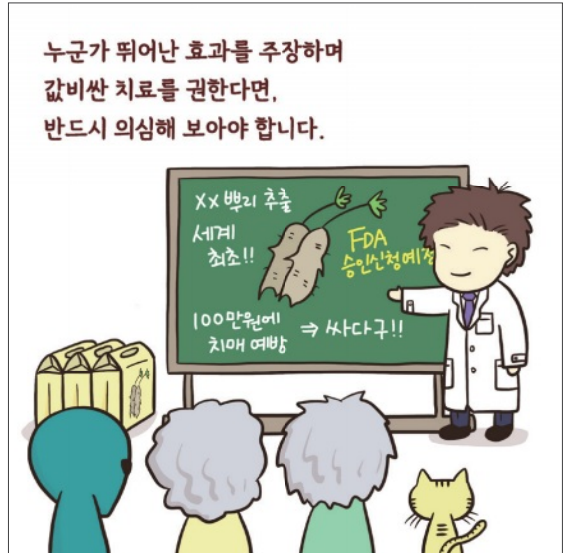
XX치료의 창시자!!
OO박사가 우리 마을에...

어디 좋은 거래유?

물라유,
유명하대유.

병원에서 처방되는 증명된 인지 기능 개선제 이외의 대부분의 약제, 주사제는 몇몇 영양소 보충이나 보조적인 효과를 기대할 수 있을 뿐, 단 몇 회의 투약으로 치매를 완전히 예방할 수 있는 방법은 아직 없습니다.

"효과가.. 있는 건가?"



3

술을 많이 마시면 치매에 걸리나요?

치매를 만나고 생긴 일

제3화
술을 많이 마시면 치매에 걸리나요?



광역치매센터
강원도

혹시 이런 경험이 있으시진 않나요?
술에 취하면 특정한 시기의 기억을 잃어버리는,
소위 필름이 끊기는 블랙 아웃 (black out) 현상은
뇌 건강 측면에서 매우 좋지 않은 신호입니다.



우리나라 사람들은
술을 마시는 것에 관대한 것 같습니다.
요즘은 코로나로 뜸하지만,
회식은 늘 술과 함께 합니다.



어르신들은 평생 별 문제의식 없이
음주를 지속해오는 경우도 많습니다.
새참을 드실 때도, 일을 마친 저녁에도
식사에 반주를 곁들입니다.



자세히 여쭙보면 생각보다 자주,
많은 양의 술을 드시는 경우가 많습니다.
건강에 영향을 주지 않는 정도의 음주량은
생각보다 많이 매우 적습니다.



술의 독성은 해마 등 기억력에 중요한 뇌부위에
직접적으로 손상을 일으킵니다.



전두엽의 손상으로 성격 변화나
실행 기능의 저하를 일으키게 되며
젊은 나이에도 치매가 생길 수 있습니다.



알코올 의존에 이틀만큼 음주를 지속하는 분들은,
식사를 제대로 하지 않고 술만 마시는 경우가 있는데,
그런 경우 특정 영양소(비타민B, 엽산 등)의 부족으로
인한 뇌병증, 치매가 발생하기도 합니다.



술에 취한 상태에서는 낙상이나 사고의 위험도
높아지고, 두부 손상과 그에 따른 뇌 손상으로
혈관성 치매가 생기는 경우도 있습니다.



습관적으로 술을 많이 드시진 않나요?
이제는 술 대신 건강한 식사와
따뜻한 다과를 함께하며
소중한 사람과 마음을 나누는 것은 어떨까요?



 광역치매센터
강원도

4

검사 받으러 가면 멀정해져요

치매를 만나고 생긴 일
 제4화
 검사 받으러 가면 멀정해져요.



광역치매센터
 강원도

노인장기요양보험 등급 판정을 위해서는
 건강보험공단의 방문 조사와
 의사 소견서가 필요합니다.



방문 조사나 진료에서
 평소보다 인지 기능이 좋아 보여
 등급 판정을 받지 못할까 봐
 가족들이 당황하시는
 경우가 있습니다.

오 생각보다
 대답
 잘 하시네요?

아니, 선생님..
 평소엔 더하시는데!!



점진적인 퇴화가 일어나는
 알츠하이머 치매의 특성상
 인지 저하의 내리막길을
 완만하게 내려가는 것 같지만,



실제로는 시간과 상황에 따라
 굴곡을 보이며 저하되는 모습을 보입니다.



그래서 인지 기능은 어느 시점에서는
 이전보다 더 좋아 보이기도 하고,
 어느 시점에서는 급격히 나빠지는 듯
 보이기도 합니다.



하루 중에도 일주기 리듬에 따라 피로가 누적되는 늦은 오후, 저녁에는 인지 기능이 더 악화되기도 하는데, 이를 일몰 증후군이라 부릅니다.



갑작스러운 환경의 변화에도 적응의 어려움을 보일 수 있습니다.




혼란스러운 상황에서 불안이 극심해져 감정, 행동 문제가 급격하게 표출되는 파국반응을 보이기도 합니다.

상황과 시간에 따라 변화하는 치매 환자의 인지 기능과 정서적 특성을 이해한다면 침착하게 대응할 수 있습니다.



아, 그리고 너무 걱정하지 마세요. 전문가들도 이런 특성을 알고 병력과 여러 검사 결과를 바탕으로 평가하고 진단하니까요.



신경인지기능검사
혈액검사
뇌파검사
뇌영상
청취
영상의학적 검사 등등

5

인지 기능 저하, 무슨 뜻인가요?

치매를 만나고 생길 일

제5화
인지 기능 저하, 무슨 뜻인가요?



광역치매센터
광원도

흔히 인지 기능이라고 하면 기억력이 떠오릅니다.
기억력도 생각보다 복잡한 체계로 구성됩니다.
작용 시간에 따라 단기 기억과
장기 기억으로 나누기도 합니다.



사실이나 사건에 대한 기억인 외현 기억은
지식에 대한 의미기억과
경험이나 사건에 대한 일화 기억이 있고,



암묵 기억은 행위나 기술에 대한 기억으로
의식적으로 떠올리지 못하더라도
익숙했던 조각을 재현할 수 있게 해줍니다.

주의력은 주의를 유지할 수 있는 지속적 주의력,
무관한 자극을 무시하고 필요한 자극에 집중하는
선택적 주의력, 주의를 배분하는 능력이 있습니다.



언어 능력도 인지 기능에 속합니다.
자발적인 표현능력, 말하기, 이해력, 이름대기능력,
쓰기 및 읽기 능력, 사회적 언어 능력이 모두 개별적
으로 저하될 수 있고, 관여 하는 뇌부위도 다릅니다.



시공간 구성능력은 길을 찾아가거나 그림을 그릴 때,
퍼즐을 맞추는 등의 활동을 할 때 필요한 능력입니다.
이 능력이 저하되면 배회와 실종으로 위험에 처하는
일이 발생할 수 있어 주의해야 합니다.

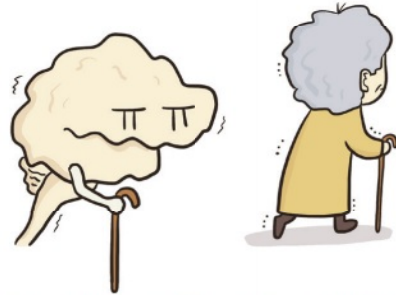


실행 기능은 인지 기능 중 가장 복잡한 고위 기능으로 체계적으로 계획을 세우고 순서대로 일을 처리하며 상황에 유연하게 대응하는 능력과 추상화 능력, 통찰력, 충동조절능력 등이 포함됩니다.

밥도 안쳐놔오니,
자... 국이 끓을동안
이걸 볶아놓자...



치매는 뇌가 구조적, 기능적으로 퇴행하는 질환으로 이런 주요 인지 기능 저하 이외에도 다양한 일상 생활 기능의 저하가 일어나게 됩니다.



운동 기능의 퇴행으로 인한 보행 속도의 저하와 치매 진행 정도가 연관이 있다는 연구들도 있습니다.

식욕 증추 기능의 저하로 포만감을 느끼지 못하거나,



미각 기능의 저하로 맛을 잘 느끼지 못한다거나,

일주기 리듬의 변화로 수면 주기가 불규칙해지기도 합니다.



다양한 종류의 인지기능에 대해서 평가하면 환자가 호소하거나 가족이 발견한 문제 이외에도 드러나지 않는 문제들을 발견할 수 있습니다. 조기 검진을 통해 확인하세요. ^^



광역치매센터
강원도

6

이상한 이야기를 해요

치매를 만나고 생킨 일

제6화
이상한 이야기를 해요.



광역치매센터
강원도

치매로 기억력이 점점 없어지던 어머니가 어느 날부터 자기 물건에 손을 대지 못하게 하고 도둑이 들어서 물건을 훔쳐 간다며 예민해졌어요. 아무리 설득해도 소용없어요.



저희 집 어르신은 루이제 치매로 진단 받았는데, 환시를 보시는지 영동한 이야기를 하세요. 걸음걸이도 불안한데 헛것을 보시다가 넘어지시지는 않을까 걱정이예요.



저희 할머니는 야간에 잠을 잘 못 주무시고 어디론가 나가시려고 해서 큰일입니다. 하루 종일 누가 옆에서 지킬 수도 없는데, 방심하면 밖에서 길을 잃으실까 봐 걱정입니다. 특히 겨울에는요.



치매가 진행될수록 이런 정신행동증상이 나타나 환자도 보호자도 많은 어려움을 겪게 됩니다. 우울, 불안, 불면, 무감동 같은 정동 증상에서부터 성격의 변화, 공격성 등으로 인한 행동 문제들.



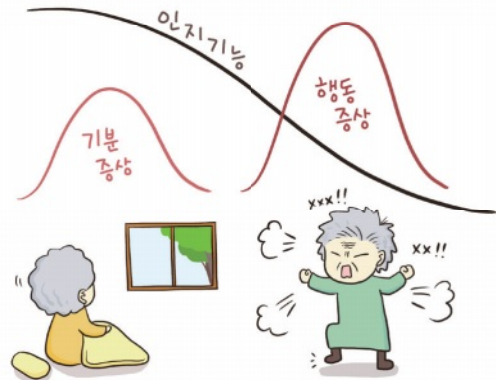
환각, 망상과 같은 정신증적 증상과 식사 행태의 변화나 의미 없는 행동이 반복되는 초조, 배회에 이르기까지 다양한 형태의 정신행동증상을 90% 넘는 환자들이 경험합니다.



정신행동증상은 환자의 삶의 질을 크게 떨어뜨리고 가족의 돌봄 부담을 높입니다. 돌봄으로 인한 경제적 문제와 가족간 갈등의 원인이 되기도 합니다.



초기에는 주로 우울, 불안, 무감동 등의 정동 증상이, 치매가 진행될수록 행동 증상이 문제가 됩니다.



하지만 치매가 말기로 진행된다면 이런 정신행동증상도 완화되는 경향을 보입니다. 그런 증상을 나타낼 수 있는 뇌기능마저도 남아있지 않게 되기 때문이죠.

그래서 돌봄이 힘들긴 해도 그런 증상이 있다는 것은 아직 어르신에게 시간이 남아있다는 뜻이기도 합니다.



적절한 돌봄과 환경 조성, 조기 진단과 약물 치료로 완화를 기대할 수 있습니다. 많은 분들이 진작 치료 받을걸 후회하는 모습을 봅니다.



고민하지 말고 전문가를 찾아주세요. ^^



 광역치매센터
광명도

7

갑자기 치매가 왔어요

(치매와 섬망)

치매를 만나고 생긴 일

제기화
갑자기 치매가 왔어요. (치매와 섬망)



광역치매센터
강원도

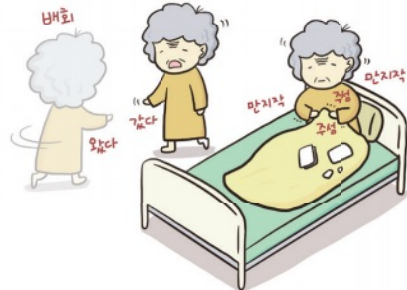
간혹 진료실에는 환자 가족들이 상담을 받으러 오십니다. 집에 계신 어르신이 갑자기 치매가 온 것 같거나, 이미 치매로 진단받았던 환자가 급격하게 악화되었다면서요.



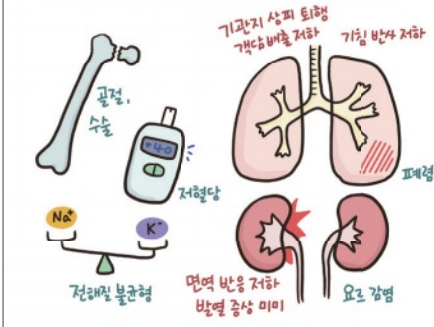
급격한 인지 기능의 변화가 생긴 경우, 뇌졸중 같은 뇌혈관 질환이나 다른 신체 질환으로 인한 섬망의 가능성이 높아 응급한 진료를 필요로 합니다.



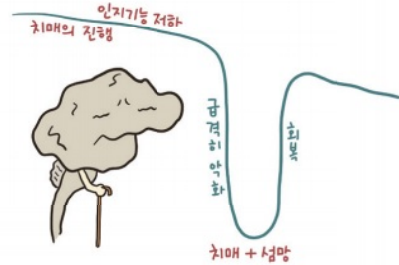
섬망은 신체 질병이나 약물 등으로 인해 뇌의 기능이 급격히 저하된 상태로 뇌 기능 부전이라고도 불립니다. 치매와는 달리 의식 수준의 저하를 동반하며 평소와 다른 모습을 보입니다.



신체 기관의 기능, 면역 기능의 저하로 인해 폐렴이나 요로감염 등에서 흔히 보이는 증상들이 뚜렷하게 나타나지 않을 수 있어 발견이 늦어질 수 있습니다.



원래 치매가 있던 경우에는 섬망에 더 취약합니다. 이미 뇌의 기능이 많이 저하된 상태이기 때문에, 신체 질환의 발생 시 더 심한 인지 기능의 저하를 경험하게 되어 예후도 좋지 않습니다.



섬망 상태의 회복을 위해서는 섬망의 원인이 되는 기저의 신체 질환의 치료가 가장 중요합니다. 일시적으로 정신 행동 증상이나 불면 등의 조절을 위해 약물을 처방하기도 합니다.




사람이 갑자기 변하면 이상한 거라고 하죠. 어르신들의 건강도 그렇습니다. 갑작스런 변화에는 주의가 필요합니다.

주말에 뭐해? 내가 밥살게!

뭐지? 저 구두쇠가... 무슨 꿈꿨는지?



특별한 증상이 없더라도 평소 정기적인 진료를 통한 기저 질환의 치료와 건강 관리가 필요합니다.



평소 영양과 위생 관리 등 예방이 중요합니다. 또한 익숙하고 편안한 환경에서의 편안한 사람의 돌봄과 지지는 섬망의 회복에 많은 도움이 됩니다. 지치기 쉬운 여름, 모두 건강하시길 바랍니다.



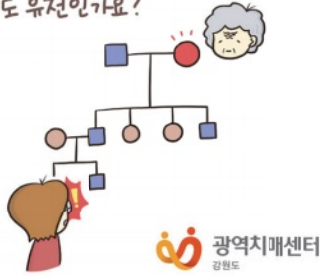
 광역치매센터
광명도

8

치매도 유전인가요?

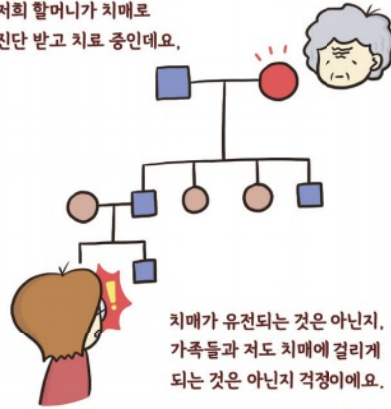
치매를 만나고 생긴 일

제영화
치매도 유전인가요?



광역치매센터
강원도

저희 할머니가 치매로
진단 받고 치료 중인데요,



치매가 유전되는 것은 아닌지,
가족들과 저도 치매에 걸리게
되는 것은 아닌지 걱정이예요.

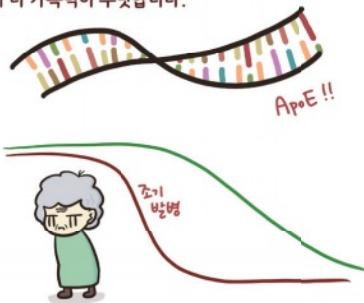
질병은 유전, 기질적인 요인과 환경적 요인의
복합적인 결과로 발생하게 됩니다.
치매도 마찬가지입니다.



어떤 사람은 평생 술을 마시고 담배를 피워도
특별히 질병에 걸리지 않기도 하지만
어떤 사람은 젊은 나이에
큰 병을 앓기도 합니다.



알츠하이머 치매도 특정 유전자형을 가지면
발병 확률이 높아진다고 알려져 있으며,
이른 나이에 시작되는 조발성 치매는
특히 더 가족력이 뚜렷합니다.



환경적 요인이 가족적 특성에 영향을 미치고
건강 상태도 공유하는 것처럼 보이기도 합니다.
식습관이 비슷한 가족이 모두 비만해지는 것처럼요.



유전적, 기질적인 특성은 우리가 어떻게 할 수 없는 부분입니다. 하지만 환경적인 요소들은 충분히 조절하여 질병의 발생 가능성을 줄일 수 있습니다.

의학에서 100% 는 없습니다. 발생의 가능성을 없애는 것이 아닌 최대한 낮추는 것이 목표입니다.

너무 잘 아시겠지만 그 방법은 균형 잡힌 식사와 운동 등 일상의 삶을 건강하게 유지하는 것과,

“상들!”

규칙적인 건강 검진과 진료를 통해 위험 인자가 될 만한 질병을 조기에 발견하고 조절해 나가는 것 같은 상식적인 일들입니다.

가족 중에 치매 환자가 있다면, 내가 조절할 수 있는 요인들을 더 젊은 시절부터 관리해 주세요. 마음의 건강까지 향상될 것입니다. ^^

광역치매센터
강원도

9

우울증약을 오래 먹으면, 치매가 생기나요?

치매를 만나고 생길 일

제9화
우울증약을
오래 먹으면,
치매가
생기나요?



 광역치매센터
강원도

노년은 많은 상실감을
경험하는 시기입니다.

영감...



오랜 시간 함께했던 자녀들의 독립,
몸담아왔던 직장에서의 은퇴.

경정년 퇴임 축하

자주 놀러오렴~ 그동안
다들 감사...



사회적인 활동도 줄어들고
신체적 건강도 악화되다 보면,
우울증이 많이 생기는 시기이기도 합니다.




우울증이 심해지면, 인지기능의 저하가 동반됩니다.
뇌의 기능 저하로 인해 집중력과 기억력이 떨어져
마치 치매처럼 보이는 경우도 있습니다.



그런 상태를 **가성 치매**라고 합니다.
말 그대로 가짜 치매라는 뜻입니다.
점진적 악화 경과를 보이는 치매와
달리 우울증이 잘 치료되면 이런
상태는 극적으로 호전됩니다.

치매 후 호전

점진적 악화



우울증과 약물 치료에 대한 편견으로 많은 분들이 적절한 치료를 받지 못하고 있습니다.



오래 먹어도 될까?

우울증 치료에 처방되는 약물들은 재발 방지와 유지 치료를 위해 생각보다 오랜 기간 복용하는 경우가 있지만, 치매를 유발하지 않습니다.

오히려 우울증을 제때에 치료하지 않으면 뇌기능 저하와 수면 문제 등이 지속되어 치매와 각종 신체 질환의 발생 위험을 높하게 됩니다.



다른 방법을 찾으려다 보니 증명되지 않은 방법들에 큰 돈을 쓰시는 경우도 많습니다. 병보다 약을 무서워하는 것은 참 안타까운 일입니다.



우울 증상은 치매 초기의 흔한 정신행동증상이기도 하며, 우울증과의 감별이 중요합니다. 반드시 가까운 전문 기관의 도움을 받으세요.



10

돌봄이 점점 힘들어져요

치매를 만나고 생긴 일

제 10화 돌봄이 점점 힘들어져요.



광역치매센터
강원도

치매가 진행될수록 돌봄이 문제가 됩니다.
생업을 계속해야 하는 가족들이 하루 종일
집에 머물 수는 없는 일이지요.



특히 독거 노인의 경우엔 더 많은 어려움을 겪게
됩니다. 자기 관리의 어려움으로 인해 위험에 처
하거나 이웃과 갈등이 생기는 경우도 많습니다.



그럴 때 노인장기요양보험 제도를 이용하면 좋
습니다. 장기요양 인정을 신청하면공단 직원이
방문하여 일상 생활 능력이나 인지 기능,
정신 행동 증상 등을 평가합니다.



의사 소견서 발급의뢰서를 받아 의료 기관에 방문
하여 노인장기요양 의사소견서를 발급 받아 공단
에 제출합니다. *의료기관에 따라서는 직접 전산으로 제출됩니다.



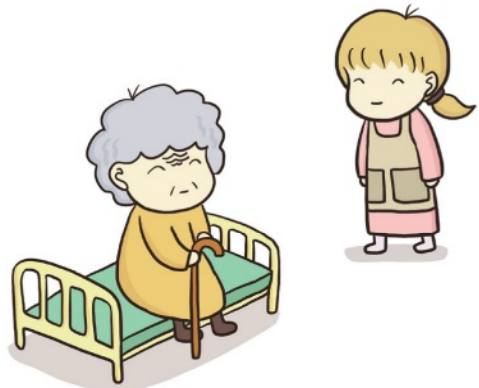
정기적으로 열리는 등급판정위원회에서
다양한 분야에 종사하는 위원들이
협의하여 결정이 이루어집니다.



등급에 따라 가정 방문을 통한 신체활동 및 가사활동 지원, 목욕, 간호 서비스를 받을 수도 있고, 주간보호센터 이용 및 복지용구 지원을 받을 수도 있습니다.



가정에서 돌봄이 힘든 경우라면 요양 시설에 입소하여 도움을 받을 수도 있지요.



그리고 지역에 따라 생필품이나 도시락 지원 등의 사회 복지 서비스도 이용할 수 있습니다.



치매 환자의 돌봄은 한 가족이 맡기엔 버거움이 많습니다. 가족 구성원들의 협력에 복지 서비스 지원이 더해진다면 치매 극복은 어렵지 않을 것입니다



치매를 만나고 생긴 일

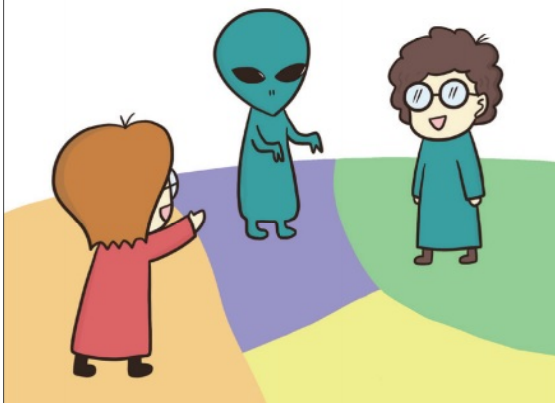
제11화 뇌구조와 치매의 이해 1.



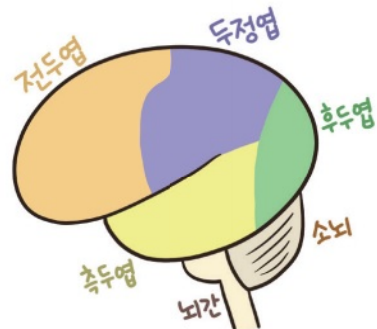
치매는 뇌의 질환입니다. 그래서 뇌의 구조와 기능, 퇴행 과정과 정신행동증상이 생기는 원리를 알면 질병의 경과를 조금 더 쉽게 이해할 수 있습니다.




서로 밀접하게 영향을 주고 받아 그 역할이 완전히 분리된 것은 아니지만 우리 뇌는 부위에 따라 다른 기능을 담당합니다.



뇌간은 호흡, 소화, 체온 조절 등 생명에 필수적인 기능을, 소뇌는 균형, 근육 조절 등을 담당합니다. 가장 큰 부분을 차지하는 대뇌는 전두엽, 두정엽, 측두엽, 후두엽으로 나누어집니다.



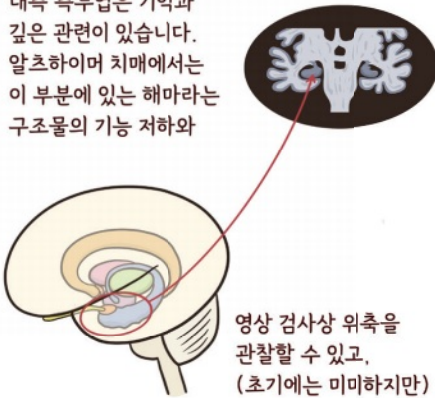
후두엽은 시각 기능을 담당합니다. 망막으로부터 전달된 정보를 인식하고 해석하는 부분으로, 안과적으로 문제가 없어도 이 부분에 손상이 생기면 시력을 잃습니다.



측두엽 피질은 언어기능을 담당합니다. 이 부분이 손상되면, 말을 듣고도 이해할 수 없게 되거나 원하는 말을 하는데 어려움을 겪게 됩니다.



내측 측두엽은 기억과 깊은 관련이 있습니다. 알츠하이머 치매에서는 이 부분에 있는 해마라는 구조물의 기능 저하와



영상 검사상 위축을 관찰할 수 있고, (초기에는 미미하지만)

이런 변화로 기억의 등록 과정에 문제가 생기고, 치매 초기부터 특징적으로 보이는 증상인 최근 기억력의 저하를 야기하게 됩니다.



측두엽을 침범하는 뇌경색이나 뇌출혈에서도 언어 기능 장애, 인지기능의 저하가 나타날 수 있습니다. 갑자기 발생한 증상은 응급 치료를 필요로 합니다.



광역치매센터
강원도

계속...

치매를 만나고 생긴 일

제12화 뇌구조와 치매의 이해 2.



두정엽은 시공간 정보를 처리하는 역할을 합니다. 두정엽 기능이 저하되면 길을 잃거나 시계를 보고 시간을 파악하기가 어렵습니다.



공간을 파악하는 능력이 저하되면 옷을 적절하게 입지 못하고 뒤집어 입거나 엉뚱한 곳으로 팔다리를 넣는 일이 생기기도 합니다.



전두엽은 사람을 사람답게 하는 부분입니다. 전두엽은 머리 앞부분에 위치하며, 계획하고 실행하며 그 과정을 조율하는 역할을 합니다.



실행 기능에 이상이 생기면 일상 생활에서 순서대로 차근차근 결과와 과정을 예측하고 그에 맞게 체계적으로 이루어지는 일들에 문제가 생기게 됩니다.

밥도 안켜놔요니,
자... 국이 끓을 동안
이걸 볶아놓자...

알기 쉽게 자동차에 비유한다면 전두엽은 자동차의 엔진같이 동기와 의욕을 만들어내고, 운전대처럼 일의 처리 과정을 적절하게 조율하는 역할을 합니다. 치매 초기에 의욕이 저하된 모습은 마치 우울증 같이 보이기도 합니다.

전두엽의 기능 중 가장 중요한 것은, 브레이크와 같은 억제 기능입니다. 여기에 문제가 생기면 충동 조절의 문제 등 성격의 변화를 보이게 됩니다.

그래서 전두측두엽 치매에서는 성격의 변화와 언어기능의 장애를 보이지요.

치매 환자를 돌보는 일은 쉽지 않습니다.

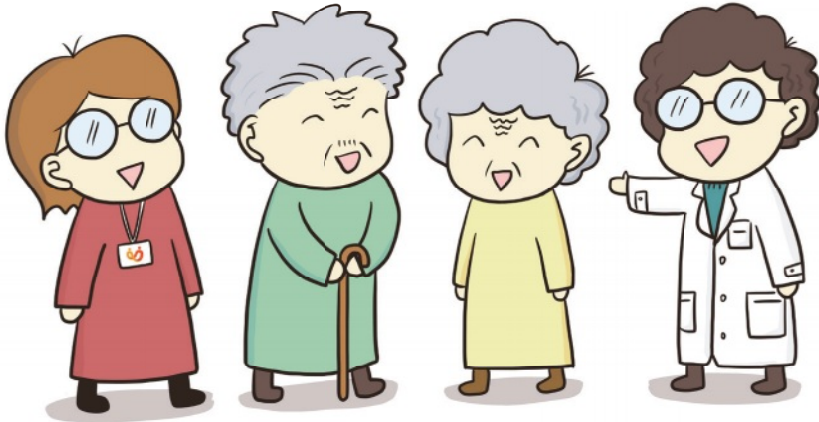
증상을 이해하지 못하고 환자를 비난하는 경우도 있습니다.

뇌의 기능을 이해하는 것은 치매를 이해하는 일이기도 합니다. 환자의 변화를 두려워하기에 앞서, 뇌의 퇴행에 따른 증상임을 이해하고 대비한다면 치매 극복은 더 가까워질 것입니다.

 광역치매센터
광원도



치매와 더불어 함께 하기



1

치매 환자는 존중받아야 합니다
치매 환자를 격려하고, 잔존기능을 활용할 수 있도록 지지합니다.
 (치매와 섬망)

치매 환자는 존중받아야 합니다.

치매는 다시 아이가 되는 병이라고도 합니다.
 인지 기능의 저하와 함께 원래의 일상생활기능들이
 퇴행하면서 그렇게 보이기도 하지만, 치매 환자는
 여전히 인격을 가진 한 사람임을 잊지 말아야 합니다.



비록 혼자 할 수 있는 일이 점점 줄어들겠지만,
 오랜 세월을 거친 삶의 이야기와 추억을 가진
 어르신으로 존중해야 합니다.



아이처럼 대해서는 안되며, 여전히 가족으로부터
 사랑받고 있으며 가정에서의 위치와 역할이 있음을
 느끼실 수 있도록 배려해야 합니다.



치매 환자를 격려하고, 잔존기능을 활용할 수 있도록 지지합니다.

치매환자의 잃어버린 기능들을 되살리는 것도
 중요하지만, 그보다는 아직 건강하게 남아있는
 다른 기능들을 최대한 상실되지 않게 유지시키는
 것이 중요합니다.

아직 남아있는 기능들이 있다는 사실을 감사하게
 여겨야 합니다. 또한 간단한 집안일이나 가까운 곳
 으로의 외출 등 오랫동안 반복해서 익숙한 일상은
 유지할 수 있도록 돕는 것이 많은 도움이 됩니다.



2

장기적인 계획이 필요합니다

치매 환자를 돌보는 가족은 자신의 건강도 잘 관리해야 합니다

장기적인 계획이 필요합니다.

치매 환자는 질병의 진행 경과에 따라 다양한 문제를 겪게 됩니다.

그러나 다행히 겪게 될 문제들을 어느 정도는 예측할 수 있으며, 치매 진단 당시의 중증도에 따라 앞으로 겪게 될 문제들을 파악해두고 그런 상황이 발생할 경우 어떻게 대처할 것인지 미리 생각해두어 적절하게 대응하는 것이 좋습니다.

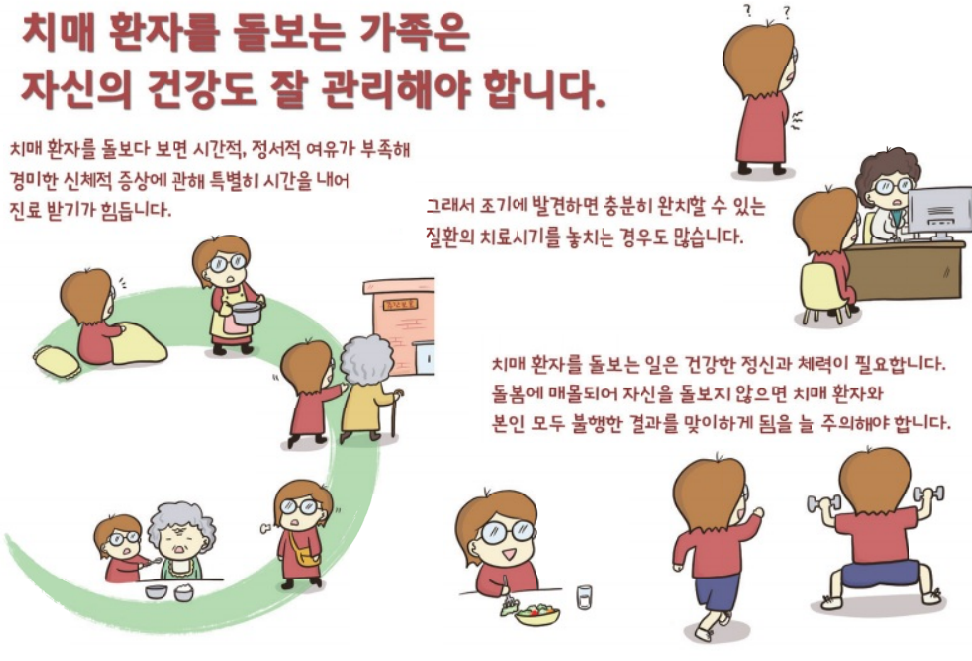


치매 환자를 돌보는 가족은 자신의 건강도 잘 관리해야 합니다.

치매 환자를 돌보다 보면 시간적, 정서적 여유가 부족해 경미한 신체적 증상에 관해 특별히 시간을 내어 진료 받기가 힘듭니다.

그래서 조기에 발견하면 충분히 완치할 수 있는 질환의 치료시기를 놓치는 경우도 많습니다.

치매 환자를 돌보는 일은 건강한 정신과 체력이 필요합니다. 돌봄에 매몰되어 자신을 돌보지 않으면 치매 환자와 본인 모두 불행한 결과를 맞이하게 됨을 늘 주의해야 합니다.



3

치매 환자는 모든 가족 구성원이 함께 돌보아야 합니다. 갑작스런 돌발상황, 사고를 대비하고 예방해야 합니다

갑작스런 돌발 상황, 사고를 대비하고 예방해야 합니다.

치매 환자의 증상은 처한 환경과 신체, 심리적 상태에 따라 급격히 달라질 수 있습니다.

무리한 장거리 여행이나 사람이 많고 복잡한 곳으로의 외출 등은 예상치 못한 불안을 야기하기도 합니다.



여행이나 외출 시에는 되도록 편안하고 익숙한 곳부터 일정을 계획하는 것이 안전하며, 먼 곳으로 갈 경우에는 돌발 상황에 대한 대비책을 생각해두는 것이 좋습니다.



치매 환자는 모든 가족 구성원이 함께 돌보아야 합니다.



주 부양자가 전적으로 치매 환자를 돌보는 경우가 많습니다. 혼자 짊어지기엔 오랜 시간 큰 부담을 감당하는 일이며 비효율적입니다.



치매 환자의 가족들은 주 부양자처럼 직접 돌보는 역할을 하지는 못하더라도 다양한 방법으로 주 부양자를 돕거나 경제적 지원을 함께 해야 합니다.



4

공공후견제도 이용으로 치매 환자의 재산, 권리 안심하세요! 치매 환자의 실종 예방하기

성년후견제도 이용으로 치매 환자의 재산, 권리 안심하세요!

치매 환자가 치매로 인해 의사 능력이 저하되어도 일상생활과 요양·의료 서비스의 권리주체로서 권리를 행사를 할 수 있도록 후견인을 통해 도와드립니다.



신청기관: 가정법원이나 각 지역 지방 법원
문의: 가정법원 및 각 지역 지방 법원 무료법률상담처
대한법률구조공단 ☎ 132
치매상담콜센터 (1899-9988) 및 치매안심센터

치매 환자의 실종 예방하기.

가까운 치매안심센터나 치매상담 콜센터(1899-9988)로 문의해주세요

날씨가 추워지기 시작 하는 계절이 되면 치매 환자의 실종은 더 위험한 결과를 초래하게 됩니다.

불행한 일을 미연에 방지하기 위해 다양한 방법을 이용할 수 있습니다.



치매극복 웹툰 모음집

치매를 넘다

주소 강원도 춘천시 백령로 156 암노인보건의료센터 7508호
전화 033-257-9164
팩스 033-258-9091
홈페이지 <https://gangwon.nid.or.kr>



Copyright 2022 강원도광역치매센터

본 저작물은 저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 무단전재와 복제를 금합니다.