

# 기억력이 걱정되십니까?



'그때 일은  
눈앞에 보이는  
것처럼 선명한데,  
오늘 아침에 한 일은  
기억이 잘 안 나요...'



노인 복지 행정 사무소  
보건부

**Korean**

KING STUDIO  
2700 KOLEA BLVD  
HONOLULU, HI



**보** 안내서는 자신의 기억력이 걱정되거나 가까운 사람들의 기억력이 걱정되시는 분들을 위한 책자입니다. 본 안내서는 기억력 문제가 발생하는 이유와 그에 관한 걱정을 일차 진료 의사나 주치의에게 알리는 것이 얼마나 중요한지 이해할 수 있도록 도와드립니다.

## 기억력이 나빠지는 원인은 무엇인가요?

기억력 문제는 흔한 증상입니다. 대부분 사람들은 나이가 들수록 기억력이 점점 나빠지는 것을 경험합니다. 그러한 증상은 스트레스, 우울증 및 특정한 질병 때문에 발생할 수 있고 젊은 층에게도 발생할 수 있습니다. 또한, 어떤 사람들은 보통 사람들보다 건망증이 심할 수 있습니다. 그러나 기억력 상실은 때때로 치매(dementia)의 초기 증상일 수 있습니다.

## 치매란 무엇인가요?

치매는 정신 기능이 일상생활을 저해할 정도로 심각하게 쇠퇴하는 증상을 일컫는 용어입니다. 치매의 가장 일반적인 형태는 알츠하이머병(Alzheimer's disease)입니다.

치매는 특정한 질병이 아닙니다. 이것은 개인이 일상적인 활동을 수행할 수 없을 정도로 심각한 기억력 또는 사고력의 쇠퇴와 관련된 일련의 증상을 의미하는 포괄적 용어입니다. **알츠하이머병**은 치매의 60 - 80퍼센트를 차지합니다. **혈관성 치매(Vascular dementia)**는 뇌졸중 후유증으로 나타나며 두 번째로 흔한 치매의 형태입니다.

## 정상적 노화와 심각한 기억력 문제의 차이

다음과 같은 일은 누구나 한 번쯤 경험합니다. 아는 얼굴인데 이름이 기억나지 않습니다. 열쇠를 어디에 두었는지 잊어버렸습니다. 차를 어디에 주차했는지 기억나지 않습니다. 대부분의 경우, 그러한 건망증은 정상적인 노화 현상의 하나일 뿐 심각한

정상적 노화 vs. 알츠하이머병과 같은 심각한 기억력 문제	
정상적 노화	심각한 기억력 문제
한 번씩 황당한 결정을 함	판단력이 없어지고 자주 황당한 결정을 함
매달 공과금 내는 것을 잊어버림	매달 공과금 내는 것을 관리하지 못함
오늘 날짜를 잊어버렸다가 나중에 다시 기억함	일 년 중 날짜나 시간을 기억하지 못함
때때로 단어가 생각나지 않음	대화하는 것이 어려움
때때로 물건을 엉뚱한 곳에 두고 동선을 되짚을 수 없음	물건을 엉뚱한 곳에 두고 동선을 되짚을 수 있는 능력 상실

질병의 증후는 아닙니다. 그러나 자신의 기억력이나 가까운 사람의 기억력이 눈에 띄게 나빠져 걱정되신다면, 또는 기억력 상실로 일상생활에 영향을 받기 시작하셨다면, 전문적 조언을 구하는 것이 좋습니다.

## 치매의 원인은 무엇인가요?

치매는 뇌에 생긴 몇 가지 다양한 질병으로 인해 발생하는 증상 (3페이지 참조)이며 가장 흔한 것은 알츠하이머병입니다. 다른 형태로는 혈관성 치매(뇌졸중 원인); 루이소체 치매(Lewy body dementia) (뇌세포를 손상시키는 루이소체라고 하는 미세단백질 집합체가 원인); 및 전두측두엽 치매(Fronto-temporal dementia)(뇌의 전두엽과 측두엽 퇴행이 원인)가 있습니다.

## 기억해야 할 징후

본인이나 가족이 기억력 상실로 일상생활을 할 수 없다면, 특히 다음과 같은 징후를 목격했다면, 즉시 의사와 상담하셔야 합니다:<sup>1</sup>

1. 기억력 상실로 일상생활 저해
2. 계획을 세우거나 문제를 해결하는 것이 힘들어짐
3. 가정, 직장 또는 오락 활동에서 익숙한 일을 완수하는 것이 어려워짐
4. 시간 또는 장소 혼란
5. 시각적 이미지와 공간 관계를 이해하기 힘들어짐
6. 이전에는 그렇지 않았는데, 말할 때나 글을 쓸 때 단어가 생각나지 않음

7. 물건을 엉뚱한 곳에 두고 동선을 되짚을 수 있는 능력 상실
8. 판단력 감퇴 또는 소실
9. 일 또는 사교적 활동 회피.
10. 기분 또는 성격의 변화.

<sup>1</sup> 더 자세한 정보를 원하시면 알츠하이머 협회 (Alzheimer's Association)의 "알츠하이머병 10가지 초기 징후와 증상(10 Early Signs and Symptoms of Alzheimer's)" 페이지를 방문해주시고

[www.alz.org/10signs](http://www.alz.org/10signs).

## 기억력이 걱정된다면 어떻게 해야 할까요?

기억력이 나빠지는 것이 걱정되신다면, 걱정을 들어주고 필요하다면 검사를 주선해줄 주치의나 의료 전문가와 상담하셔야 합니다. 정확한 진단을 위해서 노인병 전문의, 신경과 전문의 또는 정신과 의사와 같은 전문 의료인을 추천받을 수 있습니다.

가까운 사람의 기억력 상실이 걱정되신다면, 의사와 상담하도록 격려해주시고. 대화를 시작할 때는 평소와 다르다는 느낌이 들 때가 있는지, 또는 어떤 일을 하는 것이 어려워지는 않았는지 간접적으로 물어보는 것이 효과적일 수 있습니다.

기억력 상실의 원인은 치매만이 아니라는 사실을 기억하는 것이 중요합니다. 기억력 상실은 우울증, 감염, 약물 부작용 또는 비타민이나 갑상선 호르몬 결핍과 같이 치료 가능한 증상이 원인일 수도 있습니다. 도움될 수 있는 치료법을 찾을 가능성이 있으므로 최대한 빨리 도움을 구하는 것이 좋습니다.

# 치매

기억력, 행동 및 사고에 영향을 미치는 100가지 이상의 증상을 의미하는 포괄적 용어. 아래는 가장 일반적인 치매의 형태입니다.

## 알츠하이머병

뇌세포를 소멸시켜 기능 장애를 유발하는 퇴행성 질병. 치매 환자의 50 - 70%.

## 혈관성 치매

일반적으로 뇌졸중으로 인해 뇌에 공급되는 혈액이 모자라 발생하는 치매. 치매 환자의 20%.

## 루이소체 치매

신경 세포와 기억력, 사고 및 움직임과 관련된 뇌 부위에 발생하는 루이소체 단백질 집합체로 인한 치매. 치매 환자의 15%.

## 전두측두엽 치매

주로 성격, 행동 및 언어에 영향을 미치는 뇌 부위가 축소됨으로써 발생하는 일련의 장애. 치매 환자의 5%.

## 파킨슨병 (Parkinson's Disease)

움직임에 영향을 미치는 퇴행성 중추 신경계 질병. 치매 환자의 5%.



## 시의적절하고 정확한 진단이 중요한 이유는 무엇인가요?

본인의 건강 상태와 상관없이, 가족 및 의사와 기억력 상실의 가능성에 관한 대화를 나누는 것이 중요합니다. 여기에는 미리 사전 의료 의향서를 작성하거나 중요한 치료 선택을 미리 하는 것과 같이 사전 치료 계획을 세우는 것 등이 포함됩니다. 그렇게 하면 질병으로 인해 의사 결정을 할 능력을 잃게 되었을 때도 본인의 의사와 선택을 존중받을 수 있습니다. 대화가 가장 중요합니다. 여러분의 주치의가 도움을 줄 수 있습니다.

주치의와 조기에 상담할 경우 얻는 혜택은 다음과 같습니다:

- 조기 진단으로 개인의 인지 기능 쇠퇴 원인을 정확하게 판단할 수 있습니다.
- 알츠하이머병으로 인해 경미한 인지 장애(MCI) 진단을 받은 사람은 남아 있는 인지 기능을 최대한 오래 보존하기 위한 치료를 시작할 수 있습니다. 여기에는 혈압과 당뇨병 관리, 금연, 유산소 운동, 정신 활동 및 사회 활동 참여 등이 포함될 수 있습니다.
- 알츠하이머병을 조기 진단하면 임상 시험에 참여할 기회를 최대한 높일 수 있습니다.

- 조기 진단을 받은 사람은 지원을 제공할 의료진과 간병인 팀을 찾을 시간적 여유를 가질 수 있습니다.
- 조기 진단은 운전과 같은 잠재할 수 있는 안전 문제를 해결해줄 수 있습니다.
- 조기 진단은 증상의 원인을 정확히 알려주므로 걱정을 덜고 안도감을 제공하는 것과 같은 감정적, 사회적 혜택을 제공합니다.
- 조기 진단을 받은 사람은 의식적으로 결정을 내리고 선택 사항을 이해할 능력이 있는 동안 미래를 계획할 시간적 여유를 가질 수 있습니다. 계획에는 법률, 재정 및 임종에 관한 결정이 포함될 수 있습니다.

알츠하이머 협회 특별 보고서: 조기 진단의 혜택, 2018 알츠하이머병 사실과 통계 보고서, 2018 봄/여름.

## 이용할 수 있는 참고 자료는 어떤 것이 있나요?

### 알츠하이머 협회, Aloha 지부

알츠하이머 협회는 모든 형태의 치매를 알고 있는 분과 간병인을 위한 정보, 치료 및 지원을 제공합니다.

정보는 무료로 제공됩니다:

- 24/7 헬프라인, 치매 케어 전문가가 정보와 지원 제공. 170개 이상 언어로 번역 서비스 제공. 전화 1-800-272-3900 (TDD: 1-866-403-3073)

- 지역 정보 및 추천 제공, 다국어 정보 및 참고 자료 포함
- 개인 및 가족을 위한 지원 상담
- 간병인, 지역사회 및 전문가 교육 제공
- 간병인 지원 그룹
- 안전 프로그램 연결, 예를 들어, MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®
- TrialMatch,® 임상 연구 매칭 서비스
- 다양한 온라인 서비스, 온라인 교육 및 치매 지식 인증 과정 포함

전화: (800) 272-3900

웹사이트: [www.alz.org/hawaii](http://www.alz.org/hawaii)

### 공중 보건 간호사(PHN)

PHN은 주 전체 모든 지역사회에 배치된 공인 간호사(RN)입니다. PHN은 케이스 관리 서비스를 통해 노인들이 가능한 한 오랫동안 집에서 안전하게 간병받을 수 있도록 돕는 일을 합니다.

- 기억력 치료 도우미(Memory Care Navigators)는 전문 훈련을 받은 헬스케어 요원으로서 기억력 평가를 수행하고 치매가 있는 사람과 간병인을 지원 기관과 연결해주는 역할을 합니다.

지역별 PHN 연락처는 다음과 같습니다:

#### O'AHU

East Honolulu: (808) 733-9220

West Honolulu: (808) 832-5757

Central O'ahu: (808) 453-6190

Leeward O'ahu: (808) 675-0080

Windward O'ahu: (808) 233-5450

#### 이웃 섬

Kaua'i: (808) 241-3387

Maui: (808) 984-8260

Moloka'i: (808) 553-7880

Lana'i: (808) 565-7114

East Hawai'i Island: (808) 974-6025

West Hawai'i Island: (808) 322-1500

### Hawai'i 노인 및 장애인 리소스 센터 (ADRC)

ADRC는 각 카운티에 설치되어 연령, 소득, 장애 정도와 상관없이 모든 분이 포괄적인 개별적, 장기적 치료 서비스와 지원에 관한 정보, 지원 및 추천을 받을 수 있는 구심점입니다.

전화: (808) 643-ADRC

웹사이트: [www.hawaiiadrc.org](http://www.hawaiiadrc.org)

노인 사업국(O'ahu):

전화: (808) 768-7700





Hawai'i 카운티 노인 복지 사무소(HCOA)  
전화: (808) 961-8600

Kaua'i 노인 사업국(KAEA)  
전화: (808) 241-4470

Maui 카운티 노인 복지 사무소(MCOA)  
전화: (808) 270-7774

**Hawai'i 알츠하이머병 이니셔티브  
(HADI), 하와이 대학교(UH) 노인  
복지 센터**

Hawai'i 알츠하이머병 이니셔티브는 기억력 상실 또는 치매가 있는 노인과 간병인 지원을 위한 전문가와 단체를 구축할 목적으로 시작된 프로젝트입니다.

- 우수 간병인 프로그램(Savvy Caregiver Program) 워크샵은 6주 교육 및 기술 훈련 프로그램으로 기억력이 상실된 환자를 위한 간병인 양성 과정입니다
- 긍정적 치료 접근법(Positive Approach to Care™)(Teepa Snow 접근법)

전화: (808) 956-5001

웹사이트: [www.hawaii.edu/aging/hadi](http://www.hawaii.edu/aging/hadi)

### 퍼시픽 중재 센터 – Kupuna Pono 프로그램

치매를 포함한 노인 간병과 노인 문제에 관한 가족 상담 및 중재 서비스 제공. (O'ahu 한정)

전화: (808) 521-6767

웹사이트:  
[www.mediatehawaii.org/kupuna-pono/](http://www.mediatehawaii.org/kupuna-pono/)

### Kokua Mau: 향상을 위한 무브먼트 케어 (A Movement to Improve Care)

호스피스, 통증 관리 및 완화 케어, 사전 치료 계획 관련 교육과 양식(사전 의료 의향서 및 POLST) 등에 관한 주 전체 정보 제공

전화: (808) 585-9977

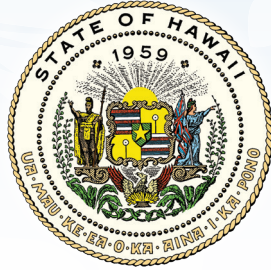
웹사이트: [www.kokuamau.org](http://www.kokuamau.org)

### 기타 유용한 링크 및 연방 정부 리소스

- 연방 정부 웹사이트:  
[www.alzheimers.gov](http://www.alzheimers.gov)
- 알츠하이머병 인터내셔널:  
[www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk)
- 국립 알츠하이머 및 치매 리소스 센터:  
<http://nadrc.acl.gov>
- 알츠하이머 협회 사실 및 통계:  
[www.alz.org/alzheimers\\_disease\\_facts\\_and\\_figures.asp](http://www.alz.org/alzheimers_disease_facts_and_figures.asp)
- 참살이: 경미한 인지 장애(MCI) 및 조기 치매 증상 가이드:  
<https://www.actonalz.org/pdf/Living-Well.pdf>
- 노화와 뇌 건강:  
<https://www.nia.nih.gov/health/brain-health-resource>
- 국립 노인 복지 연구원: 알츠하이머병 및 관련 치매:  
<https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers>
- 디멘시아 프렌즈(Dementia Friends) 미국:  
<https://dementiafriendsusa.org>
- 알츠하이머에 대한 대책(ACT on Alzheimer's)(Minnesota):  
<http://www.actonalz.org>
- 포마이와 아빠(Pomai and Her Papa) – 기억력 상실을 겪는 아버지와 함께 사는 아이의 성장 이야기:  
<http://manoa.hawaii.edu/hakupuna/pomai-and-her-papa/>



걱정되신다면, 주치의에게 연락하세요.  
더 일찍 도움을 구할수록, 더 빨리 정보와 조언 및 지원을  
제공받으실 수 있습니다.



## 노인 복지 행정 사무소 보건부

**서비스 차별 금지 정책:** 본 부서는 인종, 피부색, 국적, 언어, 연령, 성별(성별 인식이나 표현 포함), 성적 지향, 종교 또는 장애와 상관없이 본 부서 서비스를 제공합니다. 문제가 발생했다면, 노인 복지 행정 사무소 250 South Hotel Street, Suite 406, Honolulu, Hawai'i 96813, 또는 (808) 586-0100; 또는 차별 철폐 사무소 P.O. Box 3378, Honolulu, Hawai'i 96801 또는 (808) 586-4614로 180일 이내에 연락해주시요.

본 출판물에는 정보와 일반적 권고 사항이 포함되어 있습니다. 본 출판물의 내용은 전문가가 제공한 개별적 조언을 대체하는 것으로 사용될 수 없습니다. 알츠하이머 협회와 Hawai'i 노인 복지 행정 사무소 및 Hawai'i 보건부는 본 내용의 사용과 관련하여 발생할 수 있는 어떠한 책임도 수락하지 않습니다. 본 부서는 안내서의 내용이 정확하고 최신 자료를 포함하도록 최선을 다하고 있으나, 일부 정보는 시간이 지남에 따라 달라질 수 있습니다.

본 안내서는 2015년 © 알츠하이머 학회(Alzheimer's Society)의 허가 아래 제작되었습니다. 업데이트 및 재인쇄는 2019년에 이루어졌습니다.

본 출판물은 노인청(AoA), 지역사회 생활청(ACL), 미국 보건복지부(DHHS)에서 제공된 협력 계약 번호(No. 90ADSG0003-01-02)의 지원을 통해 제작되었습니다. 정부 후원 아래 프로젝트를 실행하는 계약 수령자들은 자유롭게 조사 결과와 결론을 표현할 수 있습니다. 따라서 본 출판물에 포함된 견해 또는 의견은 AoA, ACL 또는 DHHS의 공식 정책을 대변하는 것으로 간주될 수 없습니다.