

# 경도 인지 장애, 알츠하이머병 및 기타 치매 관리

노년층, 가족 및 간병인을 위한 정보



## 본 팸플릿을 통해 알 수 있는 것:

- 경도 인지 장애에 관한 정보 및 관리 방법
- 치매(알츠하이머병 포함)에 관한 정보 및 관리 방법
- 치매를 안고 살아가는 사람을 간병하는 방법에 관한 조언



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## 정상 노화 관련 기억 상실이란?

캐나다의 노년층 중 거의 40%가 일정한 형태의 정상 노화 관련 기억 상실을 경험하는데, 이는 인지 장애 또는 치매와 다른 증상입니다. 기억 상실을 야기하는 기저 질환이 없고 기저 인지 장애의 존재를 시사하는 객관적인 소견이 없는 경우, 정상 노화 관련 기억 장애가 있다고 봅니다. 몇 가지 증상을 예로 들면 다음과 같습니다.

40%

- 물건 및 사건을 때때로 잊어버림
- 간혹 대화 중에 단어를 떠올리는 데 어려움을 겪음
- 지인의 이름을 기억하지 못함
- 대화의 상세 내용이나 일년 전에 일어난 사건을 기억할 수 없음

정상 노화 관련 기억 상실의 경우 치료가 권장되지 않습니다. 다만, 그와 같은 증상을 보다 더 잘 관리하는 데 도움이 되는 전략은 존재합니다.

## 경도 인지 장애란?

경도 인지 장애(MCI)란 치매처럼 심각하지는 않지만 기억이나 기타 고수준 인지 기능과 관련하여 해당 연령의 평균에 비해 더 심한 문제를 경험하는 상태를 가리킵니다. MCI 증상이 있는 사람은 일상적인 제반 활동을 여전히 수행할 수 있지만, 약간의 어려움을 느낄 수 있습니다.

MCI는 다양한 방식으로 발현됩니다. MCI의 잠재적인 증상은 다음과 같습니다.

- 평소보다 더 자주 물건을 잊어버립니다.
- 스스로 반복하는 일이 상대적으로 더 빈번합니다.
- 같은 질문을 되풀이하여 묻습니다.

## 경도 인지 장애의 치료법이나 관리 전략이 존재하는가?

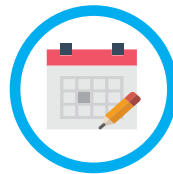
증명된 MCI 치료법은 없지만, 그 증상을 관리하는 데 도움이 될 수 있는 몇 가지 주요 전략은 존재합니다. 몇 가지 예를 살펴보면 다음과 같습니다.



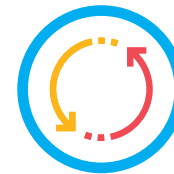
새 수업(예: 언어, 훈련 수업)에 참여



기억 훈련에 도움이 되는  
수업에 참여



목록, 캘린더 및 스마트폰과  
같은 기억 보조 도구 사용



매일 동일한 시간에  
같은 일 하기

기억력 향상 방법에 관한 상세 조언은 보건 의료 서비스 제공자에 문의하거나 본 시리즈의 팸플릿 **기억 문제에 관한 일반 조언(General Tips for Memory Problems)**을 참고하시기 바랍니다.

## 경도 인지 장애 조기 진단이 중요한 이유

MCI를 지닌 사람은 알츠하이머병 및 기타 치매에 걸릴 위험이 높습니다. MCI의 일차 증상이 기억과 관련된 경우, 이를 기억상실형 MCI라고 합니다. 매년 기억상실형 MCI를 지닌 사람의 10~15%가 치매에 걸리는데, 이는 MCI가 없는 사람보다 치매로 발전할 가능성이 전반적으로 3~4배 더 높다는 의미입니다.



**10-15%** 가 치매로 발전  
**3-4** 배 더 치매에 걸릴 확률이 높음

MCI를 가진 사람이 모두 치매에 걸리는 것은 아니며 MCI를 지닌 사람이 치매 발병 위험을 완화하기 위해 할 수 있는 일도 있습니다. 현재로서는 정기적인 훈련과 혈압의 최적 상태 관리가 후속 치매 발병을 방지하거나 완화하는 것으로 입증되어 온 개인 수준 조치입니다.

## 치매란?

치매는 그 증상이 뇌에 영향을 미치는 질환을 일컫는 포괄적 용어입니다. 치매 진단을 받은 사람은 강화된 간병을 필요로 하는 경우가 흔합니다. 가정 간호 서비스를 받는 노년층 중 약 20%, 장기 간호 서비스를 받는 노년층 중 57%가 치매 진단을 받은 환자입니다.



알츠하이머병, 혈관성 치매(뇌졸중에 의해 발병), 루이소체병, 파킨슨병, 헌팅턴병 등과 같이 치매의 유형은 다양합니다. 그중 알츠하이머병이 가장 보편적이며 이 팸플릿에서 중점적으로 다룰 유형입니다.

## 알츠하이머병의 원인

---

단백질이 뇌에 축적되어 신경 세포와 다른 세포 간의 커뮤니케이션 문제나 신경 세포의 조기 사멸을 야기하는 경우에 알츠하이머병이 발생합니다.

이러한 일이 발생하는 이유는 알지 못합니다. 이는 연구가 활발한 분야입니다.

## 알츠하이머병의 잠재적인 증상

---

일반적으로 알츠하이머병은 먼저 사람의 기억에 영향을 미치는데, 물건이나 일을 자주 잊어버리거나 말 또는 행동을 반복하거나, 단어를 떠올리는 것에 어려움을 느끼거나, 물건을 잘못 놓는 등의 증상으로 나타납니다. 병이 진행함에 따라 사람의 주의력, 계획, 언어 및 기타 고수준 인지 기능에도 영향을 끼칠 수 있습니다. 병세가 심해지면 증상이 악화되어 안전하고 독립적으로 생활하는 능력에까지 영향을 미치게 됩니다. 중증 알츠하이머병 환자의 잠재적 증상은 다음과 같습니다.



- 익숙한 장소에서 길을 잃습니다.
- 일상적인 활동(예: 대금 지불, 쇼핑 목록 작성, 금융 관리, 약물 투여 관리, 요리, 운전)에 문제를 겪습니다.
- 궁극적으로 보다 기본적인 활동(예: 옷입기, 목욕, 배변, 식사)을 독립적으로 수행하는데 문제를 경험합니다.

MCI 증상 중 다수가 알츠하이머병과 동일한 반면, MCI를 지닌 사람의 경우 여전히 일상 활동을 수행할 수 있다는 것이 차이점입니다.

## 알츠하이머병의 치료법

알츠하이머병 또는 기타 치매에 대해 알려진 치료법은 존재하지 않습니다. 하지만 MCI의 경우와 마찬가지로 증상을 완화하거나 병의 악화를 방지할 수 있는 몇몇 활동이 있습니다. 몇 가지 전략을 살펴보면 다음과 같습니다.

- 사회 활동에 참여하고 사회 연결성 유지
- 지중해식 식단(견과류, 생선, 올리브 오일, 식물성 식품 위주) 추구
- 정기적 운동 실시
- 만성적 건강 상태(예: 고혈압, 당뇨) 관리
- 음주 및 흡연 자제



주치의가 경증에서 중증 알츠하이머병을 앓고 있는 사람에게 뇌 기능 상실을 다소 지연시킬 수 있는 약물을 처방할 수 있지만, 구토, 구역질 및 현기증을 유발할 수도 있습니다.

## 간병인이 알츠하이머병 환자를 도울 수 있는 방법

알츠하이머병 환자의 경우 일상 활동을 독립적으로 수행하는 것이 안전하지 않을 수 있기 때문에, 병세가 악화됨에 따라 필요한 간병 및 지원 서비스를 제공하는 사람에 대한 의존도가 대체로 높아집니다. 알츠하이머병 또는 기타 치매를 가진 사람이 치매 행동 심리 증상(BPSD)을 보일 경우 이러한 문제가 더 어려워질 수 있습니다.



## 치매 행동 심리 증상(BPSD)이란?

---

BPSD는 치매 환자에 종종 나타나는 생각, 기분 또는 행동과 같은 증상군입니다. 치매 환자는 치매가 진행되는 과정에서 BPSD 중 하나 이상의 증상을 경험할 가능성이 높습니다. 일반적인 BPSD 유형의 예는 다음과 같습니다.

- 공격성
- 흥분
- 불안
- 무감동증
- 망상
- 우울증
- 환각
- 저장 강박증
- 단어/문구 반복
- 성적 행동 또는 탈의
- 수면 문제
- 방황



## BPSD 관리의 중요성

---

BPSD는 치매 환자 낙상, 동거자, 간병인 또는 간호 서비스 제공자의 부상과 같은 다른 부작용 위험의 증가로 이어질 수 있기 때문에 그 관리가 중요합니다. 하지만 알츠하이머병 또는 기타 치매 환자를 도와 BPSD를 관리하는 일은 어렵고 간병인에 스트레스를 안겨줄 수 있으며, 결과적으로 빈번한 응급실 이용, 입원, 요양원/양로원 조기 입소로 이어질 수 있습니다.

# 간병인이 치매 환자를 도와 BPSD를 관리할 수 있는 방법

BPSD를 겪고 있는 알츠하이머병 환자를 돌보는 경우, 다투지 않고 침착하게 환자가 활동을 유지하도록 유도하는 것이 중요합니다. 다음은 이들 증상 각각에 대해 취할 수 있는 조치의 몇 가지 예입니다.

## 흥분/공격성

- 흥분 상태에 있거나 신체적 또는 언어적 공격성을 보이는 사람을 돌보는 경우, 침착함을 유지하고 대화를 통해 달래거나 주의를 돌립니다.
- 가능한 경우 환자에게 여유를 주고 나중에 접근합니다.



## 무감동증

- 무감동증을 지닌 사람을 돌보는 경우, 다양한 활동 제안 방식을 시도합니다 (예: 활동에 대한 의향을 묻는 대신 활동을 해야 할 시간이라고 말함).
- 음악, 음식, 영화, 손자와 놀기 등과 같이 여전히 좋아하는 것으로 동기를 부여합니다.



## 망상/환각

- 실제로 일어나고 있는 일이 아니라 환자가 어떻게 느끼는지에 집중합니다.
- 환자 입장에서 현실이라는 점을 이해하고 해롭지 않는 한 그와 같은 허위 믿음에 맞서지 않습니다.



## 성적 행동/탈의

- 권태를 피할 수 있는 활발하고 정기적인 일정을 유지합니다.
- 가능하면 개인 공간을 제공하고 유발 활동을 제한합니다.

## 방황

- 치매 환자가 자리를 벗어나려 시도하는 경우 천천히 말을 걸어 진정시킵니다. 다른 활동으로 주의를 돌리고, 가능한 경우 환자를 구속하는 것을 피합니다.



- 그와 같은 행동이 계속되는 경우 알츠하이머 협회(Alzheimer Society)의 MedicAlert Safely Home 프로그램을 등록을 고려합니다.



## 상세 정보를 찾을 수 있는 곳

---

### 토론토 알츠하이머 협회(ALZHEIMER SOCIETY OF TORONTO)

---

알츠하이머병 환자를 돌보고 있는 경우, 토론토 알츠하이머 협회(ALZHEIMER SOCIETY OF TORONTO)로부터 정보, 자원/자료 및 지원을 제공받을 수 있습니다.



[www.alz.to](http://www.alz.to)

### TORONTO REHAB의 MCI 환자 생활 요령 학습 프로그램

---

MCI 환자 생활 요령 학습 프로그램(Learning the Ropes for Living with MCI Program)은 라이프스타일 선택, 기억 훈련 및 심리사회적 지원을 통해 인지 건강을 최적화하는 데 초점을 맞춘 프로그램입니다. 이 프로그램의 대상은 MCI를 가지고 있는 노년층과 이들과 같은 지역사회에 거주하는 가까운 가족 구성원/친구입니다.

하지만 50세 이상의 대상자가 우선시되며 의사의 의뢰서가 요구됩니다. 프로그램 비용은 \$150입니다.



<https://bit.ly/3aen380>

### UHN의 MEMORY CLINIC

---

KNC(Krembil Neuroscience Center)에 있는 기억 클리닉(Memory Clinic)은 기억, 언어, 사고 또는 성격 장애를 포함한 인지 문제를 가지고 있는 환자를 지원하는 의료 전문가 그룹으로 구성되어 있습니다. 클리닉에 환자를 의뢰해야 합니다.



[https://www.uhn.ca/Krembil/Clinics/Memory\\_Clinic](https://www.uhn.ca/Krembil/Clinics/Memory_Clinic)

## REITMAN CENTER(THE CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL REITMAN CENTRE FOR ALZHEIMER)의 지원 및 교육 프로그램

---

Reitman Center는 가족 간병인을 대상으로 치매를 가진 가족 구성원을 간병하는데 필요한 기술 기반의 실용적 도구와 감정 지원에 중점을 두는 그룹 교육(10개 세션) 프로그램을 제공합니다.

프로그램은 Mount Sinai Hospital에 소재한 Reitman Centre에서 무상으로 진행됩니다.

간병인이 자체적으로 의뢰하거나 보건 의료 전문가가 의뢰할 수 있습니다.



[www.mountsinai.on.ca/care/psych/patient-programs/geriatric-psychiatry/dementia-support/](http://www.mountsinai.on.ca/care/psych/patient-programs/geriatric-psychiatry/dementia-support/)

## DEMENTIA ADVISOR 앱

---

Dementia Advisor 앱은 채팅 기반 역할극을 통해 간병인에게 소통 및 문제 해결 기법을 향상하고, 회복력을 강화하며, 스트레스를 완화하는 방법을 가르쳐 줍니다. 이 앱은 Reitman Centre의 CARERS 모델을 기반으로 하는 전략을 제시하며, 치매 진행 모니터링 및 추적 기능을 제공하고, 간병인에게 간병 관련 서비스를 알려줍니다.



<https://www.dementiacarers.ca/resources/dementia-advisor-app/>

## TORONTO DEMENTIA NETWORK

---

TDN(Toronto Dementia Network)은 토론토 내에서 치매 관련 지원, 서비스, 프로그램 및 이벤트를 제공하는 허브입니다. TDN은 토론토 알츠하이머 협회(Alzheimer Society of Toronto)에 의해 개발되었으며 토론토 내 여러 치매 단체로부터 정보를 수집하고 편성하고 배포하는 역할을 수행합니다.



<https://tdn.alz.to>

# 본 시리즈에 있는 관련 자료

---

- 장수와 안녕 - 건강한 노화를 위한 안내서(Living Longer, Living Well - Your Guide to Healthy Ageing)
- 섬망 인식 및 관리 방법(How to Recognize and Manage Delirium)
- 청각 상실 인식 및 관리(Recognizing and Managing Hearing Loss)
- 노년층을 위한 안전한 약물 사용(Safe Medication Use for Older Adults)

## 본 시리즈에 있는 추가 보건 자료:

- 사전 의료 계획: 대화 시작 방법(Advance Care Planning: How to Start the Conversation)
- 알코올과 건강(Alcohol and Your Health)
- 칼슘, 비타민 D 및 뼈 건강(Calcium, Vitamin D and Bone Health)
- 요실금 개선(Improving Urinary Incontinence)
- 간병인 스트레스 관리(Managing Caregiver Stress)
- 만성 통증 관리(Managing Chronic Pain)
- 노년층의 일반 정신 건강 상태 관리(Managing Common Mental Health Conditions in Older Adults)
- 변비 관리(Managing Constipation)
- 경도 인지 장애, 알츠하이머병 및 기타 치매 관리(Managing Mild Cognitive Impairment, Alzheimer's Disease & Other Dementias)
- 다중 만성 건강 상태 관리(Managing Multiple Chronic Health Conditions)
- 노년층의 진정 수면제 사용 관리(Managing Sedative-Hypnotic Use Among Older Adults)
- 노년층 수면 관리(Managing Sleep in Older Adults)
- 노화에 따른 약물 사용 및 중독 장애의 관리(Managing Substance Use and Addictive Disorders As You Age)
- 가정에서의 낙상 방지(Preventing Falls at Home)
- 불안 인식 및 관리(Recognizing and Managing Anxiety)
- 우울증 인식 및 관리(Recognizing and Managing Depression)
- 대리 의사결정자 및 위임장(Substitute Decision Makers and Powers of Attorney)
- 완화 의료 방안에 대한 이해(Understanding Your Palliative Care Options)

## 본 시리즈에 있는 추가 커뮤니티 자료:

- 노인 학대(Elder Abuse)
- 식사 배달 봉사(Meals on Wheels)
- 노년층을 위한 주택 방안(Housing Options for Older Adults)
- 지역사회 교통 방안(Community Transportation Options)
- 휠 트랜스 등록 방법(How to Register for Wheel-Trans)
- 운전 평가 서비스(Driving Assessment Services)
- 보조 기기 프로그램의 이동성 보조 기기에 대한 자금 지원(Funding for Mobility Aids from the Assistive Devices Program)

노년층, 가족 및 간병인을 위한 추가 자료는 [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) 에서 확인할 수 있습니다.

이 정보는 참고 목적으로만 사용해야 하며, 전문적인 의료 관련 조언, 진단 또는 치료를 대체하지 않습니다. 세부적인 건강 상태에 대해서는 보건 의료 서비스 제공자에 문의하십시오. 이들 자료는 모두 비상업적이고 개인적인 용도로만 재인쇄할 수 있습니다.

**건강한 노화를 위한 교육 리소스 이니셔티브(Education Resources to Support Healthy Ageing Initiative)에 도움을 주신 다음의 조직에 감사의 말씀을 드립니다.**



**The Ben &  
Hilda Katz  
Foundation**



Mon Sheong Foundation 및 Ben & Hilda Katz Foundation은 자금 지원을 통해 “건강한 노화를 위한 교육 리소스(Education Resources to Support Healthy Ageing)”의 인쇄 및 번역을 지원했습니다.

온타리오 주 노인복지부(Ministry for Seniors and Accessibility)는 노인층보조금프로그램(Seniors Community Grant Program)을 통한 자금 원조로 이 이니셔티브를 지원했습니다.

UHN(University Health Network)환자가족교육프로그램(Patient and Family Education Program)의 허가를 받아 2018년에 “경도 인지 장애(Mild Cognitive Impairment)”를 수정했습니다.

저자: Healthy Ageing & Geriatrics Program, Sinai Health System 및 UHN

수정일: 07/2022