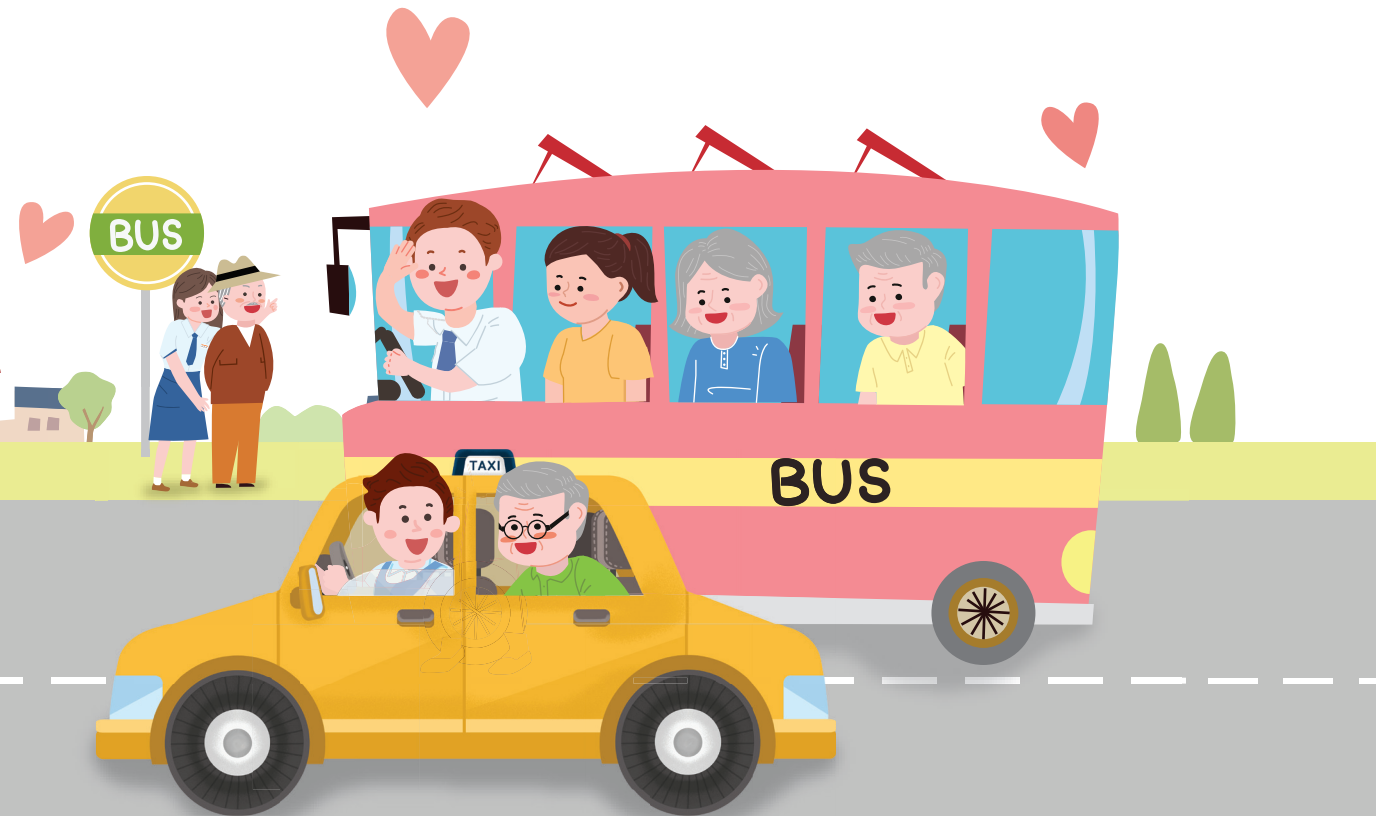


함께 만들어가는 치매안심마을

# 치매환자 대응 가이드북

교통수단 편  
(버스와 택시)



한림대학교 고령사회연구소



광역치매센터  
전북특별자치도



광역치매센터  
인천광역시

본 책자는 한림대학교 고령사회연구소에서  
발간한 직종별 치매환자 대응 가이드북의  
일부 내용을 발췌하여 제작되었습니다.

기초지식

Part 1

# 1 치매에 대한 올바른 이해

- 1. 치매는 창피한 일도 숨길 일도 아닙니다.
- 2. 치매와 정상적인 노화는 다릅니다.
- 3. 치매 중 일부는 조기발견을 하면 치료가 가능합니다.

# 2 치매환자에 대한 기본 대응 방법

- 1. 치매환자의 안전을 확보합니다.
- 2. 나부터 변화해야 합니다.
- 3. 안전한 환경 안에서는 행동을 통제하지 말고 허용합니다.
- 4. 이상 행동에는 이유가 있을 수도 있습니다.
- 5. 환자의 이야기를 귀 기울여 듣습니다.
- 6. 혼자 판단하지 않는 것이 좋습니다.

# 3 치매환자와 대화하는 방법

- 1. 대화를 위한 분위기 조성
- 2. 대화 방법

# 1 치매에 대한 올바른 이해

우리 사회는 아직까지 치매에 대해 “치매는 노망이고, 망령들은 거다”, “노망은 치료방법이 없다”라고 잘못 알고 있는 경우가 많습니다.

국가차원에서 일반인의 치매에 대한 인식개선을 위한 홍보와 장기요양보험 제도의 확산을 통해 인식개선이 많이 되고 있지만, 아직까지는 내 가족 중 누군가에게 치매가 의심되더라도 병원에 가는 것을 꺼려하고 외부에 알리기를 기피하여 조기 발견이 어렵고, 병원을 찾을 때는 이미 병이 상당히 진행되어 치료 효과가 반감 될 수 있습니다.

치매는 현대 의학의 발달로 그 증상과 원인이 밝혀지고 있습니다. 이제 우리 사회도 치매에 대해 새롭게 인식할 필요가 있습니다.

다음은 우리가 반드시 알아야 하는 치매에 대한 간단한 정보입니다.



## 1 치매는 창피한 일도 숨길 일도 아닙니다.

치매는 뇌의 신경 세포가 죽어가면서 나타나는 증후군(증상들)으로 어느 부위의 뇌세포가 손상되었느냐에 따라 다양한 증상들과 인지기능저하가 나타나게 됩니다.

**2** 치매와 정상적인 노화는 다릅니다.<sup>1)</sup>

정상적인 노화	치매
이름이나 약속을 종종 잊어버리지만 이후 다시 기억해낸다.	약속이나 사건의 존재 자체를 잊어버린다.
가계부 기록 시 종종 오류를 범한다.	가계부를 아예 작성하지 않는다.
전자레인지 사용 설정이나 TV프로그램 녹화 등 기계를 사용할 때 도움이 필요하다.	늘 사용하던 전화기 등을 사용하는데 도움이 필요하다.
요일을 헛갈려 하지만 곧 알아차린다.	날짜뿐만 아니라 늘 다니던 길을 헛갈려 한다.
백내장과 같이 시력에 변화가 생긴다.	시각적 형태나 공간적 변화, 상황을 파악하는데 어려움이 있다.
올바른 단어 사용에 종종 어려움이 있다.	문장의 대부분이 대명사로 이루어져 있고 잘 못 알아듣는다.
물건을 종종 엉뚱한 곳에 두지만, 그것을 다시 찾아낸다.	물건을 엉뚱한 곳에 두고, 그것을 다시 찾지 못한다.
가끔 잘못된 결정을 내린다.	제대로 된 판단을 할 수 없어서 금전적 손실이 나타나기 시작한다.
때때로 직장, 가족, 사회적 의무를 피곤하게 느낀다.	직장 또는 사회활동을 안 하려고 하고 생활반경이 좁아진다.
반복적인 일상이 붕괴될 때 짜증이 난다.	흥미나 감정이 없어지고, 전과 다르게 화를 참지 못하거나 말을 예의에 어긋나게 한다.

1) Alzheimer's Association (2009). 10 Signs of Alzheimer's Disease. Retrieved from [http://www.alz.org/alzheimers\\_disease\\_10\\_signs\\_of\\_alzheimers.asp](http://www.alz.org/alzheimers_disease_10_signs_of_alzheimers.asp)

**3** 치매 중 일부는 조기발견을 하면 치료가 가능합니다.

치매의 발생원인 중 뇌외상, 수두증, 뇌종양, 뇌혈관 질환(혈관성 치매, 경막하혈종 등), 대사성 질환(갑상선 기능저하 등), 결핍성 질환(비타민B12 결핍증 등), 중독성 질환(알코올 중독), 감염성 질환(뇌염 등) 등으로 인한 치매의 경우 조기에 발견하면 치료가 가능합니다.

이외의 모든 치매도 빨리 발견하여 빨리 치료할수록 병의 진행을 늦출 수 있습니다. 그러므로 정기적으로 치매검진을 받는 것이 좋습니다.



## 2 치매환자에 대한 기본 대응 방법

### 1 치매환자의 안전을 확보합니다.

치매환자를 위한 안전한 환경을 조성하여 예상되는 사고의 위험으로부터 치매환자를 미리 보호하여야 합니다.

### 2 나부터 변화해야 합니다.

우리 자신의 행동이 바뀌면 치매환자의 행동도 바뀔 수 있습니다. 무조건 치매환자를 바꾸려고 하기 보다는 나 자신을 바꾸는 것이 훨씬 쉽습니다.

### 3 안전한 환경 안에서는 행동을 통제하지 말고 허용합니다.

환자가 이제까지 생활하던 방식이 아닌 다른 방법으로 하려고 고집할 경우 안전한 상황 하에서는 허용하는 것이 좋습니다.  
예를 들어, 양치질을 하루에 2번 하던 것을 음식물을 먹을 때마다 매번하려고 한다면, 허용하되 칫솔을 부드러운 것으로 바꿔 잇몸이 상하지 않게 하시면 좋습니다.

### 4 이상 행동에는 이유가 있을 수도 있습니다.

치매환자가 갑자기 의심을 하거나 과격한 행동을 보이는 등의 이상 행동을 하면 이를 일으킬 만한 원인이 있을 수도 있습니다.

예를 들어 본인이 아끼던 물건이 없어졌다든지, 환경이 바뀌었다든지, 아니면 스트레스를 받을 만한 요인이 있었다든지 불안하게 만들 만한 이유가 있을 가능성이 크므로 이를 먼저 찾아봅니다.

환경적인 요인을 찾을 수 없다면 몸에 이상이 있을 가능성도 있으므로 이에 대해서도 고려해 보아야 합니다. 따라서 갑작스런 이상 행동을 보이면 그 원인이 뭔지 찾아보려는 노력이 필요합니다.

### 5 환자의 이야기를 귀 기울여 들었습니다.

환자가 어떻게 생각하고 있는지, 그 사람이 생각하고 필요로 하는 것이 무엇인지 듣기 위해 시간을 가지십시오.  
이때 언제 도움이 필요한지, 어떻게 도와주는 것이 좋을지에 대해 치매 환자로부터 직접 들을 수 있고, 또한 그들이 경험하는 좌절감도 들을 수 있습니다.

### 6 혼자 판단하지 않는 것이 좋습니다.

전문가에게 먼저 확인하십시오. 행동 문제는 의학적인 이유가 있을 수 있습니다. 어쩌면 환자도 자신의 행동문제로 인해 고통을 겪고 있거나 약물로 인해 부작용을 경험할 수 있습니다. 요실금이나 환각과 같은 일부 경우에는 문제를 관리하는데 도움이 될 수 있는 약물이나 치료법이 있을 수 있습니다.

### 3 치매환자와 대화하는 방법

누구도 처음부터 치매환자와 의사소통하는 방법을 알고 있는 것은 아닙니다. 하지만 우리는 배울 수 있습니다. 의사소통 기술을 향상시키면 치매환자와 상호 작용 하면서 받는 스트레스를 줄일 수 있고, 그들과의 관계의 질을 향상시킬 수 있습니다. 그리고 좋은 의사소통 기술은 치매환자를 돌보는 동안에 발생할 수 있는 어려운 행동을 다루는 능력을 향상시킵니다.

#### 대화를 위한 분위기 조성

#### 1 상호 작용에 긍정적인 분위기를 조성합니다.

당신의 태도와 신체적 언어는 당신의 말보다도 감정과 생각을 더 잘 전달합니다. 명령하면서도 정중한 태도로 이야기하여 긍정적인 분위기를 조성합니다. 다양한 얼굴 표정, 밝은 목소리 톤 및 신체적 접촉을 사용하여 메시지를 전달하고 애정을 표현하는 것이 좋습니다.

#### 2 환자의 주의를 끕니다.

주의가 산만하거나 소음이 많다면 환자가 주의를 기울이기 어렵습니다. 라디오 또는 TV를 끄고, 커튼을 닫거나 문을 닫거나, 더 조용한 곳으로 이동합니다. 말하기 전에 우선 환자가 당신에게 주의를 기울이도록 합니다. 환자의 이름을 불러주고, 자신의 이름과 관계를 자연스럽게 전달하고, 비언어적 단서와 접촉을 사용하여 집중력을 유지합니다. 만약 치매환자가 앉아 있다면, 몸을 낮추어 환자와 눈높이를 맞추는 것이 좋습니다.

#### 3 존중을 하고 존엄하게 대합니다.

치매환자가 함께 있는 상황에서 다른 사람과 이야기 할 때 치매환자가 없는 것처럼 대화하는 것은 좋지 않습니다. 치매환자는 대화를 전부 이해하지 못할 수도 있지만, 무시 당하거나 존중받지 못하는 것은 느낄 수 있습니다.

#### 대화 방법

#### 1 목소리를 잘 들을 수 있는지 확인합니다.

치매환자가 잘 들을 수 없다면 대화는 어렵습니다. 환자가 잘 들을 수 없는데 대화를 시도할 경우 환자를 더 불안하게 만들거나 당신의 도와주려는 의도를 오해하는 일이 발생할 수 있습니다.

#### 2 눈을 맞춥니다.

눈을 맞추는 것은 치매환자에게 당신이 보살피고 있다는 것을 보여주는 것입니다. 이때 고개를 끄덕이거나 ‘네~’ 등의 반응을 보여 주시는 것도 좋습니다.

#### 3 목소리를 낮추고 조용하게 이야기 합니다.

치매환자는 큰소리에 자극을 받을 수 있습니다. 목소리를 낮추고 조용하게 질문을 하면 치매 환자는 집중하게 됩니다.

#### 4 간단하게 대답할 수 있는 질문을 합니다.

한 번에 한 가지 질문을 합니다. ‘예’ 또는 ‘아니오’ 로 응답할 수 있는 질문에 대해 가장 잘 대답할 수 있습니다.

개방형 질문을 하거나 너무 많은 선택권을 부여 하는 것은 피합니다. 예를 들어, “무슨 색 셔츠를 입고 싶으세요?” 보다는 “흰 셔츠를 입고 싶습니까?, 파란색 셔츠를 입으시겠습니까?”라고 질문하는 것이 좋습니다.

보다 효과적인 방법으로, 환자에게 선택 사항을 보여줍니다. 시각적인 도구를 활용할 경우 질문을 명확하게 해주면, 환자가 대답할 수 있도록 하는데 도움이 됩니다.

## 5 당신의 메시지를 명확하게 전달합니다.

간단한 단어와 문장을 사용하여 말합니다. 천천히, 확실하게, 그리고 편안한 어투로 이야기합니다. 환자가 한 번에 이해하지 못한다면 같은 말을 사용하여 메시지나 질문을 반복합니다.

그럼에도 불구하고 환자가 여전히 이해하지 못한다면 몇 분을 기다렸다가 질문을 바꾸어서 다시 이야기 해봅니다. 사람 이름이나 장소의 이름을 구체적으로 사용하는 것이 좋습니다.

## 6 명령하지 말고 부탁드립니다.

명령처럼 들리는 표현보다는 부드럽게 ‘~ 하세요’ ‘~ 해주세요’ ‘~ 하시죠’ 식의 청유하는 의미로 이야기 합니다.

예를 들어 ‘위험하니 집에 계셔야 해요’라는 표현보다 “위험한데 집에 계시면 어떨까요?”, “지금은 집에 계시는 게 좋을것 같습니다”, “집에 함께 계시죠” 라고 표현했을 때 치매환자들은 더 긍정적으로 반응을 합니다.

## 7 기다립니다.

치매환자에게 대답을 재촉하지 않고 기다립니다. 그리고 치매환자가 대답을 고심하고 있다면, 대답과 관련된 단어를 얘기해주는 것이 좋습니다.

비언어적인 단서와 신체 언어를 관찰하고 적절하게 응답합니다. 항상 그 말의 기초가 되는 의미와 감정을 파악하기 위한 노력이 필요합니다.

## 8 편안함과 안도감을 주면서 반응합니다.

치매환자는 종종 혼란스럽고 불안하며 자신의 언행을 확신하지 못합니다.

또한 현실을 혼란스럽게 생각하고 실제로 발생하지 않는 일을 발생한 것처럼 되풀이하여 말하거나 표현 할 수 있습니다.

또한 치매환자가 잘못된 말이나 대답을 할 수 있습니다. 때때로 치매환자가 잘못된 대답을 하더라도 고치려고 하지 않는 편이 좋습니다.

표현되는 감정에 초점을 맞추고 내가 당신을 도울 것이고, 안심해도 된다는 점을 표현하십시오. 때로는 손을 잡고, 만지고, 껴안고, 칭찬하는 것에 대해 환자가 반응하게 됩니다.

## 9 기억저하를 확인하는 것은 피합니다.

치매를 앓고 있는 많은 사람들은 45분 전에 일어난 일을 기억하지 못할 수도 있지만, 45년 전의 상황으로는 되돌릴 수 있습니다.

그러므로 최근 기억에 의존하는 질문을 피하는 것이 좋습니다. 최근 기억을 시험하듯 하는 질문은 환자의 감정이나 자존심을 상하게 할 수 있습니다.

예를 들어 “점심에 뭐 드셨는지 기억나세요?”, “조금 전에 누구를 만나셨어요?”처럼 물어보면 치매 환자는 당황할 수 있습니다. 그런데 과거를 기억 하는 것은 치매환자를 진정시키는 긍정적인 활동 입니다. “6.25때는 어떤 음식을 먹었어요?”, “젊었을 때 어떤 일을 하셨어요?” 와 같은 먼 과거에 대한 질문에는 대답을 잘 할 수 있습니다.





**치매환자 대응방법**  
**- 교통수단 편 -**  
**(버스, 택시)**

# Part 2

## 교통수단 : 버스와 택시

치매에 걸리면 배회나 안전사고 등을 걱정하여 가족들은 환자의 외출이나 바깥 활동을 제한하는 경우가 많습니다. 그러나 치매에 걸렸더라도 우리가 조금만 이해하고 돕는다면 사회활동을 지속적으로 할 수 있고, 그들의 삶의 질에 영향을 미칠 수 있습니다.

치매환자가 외출, 운동, 여가활동 등 그동안 해온 여러 활동을 유지할 수 있도록 지하철, 버스, 마을버스, 택시 등의 여러 교통수단을 계속 이용할 수 있도록 하는 것이 매우 중요합니다.

### 1. 일반버스

#### ● 다음은 치매환자에게서 흔히 볼 수 있는 모습입니다.

- 버스 요금을 내지 않고 타거나, 버스 좌석에 앉은 후 내겠다고 하고는 나중에는 요금을 이미 냈다고 우긴다.
- 돈 계산을 못해서 버스 요금을 지불하는데 어려움을 겪는다.
- 버스의 탑승시간을 기억하지 못한다.
- 하차할 버스 정류장을 기억하지 못한다.
- 버스 안에서 부적절한 행동을 한다.  
예) 차량의 문이 아닌 엉뚱한 곳으로 내리려고 한다.
- 버스 노선이나 다음 정류장, 운전 중인 도로에 대한 질문 등을 반복해서 계속 물어본다.
- 버스 시간표나 버스 노선에 대한 설명을 이해하지 못한다.
- 버스에 타거나 내리려고 하지 않는다.

- 버스에서 하차한 후 길에서 서성거리며 당황해한다.
- 차량에 지갑이나 가방 등의 물건을 놓고 내린다.
- 옷을 제대로 갖춰 입지 않고 혼자 탑승한다.
- 운전기사나 다른 승객에게 공격성을 보이거나 혼돈상태를 보인다.
- 목적지로 제대로 가고 있는지 확인을 반복하는 등 운전자를 믿지 못하고 의심하는 말이나 행동을 한다.
- 운전자의 지시에 따라 행동하기 어렵다.

### 여러분이 치매환자를 만났을 때

#### ● 먼저 친절하게 서비스를 제공합니다.

- ✓ 친근한 얼굴로 어디로 가는지, 교통비를 어떻게 지불하는지, 내려야 할 정류장이나 장소가 어디인지, 안전벨트를 매는 방법 등을 차분히 알려주어 편하게 느끼게 해드립니다.

#### 예시

- 어르신, 교통카드는 여기에 대주세요.  
어르신, 어디까지 가시나요?, 내리실 곳에 도착하면 얘기해 드릴게요.

#### ● 버스 노선이나 운행 경로에 대해 미리 알려줍니다.

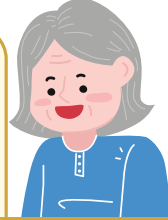
- ✓ 버스 내에서 안내방송을 하더라도 치매환자는 집중하기 어렵기 때문에 제대로 듣지 못할 수 있습니다. 치매환자가 내릴 정류장을 얘기했다면, 직접 다시 한 번 얘기합니다.

● **버스 내 룸미러를 통해 지속적으로 지켜봅니다.**

- ✓ **치매라고 의심되는 승객은 버스 내 룸미러를 통해 지속적으로 지켜봅니다.**  
그리고 승객의 행동이 불안해보일 경우 112에 신고하여 다음 정류장에서 경찰의 보호를 받을 수 있도록 합니다. 이렇게 하면 승객이 치매환자인 경우 집에서 더 멀리 떨어지는 것을 방지할 수 있습니다.



**Q & A**  
다음과 같은 상황에서 어떻게 대처할까요?



**Q1.** 붐비는 버스 속에서 정류장이 아닌 곳에 내리겠다고 소란을 피우거나 비상문을 열려고 시도하는 등 문제를 일으키는 노인을 발견한다면 어떻게 대응하는 것이 좋을까요?

**A1.** 붐비는 버스 속에서 문제를 일으키는 노인을 발견한 경우 일반적으로 버스 기사들은 그 노인을 하차시키려고 합니다.

먼저, 주변의 사람들을 통해 노인에게서 술 냄새가 나는지 확인해 보십시오. 만약 그 노인에게서 술 냄새가 나지 않는다면 치매환자일 가능성을 염두에 두고 대응하여야 합니다. 이럴 경우 기사는 먼저 웃으면서 눈을 맞추고, 안심시켜 드립니다. 그리고 승객을 자리에 앉히고, 절대 서두르지 않아야 합니다. 112에 신고하여 경찰의 도움을 요청합니다.

**Q2.** 치매환자 가출신고를 받은 ○○○경찰서의 여성청소년 수사팀은 치매환자가 평소 버스를 타는 습관이 있음을 확인하고, 주거지를 중심으로 운행하는 버스 기사들을 대상으로 수사를 하고 있습니다. 만약 여러분이 운행하는 버스에 치매환자가 탑승한 것 같다면 어떻게 대응하는 것이 좋을까요?

- A2.**
- ① 일단 운행 중인 버스를 정차하여 차량 안을 확인합니다.
  - ② 만약 승객 중에 치매가 의심되는 승객을 발견한다면, 승객이 중간에 하차하지 않도록 운전석 뒤로 앉게 하는 것이 좋습니다.
  - ③ 그 후 경찰에 안전하게 승객을 인계하도록 합니다.

**Q3.** 마을버스가 종점에 도착했지만 탑승한 할머니가 내리지 않으시고 어디까지 가시는지 물어봤으나 대답을 전혀 하지 않으십니다. 어떻게 하면 좋을까요?

**A3.** 대답을 하지 않는 할머니께 행선지를 재촉하여 물어보는 것은 할머니께 당혹감을 불러일으켜 혼돈스럽게 만들 수 있습니다.

할머니가 안정을 취할 수 있도록 조용한 곳으로 이동시키고, 이동한 후 경찰에게 (또는 경찰의) 도움을 요청하도록 합니다.

## 2. 택시

### ● 다음은 치매환자에게서 흔히 볼 수 있는 모습입니다.

- 택시요금을 내는 것을 잊어버린다.
- 목적지를 기억하지 못하거나, 목적지에 도착했음에도 또 다른 장소나 주소로 가길 요청한다.
- 택시에 타거나 내리려고 하지 않는다.
- 택시에서 하차한 후 길에서 서성거리며 머뭇거리고 당황해한다.
- 차량에 지갑이나 가방 등의 물건을 놓고 내린다.
- 옷을 제대로 갖춰 입지 않고 혼자 탑승한다.
- 운전기사에게 공격성을 보이거나 혼돈상태를 보인다.
- 목적지로 제대로 가고 있는지 확인을 반복하는 등 운전자를 믿지 못하고 의심하는 말이나 행동을 한다.
- 운전자의 지시대로 행동하지 못한다.
- 운행 중에 갑자기 문을 열거나 위험한 행동을 한다.
- 시간을 반복적으로 확인한다.

### 여러분이 치매환자를 만났을 때

#### ● 먼저 친절하게 서비스를 제공합니다.

- ✓ 친근한 표정으로 어디로 가는지, 내려야 할 장소가 어디인지, 안전벨트를 매는 방법 등을 차분히 알려주어 편하게 해드립니다.

예시

- 어르신 어디까지 가시나요?, 내리실 곳에 도착하면 알려드릴게요.

#### ● 운행 경로에 대해 미리 알려줍니다.

- ✓ 목적지 주소를 적은 종이가 있는지, 또는 어디까지 가실지 물어봅니다.

예시

- 어르신 어디까지 가세요?  
혹시 주소 적은 거 가지고 있으세요?

- ✓ 명확하게 목적지를 말하지 못하는 경우 보호자의 연락처를 물어봅니다.

예시

- 어르신, 가지고 있는 연락처가 있으시면 주세요.  
제가 가실 목적지를 확인하고 모셔다 드리겠습니다.

- ✓ 안전벨트를 확인하고, 목적지에 가까워지면 알려 드릴 것을 얘기합니다.

예시

- 어르신 안전벨트 하세요. 제가 어르신 가시는 곳에 가까워지면 얘기해 드리겠습니다.

#### ● 치매환자가 혼돈에 빠져 있는 경우

- ✓ 인내심을 가지고 관대하게 대합니다.

치매환자는 두려움과, 자극 과잉으로 인해서 자신의 생각을 표현하기가 어려워서 당황하여 혼돈상태에 빠질 수 있습니다.

혼돈상태에 빠져 스트레스 수준이 올라가게 되면 안절부절 할 수도 있습니다. 이럴 경우 인내심을 가지고 치매환자가 필요로 하는 것이 무엇인지 민감하게 살펴야 합니다.

- ✓ 명확하고 간결하게 의사소통을 합니다.

치매환자는 바뀐 운행 경로를 파악하지 못하거나 차량의 도착/출발 지연과 같은 예상치 못한 상황에 대처하는데 어려움을 겪을 수 있습니다. 정보를 명확하고 간결하게 제공하고, 반복해서 이야기해 줄 필요가 있습니다.

✓ 반복적으로 같은 질문을 할 경우 친절하게 대답합니다.

치매환자가 혼란 상태에 빠지면, 어디인지 반복하여 물어보거나 택시비를 내는 것을 어려워 할 수 있습니다. 반복적인 질문에 대해 친절하게 대답하고, 편안한 환경을 제공합니다.



## Q & A

다음과 같은 상황에서 어떻게 대처할까요?



**Q1.** 운행 중인 택시 안에서 갑자기 내리겠다고 소란을 피우거나 차문을 열려고 시도하는 등 문제를 일으키는 노인을 발견한다면 어떻게 대응하는 것이 좋을까요?

**A1.** 운행 중인 택시 안에서 노인이 소란을 피울 경우 먼저 술 냄새가 나는지 확인해보십시오. 만약 그 노인에게서 술 냄새가 나지 않는다면 치매환자일 가능성을 염두에 두고 대응하여야 합니다.

이런 경우 기사는 먼저 웃으면서 눈을 맞추고, 안심시키십시오. 그리고 노인을 자리에 앉히고, 절대 서두르지 않아야 합니다. 그리고 112나 혹은 근처 파출소나 경찰서로 이동하여 경찰에 도움을 요청하십시오.

**Q2.** 택시에 탑승한 할머니에게 어디까지 가시는지 물어봤으나 대답을 전혀 하지 않습니다. 어떻게 하면 좋을까요?

**A2.** 대답을 하지 않는 할머니께 행선지를 재촉하여 물어보는 것은 할머니께 당혹감을 불러일으켜 혼돈스럽게 만들 수 있습니다.

할머니가 목적지가 아닌 곳에 내리지 않도록 한 후, 경찰에 도움을 요청합니다.

**Q3.** 택시에 탑승한 노인이 얘기하는 목적지가 자주 달라집니다. 목적지에 도착하면 그곳이 아니라고 합니다. 어떻게 하면 좋을까요?

**A3.** 노인에게 목적지가 달라졌다고 진짜 목적지가 어디냐고 다그치면 노인은 당황하거나 혹은 화를 내거나, 목적지가 아님에도 불구하고 내리려고 하는 돌발적인 행동이 일어날 수 있습니다.

차분하게 가족의 연락처가 있는지 확인하십시오. 그리고 가족에게 연락하여 노인이 가야할 목적지를 확인하십시오. 만약 가족의 연락처도 없다면 조용히 경찰서나 지구대로 이동하여 경찰에게 도움을 요청하십시오.

# 치매예방수칙

1. 세대별치매예방 액션플랜
2. 치매예방수칙 3.3.3

# Part 3

# 1 세대별치매예방 액션플랜

## 청년기

### ● 하루 세 끼를 꼭 챙겨주세요.

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

### ● 평생 증길 수 있는 취미로 운동을 하세요.

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

### ● 머리 다치지 않도록 조심하세요.

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

## 노년기

### ● 매일매일 치매예방운동을 하세요.

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

### ● 여러 사람들과 자주 어울리세요.

복지관, 경로당, 노인교실에 가면 여러 사람들을 만나고 친구를 사귄 수 있습니다.

### ● 매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.

보건소에서 60세 이상 치매조기검진을 받습니다.

## 장년기

### ● 생활습관에서 오는 병은 꾸준히 치료하세요.

생활습관에서 오는 병은 동네의원과 보건소를 통해 꾸준히 관리하는 것이 좋습니다.

### ● 우울증은 적극 치료하세요

우울증이 의심되면 주저하지 말고 병원에서 치료받는 것이 좋습니다.

치매, 가장 두려운 질병으로 꼽히지만  
치매예방 생활습관을 지키면  
예방이 가능합니다.



**3권**  
勸:즐길 것

**식사**

**생선과 채소를 골고루 챙겨주세요.**

식사를 거르지 말고, 생선과 채소를 골고루 챙겨주세요. 기름진 음식을 피하고 싱겁게 드세요.

**운동**

**일주일에 3번 이상 걸으세요.**

일상에서 걷기 운동을 꾸준히 하세요. 5층 이하의 계단을 이용하고, 버스 한 정거장 정도는 걸어가도 좋아요.

**독서**

**부지런히 읽고 쓰세요.**

틈날 때마다 책이나 신문을 읽고, 글쓰기를 하세요.

**3금**  
禁:참을 것

**금연**

**담배는 피우지 마세요.**

흡연은 시작하지 말고, 지금 담배를 피우고 있다면 당장 끊는 것이 좋아요.

**절주**

**술은 한 번에 3잔보다 적게 마시세요.**

술은 한 번 마실 때 3잔 보다 적게 마시고, 다른 사람에게 권하지도 마세요.

**뇌손상 예방**

**머리를 다치지 않도록 조심하세요.**

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

**3행**  
行:챙길 것

**소통**

**가족과 친구를 자주 연락하고 만나세요.**

가족, 친구와 자주 연락해서 만나고, 단체 활동과 여가생활을 하세요.

**건강검진**

**혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를 정기적으로 체크하세요.**

고혈압, 비만, 당뇨병을 예방하기 위해 혈압, 혈당 콜레스테롤을 체크하세요.

**치매조기발견**

**매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.**

보건소에 가서 치매조기검진을 받고, 치매 초기증상을 알아두세요.







# 치매안심마을

치매안심마을은 치매를 앓는 분도 가족과 이웃, 주위사람들이  
도와서 살아왔던 집과 동네에서 안심하고 생활할 수 있는  
치매 친화적인 지역 공동체입니다.

## 치매안심마을 문의

강화군치매안심센터 032-930-4086	옹진군치매안심센터 032-721-0520	중구치매안심센터 032-760-6067	동구치매안심센터 032-772-6307	미추홀구치매안심센터 032-728-6520
연수구치매안심센터 032-749-8952	남동구치매안심센터 032-453-5913	부평구치매안심센터 032-509-1308	계양구치매안심센터 032-430-7867	서구치매안심센터 032-718-0630

## 인천광역시광역시치매센터

☎ 032-472-2027~9 ✉ incheon@imdc.or.kr 🏠 incheon.nid.or.kr

Copyrights© 전북특별자치도광역시치매센터

본 저작물은 전북특별자치도광역시치매센터에서 출간하였습니다

저작권법에 의해 보호받는 저작물이므로 무단전제와 복제를 금합니다.