

함께 만들어가는 치매안심마을

# 치매환자 대응 가이드북

상점 / 슈퍼 편



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 계시야 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  
- 상점 / 슈퍼 -

Part 2

치매환자들은 기억력 저하와 혼동으로 인해 장보기와 같은 일상생활 수행이 어려운 경우가 많습니다. 쇼핑은 어떤 물건이 필요한지, 물건의 이름은 무엇인지, 물건이 어디에 위치해 있는지를 모두 기억해야 하는 복잡한 작업이기 때문에 치매환자에게는 특히 어려울 수 있습니다.

여러분의 작은 노력 하나하나가 치매환자와 가족에게 큰 도움을 줄 수 있습니다. 가장 중요한 것은 여러분들이 치매환자에 대해 올바르게 인식하고, 이해하며, 안내하는 것입니다.

● 다음은 치매환자가 흔히 보이는 행동입니다.

- 장을 본 후, 돈을 내는 것을 잊어버리고 그냥 나가려고 한다.
- 쇼핑하고 배달시킨 물건을 자신은 배달시키지 않았다고 수령을 거부한다.
- 돈계산에 어려움이 있다.
- 계산대에서 손바닥에 돈을 올려놓고 계산원에게 가져가라고 펼쳐 보인다.
- 사야 할 품목을 적어 가지고 왔으나, 물건이 어디있는지 찾지 못한다.
- 똑같은 물건을 너무 많이 구매한다.
- 매장에 들어가는 것 자체를 두려워하며 들어가지 못한다.
- 쇼핑 후 배달시킬 집 주소를 기억하지 못한다.
- 출입구를 찾지 못한다.
- 계산 후 거스름돈을 받지 않았다고 한다.
- 물건을 사갔다가 집에 같은 물건이 있다고 환불을 하러 온다.
- 거의 매일 구매하는 물건의 이름을 기억하지 못한다.

2) Wisconsin Department of Health Services (2015). A Tool kit for building dementia-friendly communities. Retrieved from <https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p01000.pdf>  
 3) ACT on Alzheimer's (2015). Dementia Friendly @Work. Retrieved from <http://www.actonalz.org/dementia-friendly-work>

## 여러분이 치매환자를 만났을 때

● 물건을 잘 찾을 수 있도록 도와줍니다.

- ✓ 사야 할 목록을 적은 메모를 가지고 있으면 찾는 물건이 무엇인지 도와 주겠다고 안내하며, 해당 물건이 있는 곳으로 안내합니다.

예시

- 혹시 찾는 물건이 있으세요?  
적은 종이를 주시면 상품이 있는 곳으로 안내해 드릴게요.

- ✓ 특정 물건을 너무 많이 구매하려 한다면, 일반적으로 사람들이 구매하는 양을 제시하며 해당 물건의 적정수량만 구매할 수 있도록 안내합니다.

예시

- 똑같은 걸 여러 개 사시네요. 우선 2개만 가져가 보시고, 더 필요하면 전화주세요. 집으로 배달해 드릴게요.

- ✓ 물건의 종류가 너무 많으면 선택이 어려울 수 있으므로 어떤 종류를 원하는지 물어보고 적절하다고 생각되는 2~3개의 제품을 제시하여 선택할 수 있도록 안내합니다.

예시

- 비슷한 종류가 많죠? 어떤 걸 찾으세요? 말씀하신 것은 여기 두 가지가 있습니다. 이 둘 중에서 선택하시면 되세요.

● 계산을 도와줍니다.

- ✓ 계산을 잊고 나가려고 하는 경우, 다가가서 쇼핑을 다 마쳤는지 물어본 후 계산을 도와 주겠다고 이야기합니다.

예시

- 쇼핑은 잘 하셨나요? 이쪽으로 오세요. 계산 도와드리겠습니다.

- ✓ 계산대로 안내하여 계산을 도와주고, 계산 후에도 물건을 놓고 가지 않는지 주의 깊게 살펴봅니다.

예시

- ○○원입니다. 혹시 담아갈 봉투가 필요하신가요?  
사신 물건 꼭 챙겨 가세요.

- ✓ 현금계산 시 지폐와 동전을 잘 구별하지 못하거나 수량계산을 못하는 경우, 옆에서 잔돈계산을 도와주고 영수증까지 챙겨갈 수 있도록 도와줍니다.

**예시**

- 손바닥에 잔돈을 올려 보여주시면 제가 가져갈게요. 여기 거스름돈이랑 영수증입니다.

- ✓ 물건을 구매하고 집으로 배달시키려고 하는데 집주소를 몰라서 당황하는 경우, 동행 서비스를 제공하고 이후 배달서비스 요청 시 기록해놓은 자료를 활용합니다.

**예시**

- 주소를 불러주시면, 배달해드립니다. 그런데 지금 주소를 모르시니 직원과 함께 댁까지 가시죠.

● **고객이 화를 내면 차분하게 대응합니다.**

- ✓ 고객을 조용한 곳으로 안내합니다.

**예시**

- 흥분하신 것 같은데, 잠시 조용한 곳으로 가셔서 계속 말씀하시죠.

- ✓ 고객이 화를 내며 큰소리를 낸다면 그냥 듣고 계십시오. 차분하게 대응하면 고객도 차분해질 것입니다.

**예시**

- 네~, 많이 화나시고 속상하신거 같습니다. 화나게 해드려 죄송합니다.

- ✓ 물이나 음료를 권하며 주의를 환기시킵니다.

**예시**

- 여기 시원하게 물 한잔 드시고 말씀하세요.

- ✓ 상황설명이 정확히 이루어지지 않은 것에 대해 사과하며, 상황에 대처합니다.

**예시**

- 어떤 상황인지 다시 말씀드리겠습니다. 정확하게 말씀드렸어야 했는데, 설명이 미흡했던 것 같습니다. 저희 불찰이니 양해하시고, 제가 드리는 말씀 잘 들어주세요.

- ✓ 매장 내 설치되어 있는 CCTV의 녹화내용을 확인 시켜준다.

**예시**

- 여기 매장에 CCTV가 녹화를 하고 있으니, 직접 확인해 보시면 좋겠습니다.

- ✓ 경찰에 도움을 요청하십시오.



## Q & A

다음과 같은 상황에서 어떻게 대처할까요?

**Q1.**

할아버지가 동네 마트에서 아이스크림 2개를 집어서 점퍼 주머니에 넣고 계산하는 것을 잊은 듯 계산대를 그냥 지나칩니다. 어떻게 해야 할까요? <sup>4)</sup>

**A1.**

할아버지의 몸에서 술 냄새가 나는지 확인해봅니다. 술 냄새가 안날 경우 치매환자일 수 있음을 생각하고 대응하십시오.

4) 연합뉴스(2016.7.20.기사원문)

<http://www.yonhapnews.co.kr/bulletin/2016/07/19/0200000000AKR20160719153900061.HTML>

**Q2.**

노인이 대형마트 안으로 들어서지 못하고, 앞에서 계속 서성이고 있습니다. 이때 어떻게 해야 할까요?

**A2.**

동행인을 기다리고 있는지, 혹은 찾으시는 물건이 어디 있는지 몰라 그런 것인지 확인해보십시오. 복잡하고 낯선 매장에 들어서지 못하는 것은 치매일 수 있음을 고려하십시오.

**Q3.**

노인이 물건을 구입하고 집으로 배달시킬 때 점원이 집 주소를 문자머뭇거리고 계십니다. 이 어르신은 몇 번 이런 일이 있습니다. 이때 어떻게 할까요?

**A3.**

노인이 집주소를 말하지 못할 때, 그리고 그런 일이 반복된다면 이는 치매일 가능성이 있습니다. 어르신에게 고객카드를 만들도록 권유해보십시오. 그리고 어르신의 주소와 특징, 주로 구매하는 물건 등을 기록해 놓으십시오.

# 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.

## 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.

## 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 사귈 수 있습니다.

### ● 매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.

보건소에서 60세 이상 치매조기검진을 받습니다.

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.