


어린이용
치매교육교재

치매가 무엇예요?

 인천광역시광역치매센터



선생님은 치매센터에서 왔어요.

치매센터는 무하는 곳이에요?

치매센터는 보건소와 함께 많은 사람들이
치매에 걸리지 않도록 교육하고,
치매로 아픈 분들과 가족이
잘 생활할 수 있도록 돕는 곳 이예요.

치매가 무엇예요?

우리의 머릿속에는 기억주머니가 있어요.
사람들이 나이가 들어 노인이 되면
기억주머니가 망가져서 기억들이
하나씩 하나씩 빠져나가게 되요.
그러면, 치매에 걸리게 되는 거예요..





그래서 치매는 나이가 많아져서
노인이 되면 잘 걸리는 병이에요.
하지만,
건강한 생활습관을 지키지 않으면,
젊은 사람도 걸릴 수 있어요

치매는 돈이 많아도
똑똑해도 걸릴 수 있어요.
뇌가 아프거나 다쳐서 오는
병이니깐요.

치매는 기억주머니에 기억이 사라질수록
평소 잘하던 일도 혼자 하지 못하게 되고,
결정을 하는 것도 혼자 할 수 없어요.

하지만 갑자기 아이처럼 변하는 것은 아니에요.

주변사람들이 관심을 많이 가져준다면
일찍 발견해서 치료를 받을 수 있어요
치매는 뇌가 아프거나 다쳐서
오는 병이니깐요...



치매에 걸리면 어떻게 돼요?

예전 일은 잘 기억하지만 최근에 있었던 일을 잊어요.
중요한 약속을 잊는 일도 생겨요.

조금 전에 했던 말을 또 하고, 같은 질문을 계속하기도 해요.
단어가 생각나지 않아 말을 잘 할 수 없게 되고,
'그것, 저것' 으로 대신 말해요.

다른 사람의 말을 잘 이해하지 못하고,
재미없어 하는 일이 많아져요.





물을 끓이거나 음식을 하다
가스 불 끄는 것을 잊는 일이 자주 일어나요.

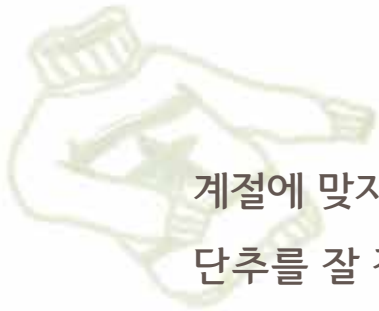
돈을 관리하고 계산하는 것이
어려워 잘 하지 못해요.

오늘이 몇월 며칠인지 날짜와
요일과 시간을 알지 못해요.

사랑하는 가족을 알아보지 못하기도 해요.

오랫동안 살았던 동네라도
여기가 어딘지 몰라 길을 잃어버리고,
집을 찾아 오지 못하는 일도 생겨요.





계절에 맞지 않는 옷을 입거나,
단추를 잘 잠그지 못하고,
신발을 짝짝이로 신기도 해요.



밥 먹기, 화장실 가기, 씻기 등을
혼자 할 수 없게 돼요.

혼잣말을 계속 하기도 하고,
불안해하거나 화를 내는 일이
 많아지기도 해요.



치매에 걸리지 않으려면 어떻게 해야 해요?



치매는 예방하고 일찍 발견하는 것이 중요해요.

좋은 생활 습관을 들이고 평소 아픈 곳을 치료받고 잘 관리하면
치매에 걸리는 위험을 줄일 수 있어요.

어떤 치매의 경우에는 빨리 치료하면 완전히 치료가 되기도 하고,
치매를 일찍 발견해서 잘 관리하면 나빠지는 속도가 느려져요.

어른들에게 알려주세요. 치매를 예방하려면,

골고루 잘 먹고, 운동도 웃샤 웃샤 열심히 해야 해요.

머리를 다치지 않도록 조심해야 해요.

술과 담배는 뚝 끊어 주세요.

아플 땐 빨리 치료를 받아야 해요.

책도 많이 읽고, 글도 자주 써보세요.



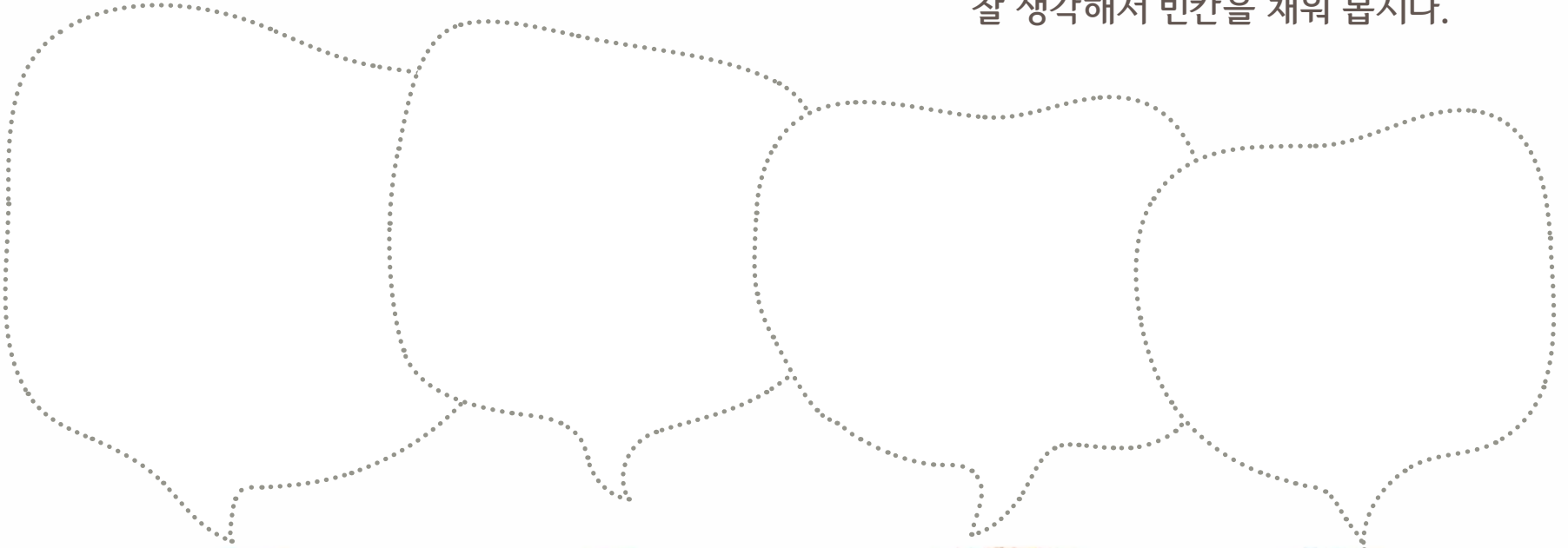
치매어르신²의 마음이 궁금해요!

치매환자는 다른 사람들보다 먼저
스스로 달라지는 것을 느껴 불안해 해요.
자신이 치매에 걸렸다고 받아들이기가 어려워요.
혹시나 가족들이 버리지 않을까 걱정하고 슬퍼한답니다.
치매로 생활에 실수가 반복되어 불안하고
불안한 마음이 커지면 말과 행동을 할 때 더 많이 실수하게 돼요.
주변에서 무시하고 아이 취급을 하면 화도 나요.
생각이 나지 않아 답답하고, 모든 게 헛갈려요.



나는 무엇을 할 수 있을까요?

잘 생각해서 빈칸을 채워 봅시다.



치매 할머니와 함께 살고 있는 단비의 일기



우리 할머니는 몇 년 전부터 치매를 앓고 있어요.
그때는 그래도 우리가족을 잘 알아보고 생활도 잘 하셨습니다.
그런데 요즘에는 나를 알아보지 못하고 의심도 욕심도 많아졌습니다.
밤에 잘 주무시지 않고 벽을 보고 이야기하기도 하고,
돌아가신 할아버지 밥을 차려드린다고 하루에도 몇 번씩 밥을 하기도 해요.
그래서 나는 할머니가 밤에 잘 주무실 수 있게 학교를 마치고 집에 오면
할머니 손을 잡고 산책을 다녀오고, 할머니에게 책을 읽어드리기도 해요.





제가 걱정되는 일은요.
할머니가 혼자 현관문을 열고 밖에 나가 집을 잃어버린다는 거예요.

우리가족은 경찰관 아저씨가 알려준 대로
할머니 옷에 할머니 이름과 전화번호가 적힌 스티커를 붙여줬어요.

나는 할머니가 나를 알아보지 못해도 괜찮아요.
할머니는 여전히 나를 많이
사랑하고 있을 테니까요...



치매에 대해 무엇이든 물어보세요!

☎ 1899-9988

어린이용 치매교육 교재 | 치매가 뭐예요 ?

발행일 : 2016년 4월

글쓴이 : 윤선경, 윤지연

디자인 : 에이티디자인

발행처 : 인천광역시광역시치매센터

주소 : 인천광역시 남동구 남동대로 774번길 24

Copyright© 2016 인천광역시광역시치매센터



* 이 책은 치매를 극복하고, 치매가 있어도 불편하지 않은 나라를 만들기 위한 어린이용 치매교육교재로 제작되었습니다.

* 이 책 내용의 전부 또는 일부를 재사용하려면 반드시 인천광역시광역시치매센터의 동의를 받아야 합니다.