

## 기억력 문제점: 어떻게 하면 좋을까요? (MEMORY PROBLEMS: WHAT CAN BE DONE-Korean)

1. 정상적인 노화현상이란 무슨 뜻일까요? 노화현상은 새로운 정보를 배우고 기억하는 두뇌의 능력을 영향력을 미칠 수 있습니다. 그러나, 정상 노화현상에는, 이러한 기억력 문제점이 일상생활활동에 지장을 주지 않습니다.
2. 비정상적인 노화현상이란 무슨 뜻일까요? 판단력, 행동 및 언어구사를 포함한 기억력 문제점이 일상생활활동에 지장을 가져올 때에 비정상적이 되는 것이며, 과거와 비교하여 정도이하로 문제점이 있을 때에 비정상적이 되는 것입니다. 그러한 사람은 치매 병이 있을 수가 있습니다.
3. 치매 병이란 무엇입니까? 치매 병은 여러 가지 증세를 가지고 있습니다. 사람이 치매 병을 가지고 있다면, 일상생활활동에 지장을 끼치는 사고력 감퇴 및 사회활동능력 감퇴를 초래할 것입니다. 치매 병의 원인은 여러 가지가 있습니다.

치매 병의 초기증세는 사람마다 다를 수 있습니다. 다음 몇가지 치매 병 초기증세를 들어볼 수 있습니다:

- 똑같은 질문을 여러 번 물어보거나 어떤 것을 여러 번 반복할 경우.
- 예 들면 가족중의 결혼사건처럼 최근에 일어난 중요한 사건을 잊어버릴 경우.
- 잘 아는 장소에서 길을 잃어버릴 경우.
- 청구서비용을 지불하는 것을 잊어버리거나, 같은 청구서를 한번이상 지불할 경우.
- 잘 아는 음식을 요리하는 방법을 잊어버릴 경우.
- 아무런 뚜렷한 이유 없이 침착한 상태에서부터 분노에 격해서 눈물을 흘릴 만큼의 감정 혹은 행동의 급작스러운 변화를 초래할 경우.
- 부족한 판단력.
- 올바른 언어구사 사용법에 어려움을 겪는 경우.
- 운전능력의 변화.
- 불안전한 일을 하는 경우: 스토크를 켜놓은 채로 잊어버리거나 혹은 불붙은 담배를 놓고 걸어나가거나, 혹은 문을 잠그지 않고 나가버릴 경우.

4. 알츠하이머병이란 무엇입니까? 알츠하이머병은 가장 흔한 치매병 종의 하나입니다. 그것은 한가지 혹은 그 이상의 사고능력에, 다시 말하면 적응력, 언어구사 혹은 집중력에 문제점이 있는 것입니다.

두뇌의 능력을 제대로 작용하게 하는 두뇌의 세포내부 및 밖에 신체적인 변화가 생깁니다. 이명에 걸리면, 기억력 문제가 시간이 갈수록 악화됩니다.

5. 치매 병과 비슷한 증세를 가지고 있지만, 복구되어질 수 있는 병들이란 무엇입니까? 비슷한 증세를 보이는 병들은 당뇨병, 심장병, 고혈압, 중풍, 우울증, 갑상선 병, 알코올 혹은 의약품 부작용을 들 수 있습니다.

6. 어떻게 알츠하이머병이 있는 것을 알게 됩니까? 알츠하이머병의 정확한 진단은 사망 후에 두뇌를 검사해봄으로서 할 수 있습니다. 그러나, 치매 병의 다른

원인들을 찾는 검사를 할 수 있습니다. 만일 다른 원인을 규명하지 못할 경우, 의사들은 알츠하이머병일 것이라는 진단을 하게됩니다. 병력이외에도, 정신기능검사, 신경학상의 검사, 실험실 혈액검사, 그리고 두뇌 엑스레이 또는 기타 두뇌의 사진을 포함하는 일상적으로 하는 검사를 할 수 있습니다.

7. 알츠하이머병 및 다른 치매 병은 얼마나 흔히 일어납니다? 65세 이상의 사람들 중에 5-10%가 알츠하이머병에 걸립니다. 85세 및 그 이상의 연세의 사람들 중에 30-40%가 이 병에 걸립니다.

8. 알츠하이머병의 치료는 가능합니까? 예. 이 병의 진전을 감퇴시키는 약들이 있습니다; 통제할 수 없는 분노, (실제로 없는 것을 보거나 듣는) 환상 및 (사실이 아닌 것들을 믿는) 망상들의 행동을 조절하는 의약품들이 있습니다. 이런 약품들이 의사에 의해서 적은 양으로 시작해서 조심스럽게 주시하며 처방되는 것입니다.

9. 기억력에 문제가 있는 사람에게 어떤 도움이 있습니까? 초기단계에는 이 병이 진전되면 무엇을 기대할 것인가에 대해서 정보를 알게 하는 혜택이 있으며, 그러므로 그와 그의 가족이 계획을 세울 수 있게 되는 것입니다. 인쇄물과 비디오로 된 자료들이 여러 나라 언어뿐만 아니라 영어로 된 것들이 있습니다. 어떤 사람들은 비슷한 기억력 문제가 있는 사람들과 대화를 함으로서 혜택을 볼 수 있습니다. 또한, 초기에 기억력 상실을 천천히 하게 하는 약품들을 복용하는 것이 가장 효과적입니다.

만기가 되어 기억력의 손실이 더욱 심해지면, 노인 주간보호시설 프로그램에 가입할 수도 있고, 그리고 결국에 가서는 요양원에 입원하여서 더욱 전문적인 간호를 받을 수도 있습니다.

10. 가족들을 위해서는 무슨 도움이 있습니까? 가족들은 이 병이 진전되면 무엇을 기대해야하는가를 알 필요가 있는 반면, 다른 종류의 행동에는 어떻게 대처해야 하는가를 알아들 필요가 있습니다. 정보자료가 여러 다른 나라 언어뿐만 아니라 영어로 준비되어 있습니다. 정보가 컴퓨터 인터넷뿐만 아니라 인쇄 품 및 시청각도구로도 나와 있습니다. 전문가와 대화를 할 수 있고 친척중의 한 사람을 통해 비슷한 경험을 하는 사람들과 대화를 나눌 수 있는 기회가 마련되어 있습니다. 심한 기억력 문제를 가지고 있는 분을 돌보는 데서 생기는 신체적 및 정신적 스트레스로부터 잠시 휴식을 갖도록 디자인 한 프로그램들도 있습니다. 그러한 프로그램의 예로서는: 기억력 문제가 있는 사람이 반나절 혹은 하루종일 보호혜택을 받는 노인 주간보호 시설 프로그램이 있고; 친척 분의 위생관리를 포함한 일상생활 활동을 도와주기 위해서 어느 분이 가정방문을 하여 가정에서 도와주는 프로그램이 있습니다. 가족 분이 휴가를 취하게 하기 위해서 기억력의 문제가 있는 사람이 하루 밤이나 그 이상의 밤을 머무를 수 있는 요양원까지 있습니다.