

# 안심하기는 금물! ‘치매’ 자가진단 테스트

대표적인 노인성 질환인 치매는 뇌손상이 생겨 기억력이 감퇴되고 지능이 떨어져 일상생활을 예전처럼 잘 수행하지 못하게 되는 상태를 말한다. 치매를 노망 혹은 나이가 들면 자연스럽게 생기는 병이라 생각하기 쉬운데, 치매도 조기에 치료하면 예방 가능한 질병이다.

1. 전화번호나 사람이름을 기억하기 힘들다.
2. 어떤 일이 언제 일어났는지 기억하지 못할 때가 있다.
3. 며칠에 들었던 이야기를 기억하지 못한다.
4. 오래전에 들었던 이야기를 기억하지 못한다.
5. 일상생활에 변화가 생겼을 때 금방 적응하기가 힘들다.
6. 중요한 일을 잊을 때가 있다.
7. 다른 사람에게 같은 이야기를 반복할 때가 있다.
8. 어떤 일을 해 놓고도 잊어버려서 다시 반복한 적이 있다.
9. 약 먹는 시간을 놓치기도 한다.
10. 여러 가지 물건을 사러 갔다가 한 두가지를 빠뜨리기도 한다.
11. 가스불 끄는 것을 잊거나 음식을 태운 일이 있다.
12. 남에게 같은 질문을 반복한다.
13. 어떤 일을 해놓고도 했는지 안했는지 다시 확인해야 한다.
14. 물건을 두고 다니거나 또는 가지고 갈 물건을 놓고 간다.
15. 하고 싶은 말이나 표현이 금방 떠오르지 않는다.
16. 물건 이름이 금방 생각나지 않는다.
17. 개인적인 편지나 사무적인 편지를 쓰기 힘들다.
18. 갈수록 말수가 감소되는 경향이 있다.
19. 신문이나 잡지를 읽을 때 이야기나 줄거리를 파악하지 못한다.
20. 책을 읽을 때 같은 문장을 여러 번 읽어야 이해가 된다.
21. TV에 나오는 이야기를 따라 하기가 힘들다.
22. 자주 보는 친구나 친척을 바로 알아보지 못한다.
23. 물건을 어디에 두었는지 몰라서 찾게 된다.
24. 전에 가본 장소를 기억하지 못한다.
25. 방향 감각이 떨어졌다.
26. 길을 잃거나 헤맨적이 있다.
27. 물건을 항상 두는 장소를 잊어버리고 엉뚱한 곳에서 찾는다.
28. 계산능력이 떨어졌다.
29. 돈 관리를 하는데 실수가 있다.
30. 과거에 편안히 쓰던 기구사용이 서툴러졌다.

**\*결과-20개 항목이상 해당되면 전문의에게 진단을 받아야 한다.**