

조기 발병 치매

치매 진단을 받은 65세 미만 성인과
그 가족, 간병인, 친구들을 위한 정보 및 지원



감사의 말씀

인시그니아 파이낸셜(Insignia Financial)과
인시그니아 커뮤니티 재단(Insignia Community
Foundation)은 2025년 최초의 조기 발병 치매
가이드 제작을 위한 재정 지원을 통해 호주 치매
협회 (Dementia Australia)와 협력하게 되어 기쁘게
생각합니다.

호주 치매 협회 소개

호주 치매 협회는 호주에 거주하는 약 446,500명의
치매 환자 (조기 발병 치매 환자 29,000 포함)와 170
만 명의 간병인들을 위해 신뢰할 수 있는 정보, 교육 및
서비스를 제공합니다.

치매로 인해 어떤 어려움을 겪고 계시든, 저희가
함께하겠습니다.

더 자세한 정보는

dementia.org.au를 참조하세요.



치매란 무엇인가요?

치매는 뇌에 영향을 미치는 질환으로 인해 발생하는 여러 증상을 통칭하는 용어이며, 특정 질병 하나를 지칭하는 것은 아닙니다.

치매는 노화의 자연스러운 과정이 아닙니다.

치매는 다음과 같은 부분에 영향을 미칠 수 있습니다.

- + 기억력과 사고력
- + 기분과 성격
- + 말하기와 쓰기
- + 행동
- + 사회성
- + 시간과 거리 판단 능력
- + 걷기와 움직임
- + 업무 및 운전 능력

치매 증상은 사람마다 다르게 나타납니다.

치매 증상은 서서히 또는 빠르게 진행될 수 있습니다. 증상은 시간이 지남에 따라 악화되지만, 진단을 받은 후에도 오랫동안 의미 있고 활동적인 삶을 살아갈 수 있습니다.

조기 발병 치매

조기 발병 치매는 65세 미만의 성인이 치매 진단을 받는 경우에 사용되는 용어입니다.

dementia.org.au/younger

진단 후

치매 진단에 대한 올바른 반응이나 잘못된 반응은 존재하지 않지만, 치매 진단은 본인과 주변 사람들에게 큰 충격을 줄 수 있습니다.

여러분은 다음과 같은 감정을 느낄 수 있습니다.

- + 충격
- + 슬픔
- + 분노 또는 좌절감
- + 죄책감 또는 원망
- + 불안, 우울 또는 무관심
- + 외로움 또는 혼란
- + 희망 또는 안도감.

치매 진단을 받으신 경우, 도움을 받으실 수 있습니다. 상담 서비스 및 기타 지원 프로그램을 이용하시면 어려움을 극복하는 데 도움이 될 수 있습니다.

정보, 조언 및 지원이 필요하시면 전국 치매 헬프라인 **1800 100 500**번으로 연락하시거나 **dementia.org.au/helpline**을 참조하세요.



치매와 함께 잘 살아가는 법

치매 진단을 받으면, 본인과 주변 사람들의 삶이 달라질 것입니다. 그러나 최대한 오랫동안 잘 생활할 수 있도록 취할 수 있는 조치들이 얼마든지 있습니다.

스트레스를 줄이세요

치매 증상은 혼란과 불안을 유발할 수 있습니다. 가족과 친구로부터 더 많은 위로와 지원을 요청해도 괜찮습니다. 평소의 일상과 좋아하는 활동을 유지하는 것도 스트레스를 줄이는 데 도움이 됩니다.

사회적 관계를 유지하세요

친구나 가족과 계속 대화하세요. 방문객을 맞이하고, 함께 있으면 안전하게 느끼는 사람들을 방문하세요. 사회적 교류는 마음을 활기차고 행복하게 유지시켜 줍니다.

인간관계를 유지하세요

질병이 진행됨에 따라 인간관계에 변화가 생길 수 있습니다. 가장 가까운 사람들과 이야기를 나누고, 그들의 도움을 받으세요. 상황은 달라지더라도 여러분이 가진 인간관계는 여전히 소중한다는 것을 잊지 마세요.

신체적, 정신적으로 활동적인 일상을 유지하세요

마라톤을 뛰거나 체스 게임의 고수가 될 필요는 없습니다. 그냥 가볍게 걷거나, 책을 읽거나, 취미 활동을 하거나, 퍼즐을 맞추는 것만으로도 도움이 됩니다. 몸과 마음을 자극하는 모든 활동은 건강을 최대한 유지하는 데 도움을 줍니다.

건강한 식단을 유지하세요

지금은 그 어느 때보다도 몸에 영양분이 필요합니다. 건강한 음식을 섭취하면 뇌가 최대한 오랫동안 건강하게 기능하는 데 필요한 영양소를 공급받을 수 있습니다.

음주와 흡연을 줄이세요

음주와 흡연은 다양한 질병이 발생할 위험을 증가시킵니다. 금연을 하고 음주량을 줄이면 뇌와 신체의 추가적인 손상을 예방하는 데 도움이 됩니다.

정기적인 건강 검진을 받으세요

주치의와 상담하세요. 정기적인 검진을 통해 치매 증상의 치료와 관리에 도움이 되는 정보를 얻으실 수 있습니다.

건강 관리팀을 구축하세요

도움을 줄 수 있는 다른 전문가들에 대해 주치의와 상담해보세요. 물리치료사, 작업치료사, 심리학자, 언어치료사 및 기타 보건 의료 전문가들은 삶의 질을 유지하는 데 도움을 드릴 수 있습니다.

건강한 생활 방식과 독립적인 생활을 최대한 오랫동안 유지하는 데 도움이 필요하시면 **1800 100 500** 번으로 전국 치매 헬프라인에 전화하시거나 **dementia.org.au/helpline**을 참조하세요.

미래 계획 세우기

조기 발병 치매를 가진 사람들이 직장 and 가정 생활을 여전히 이어가는 경우도 있습니다. 이런 경우, 아직 적극적인 역할을 수행할 수 있을 때 미래에 대한 결정을 해두는 것도 고려해 보세요.

미래 계획에는 다음이 포함될 수 있습니다:

- + 언제 어떻게 일을 그만둘 것인지 결정
- + 유언장 작성하기
- + 본인이 더 이상 스스로 의사를 표현할 수 없을 경우를 대비해, 본인의 뜻이 존중될 수 있도록 사전 의료 계획 (Advance care plan) 수립하기
- + 대리인에게 위임장을 통해 의사 결정 권한 부여하기
- + 운전에 대한 결정
- + 재정 계획 세우기.

미리 계획을 세우면, 최대한 안전하고 긍정적인 미래를 보장할 수 있게 됩니다.

지원 서비스

전국 치매 헬프라인

전국 치매 헬프라인은 주 7일, 24시간 제공되는 무료 전화 서비스입니다.

언제든지 헬프라인에 연락하시면 신뢰할 수 있는 정보, 조언, 지원을 받으실 수 있습니다. 누구든지 전화하실 수 있으며, 어떤 질문이든 편하게 문의하실 수 있습니다.

1800 100 500번으로 국가 치매 헬프라인에 전화하시거나
dementia.org.au/helpline을 참조하세요.

통번역 서비스(TIS)

TIS National은 전화, 화상 회의 또는 대면 상담을 통해 통역 서비스를 제공합니다.

131 450번으로 전화하시거나 **tisnational.gov.au/ko**을 참조하세요.



국가 장애 보험 제도(NDIS)

NDIS는 조기 발병 치매를 포함하여 65세 미만의 치매 환자들을 지원하는 호주 정부 서비스입니다.

65세 이전에 치매 진단을 받은 경우, NDIS 지원 계획을 받을 자격이 될 수 있습니다.

지원 계획은 다음과 같은 도움을 줄 수 있습니다.

- + 일상생활에 도움이 되는 지원 및 서비스와 연결
- + 지역사회와 연결
- + 치매 친화적인 주거 환경 조성
- + 일상적인 활동 수행
- + 본인의 목표 달성.

더 자세한 정보는 한국어로 된 NDIS 정보를 참조하세요:

ndis.gov.au/contact/ndis-korean



치매 행동 관리 자문 서비스(DBMAS)

DBMAS는 행동의 변화가 치매를 가진 사람이나 간병인의 돌봄에 영향을 미치기 시작할 경우, 현장 지원, 임상 자문 등의 서비스를 제공해 드립니다.

1800 699 799번으로 전화하시거나
dementia.com.au/dbmas를 참조하세요.

의사소통 카드

치매를 가진 사람은 자신이 원하는 것을 전달하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 한국어로 된 이 간단한 카드들은 의사소통에 도움을 드립니다.

**culturaldiversity.com.au/
communication-cards**

호주 국가 의료기기 데이터베이스(NED)

NED는 치매를 가진 사람을 돌보는 데 도움이 되는 도구와 기술을 검색할 수 있는 데이터베이스입니다.

askned.com.au



돌봄 제공자를 위한 지원

여러분이 조기 발병 치매를 가진 사람을 돌보고 있다면, 혼자 감당하지 않으셔도 됩니다.

전국 치매 헬프라인

이 헬프라인은 하루 24시간 정보, 조언 및 지원을 제공해드립니다. **1800 100 500**번으로 전화하시거나

dementia.org.au/helpline을 참조하세요.

돌봄 제공자 게이트웨이

돌봄 제공자 게이트웨이는 돌봄 제공자들에게 실질적인 정보, 조언, 온라인 지원 및 지역사회 서비스를 제공하는 곳입니다.

carergateway.gov.au/translated-resources

청소년 및 청년 돌봄 제공자 네트워크

청소년 및 청년 돌봄 제공자 네트워크는 치매를 가진 사람들을 돌보는 25세 미만의 돌봄 제공자들을 지원합니다:

youngcarersnetwork.com.au



전국 치매 헬프라인
1800 100 500



통역 지원이 필요하시면
131 450번으로 전화하세요.

온라인 주소
dementia.org.au



dementia.org.au/languages/korean

© 2026 Dementia Australia