

['경도인지장애1' 연도별 건강보험 진료환자 현황]

(단위 : 명, 백 만원)

구분	2010년	2011년	2012년	2013년	2014년	연평균 증감률(%)
진료환자수	24,602	37,629	62,888	87,032	105,598	43.9
- 남성	8,096	12,031	19,610	27,682	33,718	42.9
- 여성	16,506	25,598	43,278	59,350	71,880	44.5
총진료비	6,566	10,940	17,889	27,552	35,053	52.0

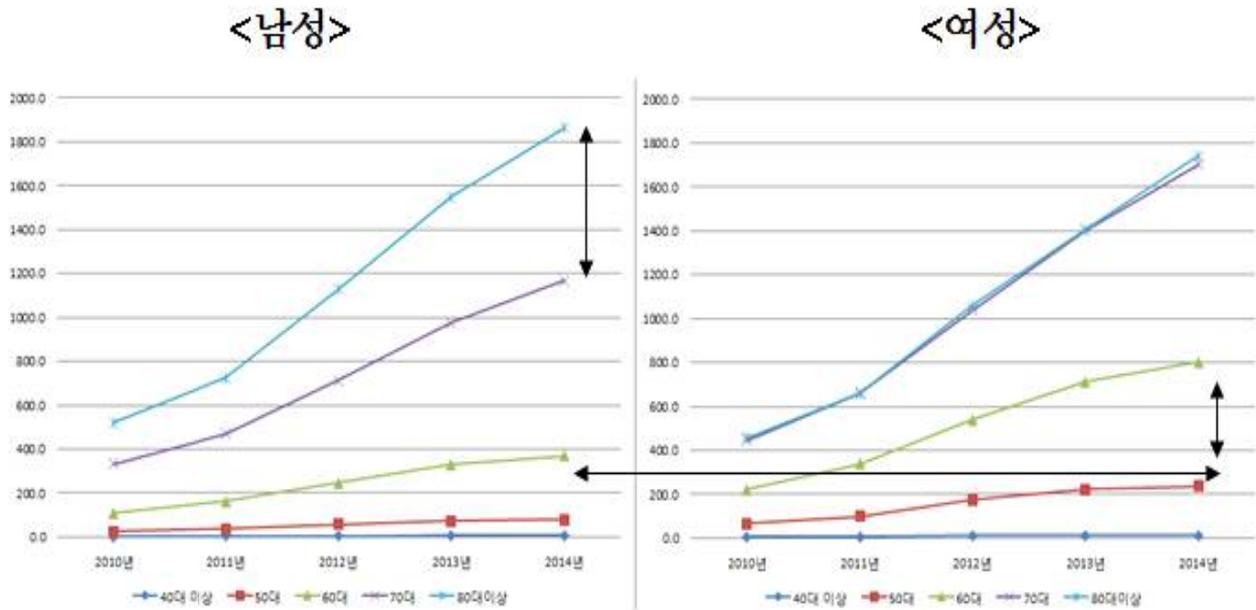
[연령대별 인구 10만명 당 '경도인지장애' 진료환자 현황]

(단위 : 명, %)

구분	구분	2010년	2011년	2012년	2013년	2014년	연평균 증감률
계	전체	50	76	127	174	210	42.9%
	남성	33	48	78	110	133	41.9%
	여성	68	105	175	239	287	43.3%
40대 이하	전체	4	6	8	10	10	26.3%
	남성	3	4	5	6	7	25.9%
	여성	5	8	12	14	14	26.5%
50대	전체	47	68	116	148	158	35.8%
	남성	26	36	57	73	78	31.3%
	여성	67	100	175	223	238	37.5%
60대	전체	169	253	399	528	592	36.9%
	남성	110	161	247	330	369	35.3%
	여성	223	338	541	714	804	37.7%
70대	전체	399	581	899	1,220	1,470	38.6%
	남성	333	471	712	977	1,166	36.8%
	여성	446	663	1,039	1,404	1,702	39.7%
80대 이상	전체	477	679	1,079	1,450	1,780	39.0%
	남성	522	723	1,128	1,550	1,863	37.4%
	여성	457	660	1,058	1,406	1,742	39.7%

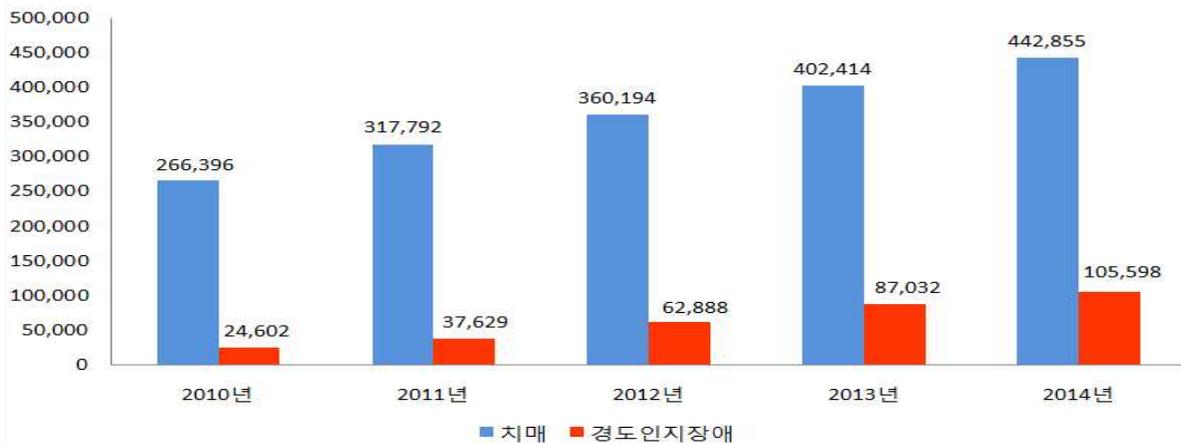
[인구 10만명 당 '경도인지장애' 진료 현황]

(단위 : 명, %)



[‘치매’ 와 ‘경도인지장애’ 진료환자 규모 비교]

(단위 : 명)



주) 치매환자 현황은공단 내부 분석 자료이며, 건강보험과 의료급여 모든 수진현황을 포함함

[연령대별 '치매' 대비 '경도인지장애' 진료환자 현황 비교]

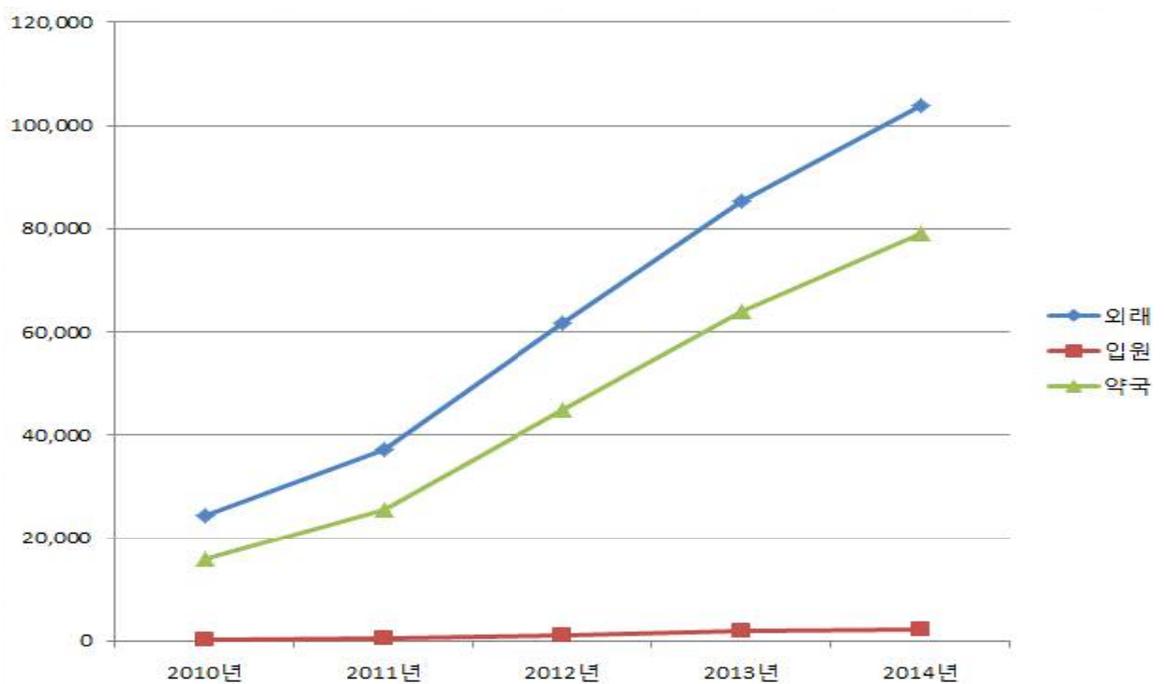
(단위 : 명, %)

연령대	2010년			2011년			2012년			2013년			2014년		
	치매	경도인지장애	비중	치매	경도인지장애	비중	치매	경도인지장애	비중	치매	경도인지장애	비중	치매	경도인지장애	비중
계	266,396	24,602	9.2	317,792	37,629	11.8	360,194	62,888	17.5	402,414	87,032	21.6	442,855	105,598	23.8
40대 이하	2,458	1,398	56.9	2,562	1,923	75.1	2,695	2,907	107.9	2,535	3,424	135.1	2,353	3,434	145.9
50대	8,890	3,164	35.6	10,083	4,953	49.1	10,404	8,762	84.2	10,630	11,539	108.6	11,006	12,679	115.2
60대	36,447	6,713	18.4	39,964	10,149	25.4	40,085	16,517	41.2	39,885	22,673	56.8	41,052	26,842	65.4
70대	104,767	9,449	9.0	124,041	14,683	11.8	140,140	24,508	17.5	154,897	34,568	22.3	164,973	42,760	25.9
80대 이상	113,834	3,878	3.4	141,142	5,921	4.2	166,870	10,194	6.1	194,467	14,828	7.6	223,471	19,883	8.9

주) 치매환자 현황은공단 내부 분석 자료이며, 건강보험과 의료급여 모든 수진현황을 포함함

[진료형태별 '경도인지장애' 진료환자 현황]

(단위 : 명, 백만원)



[진료형태별 '경도인지장애' 진료환자 현황]

(단위 : 명, 백만원)

구분	2010년		2011년		2012년		2013년		2014년		연평균 증감률(%)	
	인원	진료비	인원	진료비	인원	진료비	인원	진료비	인원	진료비	인원	진료비
외래	24,433	2,480	37,169	3,394	61,856	4,890	85,452	6,784	103,774	8,661	43.6	36.7
입원	225	720	562	1,886	1,199	4,749	1,830	8,912	2,144	10,850	75.7	97.1
약국	15,783	3,366	25,557	5,660	44,898	8,250	63,921	11,856	79,057	15,542	49.6	46.6

주) 진료형태에 따라 중복 진료이용이 가능하므로 입원, 외래, 약국 진료환자의 합이 전체 환자의 합과 다를 수 있음

### 연령대별 성별 '경도인지장애' 진료현황

## 1

## 연령대별 성별 경도인지장애 진료환자 현황

### [연령대별 성별 '경도인지장애' 진료환자 현황]

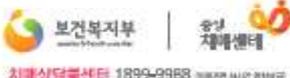
(단위 : 명, %)

성별		2010년	2011년	2012년	2013년	2014년	연평균 증감률
계	전체	24,602	37,629	62,888	87,032	105,598	43.9
	남성	8,096	12,031	19,610	27,682	33,718	42.9
	여성	16,506	25,598	43,278	59,350	71,880	44.5
40대 이하	전체	1,398	1,923	2,907	3,424	3,434	25.2
	남성	488	661	916	1,113	1,184	24.8
	여성	910	1,262	1,991	2,311	2,250	25.4
50대	전체	3,164	4,953	8,762	11,539	12,679	41.5
	남성	898	1,298	2,156	2,855	3,150	36.9
	여성	2,266	3,655	6,606	8,684	9,529	43.2
60대	전체	6,713	10,149	16,517	22,673	26,842	41.4
	남성	2,107	3,121	4,961	6,882	8,139	40.2
	여성	4,606	7,028	11,556	15,791	18,703	42.0
70대	전체	9,449	14,683	24,508	34,568	42,760	45.9
	남성	3,321	5,050	8,336	11,948	14,722	45.1
	여성	6,128	9,633	16,172	22,620	28,038	46.3
80대	전체	3,878	5,921	10,194	14,828	19,883	50.5

이상	남성	1,282	1,901	3,241	4,884	6,523	50.2
	여성	2,596	4,020	6,953	9,944	13,360	50.6

가족이 가장 힘든 질병 1위 치매  
일상 속 작은 노력이  
당신과 당신의 가족을  
행복하게 합니다.

치매 예방 수칙  
3.3.3



3권

(勸:할길 것)

- 일주일에 3번 이상 걷기
- 생선과 채소 골고루 먹기
- 부지런히 읽고 쓰기

3금

(禁:힘을 것)

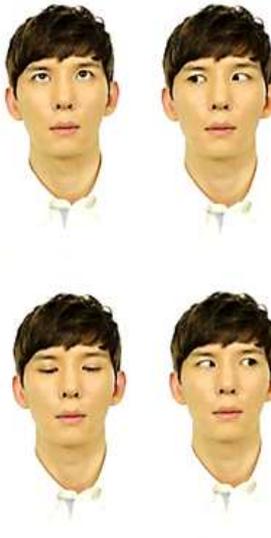
- 술은 적게 마시기
- 담배는 피지 말기
- 머리 다치지 않도록 조심하기

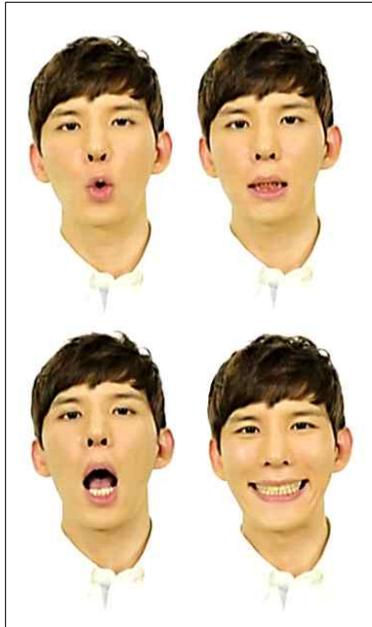
- 정기적으로 건강검진 받기
- 가족, 친구들과 자주 소통하기
- 매년 치매 조기검진 받기

3행

(行:행길 것)

## 1. 뇌신경 체조

	<p><b>얼굴 마사지:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>양손가락으로 이마(눈썹 포함), 볼(콧날 옆), 입술 상부(인중 포함), 턱을 순서대로 각 2초씩 부드럽게 마사지한다.</li> <li>2회 반복한다.</li> </ol> <p><b>효과:</b> 삼차신경과 안면신경에 작용하여 얼굴피부 및 안면 감각신경과 표정에 관여하는 근육, 눈물샘, 침샘의 운동신경을 자극합니다.</p>
	<p style="text-align: center;">:</p> <p>(마음속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 얼굴은 정면으로 고정된 상태에서 눈동자만 상 하 좌 우 방향으로 각 2초씩 응시한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(마음속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 얼굴을 정면으로 고정된 상태에서 눈동자를 시계방향으로 5초에 걸쳐 회전한다.</li> <li>(마음속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 얼굴은 정면으로 고정된 상태에서 눈동자만 상 하 좌 우 방향으로 각 2초씩 응시한다.</li> <li>(마음속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 얼굴을 정면으로 고정된 상태에서 눈동자를 반시계방향으로 5초에 걸쳐 회전한다.</li> </ol> <p><b>효과:</b> 동안신경, 활차신경, 외전신경을 작용하여 눈을 움직이는 근육을 자극합니다.</p>
	<p><b>안구 및 저작 운동:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(마음속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 5초 간 눈을 꼭 감는다.</li> <li>(마음속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 5초 간 어금니를 앙다문다.</li> <li>1과 2를 번갈아 2회 반복 한다.</li> </ol> <p><b>효과:</b> 삼차신경, 안면신경에 작용하여 안구 운동신경을 자극하고 씹는 근육의 운동신경을 자극합니다.</p>

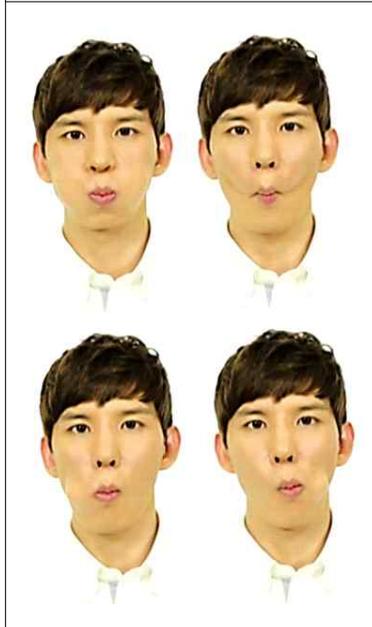


**운동 1:**

(마음속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 아-으-우-이를 5초에 걸쳐  
순서대로 소리 내어 발음한다.

② 2회 반복한다.

**효과:** 삼차신경, 안면신경, 설인신경에 작용하여 표정에 관여하는 근육  
과 침샘을 활성화하는 운동신경을 자극합니다.



**안면 운동 2:**

① (마음속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 입술을 꼭 다물고 양 볼을  
최대한 부풀려 5초간 유지한다.

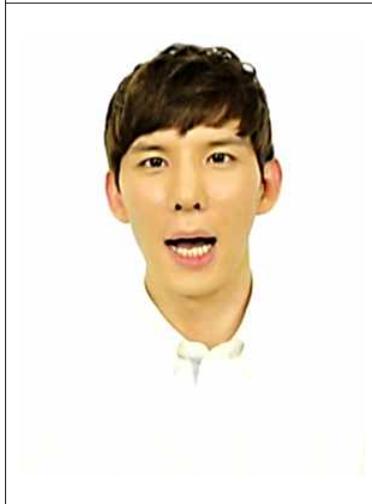
② (마음속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 입술을 꼭 다물고 양 볼을  
최대한 수축시켜 5초간 유지한다.

③ (마음속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 혀로 왼쪽 볼을 최대한 힘껏  
민 상태에서 5초간 유지한다.

④ (마음속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 혀로 오른쪽 볼을 최대한 힘  
껏 민 상태에서 5초간 유지한다.

⑤ 1-4번을 순서대로 2회 반복한다.

**효과:** 안면신경, 설하신경에 작용하여 혀를 움직이는 운동신경을 자극  
합니다.



**안면 운동 3:**

① 5초에 걸쳐 크게 소리내어 ‘라라라, 파파파, 카카카, 라파카’ 라고 외  
친다.

② 3회 반복한다. 첫 번째 시행에서는 강세를 첫 번째 글자에 두고,  
두 번째 시행에서는 강세를 두 번째 글자에 두고, 세 번째 시행에  
서는 강세를 세 번째 글자에 두어 외친다.

**효과:** 안면신경, 설인신경, 설하신경에 작용하여 얼굴, 혀, 목구멍, 구개  
운동신경과 감각신경을 자극합니다.

	<p><b>운동:</b> (마음 속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 정면을 응시한 상태에서 고개를 오른쪽으로 최대한 돌려서 5초간 유지한다. ② (마음 속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 고개를 다시 원위치로 돌려 정면을 5초간 응시한다. ③ (마음 속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 고개를 왼쪽으로 최대한 돌려서 5초간 유지한다. ④ (마음 속으로 하나, 둘, 셋, 넷을 세며) 고개를 다시 원위치로 돌려 정면을 5초간 응시한다.</p> <p><b>효과:</b> 부신경에 작용하여 목과 등 근육의 운동신경을 자극합니다.</p>
---	---

## 2. 온몸 준비하기(준비운동):

가벼운 스트레칭을 통한 전신의 혈액순환 촉진

	<p><b>주먹 쥐기:</b> 두 주먹을 가볍게 쥐고 펴는 동작을 8회 실시합니다.</p>
	<p><b>손 젖히기 8회</b> 양 손을 기도하듯이 붙이고 왼쪽과 오른쪽으로 각 2회씩 젖힙니다.</p>
	<p><b>팔 앞으로 뺀기 4회</b> 양 손을 각지 끼워 앞으로 4회 뺀어줍니다.</p>
	<p><b>팔 위로 뺀기 4회</b> 양 손을 각지 끼워 위로 4회 뺀어줍니다.</p>
	<p><b>팔 좌우로 뺀기 4회</b> 양 손을 각지 끼워 왼쪽과 오른쪽으로 4회씩 비틀어 줍니다.</p>

	
	<p><b>제자리 걷기 16회</b> 제자리에서 두 팔을 경쾌하게 흔들며 16회 걸어줍니다.</p>
	<p><b>옆으로 걷기 2회</b> 왼쪽으로 두 걸음 옆으로 걷기 2회, 오른쪽으로 두 걸음 옆으로 걷기 2회를 실시합니다.</p>
	<p><b>숨고르기 2회</b> 팔을 크게 돌리면서 숨고르기를 2회 실시합니다.</p>

### 3. 손 혈 자극하기(박수):

말초신경 및 혈액순환 촉진, 인지기능 향상

	<p><b>주먹박수 4회 &amp; 세로박수 4회</b> 양 손은 주먹을 꼭 쥐어 4번 두드려줍니다. 이어서 양 손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.</p>
	<p><b>손끝박수 4회 &amp; 세로박수 4회</b> 양 손가락 끝을 맞대어 4번 두드려줍니다. 이어서 양 손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.</p>

	<p><b>손바닥박수 4회 &amp; 세로박수 4회</b> 양 손을 쭉 펴고 손바닥 중간 면으로 4번 두드려줍니다. 그리고 양 손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.</p>
	<p><b>손목박수 4회 &amp; 세로박수 4회</b> 양 손의 안쪽 손목을 맞대어 4번 두드려줍니다. 그리고 양 손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 칩니다.</p>

#### 4. 손 혈 자극하기(쥐기):

뇌 균형 및 인지기능 향상, 운동능력 향상

	<p><b>세로박수 4회</b> 양 손을 맞대어 강하게 박수를 칩니다.</p>
	<p><b>가로박수 4회</b> 양 손을 수평이 되도록 넓혀 박수를 칩니다.</p>

	<p><b>가로쭉기 4회</b> 양 손을 수평으로 맞댄 상태에서 손을 꼭 쥐어줍니다.</p>
	<p><b>깍지 끼지 4회</b> 양 손을 서로 마주 놓고 힘껏 깍지를 낍니다. 앞선 모든 동작을 좌·우로 번갈아가며 4회 반복하고, 깍지를 낍 때는 엄지손가락의 위치를 보고 번갈아 실시합니다.</p>

## 5. 전신 자극하기:

어깨 회전범위 확대, 상체 혈액순환 촉진, 뇌 자극

	<p><b>머리박수</b> 손가락 끝을 세워 머리를 경쾌하게 두드려줍니다.</p>
	<p><b>어깨박수</b> 양손으로 어깨를 두드립니다.</p>
	<p><b>엉덩이박수</b> 양손으로 엉덩이를 두드립니다.</p>



### 세로박수

양손을 세로로 세워 박수를 칩니다.

머리, 어깨, 엉덩이, 세로박수 순서대로 리드미컬하게 2회 반복합니다.

## 6. 전신 깨우기:

상체의 혈액순환 촉진, 뇌의 균형 및 인지기능 향상, 운동능력 향상

	<p><b>양팔 앞으로 밀기</b> 양팔을 가슴 앞에서 앞으로 밀고 제자리로 돌아옵니다.</p>
	<p><b>양팔 위로 밀기</b> 양팔을 위로 밀고 제자리로 돌아옵니다.</p>
	<p><b>양팔 옆으로 밀기</b> 양팔을 좌우로 밀고 제자리로 돌아옵니다.</p>
	<p><b>양팔 교차하여 밀기</b> 양팔을 앞을 향해 사선으로 교차시켜 밀고 제자리로 돌아옵니다.</p>
	<p><b>한 팔씩 번갈아 밀기(앞-위-옆-사선-위-옆-사선-앞)</b> 오른손을 시작으로 앞쪽, 위쪽, 옆쪽, 사선으로 한 팔씩 밀고 돌아오기를 반복합니다.</p>

## 7. 기 만들기:

### 후두염, 두정염, 전두염의 활성화

	<p><b>기운 모으기</b></p> <p>① 가슴 아래쪽에 양 손을 위·아래로 위치시키고 손가락을 등글게 말아 줍니다.                  ② 왼손이 위로 향하도록 돌려줍니다.                  ③ 왼손이 위쪽에 위치하면 다시 오른손이 위로 향하도록 천천히 돌려줍니다.</p>
	<p><b>기운 키우기</b></p> <p>양손을 자신의 몸통 크기로 넓혀주어 같은 방법으로 천천히 돌려줍니다.</p>
	<p><b>기운 크게 키우기</b></p> <p>양팔을 위·아래로 길게 뻗어 같은 방법으로 천천히 돌려줍니다.</p>
	<p><b>기운 펼치기</b></p> <p>양팔을 위아래로 길게 뻗어 손바닥이 밖을 향하도록 하여 천천히 돌려줍니다.</p>

## 8. 기 쓰기:

### 후두엽, 두정엽, 전두엽의 활성화

	<p><b>밑면 도형 그리기</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 허리에 위치시킵니다.</li> <li>② 허리를 기준으로 밑면에 그림을 그리듯 도형을 그려줍니다.</li> <li>③ 오른손과 왼손을 번갈아가면서 동그라미, 네모, 마름모를 그려줍니다.</li> </ol>
	<p><b>앞면 도형 그리기</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 허리에 위치시킵니다.</li> <li>② 허리를 기준으로 앞면에 그림을 그리듯 도형을 그려줍니다.</li> <li>③ 오른손과 왼손을 번갈아가면서 동그라미, 네모, 마름모를 그려줍니다.</li> </ol>
	<p><b>두 면 동시에 도형 그리기</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 양손은 볼펜을 쥐듯이 가볍게 모아 왼손은 옆면에, 오른손은 앞면에 위치시킵니다.</li> <li>② 양손으로 동시에 동그라미, 네모, 마름모를 그립니다.</li> <li>③ 양손이 각각 다른 방향으로 도형을 그립니다.</li> <li>④ 마름모까지 도형을 그린 후에는 왼손이 앞면에, 오른손이 옆면에 위치시킵니다.</li> <li>⑤ 양손으로 동시에 동그라미, 네모, 마름모를 그립니다.</li> <li>⑥ 양손이 각각 다른 방향으로 도형을 그립니다.</li> </ol>

## 9. 온몸 가다듬기(정리운동):

심박수와 호흡빈도를 안정화시키는 마무리 동작

	<p><b>호흡 다스리기</b> 숨을 고르며 양 팔을 왼쪽에서 오른쪽으로 돌리고 반대로 4회 반복합니다.</p>
	<p><b>호흡 고르기</b> ① 양 손을 배에서 모아 머리 위로 천천히 올리고 손을 돌려 원을 그리며 내립니다. ② 팔 동작과 함께 발뒤꿈치를 가볍게 들었다가 내려놓으며 크게 호흡합니다.</p>
	<p><b>호흡 되돌리기</b> 양 팔을 넓혀 가슴을 최대한 넓게 만들어 호흡을 마시고 다시 양 팔을 모으면서 호흡을 힘껏 뱉습니다.</p>
	<p><b>호흡 안정시키기</b> 양 손을 배에서 모아 턱까지 천천히 올리고 손바닥이 바닥을 향하도록 내려줍니다.</p>

## 10. 걸으면서 체조 하기



**효과:** 걸으면서 손동작을 병행하는 것은 보다 어려운 복수과제를 실시하게 함으로써 뇌신경을 더욱 촉진시켜줍니다. 연속적인 실시는 유산소 운동에 해당하며 뇌의 혈류를 증가시켜 뇌혈관 건강에 도움을 줍니다.

## 11. 앉은 자세로 체조 하기



**효과:** 앉아 걸으며 손동작을 병행하는 것은 보다 어려운 복수과제를 실시하게 함으로써 뇌신경을 더욱 촉진시켜줍니다. 또한 이러한 자세는 보행 시 관절에 미치는 부하를 경감시킴으로써 관절이 약한 노인의 수행을 원활하게 해줍니다. 연속적인 실시는 유산소 운동에 해당하며 뇌의 혈류를 증가시켜 뇌혈관 건강에 도움을 줍니다.

## 12. 체조의 스토리

1. 본 체조를 실시하기 위하여, 중·노년층의 몸을 가볍게 준비해 주고 손의 말초신경을 자극하여 뇌신경을 활성화시킨다.
2. 아침에 일어나면 기지개를 하듯이 기(뇌)를 깨워준다.
3. 기를 만드는 동작으로 태극권과 같이 일정한 속도로 천천히 동그란 모양을 형상화하여 점점 무한으로 키워나간다.
4. 만들어진 기를 쓰는 동작으로 오른손과 왼손으로 번갈아 다양한 도형을 형상화하면서 기를 펼쳐나간다.
5. 호흡조절과 함께 몸을 안정화시킨다.