

치매 극복 할 수 있어!

우리나라는 급속히 초고령화 사회로 진입하고 있으며, 동시에 치매 인구 또한 급증하고 있다. 동국대학교일산병원 의료진과 함께 의학칼럼 코너를 꾸미고 있는 <고양소식>은 이번호에서 '치매' 관련 정보를 제공한다.



다양한 원인으로 발생하는 치매

2020년 통계에 따르면 65세 이상의 노인 인구 중 9.74%가 치매를 앓고 있다고 한다. 이는 **(65세 이상의 노인 10명 중 1명은 치매)**를 앓고 있다는 뜻이다. 통계에 따르면 그 비율은 2040년에 11.21%, 그리고 2050년에 13.17%로 증가될 것이라 예측하고 있다. 뿐만 아니라 우리나라 1인당 치매 진료비는 5대 만성 질환(뇌혈관, 심혈관, 당뇨, 고혈압, 관절염) 중 가장 높아 가정과 사회에 큰 부담을 주고 있다. 치매는 후천적으로 기억력을 포함한 인지기능이 감소하여 일상생활을 제대로 수행하지 못하는 상태를 뜻하며 다양한 원인으로 발생할 수 있다.

치매를 일으키는 가장 **(흔한 원인은 알츠하이머 치매이며 혈관성 치매 그리고 루이소체 치매가 그 뒤를 따르고 있다)**. 알츠하이머 치매는 퇴행성 뇌질환으로 '아밀로이드'와 '타우'라는 비정상적인 단백질이 뇌에 침착되면서 생기는 질환이다. 혈관성 치매는 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 혈관건강을 위협하는 질환이 있는 사람의 뇌로 공급되는 혈류에 문제가 생겨서 발생하는 치매다.

양성건망증과 구별 필요

치매를 의심할 수 있는 대표 증상은 기억력 저하다. 기억력 저하는 정도의 차이가 있는데, **(최근 일을 기억 못하지만 힌트를 받거나 오래 생각하면 기억이 나는 경우를 1단계)**로 본다. 대부분 양성건망증인 경우가 많고 병적인 경우보다 우울, 스트레스 등이 원인으로 나타난다. **(2단계는 최근에 있었던 일을 기억 못 하는 경우다)** 시간이 지나면서 같은 말이나 질문을 반복하는 경우가 생기는데 치매환자는 대부분 오래된 기억에는 문제가 없다. 최근에 있었던 일을 기억 못하지만 본인의 고향, 어린 시절 일들은 잘 기억해낸다. 때문에 옛날 일에 대해 자주 이야기하는 모습을 보인다면 역시 기억력 저하를 의심해 볼 수 있다. 그 외에도 말하기, 알아듣기 장애 등 언어장애, 익숙한 곳에서 길을 잃는 등의 시공간 장애나 참을성이 감소하거나 강박적인 행동을 하는 등의 성격에 변화가 있는 경우 치매를 의심해 볼 수 있다.

치료보다 예방이 우선

모든 병은 **(치료보다 예방)**이 더 중요하다. 치매를 예방하기 위해서는 환자 본인이 상태를 인지하고 가족들도 올바른 지식을 가지고 관심 있게 환자를 살펴봐야 한다. 연구에 따르면, 치매 발생의 35%는 다음의 인자만 잘 교정한다면 치매를 예방하고 진행을 늦출 수 있다. **(교정 가능한 인자로는 사회활동, 인지활동의 저하, 고혈압, 비만, 청력저하, 우울증, 당뇨, 신체활동의 저하, 흡연 및 음주다)**. 우리나라에는 치매환자 및 가족을 위한 좋은 정책이 많이 있다. 지역마다 치매안심센터, 주간보호센터 등 시스템을 잘 활용하면 큰 도움이 된다. 고혈압 및 당뇨의 경우 적절한 약물 치료를 받아야 하며 비만 및 신체활동 저하에 대해서는 운동 및 식사조절을 병행해야 한다. 또한 청력저하는 치매의 교정가능한 위험인자로 본인에게 맞는 보청기를 사용하는 것이 치매 예방의 지름길이다. 금주와 금연은 치매뿐 아니라 모든 질병의 예방과 치료의 시작이다. 치매 환자를 어떻게 돌보는데 따라 환자의 증상은 개선되기도 하고 악화되기도 한다. 먼저 **(환자의 약은 보호자가 챙겨 주는 것)**이 좋다. 치매 환자의 경우 약물 복용을 깜박하거나 중복해서 먹는 경우가 있다. 환자가 기억하지 못하는 것에 대해 지적하거나 비난하는 것은 피해야 한다. 환자는 자신감을 잃고 위축되며 인지저하는 더욱 가속화될 수밖에 없다. 무엇보다 가족이 모든 것을 감당하지 말고 전문가나 타인의 도움을 받아 환자의 상태를 수시로 체크하는 것이 중요하다. 치매에 대해 잘 이해하고 예방 및 치료를 하는 것이 필요하다. 지 피지기면 백전불태. 치매도 예외는 아니다.



글. 김항래(동국대학교일산병원 신경과 교수)
- 충남대학교 의과대학 졸업
- 서울대학교 임상신경과학 석사
- 서울대학교병원 신경과 전공의
- KAIST 의과학과 박사
- KAIST 전문연구요원
- 삼성서울병원 신경과 치매 및 인지 신경학 임상강사