

“기억력 떨어지고 갑자기 성격 괴팍해졌다면 치매 전조”



치매가 스며든다

(2) 전문가에게 듣는다-김후원 교수
조선대병원 신경과 (뇌신경센터장)

노화과정 거치며 뇌 손상이 일어난 상태로
인지기능이 손상돼 일상·사회 활동에 제약

원인따라 알콜·중독·감염성 치매 등 나뉘어
‘단백질 변성질환’ 일종 알츠하이머 70% 차지
약물·인지행동 치료 등으로 속도 늦추기 중점

간병, 시간 지날수록 번-아웃돼 부담 분산 필요
국가 장기요양서비스 활용 잘하는 것도 중요

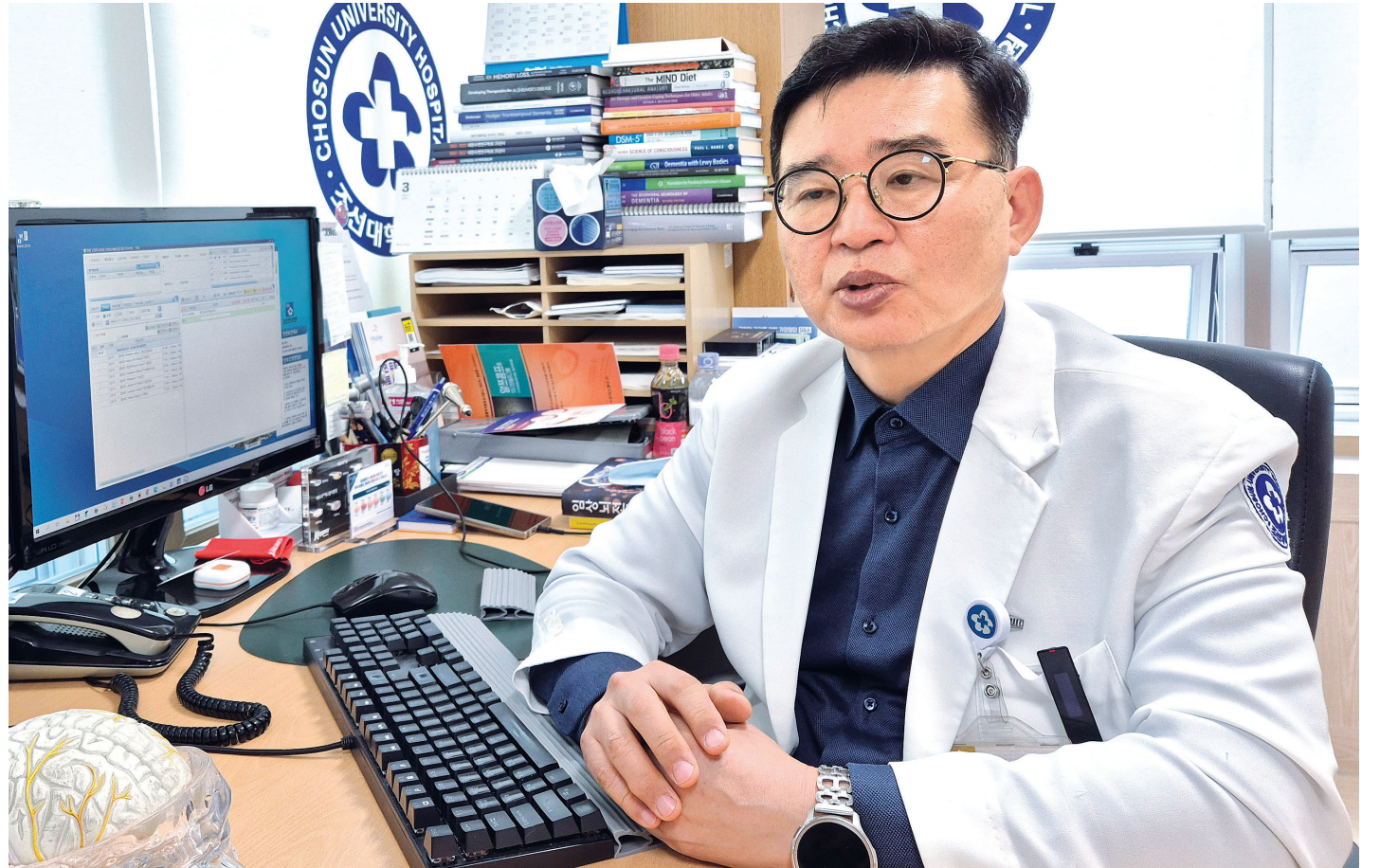
조선대병원 신경과 김후원 교수로부터 치매는 어떤 질환이며, 초기
증상과 치료에 대해 질문답답으로 알아본다.

- 치매란 어떤 질환인가

▲치매라는 질환은 하나의 병이라기보다는 여러 가지 병에 의해 발생되는 상태를 일컫는 말로 쉽게 이야기하면 ‘뇌의 인지기능의 손상으로 인해 일상생활 및 사회적 활동에 지장이 발생하는 상태’를 말한다. 인지기능이라는 것은 자신과 주변의 상태와 변화를 파악하고 이해하며 이에 대처하려는 정신활동을 의미한다.

- 치매 종류는 어떻게 구분되나

▲치매는 원인 질환, 진행 양상에 따라 구분할 수 있다. 원인 질환으로는 뇌 손상의 기전으로 파악할 수 있는데 뇌로 가는 혈류에 문제가 생겨서 나타나는 혈관성 치매, 외상에 의해 나타나는 외상성 치매, 알콜이나 약물로 인해 나타나는 중독성 치매, 영양결핍에 의해 나타나는 치매, 감염성 질환 특히 신경매독이나 광우병, 에이즈 바이



김후원 조선대병원 신경과 교수는 치매를 억제할 수 있는 생활 습관으로 약물, 술, 흡연, 과도한 스트레스, 정신·육체적 과로 등 뇌기능 약화 위험요소를 피하는 것이 좋다고 강조했다.

러스 등에 의한 감염성 치매, 그리고 잘 알려진 알츠하이머병, 파킨슨 병 같은 단백질 변성질환 등이 있다. 진행양상에 의한 분류는 수일에서 수 주에 갑자기 나타났다가 회복되는 섬망, 수 개월에서 1~2년 급격히 진행되는 급성 진행성 치매, 십 여년에 걸쳐서 서서히 진행되는 만성 치매 등으로 구분할 수 있다.

- 치매는 병인가, 노화인가.

▲나이가 들면서 뇌는 노화의 과정을 거치고 이 과정으로 인한 뇌 손상이 심해지면 치매 상태에 들어가게 된다. 따라서 치매는 고령에서 증가되는 병이다. 건강 상태를 유지하기 어려운 90~100세의 노년기에서는 치매를 질병보다는 노화의 개념으로 바라보는 게 맞지만, 인지적으로 건강한 60~70대에서는 질병으로 보는 게 맞다.

- 알츠하이머 치매는 어떤 병인가.

▲치매를 일으키는 대표적인 병으로 전체 치매의 2/3 정도를 차지하고 있는 병이다. 원인은 대뇌에 ‘베타 아밀로이드’라는 단백질이 신경세포 바깥에 쌓이면서 나타나는 독성과 추가적 염증 반응으로 인해 뇌세포의 손상을 일으키고 이런 변화가 오래 누적되면서 인지 기능이 서서히 악화되면서 치매상태에 이르게 된다. 이 병이 생기는 기전은 베타 아밀로이드가 많이 생기거나 배출이 잘 되지 안 되기 때문인데 유전적으로 비정상적인 아밀로이드 단백질 합성이 많거나 아밀로이드 단백질 분해 과정에서 알파베타 감마 단백질 분해효소가 있는데 베타 효소의 작용이 과도할 때 나타난다.

- 치매 초기 증세들은 어떠한 것이 있나.

▲알츠하이머 치매의 초기 증상은 대부분 기억감퇴이다. 무슨 일을 했는지, 어디에 다녀왔는지, 뭘 해야 하는지, 어디에 두었는지, 누가 뭐라고 말했는지, 자신이 뭐라고 했는지 잘 기억하지 못한다. 정서나 성격의 변화, 오래 참지 못하거나 고집스럽고 남의 말을 받아들이지 않으려는 모습 또한 인지장애의 초기 변화일 수 있다.

- 치매는 어떻게 진단되나.

▲치매의 진단은 인지의 변화와 생활능력의 감소를 찾아 내는 것이 진단의 첫 번째 과정이다. 인지의 변화는 본인이 느낄 수도 있고, 본인은 모르는데 주변 사람이 느낄 수도 있다. 생활능력의 감소는 주로 같이 생활하는 가족이 느끼게 된다. 정확한 인지감퇴 여부를 파악하기 위해 인지검사를 시행한다. 기억

력, 언어능력, 형태공간인식능력, 집중력, 수행능력, 계산 등 다양한 인지의 분야를 짧은 시간에 평가하기 위해 검사항목을 모아놓은 검사이다. 하지만 무학이나 정력·시력이 감퇴되고, 집중력이 낮은 고령 환자들은 오랜 시간의 검사를 하지 못할 수 있다. 따라서 치매에 근접한 사람은 쉽고 시간이 오래 걸리지 않는 검사를 하고, 정상에 가까운 사람은 오래 걸리고 어려운 검사를 해야 한다. 인지검사에서 인지가 떨어진다고 판단하는 방법은 통계적 방법을 사용하여 같은 나이, 같은 성별, 같은 교육기간을 가진 사람들의 데이터에서 어느 정도 통계적으로 의미있는 낮은 점수를 보일 때를 인지저하로 판단한다.

- 치매 치료는 어떻게 하나.

▲회복가능한 치매 상태를 먼저 확인하는 게 진단의 첫 번째 과정이고, 치료는 회복가능한 치매상태를 빠르게 회복시키는 것이다. 그 대표적인 치매상태가 흔히 섬망이라고 하는 것이다. 대개 수술 후, 외상 이후, 심한 감염증과 동반되거나 독성·약물에 의한 일시적(3개월 이내) 치매 상태를 말한다. 두 번째는 심한 우울증으로 예전에는 가성치매라고 했다. 수 개월이나 수 년이 지나서 회복되는 경우가 있다. 병으로 진단된 치매는 치료보다는 호전 또는 경과를 늦추는 것을 목표로 한다. 약물, 운동, 인지행동 치료, 사회적 활동, 영양 서비스 등을 통해 경과를 늦추는 것이다.

- 치매를 억제할 수 있는 생활습관 및 식이요법은.

▲뇌기능이 악화시킬 수 있는 위험요소를 줄이고 뇌기능을 증가시킬 수 있는 좋은요소를 극대화하는 것이다. 위험요소인 약물·술·흡연, 대기오염, 과도한 스트레스, 정신·육체적 과로를 피하는 것이 좋다. 좋은 요소는 신경세포가 이용하는 물질의 충분한 섭취, 규칙적인 생활습관으로 일과 휴식이 적절히 배분될 수 있는 생활습관, 적절한 도전으로 새로운 지식이나 환경에의 접근으로 생활에 활력을 주는 것 등이다.

- 치매환자 가족들이 특별히 유의해야 할 사항은.

▲치매라는 병은 낮지 않고 점차 나빠지는 병이라는 점이다. 따라서 시간이 지날수록 번-아웃되면서 가족간의 관계가 아주 나빠지는 경우가 많다. 가족끼리 상의해서 한두 사람에게 부담이 몰리지 않도록 하고, 장기요양서비스를 잘 활용하는 게 중요하다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr



예방
어떻게?

잘 먹고, 자고, 운동하고... 정기 검진 필수

고른 영양 섭취·운동, 뇌 혈류 증가시키고
하루 7~8시간 수면, 유발 물질 축적 막아

다음은 치매 전문가들의 주요 치매 예방법 7가지이다.

◇꾸준한 운동

규칙적인 유산소 운동은 뇌 혈류를 증가시키고 신경세포 연결을 강화해 인지 기능을 향상시킨다. 하루 30분 이상, 주 150분 이상 운동하면 치매 예방에 효과적이다.

◇균형 잡힌 식습관

올리브오일, 생선, 채소, 견과류 등으로 구성된 지중해식 식단은 인지 저하를 늦추는 데 도움이 된다. 특히 오메가-3 지방산은 뇌세포 보호에 중요한 역할을 한다.

◇사회적 활동

정기적인 사회적 교류는 뇌 자극을 통해 인지 기능 저하를 막는 데 효과적이다. 친구, 가족, 동호회 활동 등은 외로움을 줄이고 치매 발생 위험을 낮춘다.

◇지속적인 학습

새로운 언어나 기술을 배우고 독서를 지속하면 뇌 신경망이 활성화된다. 이는 기억력 감퇴를 늦추고 전반적인 뇌 기능을 유지하는데 도움이 된다.

◇수면 관리

충분하고 규칙적인 수면은 치매 유발 물질 축적을 막고 뇌 건강을 지킨다. 하루 7~8시간 숙면과 일정한 수면 습관에 예방에 중요하다.

◇스트레스 관리

만성 스트레스는 뇌세포에 해롭다. 명상, 요가, 취미활동 등으로 스트레스를 줄이면 기억력과 집중력을 높이고 치매 예방에 도움이 된다.

◇정기적인 건강검진

고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 치매 위험 질환을 조기에 발견해 관리하는 것이 중요하다. 40대 이후 정기적인 검진은 치매 예방의 핵심이다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

※ 이 기사는 지역신문발전기금 지원을 받았습니다.