

노년기 정신건강

-기억장애를 중심으로-

김재현 교수
(원광대학교 의과대학 정신과)

2000년 현재 한국의 60세 이상 노인인구는 5,160,655명(전체:45,985,289명)으로 전 인구의 약 11%에 해당합니다. 평균수명은 30년 전과 비교하여 63.09에서 76.53세로 13세 증가하여 남녀 각각 72.84와 80.01세가 되었습니다. 앞으로도 노인인구의 비율은 더욱 늘어날 전망입니다. 예로부터 장수는 우리 모두의 바람이지만, 이렇게 노인인구가 급격히 늘어나면서 젊은이의 노인부양과 은퇴후의 사회, 경제생활 그리고 건강 등 여러 가지 문제점들이 나타나게 되었습니다. 특히 많은 중년들은 건망증으로 고민하고, 이 건망증이 나이가 들어서 치매가 되지 않을까, 나이가 들어서도 건강하게 위축되지 않고 살수 있을까 하는 걱정들을 하고 있다고 합니다.

실제 역학적 연구에 의하면 65세 이상의 노인 중 5%가 심한 치매이고 15%가 경도의 치매라 하며 80세 이상이 되면 20%가 심한 치매라고 합니다. 현재 한국 65세 이상 노인인구의 8.3%인 30만 명이 치매를 앓고 있다고 합니다.

오늘은 이러한 고민들에 대해서 알아보려고 합니다. 이렇게 하기 위해서는 먼저, 건망증은 무엇이며 치매는 무엇인지에 대해서 알아보고 다음으로 이들을 어떻게 예방해야 할지 알아보도록 하겠습니다.

1. 건망증

나이가 들면 뇌 세포의 숫자가 줄어들고 이에 따라 인지 기능이 떨어지는 것은 필연적이라고 할 수 있습니다. 그러나 나이가 들수록 생각의 속도는 느려지지만 그 정확도는 떨어지지 않습니다. 그리고 판단력은 나이가 들어도 대개는 잘 유지가 됩니다. 예로부터 중요한 결정을 내려야 할 경우에 나이든 원로들의 말을 존중했던 것도 이 때문일 것입니다. 말을 하거나 말을 이해하는 능력은 20대에 최고로 발달하다 그 이후 서서히 떨어지는데 80대가 되어도 이 기능은 비교적 잘 유지됩니다.

또한, 기억력은 나이가 들면서 감소하는데 주로 새로운 것을 기억하는

능력이 떨어집니다. 어릴 때 살던 고향에 관한 기억들은 잘 잊혀지지 않아 추억으로 남아있지만 최근에 있었던 사실들을 기억하지 못하는 경우가 있습니다. 노인들도 반복해서 배우면 얼마든지 새로운 사실들을 배울 수는 있으나 한번 배운 것을 기억해내는 능력은 떨어지게 됩니다.

2. 치매

치매(dementia)는 라틴어에서 유래되었으며 원래의 뜻은 out of mind 즉 제 정신이 아님을 의미합니다. 수 세기동안 사람들은 그것을 '노망'이나 '망령'으로 부르면서 나이를 먹게 되면 피할 수 없이 필연적으로 오는 것으로 생각했습니다.

그러나 현재 정신의학에서 사용하고 있는 치매는 의식의 장애가 없이 인지 기능의 다발성 장애를 특징으로 하는 증후군(증상복합체)이다. 즉 하나의 질병이 아니라 여러 원인에 의하여 일어날 수 있는 증후군으로 일반 지능, 학습 능력과 기억력, 언어 기능, 문제 해결 능력, 지남력, 지각, 주의와 집중, 판단력, 그리고 사회적 능력 등의 장애를 특징으로 한다. 환자의 인격도 또한 영향을 받는다.

건망증과 치매와의 차이점

구 분	치매노인	정상적인 노인
경험이나 사건의 기억	사건이나 경험 자체를 기억못함	경험중 일부만 기억못함
잊은 것들이 생각나는 경우	거의 없다.	종종 기억난다.
지시를 따를 수 있는 능력	점점 못한다.	대부분 할 수 있다.
힌트를 얻어 활용할 수 있는 능력	점점 못한다.	거의 가능하다.
자신을 돌볼 수 있는 능력	점점 못한다.	거의 가능하다.

예) "중요한 약속이 있었는데 어디서 몇 시에 모이기로 했더라?" 이렇게 되면 건망증이고 "뭐? 나는 그런 약속을 한 적이 없다"고 하면 치매에 의한 기억장애일 가능성이 있습니다.

치매는 단순한 기억장애가 아니라 다른 여러 인지기능의 장애가 동반되어 사회생활이나 일상생활에 지장을 주는 경우를 말합니다.

3. 최소인지장애 (MCI: Minimal Cognitive Impairment)

기억장애만 있고 다른 장애는 없는 경우를 경한 인지기능장애라고 하는데 이런 사람들 중 20% 정도는 치매로 발전하기 때문에 지속적인 관찰이 필요합니다. 최근에는 이 부류의 사람들이 알츠하이머병으로 발전하는 것을 늦추거나 막을 수 있는 치료방법을 발견하는데 연구의 중점을 두고 있습니다.

1) 일반적인 치매의 예방

- (1) 신체적인 건강을 유지하도록 노력하도록 한다.
- (2) 취미 생활을 갖도록 한다.
- (3) 두뇌 활동을 많이 하도록 한다.
- (4) 친구들과 지속적인 관계를 유지하고 가능한 한 사회 활동을 많이 하도록 한다.
- (5) 스트레스를 줄이도록 한다.
항상 즐거운 마음을 가지고 긍정적인 생활 태도를 가져야 한다.
- (6) 체중을 관리하여 살이 찌지 않고 정상체중을 유지하도록 한다.
- (7) 추운 날씨는 조심하여야 한다.
- (8) 변비를 피하도록 한다.
- (9) 음주, 담배, 카페인 등을 삼가도록 한다.
- (10) 보청기나 안경을 착용하여 난청이나 시력 장애를 교정한다.

2) 알츠하이머병의 예방

알츠하이머치매의 위험요인을 제거한다.

3) 혈관성 치매

혈관성 치매를 예방하기 위하여서는 뇌졸중의 위험 요인을 피하여야 한다. 뇌경색을 앓았던 사람은 항혈소판제제인 아스피린이나 Ticlopidine을 복용하도록 한다.

마지막으로 드릴 말씀은 아직까지 대부분의 치매는 진행성 질환으로 악화를 지연시킬 뿐 더 나아지게 할 수는 없습니다. 아무리 치료를 잘 한다 하여도 죽음은 피해갈 수 없습니다. 올바른 죽음을 맞이하기 위해서는 결국 병에 대한 태도, 죽음에 대한 태도가 더욱 중요하리라 생각합니다. 우리가 잘 아는 알츠하이머치매환자인 로널드 레이건 전 미국 대통령의 병에 대한 태도와 죽음에 대한 태도를 살펴보는 것으로 저의 강의를 마무리할까

합니다.

로널드 레이건 전 미국 대통령은 1994년 11월 자신이 알츠하이머병으로 진단 받았다고 발표했습니다. 그는 알츠하이머병에 대한 인식이 높아지기를 바랐고, 이 병의 치료 방법을 찾기 위해 그의 아내인 낸시와 국립 알츠하이머병 재단과 함께 "로널드 낸시 레이건 연구소"를 1995년에 창설했습니다.

"친애하는 미국민 여러분"

나는 최근에 본인이 알츠하이머병에 걸린 수백만 미국인들 중의 한명이 되었다는 이야기를 들었습니다. 이 사실을 알고 낸시와 나는 이 사실을 우리의 개인적인 비밀로 할 것인가 아니면 여러 사람들에게 알릴 것인가를 결정해야했습니다.

예전에 낸시는 유방암을 앓은 적이 있었고 나는 암 수술을 받았습니다. 이때 우리는 이런 사실들을 세상에 알림으로써 이 병에 대한 일반인들의 관심을 높일 수 있다는 것을 알았고, 그 결과로 더욱 많은 사람들이 검사를 받았기에 기쁩니다.

그들은 암의 초기에 치료를 받았고 정상적이고 건강한 생활로 돌아갈 수 있었습니다. 그래서 지금도, 우리는 이러한 것을 여러분들과 나누는 것이 중요하다고 느꼈습니다. 우리는 내가 알츠하이머병에 걸렸다는 사실을 여러분들에게 알림으로써 이 병에 대한 보다 많은 관심이 유발되기를 진심으로 바랍니다. 이렇게 함으로써 이병으로 고생하는 환자와 그 가족들에 대한 이해를 높일 수 있을 것입니다.

아직은 괜찮다고 느끼는 지금, 나는 신이 나에게 준 이 땅위에서의 나머지 인생을 지금까지 항상 해온 일들을 하면서 지낼 것입니다. 나는 내 인생의 여정을 사랑하는 아내 낸시와 내 가족들과 함께 할 것입니다. 나는 지지자들과 함께 할 계획을 가지고 있습니다. 불행하게도 내가 앓고 있는 알츠하이머병이 점차 심해지면 가족들이 힘든 고통을 겪을 것입니다. 나는 내 아내 낸시를 이 고통스러운 경험에서 구할 수 있는 어떤 방법이 있기를 바랍니다. 그 때가오면 여러분의 도움으로 그녀는 믿음과 용기를 가지고 굳게 맞설 것이라고 믿습니다.

마지막으로 나에게 이 나라의 대통령으로써 일할 수 있었던 큰 영광을 준 여러분들께 감사드립니다. 언제일지 모르나 하나님께서 당신의 집으로

나를 부를 때, 나는 조국에 대한 깊은 사랑과 조국의 장래에 대한 영원한 희망을 가지고 떠날 것입니다. 이제 나는 내 인생의 황혼기로의 여행을 시작합니다. 미국의 앞날에는 항상 밝은 아침이 있을 것임을 믿습니다. 감사합니다. 친구들, 신의 축복이 있기를 기원합니다. - 로널드 레이건 -