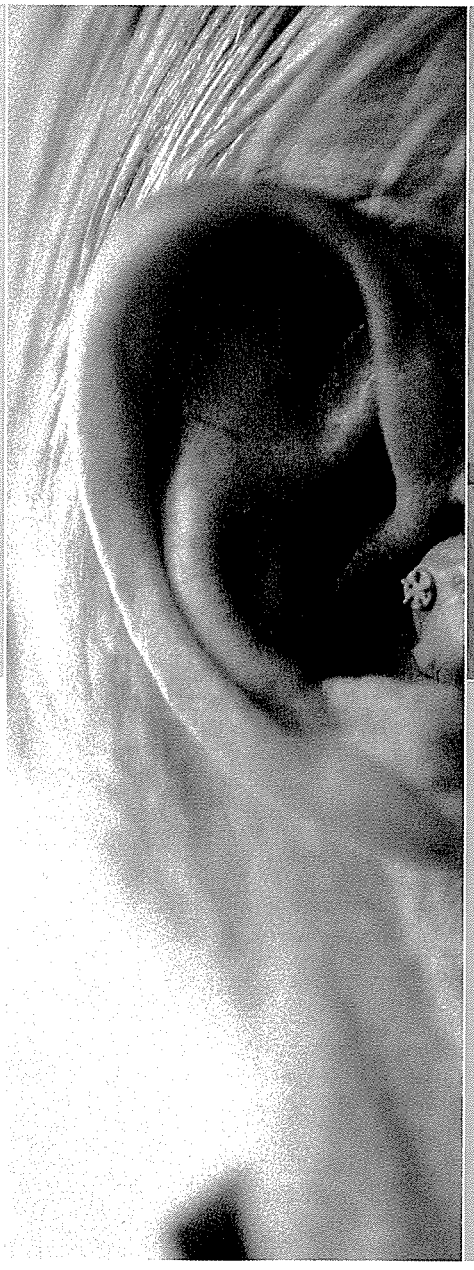
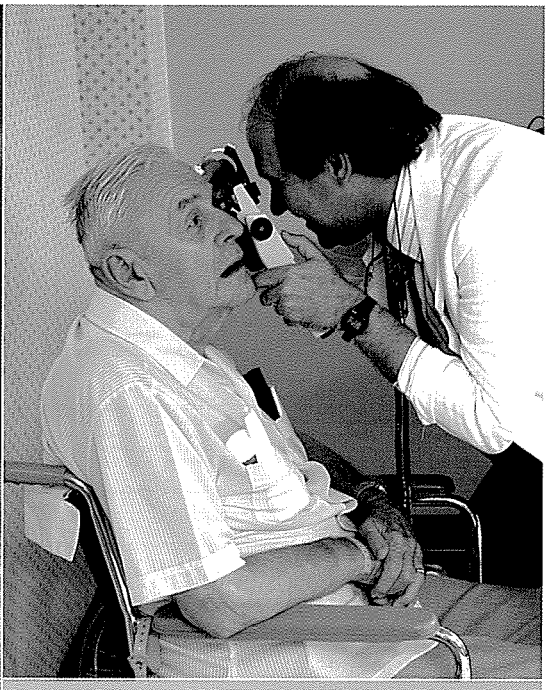




치매

치매라는 말은 Dement라는 라틴어에서 유래된 것으로써 '정상적인 마음과는 거리가 멀어진 것', '정신이 없어진 것'이라는 의미를 지니고 있다. 치매는 나이가 들어감에 따라 정상적으로 발달한 뇌가 후천적인 외상이나 질병 등 외부적인 요인에 의해 손상되거나 파괴되어 언어 · 학습 · 지능 등에 대한 전반적인 인지기능과 고등정신기능이 비정상적으로 감퇴되는 복합적인 임상증후군을 포괄적으로 이르는 것을 말한다.

치매 이해하기(원인과 증상)

□ 치매의 종류와 원인

치매는 내과, 신경과 및 정신과 질환 등 70~80가지 이상의 원인에 의해 야기되는 대표적인 신경정신과적 질환이다. 이 중에서도 노인성 치매의 원인으로 가장 중요시되는 것은 원발성 퇴행성 치매로 알쯔하이머병과 뇌동맥경화증 및 기타 뇌혈관 장애가 원인이 되는 혈관성 치매 중 다발경색성 치매가 대표적이다.

기타 질병에 의한 치매로는 픽병(Pick disease), 크로이츠펠트-야콥병(Creutzfeldt-Jakob disease), 헌팅톤병(Huntington disease), 후천성면역결핍증 감염에 의한 치매 등이 있다. 특히 우리 나라 환자에게서 보이고 있는 알코올성 치매는 오랜 기간 다량의 알코올 섭취로 인하여 전반적인 인지기능에 장애가 나타난 경우를 말한다. 또한 최근 급증하고 있는 각종 산업 재해 및 교통사고 등으로 인한 외상 후 치매도 치매의 주요 원인으로 지적되고 있다.

알쯔하이머병

치매의 50%를 차지할 정도로 가장 흔하고 원인적 치료가 불가능한 질환으로 기억, 사고 및 행동에 장애를 초래하는 이 병은 1907년 Alois Alzheimer 에 의해 처음 기술되었다. 알쯔하이머병으로 진단된 대부분의 환자들은 65세 이상이지만 40대나 50대에 발병하는 경우도 있다.

- 위험 요인

· 연령과 성별 : 일반적으로 치매의 유병률은 60세 이후 급격히 증가하며, 성별에 따른 유병률은 여성에서 더 많이 나타난다고 하여 위험 요인으로 생각되어 왔으나, 여자의 평균수명이 남자보다 훨씬 길고 연령에 따라 치매의 빈도가 증가함을 고려하면 그 해석이 달라질 수도 있다.

· 교육수준 : 일반적으로 교육수준이 낮을수록 알쯔하이머형 치매의 빈도가 높다고 한다.

· 가족력 : 알쯔하이머형 치매는 직계 가족에서 발병률이 높다.

· 출생 시 부모 연령 : 치매 환자의 출생 시 어머니의 연령이 높은 경우(40세 이상)에 알쯔하이머형 치매의 발병과 연관이 높다.

· 두부 외상 : 두부 외상은 혈관뇌장벽의 투과력을 증가시켜 독소나 바이러스에 대한 방어력의 저하로 상당한 정도의 신경세포를 손상시켜 알쯔하이머형 치매를 일으킬 가능성이 높다.

· 흡연 : 흡연량이 증가함에 따라 알쯔하이머형 치매의 빈도가 증가한다.

혈관성 치매

혈관성 치매는 두 번째로 흔한 원인이며 전체 치매 환자의 약 20%이다. 혈관성 치매의 유형으로는 다발경색성 치매, 빈스반거병, 대뇌 아밀로이드 혈관증, 다발성 대뇌색전증, 두 개의 동맥질환 그리고 심장성 치매 등이 있다. 다발경색성 치매는 시작이 급성이고 경과는 계단식으로 악화되는 것이 특징이다. 다발경색성 치매를 일으키는 뇌졸중은 큰 동맥의 폐색보다는 가는 동맥의 폐색으로 인한 뇌졸중이 더 중요하다.

- 위험 요인

· 외상 후 치매 : 외상과 관련되어 나타난 치매의 가역적인 원인으로 경막하 혈종이 있고, 비가역적인 치매로 반복적인 두부외상이 축적되어 나타나는 권투선수 치매가 있다. 일반적으로 두부외상 후의 치매는 경미한 상태로부터 극심한 상태인 지속적 식물상태에 이르기

까지 그 정도는 천차만별이다.

- 알코올성 치매 : 알코올성 치매는 알코올중독으로 입원한 환자의 3% 정도에서 나타나며, 인지장애가 의심되어 검사 받는 환자의 약 7% 정도가 알코올성 치매로 추정된다.
- 가성치매 : 원인으로는 여러 가지가 있지만 그 중에서 가장 흔한 것은 우울증입니다. 가성치매는 정신의학적 치료로써 완전히 병이 발병하기 이전 수준으로 기능을 회복할 수 있으므로 치매로 오진하는 실수가 없어야 한다.

□ 치매의 증상

- 기억력 감퇴 : 기억력의 장애는 모든 치매에서 공통적으로 나타날 수 있는 증상으로서, 초기에 단기 기억력의 감퇴가 주로 나타나며 이로 인하여 새로운 정보를 습득하는 능력을 잃게 된다. 시간이 지남에 따라 장기 기억력의 감퇴도 동반하게 된다.
- 언어 장애 : 언어 장애는 기억력의 감퇴와 마찬가지로 치매의 초기에서부터 나타날 수 있으나, 주의하지 않을 경우 처음에는 그 변화를 매우 포착하기 어렵다. 올바른 단어의 명칭을 찾는 것이 어려운 것은 알쯔하이머형 치매의 경우에는 매우 특징적인 증상의 하나이다.
- 시 · 공간 능력 장애 : 환자가 익숙한 거리에서 길을 잃거나, 심하게는 집안에서 방이나 화장실 등을 찾아가지 못하는 증상으로까지 발전할 수 있다.
- 실행능력 장애 : 감각 및 운동기관이 온전함에도 불구하고 어떤 목적 있는 행동을 실행하지 못하는 것을 일컫는다. 초기에 환자는 구두끈을 매지 못한다든가 하는 증상에서부터 시작하여 몇 가지 수순을 밟아야 되는 일, 예를 들면 반찬을 만드는 일에 어려움을 느끼게 된다.
- 행동 및 인격의 변화 : 배회, 수면장애, 불안, 초조증상으로부터 망상이나 환각이 있어서 나타나는 행동의 장애, 의심증, 남의 물건을 훔치거나 숨기는 일, 심한 충동적 행동 등이 이에 속한다.
- 판단력 장애 : 치매의 중기 이후에 두드러지며, 환자가 이러한 증상을 보이게 되면 직장에서 뿐만 아니라 가족과 친지들에게도 뚜렷한 이상이 있는 것으로 인식되어진다.

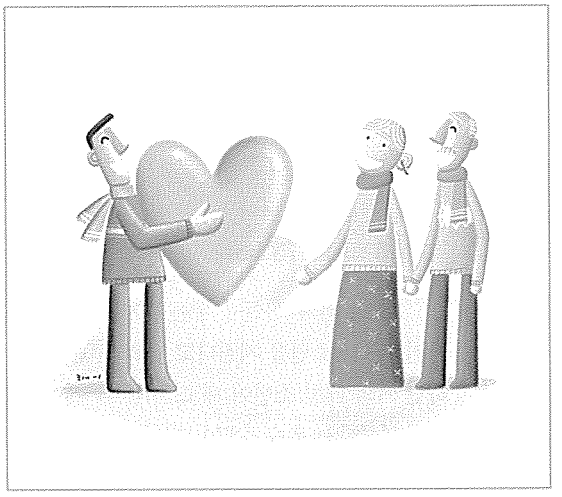
치매 환자의 재활치료

뇌는 나이가 들거나 병에 걸려도 심하지 않은 경우는 기능 재회복의 능력이 있고, 남아 있는 기능을 이용하여 보상하고 대치하는 능력이 있어서 치매 증상이 나타나더라도 반드시 실망하거나 체념해 버리는 것은 옳지 않다. 특히 가벼운 치매 증상을 보이거나 경증 인지장애를 가진 경우는 치매의 발병과 진행을 지연시킬 수 있는 재활훈련이 최근에 많이 연구되고 있다.

- 인지훈련 : 기억력 훈련 연습을 반복한다. 주어지는 정보의 양을 줄이고 정확히 이해했는지를 확인한다. 메모장, 녹음기, 알람시계 등을 이용한 보조도구를 사용한다. 정보를 준 후 곧바로 물어보고 1-2초 후에 물어보고 8초 후에 물어보는 식으로 시간차 회생훈련을 한다.

· 일상생활 동작 훈련 : 인지기능 장애로 인한 식사하기, 옷 입기, 대 · 소변 관리, 세수하기, 가사 등의 활동에 장애가 초래하므로 각 동작에 대한 자세한 관찰 후 훈련을 실시하여 독립성 증가와 돌보는 사람의 필요를 줄여 주어야 한다.

· 운동 치료 : 유산소 운동을 포함한 적절한 신체적 활동의 증가는 신진대사의 촉진과 함께 인지기능 훈련의 효과도 높일 수 있고 정서적으로도 도움이 되어 권장하므로 환자의 신체 상태에 적합한 운동의 종류와 강도를 결정한 후 반드시 시행해야 한다.



□ 가정에서의 간호법

· **달력을 잘 활용하도록 한다.**
자신이 방금 무슨 일을 했는지, 자신이 현재 어느 곳에 있는지 조차도 분간하지 못하는 치매 노인에게는 어떤 일을 기억해 낼 수 있는 실마리를 제공해 주어야 한다. 그러나 이런 노력에도 불구하고 치매 노인들은 자신이 한 일을 바로 잊어버리는 경우가 많다. 그러므로 치매 노인이 쉽게 발견할 수 있는 장소에 메모지를 둔다거나 날마다 떼어내는 달력을 걸어두고 직접 떼어내게 하는 것도 한 좋은 방법이다.

· **세면과 양치질을 반드시 하도록 한다.**
아침마다 세수를 하고, 이를 닦는 동작은 습관처럼 하는 행동이라 할 수 있다. 그러나 치매에 걸리고 시간에 대한 감각이 떨어지면 세수를 한다거나 이를 닦아야 한다는 사실을 잊어버리는 경우가 허다하다. 그러나 위생상의 문제는 물론이거니와 생활의 변화, 그리고 하루가 시작되었다는 것을 알려 주기 위해서라도 아침이면 빠뜨리지 않고 세면과 양치질을 하도록 하는 것이 바람직하다.

· **자명종 시계를 잘 활용하는 것도 지혜로운 방법이다.**
하루 생활에 활력을 주고 규칙적인 생활을 하기 위해서는 정해진 일정한 시간에 기상하는 것부터 시작하도록 한다. 젊은 시절처럼 아침이면 자명종 소리를 듣고 잠에서 깨어나 해야 할 일들이 있다는 사실을 기억하게 하는 것도 의욕을 갖도록 하는 좋은 방법이다.

· **수염과 손톱을 늘 깨끗하게 한다.**
목욕을 하고 난 후에 전기 면도기를 이용하여 수염을 깎는 것이 좋은 일이긴 하지만 간혹 수염 깎는 방법을 잊어버리고 장난감으로 착각하는 사람도 종종 있다. 이런 노인에게 조금씩 깎아 주고 혼자서도 할 수 있도록 도와주면 스스로 해낼 수 있다는 자신감을 갖게 된다.

· **비디오를 통해 좋아하는 프로그램을 보여준다.**
노인의 생활 패턴에 맞춰 녹화해 두었던 텔레비젼 프로그램을 보여 주면서 시간을 활용할 수 있도록 한다. 만일 비디오 카메라가 있는 가정에서는 노인의 일상생활이나 집안에서의 모습을 촬영하여 비디오로 보여 주면 의외로 자신이 알지 못했던 문제점이 무엇인지 깨달을 수 있는 이점도 있다.

〈출처 : 건강길라잡이〉