

## 주부 건망증

### 1. 건망증의 정의

1) 기억력의 원리와 건망증  
기억은 우리의 오관(五官)을 통해 느낀 정보를 무의식적으로 뇌에 등록(기록), 보존(저장)하고 이 정보를 필요에 따라 다시 의식 속으로 회생(재생)하는 일련의 과정을 일컫는다.

이 3단계의 기능 가운데 한 가지가 고장을 일으키는 데서 건망증이 생긴다. 즉 건망증은 일종의 기억장애현상으로 볼 수 있다.

정신의학자 칼 구스타프 융은, “건망증이란 그 사람의 주의를 다른 곳으로 옮겨 버렸기 때문에 의식적 사고가 일시적으로 특정 에너지를 잃는 데서 오는 지극히 정상적인 과정이다. 흥미나 주의를 다른 방향으로 옮겨 버리면 그전의 관심사는 그림자 속에만 남게 된다.” 라고 정의했다.

건망증이란 이처럼 방금 전까지 생생하게 알고 있거나 기억하고 있던 사실을 완전무결하게 잊어버리는 상태를 말한다. 융은 잊는다고 해서 그것이 존재하기를 그만두는 것은 아니고 무의식 속에 그림자로 남아 있다가 어느 순간 너무나 명료하게

의식 속으로 솟아올 수도 있다고 설명하고 있다.

실제로 건망증에 시달리는 사람들은 누구나 그런 경험을 가지고 있을 것이다. 융은 그것을 피할 도리가 없는 자연스러운 일이라고도 말하고 있다. 건망증이란 곧 정상적인 망각이라는 것이다. 그러나 그것이 피할 수 없는



것이며 지극히 정상적인 과정이라고 해도 당사자는 여간 고역이 아니다.

### 2) 건망증의 종류

건망증은 그 원인과 증상에 따라 크게 두 가지로 나눌 수 있다.

① 기질적 건망증 : 교통사고, 약물중독, 연탄가스중독, 매독균의 침입으로 인해

뇌세포 자체가 손상을 입었거나 뇌세포의 활력이 저하되었을 때 일어난다.

② 심리적 건망증 : 잊어버리는 일이 일상 생활 전반에 걸쳐 나타나는 것이 기질적 건망증이라면, 심리적 건망증은 내적인 갈등이 문제되어 대상을 선택적으로 잊는다는 게 특징이다. 자신에게 고통을 주거나 회피해버리고 싶은 일을 기억하지 않으려는 일종의 능동적 자기방어의 표현으로 볼 수 있다.

### 3) 건망증의 원인

건망증에 가장 영향을 미치는 것은 불안이나 우울과 같은 기분의 문제이거나 극심한 스트레스이다.

건망증을 호소하는 사람들 중에는 자신에게 불쾌한 감정을 불러일으킨 사건이나 주제에 대해 선택적으로 기억을 못하는 경우가 있다. 이것은 일종의 방어 본능으로 고통스러운 기억을 잊어버림으로써 그것에서 달아나려고 하는 것이다.

건망증 역시 어떤 식으로든 반복적으로 겹치다 보면 더욱 나쁜 상황으로까지 발전한다. 예를 들어 주부가 가족들이 부탁한 일을 깜박 잊고 못한 경우 반드시 가족

들의 편견이나 질책이 따라 오게 마련인데 이런 일을 몇 번 겪다 보면 누구나 복잡한 감정을 경험하게 마련이다.

집에서만 틀어박혀 있다 보니 지적 능력이 감퇴한 모양이라는 자기 비하의 감정, 집안 일이 얼마나 힘든데 그 정도도 이해해 주지 못하다니 하는 감정까지 겹치다 보면 상황은 더욱 나빠질 수밖에 없는 것이다. 게다가 억압된 감정들은 어떤 형태로든지 밖으로 드러내는 것이 사람의 생리이다. 건망증도 그 형태의 한 가지일 수 있다.

## 2. 주부건망증

### 1) 주부건망증의 심각성

출산 후 육아와 가사에 시달리는 주부들은 건망증으로 고생하는 경우가 많음을 알 수 있는데, 주부건망증은 우울증과 성격장애로 발전할 수 있으며, 심각한 경우 가정의 화목을 해칠 수도 있다. 이런 점에서 주부건망증은 간과할 문제가 아니다.

### 2) 원인

체계적인 연구 보고나 통계는 없으나 신경정신과의 사들에 따르면 건망증은 젊은 층보다는 40대 이후의 중·장년층에서, 남성보다는 가사에 종사하는 여성들에게서 상대적으로 많이 발견되고 있다.

직업별로는 전문직 종사자보다 자유분방한 문화예술

계통에서 두드러지며, 성격별로는 느긋한 성격이 건망증 증세를 보이는 비율이 높은 것으로 알려지고 있다. 또 강한 스트레스와 지속된 긴장감도 적잖은 영향을 미친다고 전문가들은 지적한다.

40대 이후의 높은 연령층이 건망증에 더 친숙한 이유를 의사들은 이른바 뇌세포의 노화현상 때문이라고 설명한다. 인간의 뇌세포는 30세를 넘으면서 감퇴하기 시작, 점차 일시적인 기억력의 감퇴현상이 나타난다는 것은 이미 과학적으로 입증된 사실이다.

그렇다고 나이만이 건망증의 원인은 아니다. 건망증 환자 70% 이상이 여성들로, 특히 중년여성이 가장 큰 고통을 겪고 있다. 이는 성적인 특성 때문이 아니라 대부분의 여성들이 가사와 육아라는 단순노동에 매인 결과라는 분석들이 나오고 있다. 즉 두뇌활동의 정도와 형태에 따른 차이라는 것이다. 여성 중에서도 전문직을 가진 여성들은 건망증 피해가 상대적으로 덜하다는 사실이 이를 입증한다.

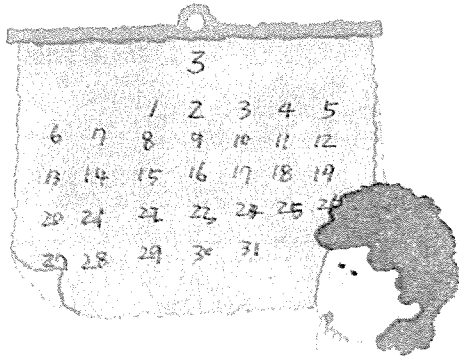
건망증이 생기는 확률이



남성보다 여성의 경우에 더 높은 까닭은 주부들의 두뇌 활동이 주로 단순하고, 뇌의 정보처리 과정이 비효율적이기 때문이다. 주부들이 접하는 정보는 「전기세는 언제 내고, 반찬거리는 무엇을 준비해야 하는지」 등 대부분 단편적이고 단순한 내용이고 설거지를 하면서 애를 봐야 하는 등 두세 가지의 단순한 업무를 힘들게 하다보면 주의력이 더욱 떨어지게 된다. 이같은 주부 건망증은 주부들이 여러 이유로 우울증에 빠지게 될 경우 더욱 심해지는 경향이 있다.

직업이나 성격도 건망증의 원인이 된다. 비규칙적인 생활을 하는 문화 예술 종사자들도 위험이 높다. 성격도 자기 통제력이 강하고 시간 관리가 철저한 경우는 건망증과 거리가 먼 반면 '만만디' 스타일은 건망증에 시달릴 확률이 높다고 한다.

스트레스와 강박증도 건망증의 적이다. 강박증에 시달



감에 빠지게 하고 머리가 잘못 되는 것이 아니냐는 충격을 받기도 한다. 지적능력이 떨어지면서 새로운 일에 대한 추진 감도 상실된다. 하지만 달리 생각할 수 있다고

전문가는 말한다.

즉 “건망증은 두려워만 할 것이 아니다. 건망증은 뇌가 피곤해져 더 이상 제 기능을 발휘할 수 없기 때문에 몸 자체에서 ‘쉬라’는 경고장을 주는 것이다. 때문에 증세를 잘 파악할 수 있다면 건망증은 오히려 우리 생활의 질을 변화시킬 수 있는 계기가 된다.”는 것.

### 2) 임상적 치료

건망증을 유발하는 선형질 환인 우울이나 불안, 치매 등 정확한 진단이 나오면 증세가 호전되거나 기능 향상을 기대할 수 있다. 뇌염이나 뇌경색 등으로 인한 건망증은 시간이 지나면서 일부 호전되기도 하지만 대부분의 건망증은 회복이 힘들다.

치매 증상을 호전시키는 물질로 미국 FDA의 공인을 받은 탁크린이 있다. 하지만 기억이나 지능에 아주 경미한 호전만을 주는 것으로 판정됐다. 이밖에 20여 종의 신약물질이 임상연구 중이지만 뚜렷한 효력이 있다고 보고된 것은 없는 실정이다.

하지만 건망증의 원인을 찾았다면 어느 정도의 치료는 가능하다. 원인을 찾아 기질적 건망증이라면 손상된 뇌를 회복시키는 치료를 하고, 심리적 건망증이라면 정신적 부담을 줄이고 피로, 스트레스를 풀어준다.

### 3) 일상생활 속에서의 치료 방법

이런 상황에서 우리가 피할 수 있는 것은 기억력 보존이다. 전문가가 권하는 몇 가지 사항은 다음과 같다.

취미생활을 즐기라. 머리를 많이 쓰면 기억 기능이 오래 유지되기 때문에 머리를 쓰는 취미생활을 하라는 것이다. 음악감상도 작곡가에 대한 연구를 하는 등 논리적인 요소를 생각하면서 하는 것이 중요하다고 지적한다. 고스톱은 피하는 것이 좋다고 말한다. 고스톱은 게임 중 불안과 스트레스가 생기기 때문에 오히려 안 좋다는 것이다.

일기를 쓰는 것도 좋다. 건망증은 최근의 일을 잊는 것이 대부분인데 매일 경험하는 일들을 메모, 일주일 뒤에 다시 검토, 반복해 보면 최근의 일들을 잊지 않는 연습이 된다는 것이다.

정기적인 운동도 권유사항이다. 정기적인 운동은 기억 회로의 성능을 좋게 하기 때문이다. 1주일에 3번 이상 몸에 땀이 날 정도로 하는 것이 좋다.

전문가들은 건망증이 잦을

리는 사람들은 특정 생각에 집중, 다른 기억에 구멍이 나기 마련이고 이 강박증은 건망증의 가장 큰 자양분이 된다.

승진 등으로 스트레스가 많은 직장인들이나 남편, 자녀의 일로 고민중인 주부들은 건망증의 포로가 되기 십상이다. 출산 후 주부들에게 건망증이 특히 심한 것은 출산시의 급격한 호르몬변화로 뇌기능에 일시적인 혼란이 올 뿐 아니라, 애를 키워야 한다는 새로운 스트레스가 집중력 저하를 초래하기 때문이다.

알코올도 기억력을 떨어뜨리는 데 중요한 역할을 한다. 알코올 중독자의 80%가 건망증에 시달리고 있으며 술을 많이 마실 경우 직업에 상관없이 건망증이 찾아올 확률이 대단히 높아진다.

## 3. 치료

### 1) 건망증의 의미

건망증은 비록 병은 아닐지라도 인간을 황폐하게 만들기도 한다. 늙었다는 자괴

## 전문가가 제시한 7가지 건망증 예방법

1. 메모습관 : 쪽지에 기억할 일을 적어두는 것이야말로 가장 간단한 기억력 향상술이다. 메모하는 동안 주의를 기울이게 되고 기억이 희미해질 경우 쪽지를 보며 기억을 되살릴 수 있다.
2. 운동 : 운동으로 스트레스를 풀고 혈액순환이 잘 되면 기억력이 좋아진다.
3. 새로운 일에 대한 관심 : 새로운 것을 배우거나 색다른 경험을 꾸준히 찾다보면 건강한 정신을 갖게 된다.
4. 유연한 생각 : 여러 각도로 융통성 있게 생각하는 태도가 두뇌활동을 원활하게 한다.
5. 걱정은 금물 : 심란한 일이 있으면 그만큼 집중력이 떨어진다. 우울증 등 심리적인 문제를 먼저 해결할 것.
6. 생활의 질서 : 일상적인 일을 짜임새 있게 정리하면 기억도 잘 된다. 예를 들면 열쇠를 늘 똑같은 자리에 두는 등 생활을 질서있게 한다.
7. 그림으로 기억하기 : 주차장에서 지하 3층에 차를 세웠을 때 생선 3마리를 머리에 그린다.

때는 지레 겁을 먹을 게 아니라 생활주변의 일을 세심히 챙기는 노력과 주의력을 함께 키워 나가는 것이 중요하다고 말한다.

건망증은 통상 늙어간다는 증거라고 생각하기 쉬우나 실제로는 그렇지 않다. 70대로 접어들면서 오래된 기억을 떠올리는 데 시간이 오래 걸리고 둔해지긴 하지만 기억력은 대체로 집중적인 사고를 하거나 사물에 대한 관심을 가질 때 좋아진다고 전문가들은 지적한다.

대개 사람의 이름이나 얼굴, 어떤 사실들을 별 관심 없이 두뇌에 '입력' 할 경우 효과는 1분도 안 가지만 최소한 8초 정도 주의를 기울이면 '장기기억' 프로그램에 입력된다는 것이다.

따라서 훈련으로 기억력을 좋게 할 수 있다는 얘기다. 美 메릴랜드주 기억력클리닉의 토머스 크룩 박사는 "기

억하는 능력은 조금만 노력이 기울이면 향상된다."고 말한다.

건망증이 심하다고 절망할 필요는 없다. 숫자나 사람 이름을 잘 기억하는 요령이 있다. 숫자는 긴 숫자를 몇 개의 조각으로 나누고 의미를 붙여 외운다. 예컨대 은행계좌번호가 1048630이라면 앞의 네 자리는 오전 10시 48분 커피시간으로, 뒤의 630은 오후 6시 30분 저녁시간으로 기억하는 것이다.

사람 이름을 잘 잊는 경우 그 자리에서 "○○씨, 반가워요."라며 이름을 한 번 이상 크게 부른 뒤 얼굴을 찬찬히 바라보며 속으로 10번 정도 이름을 되뇌면 된다. 쇼핑할 물건은 집안을 머리에 떠올리면 효과가 있다.

근본적으로 건망증에서 헤어나는 방법은 없을까. 전문가가 제시한 건망증 예방책

7가지를 소개한다.

### 4) 건망증에 좋은 음식

음식을 통해 건망증이 팔목할 만하게 호전되지는 않지만 적절한 음식 섭취를 통해 어느 정도 기억능력을 증진시킬 수 있다.

뇌세포를 활성화시키는 콩·팥·차·인삼 등을 섭취하고 석창포의 잎과 뿌리를 잘게 썰어 더운물을 붓고 우려내서 차처럼 마시면 기억능력 향상에 효과가 있다.

가벼운 건망증을 치유하기 위해서는 좀더 여유 있는 생각과 여가활동을 하는 것이 중요하며 사소한 것이라도 적고 나서 되풀이해서 기억해 보는 습관을 익히는 것이 좋은 방법이다.

그러나 살아가면서 '잊어버린다'는 것은 우리에게 대단히 필요한, 그리고 지극히 정상적인 일인 것만은 분명하다. 만일 우리가 경험한 모든 것들을 '잊어버리지' 못하고 다 기억한다면 우리의 의식세계는 얼마나 큰 혼란에 빠질 것인가?

그래서 정신과에서는 오히려 건망증보다 기억과다증을 더 심각하게 본다. 따라서 어느 정도의 건망증에는 관대한 태도를 가질 필요가 있다. 물론 늘 메모하는 습관을 가진다거나 기억력을 높이는 음식을 섭취한다면가 하는 식으로 자기 관리를 할 필요는 있지만 공연히 주눅들 필요는 없다는 이야기이다. [2]