



노재규  
대한신경과학회 이사장

## 치매와 건망증

**아**마도 나이가 들면서 가장 두려운 질병 중 하나가 치매일 것입니다. 치매란 후천적으로 여러 가지 인지기능의 장애가 나타나면서 일상생활이나 직업, 사회생활 등에 지장을 주는 상태를 말합니다. 기억력뿐만 아니라 집중력, 언어능력, 시공간에 대한 지각능력, 계산력, 판단력 등에도 장애가 오고 성격도 변하는 수가 있습니다. 예전에는 노망이라 하여 나이가 들면 생기는 어쩔 수 없는 것으로 간주 되곤 하였지만, 사실은 단지 나이 탓이 아니라 여러 가지 뇌에 생기는 질병들로 인해 기능을 잃은 환자인 것입니다.

치매의 종류들로는 흔히 알려져 있는 알쯔하이머 치매 외에도 여러 가지가 있습니다. 뇌혈관에 변성이 생기거나 뇌졸중과 동반되는 혈관성 치매에서부터, 파킨슨 증후군과 동반되는 치매, 뇌염에 의한 치매, 뇌에 물이 차는 뇌수종, 약물의 부작용으로 오는 치매까지 다양한 원인 질환이 있으며, 갑상선 기능이 떨어져 있거나 우울증 상태에서도 치매 증상을 보이게 됩니다. 경우에 따라서는 크게 좋아질 수 있는 치매도 있고 각각의 종류에 따라 치료가 다를 수 있으므로 노환이려니 하고 방치하기보다는 신경과 의사에게 진찰을 받도록 하는 것이 중요합니다.

간혹 건망증이 심하여 혹시 나도 치매가 아닐까? 하고 걱정하시는 분들이 계십니다. 특히 가족 중에 치매 환자라도 있게 되면 두려움은 더욱 커집니다. 그러나 스스로 건망

증을 걱정하시는 분들 중에 실제로 치매인 경우는 그리 많지 않습니다.

건망증이라면 깜빡 무엇인가를 잊고 어디다 두었더라? 하는 식으로 기억을 해내지 못하는 것인데, 대개는 기억을 회상해내는 과정이 잘 안 이루어질 때 나타납니다. 차근차근 꼼꼼히 생각해 보면 생각나는 경우가 많으며, 옆에서 누군가 알려주더라도 한다면 맞아 하면서 떠올리게 됩니다. 과로나 수면부족, 스트레스 상황에서 심해지기도 하며 우울증이나 과음 후에도 나타날 수 있습니다. 이에 반해 치매환자들은 아예 물건을 어디에 둔 사실조차 모를 정도로 기억과정 전반에 문제가 생기는 수가 많고 장애가 지속적이며 빈번하게 나타납니다.

그러나 건망증과 치매는 경계가 모호한 부분도



건망증과 치매는 경계가 모호한 부분도 있습니다. 최근의 연구에 따르면 생활에 별다른 불편이 없을 만큼 약간의 기억력 감소를 호소하는 사람들이라도 실제 기억력 테스트에서 정상에 비해 떨어진 경우라면 매년 열 명에 한 명 꼴로 치매가 생긴다는 사실이 밝혀졌습니다. 이들은 경미인지장애라 하여 조기에 치료가 필요한 경우입니다. 특히 연세가 많고 성인병의 위험요소를 가지고 있으신 분이 라면, 이러한 경우라도 신경과 의사의 진찰을 받으셔야 할 것입니다.

있습니다. 최근의 연구에 따르면 생활에 별다른 불편이 없을 만큼 약간의 기억력 감소를 호소하는 사람들이라도 실제 기억력 테스트에서 정상에 비해 떨어진 경우라면 매년 열 명에 한 명 꼴로 치매가 생긴다는 사실이 밝혀졌습니다. 이들은 경미인지장애라 하여 조기에 치료가 필요한 경우입니다. 특히 연세가 많고 성인병의 위험요소를 가지고 있으신 분이 라면, 이러한 경우라도 신경과 의사의 진찰을 받으셔야 할 것입니다.

의학의 발달로 뇌에 대한 새로운 발견들이 이어지고 있으며 머지 않아 치매를 정복할 날도 올 것으로 생각합니다. 치매는 환자 스스로의 노력 뿐만 아니라 가족과 사회의 도움이 필요하고 적절한 치료를 받는다면 극복될 수 있는 질환입니다. 평소에 규칙적인 생활을 하고 취미생활, 공부, 운동 등을 꾸준히 하면서 술과 담배를 줄이고 충분한 수면과 균형 잡힌 식사를 한다면 치매 예방에도 도움이 될 것입니다. 