

원인을 알면 예방할 수 있는 치매



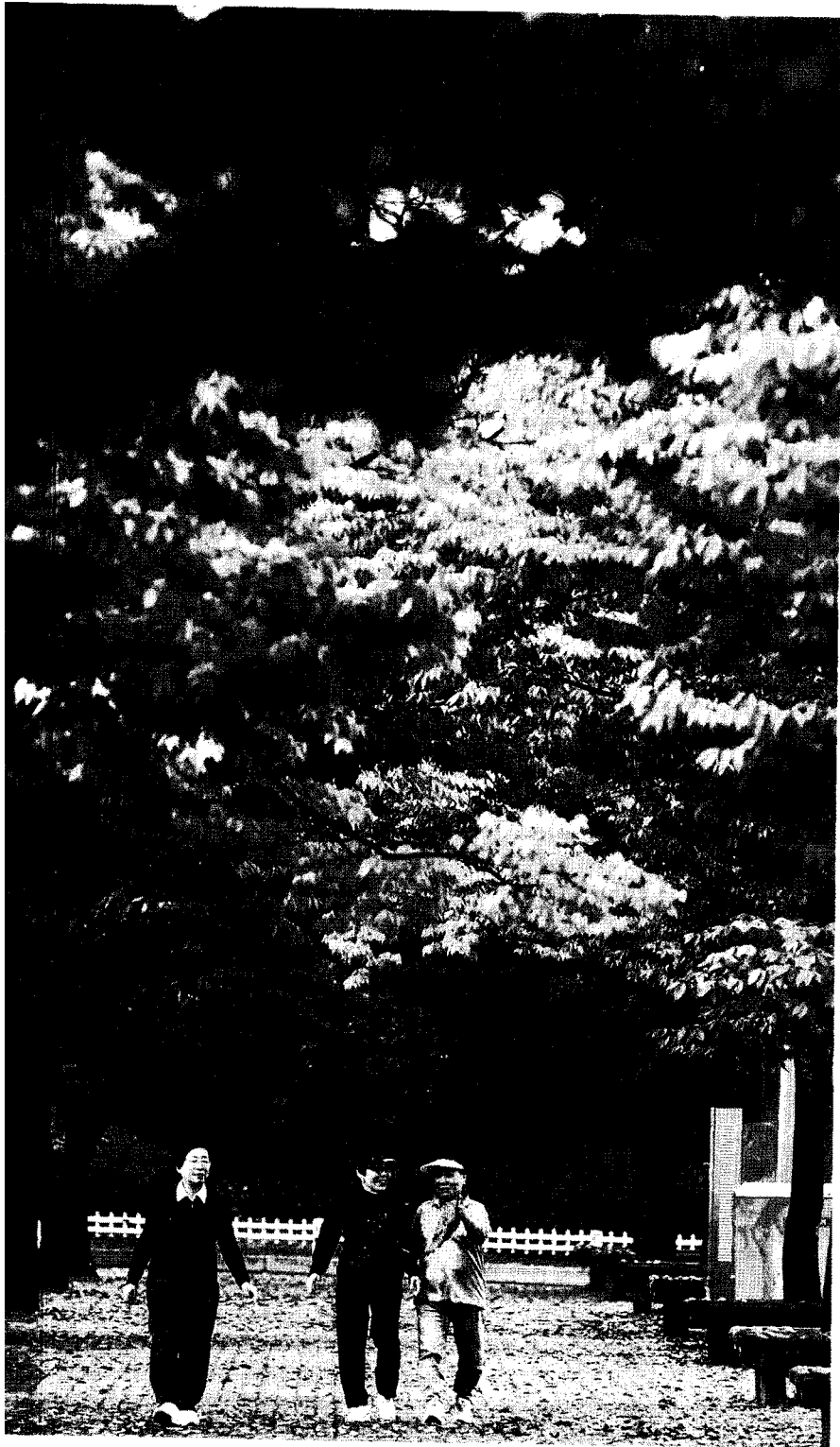
치매(dementia)는 라틴어에서 유래된 말로서 '정신이 없어진 것'이라는 의미를 갖고 있다. 태어날 때부터 지적 능력이 모자라는 경우를 정신지체(mental retardation)라고 부르는 반면, 치매는 후천적인 뇌질환이다. 즉, 정상적으로 생활해 오던 사람이 후천적인 뇌 손상으로 인하여 기억력, 언어능력, 방향감각, 판단력 등의 인지기능을 잃어가는 것이다. 또한 이런 인지 기능 장애가 심각하여 일상생활에 상당한 지장이 나타날 때 치매라고 한다.

원인에 따라 고쳐지는 치매가 있다

우리는 흔히 치매를 진단명이라고 생각하는데 사실은 진단명이 아니다. 치매는 마치 두통과 같은 일종의 질병 군이라고 할 수 있다. 두통의 원인질환이 매우 많은 것처럼, 치매라는 현상을 일으키는 원인 질환도 수없이 많다. 의학적으로는 적어도 50가지 이상의 원인질환이 있다. 이 원인질환을 크게 세 가지로 분류하면 첫 번째는 알츠하이머병, 두 번째는 혈관성치매, 세 번째는 치료 가능한 치매이다.

알츠하이머: 알츠하이머병은 치매를 일으키는 가장 흔한 퇴행성 뇌질환으로 1907년 독일의 정신과 의사인 알로이스 알츠하이머 박사에 의해 최초로 보고되었다. 퇴행성치매란 아직까지 다 밝혀지지 않은 원인 때문에 뇌 세포가 손상되어 나타나는 치매를 말한다. 알츠하이머병은 뇌조직검사에서 베타 아밀로이드 단백질이 침착되면서 생긴 신경반(neuritic plaque) 및 타우 단백질이 과인산화되면서 형성된 신경섬유다발(neurofibrillary tangle) 등 특징적인 병변이 관찰되며, 신경세포 소실로 인해 뇌위축 소견을 보인다.

혈관성치매: 뇌의 신경세포는 혈류를 통해 산소와 영양을 공급 받아 활동한다. 만약 뇌졸중과 같은 뇌혈관 질환으로 인해 뇌혈류에 장애가 생기면 신경세포는 손상되거나 소실되는데, 이렇게 뇌졸중이 여러 차례 반복되면서



'모든 치매는 갈수록 나빠지는 병이다' 라고 생각하면 오해이다. 치매의 원인에 따라서 고쳐지는 치매가 있기 때문이다. 치료 가능한 치매는 전체 치매의 약 10~15%를 차지한다.

발생하는 치매를 혈관성치매라고 한다. 때문에 혈관성치매와 뇌졸중은 불가분의 관계에 있다고 할 수 있다.

치료 가능한 치매: '모든 치매는 갈수록 나빠지는 병이다' 라고 생각하면 오해다. 치매의 원인에 따라서 고쳐지는 치매가 있기 때문이다. 고쳐지는 치매의 대표적인 예는 뇌종양, 수두증, 경막하출혈, 갑상선 질환, 약물에 의한 치매, 매독에 의한 치매, 비타민 부족증, 우울증, 경련성 질환이다. 치료 가능한 치매는 전체 치매의 약 10~15%를 차지한다.

50대에 지켜야 할 치매예방 습관

치매는 건강한 생활을 통해 상당 부분 예방 가능하며, 이를 위해서는 다음의 사항을 잘 인식하고 실천해야 한다.



뇌를 움직이게 하는 운동: 운동은 뇌의 혈액 순환을 촉진하고, 뇌신경을 보호하며, 신경세포간의 연결을 원활히 해 줌으로써 뇌기능 개선에 도움이 된다. 특히 신체 활동, 사회 활동을 같이 할수록 인지 기능 저하를 예방하는데 효과가 크다.

뇌질환 발생시키는 담배를 끊자: 흡연은 동맥경화증과 같은 심혈관질환의 위험을 높이고, 유해산소와 염증반응을 유발하여 신경세포와 퇴화를 일으킨다. 이에 따라 인지기능의 손상과 저하를 가져와 치매와 같은 뇌질환의 발생을 증가시키는 것으로 알려져 있다.

긍정적인 사회활동: 사회활동은 뇌의 기능을 촉진시키고 신경 세포간의 연결을 활발히 해준다. 사회활동이 활발한 사람은 뇌의 손상이나 기능 저하에 대한 저항력이 더 크다. 적극적인 사회활동은 인지능력이 떨어지는 것을 지연시키며 치매에 걸릴 위험을 낮춘다. 또한 마음이 즐거워야 뇌가 즐겁다. 긍정적인 사고는 뇌의 생화학적인 변화를 일으켜 뇌를 즐겁게 한다.

적극적인 대뇌활동: 활발한 두뇌활동은 인지기능의 저하, 인지장애나 치매의 발생을 예방하는 효과가 있다. 독서, 퍼즐 맞추기와 같이 머리를 쓰게 하는 두뇌활동은 인지건강을 유지하는 데 도움이 된다.

과음과 폭음을 줄이자: 과음과 폭음은 인지장애를 유발한다. 음주는 뇌의 위축을 초래할 수 있고, 알코올 중독, 우울증, 간경변 등의 위험이 있으며, 복용하는 약물과 상호작용으로 인한 부작용이 생길 수 있으므로 각별한 주의를 요한다.

제때에 골고루 먹는 식사: 뇌가 기능을 잘 하기 위해서 가장 중요한 것은, 제때에 골고루, 적당히 먹는 것이다. 심장질환과 뇌졸중의 위험을 줄일 수 있고, 뇌세포를 보호하는 식품의 섭취를 늘려야 한다.

비만과 과체중 피하고, 정상체중 유지: 비만은 치매의 발생을 증가시킨다. 현재 비만인 사람이 3년 후 치매에 걸릴 확률이 정상 체중인 사람에 비해 1.8배 높다. **MEDI**check

단계별 치매증상



출처: 성균관대이대 삼성서울병원 신경과



- ① 최근 일을 잘 잊는다. (옛날 기억을 한다.)
- ② 말할 때 명사 대신 '그것'을 자주 쓴다.
- ③ 계산 능력이 떨어지고 날짜도 잘 모른다.
- ④ 매사에 짜증을 잘 내고 근거 없는 의심한다.
- ⑤ '누가 훔쳐갔다' '바람을 피운다'며 의심한다.



- ① 자기 관리(외모 단장)에 무관심.
- ② 할머니들은 도구를 못 다뤄 부엌살림을 힘들어한다.
- ③ 주소, 전화번호, 가족 이름, 계절 등을 잊는다.
- ④ 대화 중 엉뚱한 답변을 하고 했던 말을 반복한다.
- ⑤ 의심이 부쩍 늘고 난폭해진다.



- ① 본인의 이름, 출생지, 배우자, 자식 등을 모른다.
- ② 간단한 일을 시켜도 못 따라 한다.
- ③ 대화가 불가능(말을 안 하거나 웅얼거림)하다.
- ④ 거동이 힘들고 대소변을 못 가린다.
- ⑤ 거의 누워 지내며 욕창, 폐렴, 요로감염 등이 빈발한다.