

오늘은 치매 극복의 날
고령화로 치매환자 수도 증가
치매예방수칙 3.3.3 법칙 따르고... 다양한 두뇌운동법 실천하면 도움



게티이미지코리아

매년 9월 21일은 치매 극복의 날이다. 수명 연장과 고령화는 전 세계적인 현상이다. 우리나라는 전체 인구에서 노인 인구가 차지하는 비중이 2060년 40.1%가 될 것으로 전망하고 있다. 2000년 고령화사회에 진입한 우리나라는 2026년에 초고령사회에 진입할 것으로 보인다. 이는 세계 최대 고령화 국가인 일본에 비해 10년 정도 빠른 속도다.

고령화가 되면서 국내 치매 환자 수도 빠르게 증가하고 있다.
국립중앙의료원 중앙치매센터에 따르면 2015년 62만 5259명이던 65세 이상 치매 환자 수가 지난해 92만 4870명까지 늘었다. 같은 기간 치매 유병률은 9.54%에서 10.33%로 높아졌다. 2030년에는 치매 인구수 136만 864명, 유병률 10.48%를 기록할 것으로 추정하고 있다.

전국 노인인구 치매관리비용 2021년 기준.

단위: %, 출처: 중앙치매센터

65세 이상 노인인구 857만7830명

성별 구성 비율



연령별 구성 비율



65세 이상 치매관리비용 18억7198만5900만 원

중증도별 구성 비율



유형별 구성 비율



치매 환자 관리를 위한 비용도 꾸준히 증가하고 있다. 65세 이상 치매 환자 1인당 연간 관리 비용은 2011년 1851만 원에서 지난해 2072만 원으로 늘었다. 지난해 기준 60세 이상 치매 환자에 들어가는 연간 관리 비용은 20조 원에 육박한다.

치매의 증상과 치료법

치매의 어원은 라틴어에서 시작한다. '정신이 없어진 질병'이라는 뜻의 'Dementia'라는 단어로부터 파생돼 사용하고 있다. 치매는 정상적으로 생활해 오던 사람이 다양한 원인으로 인해 뇌 기능이 손상되면서 이전에 비해 인지 기능이 지속적이고 전반적으로 저하되는 질환이다.

치매 자가진단표

각 문항 아니다(0점), 가끔 그렇다(1점), 자주 그렇다(2점).
6점 이상이면 치매 정밀검사 필요한 수준.

- 1 오늘이 몇 월이고, 무슨 요일인지 모른다.
- 2 본인이 놔둔 물건을 찾지 못한다.
- 3 같은 질문을 반복해서 한다.
- 4 약속하고서 잊어버린다.
- 5 물건을 가지러 갔다가 잊어버리고 그냥 온다.
- 6 물건이나 사람의 이름을 대기가 힘들어 머뭇거린다.
- 7 대화 중 내용이 이해되지 않아 반복해서 물어본다.
- 8 길을 잃거나 헤맨 적이 있다.
- 9 예전보다 계산 능력이 떨어졌다.
- 10 예전에 비해 성격이 변했다.
- 11 이전에 잘 다루던 기구의 사용이 서툴러졌다.
- 12 예전에 비해 방이나 집 안의 정리 정돈을 하지 못한다.
- 13 상황에 맞게 스스로 옷을 선택하여 입지 못한다.
- 14 혼자 대중교통 수단을 이용하여 목적지에 가기 힘들다.
- 15 내복이나 옷이 더러워져도 갈아입지 않으려고 한다.

치매의 증상은 다양한데 기억을 못 하거나 사실 자체를 잊는 등 사건 전체에 대해 기억하지 못하는 경우 치매 또는 인지 기능 장애의 초기 증상일 수 있다. 치매는 기억력 감퇴와 함께 다른 증상이 동반될 가능성이 크다. 성격이 변하거나 언어, 시간, 공간, 지각 능력 등이 함께 저하되는 경우가 많다. 전문가들은 치매

자가진단표에서 6 점 이상이 나온다면 치매 정밀검사를 받아보아야 한다고 권고한다.

치매는 현대의학으로는 아직까지 치료가 사실상 불가능하다. 단지 치매의 임상적 진행을 다소 늦추거나 문제행동을 완화시킬 수 있는 약물 치료가 어느 정도 효과가 있을 뿐이다.

알츠하이머병으로 진단하는 경도인지장애 환자는 아세틸콜린 분해효소 억제제를 처방한다. 치료제는 종류에 따라 아세틸콜린 분해효소 억제제, 부티릴콜린 분해효소 억제제, 신경전달물질 중 하나인 니코틴 아세틸콜린 수용체에 작용하는 치료제 등이 있다. 임상 결과 효과는 니코틴 아세틸콜린 수용체가 인지 기능 개선 효과가 가장 좋은 것으로 나타났다. 문제는 부작용이다. 구토, 어지럼증 등의 부작용이 나타날 수 있다. 정지향 이대서울병원 신경과 교수는 "파킨슨병 환자들은 움직임이 자유롭지 못하기 때문에 약을 복용하기 힘들다"며 "알츠하이머병도 말기가 되면 복용하기 힘들어 이런 환자들을 위한 패치제도 대안이 될 수 있다"고 말했다.

치매를 예방하는 방법

두뇌운동 앱 '데카르트'

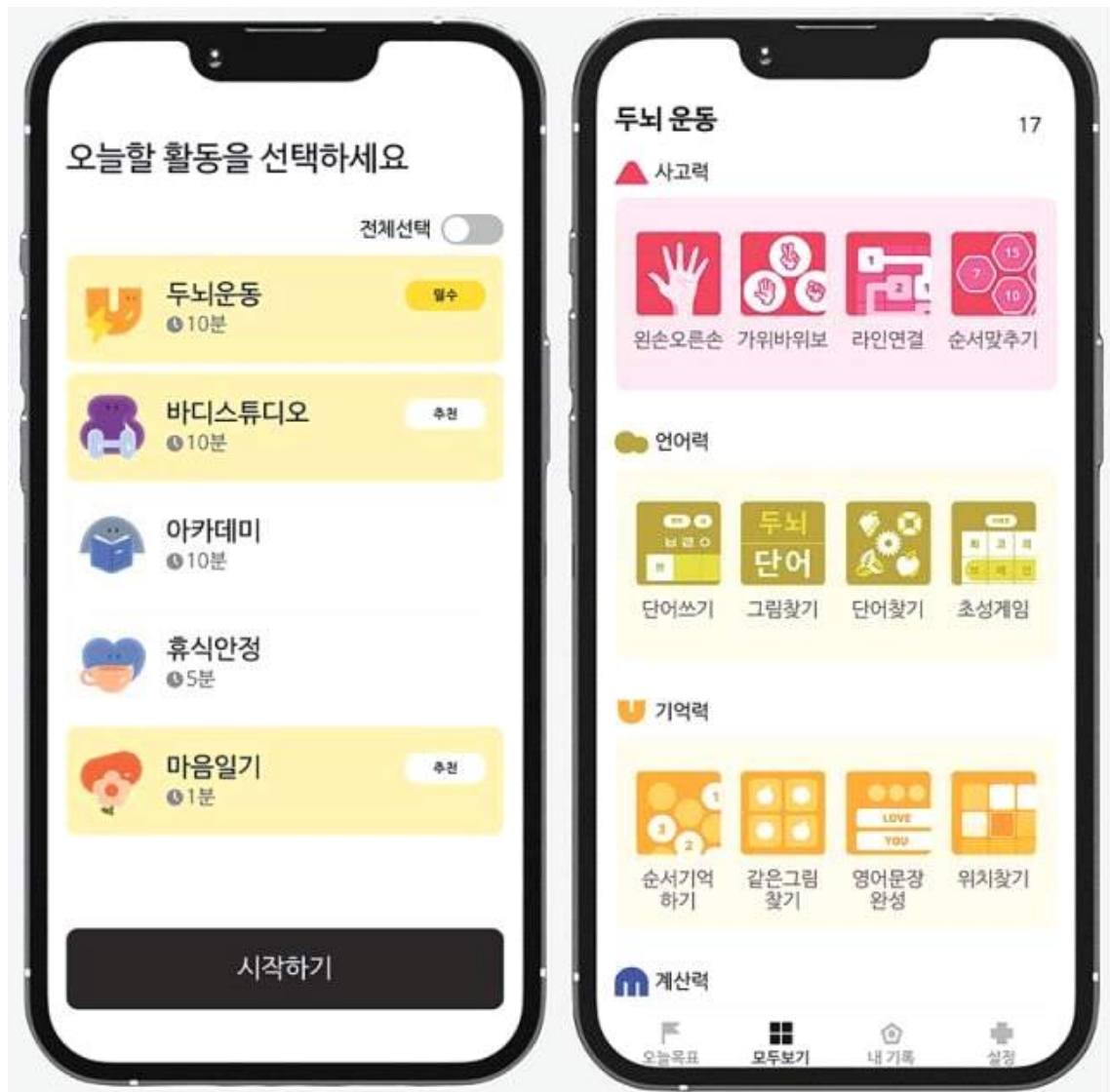
치매는 무엇보다도 예방이 중요하다. 전문가들은 간단한 생활습관의 변화로 통해서도 치매의 발병 위험을 낮출 수 있다고 입을 모은다. 중앙치매센터는 치매예방수칙 3.3.3을 권고한다. 3 권(勸, 줄일 것), 3 금(禁, 참을 것), 3 행(行, 행할 것)을 뜻하는 데, 3 권은 △걷고 △생선, 채소, 과일, 우유 등 영양소를 골고루 섭취하고 △부지런히 읽고 쓰는 것이다. 3 금은 △절주 △금연 △뇌손상 예방 등이다. 마지막으로 3 행은 △건강검진 △가족, 친구와의 소통 △치매조기발견 등이다.

두뇌 건강이 중요해지면서 관련 헬스케어 사업도 활발하다. 두뇌운동 앱을 개발한 이제빈 데카르트 대표는 "뇌질환은 발병하면 관리하며 진행을 늦출 수밖에 없기 때문에 예방이 중요하다"고 강조했다. 데카르트는 인지케어, 운동케어, 마인드케어, 배움 등의 콘텐츠를 매일 게임처럼 해보면서 두뇌운동을 도와주는 애플리케이션이다. 이 대표는 "재미가 없다면 꾸준히 할 수 없고 꾸준히 할 수 없다면 효과도 없다"며 "모든 운동을 쉽고 재미있게 할 수 있도록 디자인하고 계속해서 도전할 수 있도록 게임 형식으로 구성했다"고 말했다.

70 세 넘으면 매년 검사하고 치매안심센터 특화 프로그램 이용

정지향 이대서울병원 신경과 교수

"수진아... 네가 다 기억 못 해도 내가 다 기억해줄게. 내가 네 기억이고 영혼이야."



영화 '내 머리 속에 지우개'의 대사다. 영화엔 알츠하이머를 앓는 여자 수진과 그녀의 남편 철수가 나온다. 수진은 하루가 다르게 기억을 잃어가고 그녀를 보는 철수의 마음은 매일이 지옥이다. 치매 환자는 환자뿐만 아니라 지켜보는 가족들에게도 고통이다. 치매 환자를 돌보는 가족의 마음에는 안타까움과 고단함의 양가감정이 늘 공존한다. 그들의 과거 기억 속에 존재하는 환자의 모습과 현재의 돌발적인 행동들이 뒤섞여 가족 구성원들은 혼란에 빠지게 된다. 자신들이 지금까지 알고 있던 부모가 다른 사람으로 변해가고 있다는 현실을 받아들이는 것은 그리 쉽지 않다.

이런 보호자의 부담을 덜고자 치매안심센터가 있다. 치매와 관련해 상담을 하고 싶다면 중앙치매센터의 치매안심콜(1899-9988)로 연락하면 된다. 치매 환자 돌봄 문제에 대해 정지향 이대서울병원 신경과 교수에게 물었다.



—우리나라는 치매안심센터를 운영 중이다. 센터를 효과적으로 이용하는 방법이 있을까.

“70세 이상 어르신들은 1년에 한번씩 치매안심센터에 방문해 치매 검사를 하는 것이 좋다. 어르신들의 상태를 모니터링하기 때문에 병원보다 안심센터를 먼저 이용하는 게 큰 도움이 된다. 치매안심센터에는 치매를 예방할 수 있는 특화된 프로그램도 있다. 치매 예

방과 관련한 생활습관을 교육받고 교정하기 위한 방법으로 센터를 이용할 수 있다. 치매 진단을 받은 후에는 약물 복용 외에도 일상적인 기능을 유지하기 위한 인지활동이나 여러 가지 사회활동이 계속 유지돼야 한다. 이런 것들을 혼자 집에서 할 수가 없다. 노인 부부의 경우 치매안심센터에서 노인장기요양보험을 받거나 그 전에 경증 환자를 대상으로 하는 돌봄 프로그램을 받을 수 있다. 치매요양보호사 프로그램을 통해 보호자는 하루 2~3시간 정도 환자를 치매요양보호사에게 맡기고 쉴 수 있다. 또한 치매 환자를 둔 보호자는 센터의 자조모임 등을 이용할 수 있다.”

—가족 중에 치매 환자가 있다면 돌봄에 대한 고민이 많을 것 같다.

“참 어려운 일이다. 환자의 10명 중 8명은 노인 부부만 있거나 혼자 살고 있다. 부부가 있다면 서로 약을 챙겨줄 수 있는데 만약 어르신 혼자 생활한다면 보호자에게 가정 내 CCTV를 설치하라고 권한다. 본인이 스스로를 돌볼 수 없다면 가족 중 누군가는 해야 한다. 만약 가족이 할 수 없을 때는 나라에서 해야 한다. 그 제도가 노인장기요양보험이다. 단계에 따라 지원을 받을 수 있다. 6등급은 치매특별등급으로 주간보호센터를 다닐 수 있다. 일종의 학교다. 5등급이면 매일 주간보호센터에 갈 수 있다. 그런데 환자가 거부하는 경우도 종종 있다. 우리나라는 아직 질환의 중등도에 따라 돌봄 센터가 특화돼 있지 않기 때문이다. 경증 치매 환자와 중증 환자를 같은 공간에서 돌볼 경우 경증 환자가 거부하는 경우가 있다. 아직도 사각지대에 있는 어르신들이 너무 많다.”

—치매 돌봄과 관련해 개선돼야 할 것이 있다면.

“우리나라는 치매국가책임제이지만 국가가 모든 것을 책임지는 것은 현실적으로 어렵다. 부모가 치매에 걸리면 보호자는 동거 여부와 상관없이 똑같이 고통을 받는다. 이런 상황에 맞춰 병원에서도 할 수 있는 맞춤형 교육, 보호자 교육 전문 프로그램이 절실하다.”

홍은심 기자 hongeunsim@donga.com