

치매



대한신경과학회

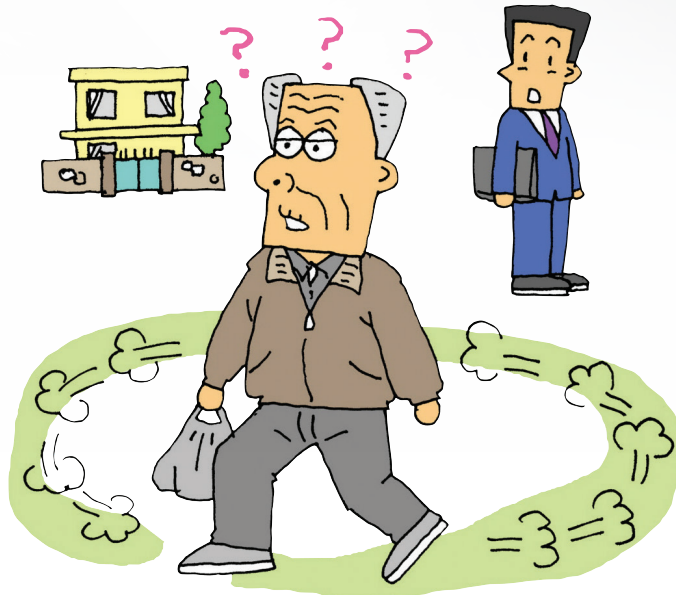
TEL. (02)737-6530

FAX. (02)737-6531

www.neuro.or.kr



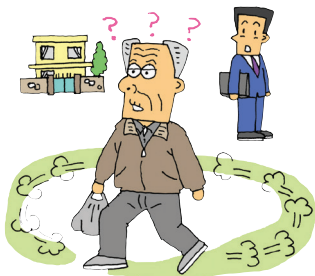
치매



신경과

환자와 보호자를 위한 안내서 ②

치매



Korean
Neurological
Association

1982

Contents

치매는 어떤 병인가? 03

다음과 같은 경우는 치매를 의심할 수 있습니다. 04

기억장애와 치매는 다음과 같이 다릅니다. 08

치매는 다음과 같이 진단합니다. 09

빨리 진단하면 치료가 가능한 치매도 있습니다. 11

알츠하이머병이란? 12

혈관성 치매란? 13

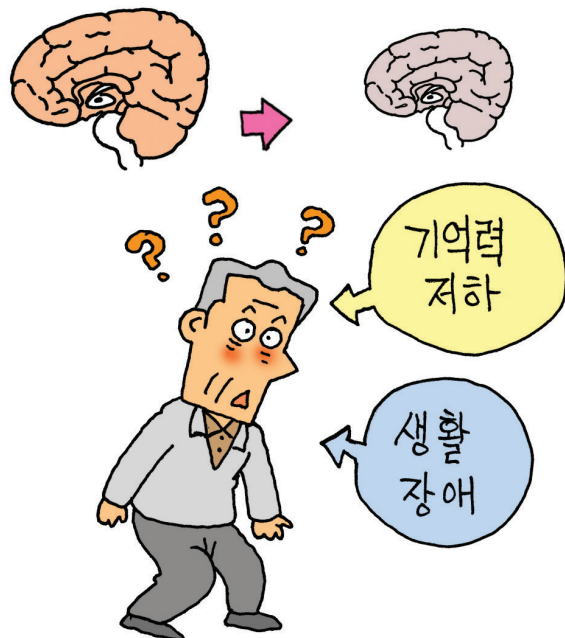
치매의 조기 진단의 중요성 14

다음과 같이 하면 치매를 예방할 수 있습니다. 16

치매 환자를 돌보는 가족수칙 17

치매는 어떤 병인가?

치매의 의학적 정의는 “정상적으로 활동하던 사람이 뇌에 발생한 각종 질환으로 인하여 기억력, 언어능력, 지남력, 판단력 및 수행능력과 같은 인지기능이 떨어져 일상생활을 제대로 하지 못하는 후천적인 다발성 장애”를 말합니다.



다음과 같은 경우는 치매를 의심할 수 있습니다.

치매의 초기 증상은 노화에 의한 자연스러운 증상으로 오해되어 진단이 늦어지는 경우가 많습니다.

따라서 아래에 적혀 있는 치매 환자의 초기 증상들을 염두에 두셨다가 조금이라도 의심이 되면 **가능한 한 빨리 신경과 의사에게 진찰을 받아보는 것이 중요합니다.**

기억장애

- 이름, 전화번호 등을 기억하기가 힘들다.
- 최근 들었던 이야기를 잊어버려 같은 질문을 반복한다.
- 오전의 일을 오후에 잊어버리거나, 방금 전의 일을 잊어버리는 경우도 있다.
- 어떤 일을 해놓고도 잊어버려 다시 반복해서 한다.
- 중요한 물건을 어디다 두었는지 몰라 찾아 헤맨다.
- 가스불 위에 음식을 올려놓은 것을 잊어버려 태우는 경우가 종종 있다.

언어장애

- 하고 싶은 말이나 표현이 금방 떠오르지 않고 물건 이름이 잘 생각나지 않는다.
- 책을 읽을 때도 같은 문장을 여러 번 반복해서 읽어야 이해를 한다.
- 심한 경우에는 신문이나 잡지를 읽을 때 내용을 파악하지 못한다.



시·공간능력 저하

- 방향감각이 없어져 길을 잃거나 자주 가던 곳도 가지 못하고 헤매는 경우가 있다.
- 심한 경우 집 안에서도 화장실이나 방을 못 찾는다.

계산능력 저하

- 계산능력이 떨어져 돈 관리를 못하게 된다.
- 시장에 가서 거스름돈을 제대로 받지 못하고 실수가 생긴다.
- 지폐의 금액 가치를 잘 알지 못하여 어느 지폐가 큰돈인지 알지 못한다. (1000원, 5000원, 10000원, 50000원 등)



성격 및 감정의 변화

- 이전에는 사교적이었으나 외출하기를 싫어하고 집 안에만 있으려 한다.
- 평소에는 엄격하던 사람이 너그럽게 바뀌거나, 온화한 성격의 사람이 사나워지는 등의 변화가 생긴다.
- 의욕적으로 하던 일조차도 귀찮아한다.
- 어린아이 같이 생각이 단순해진다.
- 이기적으로 변할 수 있고 세수나 목욕 등의 개인위생도 귀찮아한다.

이상행동

- “누군가 자기 자신의 물건을 훔쳐 갔다”, “배우자가 바람을 핀다”, “남이 나를 해치려 한다”는 등의 망상이 발생한다.
- 때리거나 고함을 지르거나 욕설을 하는 등의 공격적인 행동을 보인다.
- 집안을 왔다 갔다 하면서 옷을 입었다 벗었다 하거나 장롱이나 서랍에 있는 모든 옷을 꺼내고 다시 넣고 하는 등의 반복적인 행동을 보이는 경우도 있다.
- 이유 없이 바깥을 배회하는 증상을 보이기도 한다.

기억장애와 치매는 다음과 같이 다릅니다.

나이가 들어 깜빡깜빡하는 정도의 기억력 장애는 정상적인 변화일 수 있습니다.

일반적으로 어떤 사실을 잊었다라고 누가 귀뜸을 해주면 금방 기억해 내는 경우는 정상인에게도 흔한 양성 건망증으로 볼 수 있습니다. 이와는 다르게 기억장애가 수개월을 두고 점차 심해지거나 판단력이나 시공간능력의 저하, 이상행동 등이 동반되었을 때는 치매일 가능성이 있으므로 주의를 기울여야 합니다. 그러나 단순한 기억력 장애도 치매로 발전할 수 있으므로 **기억력 장애가 의심될 때는 반드시 신경과 의사의 진료를 받아보는 것이 좋습니다.**

건망증	치매
사건의 세세한 부분만을 잊는다. (전체 사건에 대해서는 잘 기억)	사건의 광범위한 부분을 잊는다. (사건의 발생 자체를 잊는 경우도 있다.)
귀뜸을 해주면 금방 기억을 한다.	귀뜸을 해주어도 기억하지 못한다.
대부분 기억력 감소를 인지하고 메모 등을 이용하여 보완하려 노력한다.	본인의 기억력 저하를 모르거나 부인하는 경우도 많다.

치매는 다음과 같이 진단합니다.

치매를 좀 더 자세히 정의하자면, 기억장애, 언어장애, 시·공간능력의 저하, 성격 및 감정의 변화, 그 밖에 추상적 사고 장애, 계산력 저하 등 뇌의 여러 기능이 전반적으로 악화되어 일상생활을 제대로 하지 못하는 경우를 치매라고 할 수 있습니다.

하지만 다른 기능은 다 좋으나 기억력만 떨어져 있는 경우나 언어기능만 소실되는 경우에도 치매일 가능성이 있습니다.

이런 인지기능을 평가하기 위해서는 검사자와 환자가 마주 앉아서 대화도 해보고 환자로 하여금 글씨를 쓰고 그림도 그리게 해 보아야 합니다.

따라서 치매의 진단을 위해서는 기본적인 혈액검사나 **신경학적 진찰 뿐 아니라 심리검사를 포함한 여러 신경인지기능검사와, 뇌의 기질적 병변이 있는지를 확인하기 위해 뇌 CT(전산화단층촬영), MRI(자기공명영상) 혹은 뇌 PET(양전자방출단층촬영) 등의 영상검사가 필요합니다.**



치매는 진단명이 아니라 두통처럼 일종의 증상이고 두통을 일으키는 원인이 수없이 많은 것처럼 치매의 원인은 실로 다양합니다.

이 중에서 제일 많은 원인은 퇴행성 질환인 **알츠하이머병**과 뇌혈관 질환으로 인한 **혈관성 치매**입니다.

빨리 진단하면 치료가 가능한 치매도 있습니다.

앞에 언급한 여러 가지 질환 중 퇴행성 질환을 제외하고는, 치료가 가능하거나 조기에 발견하면 더 이상의 진행을 막을 수 있는 치매도 많습니다.

수두증(뇌에 물이 차는 병), 양성 뇌종양, 갑상샘 질환, 신경계 감염, 비타민 부족증 등에 의한 치매는 전체 치매의 10~15%를 차지하며 완치될 수 있습니다.

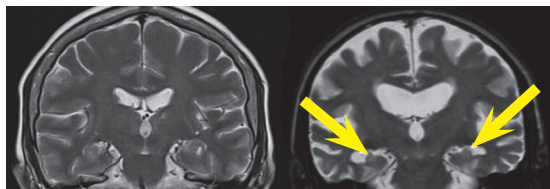
특히 우리나라에 많은 **혈관성 치매**는 당뇨병이나 고혈압과 같이 뇌혈관의 동맥경화증을 초래하는 병으로 인해 뇌졸중을 반복해서 앓게 되어 생기는 치매입니다.

이러한 **혈관성 치매**는 원인 질병을 치료하고 뇌졸중의 재발을 예방함으로써 더 이상 진행하는 것을 막을 수 있습니다.

알츠하이머병이란?

알츠하이머병이란 미국 레이건 대통령도 걸린 병으로 뇌세포들이 하나, 둘씩 원인 모르게 죽어가면서 기억력, 언어기능의 장애뿐 아니라 방향감각과 판단력이 상실되고 인성이 변화되어 결국에는 스스로를 돌볼 수 있는 능력이 상실되는 질환입니다.

- **원인:** 여러 가지 원인에 의해서 만들어진 잘못된 단백질(아밀로이드, 타우)이 뇌세포를 손상시킴으로써 치매가 발생한다고 추측하고 있습니다.
- **치료 및 예방:** 다행스럽게도 최근 여러 약제가 개발되어 있습니다. 이 약물들을 복용함으로써 일시적이거나 치매의 증상을 호전시키거나 증상의 진행을 지연시킬 수 있습니다. 알츠하이머병에 대한 연구가 활발히 진행되고 있기 때문에 **예방 방법과 약물도 곧 개발될 것으로 기대하고** 있습니다.

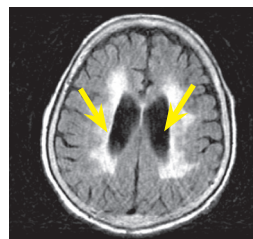


▲ 알츠하이머병 환자의 MRI(자기공명영상)사진

왼쪽의 정상 사진과 비교했을때 양측 해마의 위축이 확인됨(오른쪽 그림 화살표)

혈관성 치매란?

- 혈관성 치매란 **뇌혈관 질환에 의한 뇌손상이 누적되어 나타나는 치매**를 말합니다.
- 위험인자: 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 심장병, 흡연, 비만
- **고혈압**은 그 중 가장 무서운 위험 인자입니다. 정상적인 혈관벽은 말랑말랑하고 투명한데 고혈압이 오래 지속되면 혈관벽의 근육층이 두꺼워져서 혈관이 좁아집니다. 큰 혈관이 막히거나 터지면 팔다리마비, 언어장애 등 금방 눈에 보이는 장애가 나타나지만 매우 작은 혈관이 손상되면 그 손상되는 뇌세포의 양이 매우 소량이기 때문에 처음에는 눈에 띄지 않지만 이런 변화가 누적되면 결국 치매에 이르게 됩니다.



◀ 혈관성 치매 환자의 MRI(자기공명영상) 사진

가는 혈관이 막혀 뇌의 백질에 있는 세포가 손상되어 하얗게 보임(화살표)

치매의 조기 진단의 중요성

알츠하이머병은 현재로서는 완치가 어렵지만 **약물치료와 인지치료를 통해 집중력과 기억력을 향상시켜** 증상을 완화하거나 병의 진행을 지연시켜 줍니다. 또한 우리나라에 많은 **혈관성 치매는 뇌졸중의 원인 치료와 함께 약물치료로 증상이 호전될** 수 있습니다. 치매의 치료는 약물 이외에도 다양한 비약물 치료(음악, 미술, 작업치료 및 규칙적인 운동과 레크레이션 활동)를 통해 인지기능을 향상시킬 수 있습니다.

치매를 조기에 진단하게 된다면

- 초기에 원인을 교정하고 치료를 받을 수 있어 치료 효과를 높일 수 있습니다.
- 가족들과 사회로부터 적절한 지지를 받을 수 있습니다.
- 경제적인 계획이나 남은 삶에 대한 계획을 수립할 수 있습니다.
- 국가적으로 제공되는 많은 복지혜택을 받을 수 있습니다.

- 운전사고나 다른 크고 작은 사고들을 미리 예방할 수 있습니다.
- 가족들이 장기적인 대책 수립을 미리 할 수 있습니다.

신경과 의사는 치매의 조기 진단을 통해 치매 환자들의 사회 복귀와 일상생활의 유지를 돕고 치매를 앓고 있는 가족들의 고통을 줄이기 위해 최선을 다하고 있습니다.



다음과 같이 하면 치매를 예방할 수 있습니다.

1. 고혈압을 치료해야 합니다.
2. 당뇨병을 치료해야 합니다.
3. 콜레스테롤을 조절해야 합니다.
4. 담배를 피우지 말아야 합니다.
5. 심장병을 조기에 발견하여 치료받아야 합니다.
6. 비만하지 않도록 노력해야 합니다.
7. 적절한 운동을 꾸준히 해야 합니다.
8. 지나친 음주는 피해야 합니다.
9. 머리를 많이 쓰고, 적극적으로 살아야 합니다.
10. 우울증은 치료받고, 많이 웃고 밝게 살아야 합니다.
11. 기억장애, 언어장애가 있을 때 신경과 의사의 상담을 받아야 합니다.

치매 환자를 돌보는 가족수칙

1. 밤에도 적당한 조명을 유지합니다.
2. 환자의 수준에 맞는 그릇닦기, 걸레빨기, 옷접기 등의 소일거리를 주어 성취감을 갖도록 합니다.
3. 매일 20~30분간 평지 걷기를 하고, 안전하고 편한 복장에 쿠션이 좋은 운동화를 신도록 합니다.
4. 미끄러운 슬리퍼보다는 운동화를 착용하고, 바지가 흘러 내려서 걸려 넘어지지 않도록 주의합니다.
5. 환자가 잘못된 주장을 할 때에는 주의를 다른 곳으로 돌려야 하며 맞서 싸우거나 고치려 하면 안 됩니다.
6. 환자들은 갑작스런 변화나 복잡한 일을 하면 매우 불안해 하므로 가구 이동, 이사와 같은 환경 변화를 줄이고 일과 시간을 일정하게 유지하여 줍니다.
7. 자극적인 TV화면은 환자에게 공포감이나 환상을 갖게 하므로 피하는 것이 좋습니다.
8. 화장실을 찾지 못해서 헤매는 경우 화장실 문에 인형을 달아두어 표시를 합니다.
9. 환자가 대소변 실수를 할 때 나무라지 않도록 합니다.
10. 식사를 하고도 음식을 계속 먹으려 하는 경우에는 식단표를 만들어 식사했음을 알려주고, 그래도 음식을 먹으려 하면 깨지지 않는 그릇에 과자와 같은 간단한 간식을 준비하는 것이 좋습니다.



치매는 조기 발견과 예방이 치료에 매우 중요합니다.

- 알츠하이머병은 약물복용으로 증상을 호전시키고 증상의 진행을 완화시킬 수 있습니다.
- 우리나라에 많은 혈관성 치매는 뇌졸중의 원인 치료와 함께 약물치료로 증상이 호전될 수 있습니다.
- 치매는 약물 이외에도 다양한 비약물 치료로 인지기능을 향상시킬 수 있습니다.



치매에 대해 더욱 자세히 알기를 원하십니까?
주위에 **신경과** 의원이나 병원을 방문하십시오.

대한신경과학회 홈페이지
“일반인을 위한 공간”과
“가까운 신경과 찾기”를 방문하시면
확인하실 수 있습니다.

대한신경과학회 홈페이지
www.neuro.or.kr