

# 치매와 건망증

성안드레아신경정신병원 정신과장 김지옥

## □ 배경

‘차를 잠갔나?’ ‘가스 불을 켜나?’ ‘내일 친구들과 몇 시에 만나기로 했지?’

이러한 건망증은 일생동안 일상생활에서 경험하는 일이 흔합니다. 특히 노화가 진행되면서 건망증을 경험하는 것은 더욱 흔한 일이기도 하며 고령인 경우 치매의 가능성을 먼저 생각하게 되기도 합니다. 이러한 건망증은 정상인에 있어 흔히 생길 수 있으나 일반인에 있어 치매와 구별이 매우 어렵고 치매를 건망증으로 간과하여 치료적 적기를 놓칠 수 있어 건망증과 치매와의 구별은 매우 중요한 문제입니다.

## □ 치매의 정의

치매란 정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인에 의해 뇌기능이 손상되면서 기억력, 언어 능력, 시공간 파악 능력, 판단력 등의 인지 기능이 지속적이고 전반적으로 저하되어 일상생활에 상당한 지장을 나타나고 있는 상태를 말합니다.

## □ 건망증 (forgetfulness)의 정의

건망증의 개념은 기억력의 감퇴를 보이는 증상으로 특정 정신과적 장애를 지칭하는 용어가 아닙니다. 이러한 개념적인 이유로 포괄적인 의미에서는 정상에서 뿐만 아니라, 기질적 원인에 의한 인지장애, 경도인지장애 등에서도 건망증은 기억력 감퇴라는 말과 혼용되어 사용될 수도 있습니다. 그러나 정상 노인에서 나타나는 건망증은 경미한 기억 감퇴로 증상 지속 여부로 일시적인 건망증과 지속적인 양성 건망증(benign forgetfulness)로 구분할 수 있습니다. 건망증의 유발 원인으로 노화가 가장 흔하지만 그 외에도 심리 상태, 신체 상태, 환경, 약물 등의 원인에 따라 건망증을 유발할 수도 있습니다.

○ 증상 지속 여부에 따른 정상 노인에서 건망증의 분류

■ 기억력 감퇴가 경미한 비지속적인 건망증

■ 경미하나 지속적인 양성 건망증(benign forgetfulness)

## □ 건망증의 증상

○ 물건 둔 곳(열쇠, 핸드폰, 지갑, 안경, 주차한 곳 등), 사람 이름, 약속 시간, 전화 번호, 문단속 여부, 대화 세부 내용, 살 물건의 목록 등 일상생활에서 접할 수 있는 모든 정보에 대해 건망증이 나타날 수 있습니다. 그러나 중요한 일이나 사건보다 일상적이거나 사소한 경우에서 이러한 증상이 흔히 나타나게 됩니다.

○ 사건이나 경험의 내용 중 일부분 또는 세부 사항을 잘 기억하지 못하지만 힌트를 주거나 시간이 지나면 기억나지 않던 부분이 어느 순간 다시 떠오르는 경우가 많습니다.

○ 학습 또는 배우는 능력의 감소보다는 이미 학습된 정보에 대해 회상하는 능력이 감퇴됩니다.

○ 기억력 외에 다른 인지 능력의 수행 능력은 변화가 없고 일상생활이나 사회생활에 지장을 나타내지 않습니다.

○ 자신의 기억력 감퇴를 자각하며 스스로 관심을 갖습니다.

□ 건망증의 원인

- 노화가 가장 중요한 원인입니다.
- 심리적 원인으로 우울, 불안, 초조, 강박증, 과도한 긴장 등을 들 수 있습니다.
- 신체적 원인으로 피로, 수면 부족, 임신 및 출산, 폐경, 신체 질환 등을 들 수 있습니다.
- 환경적 원인으로 스트레스 환경, 환경의 급격한 변화, 과도한 업무 등에 해당합니다.
- 약물 원인으로 인지 기능 저하와 관련된 약물(예; 벤조디아제핀계 약물)의 복용시 가능할 수 있습니다.
- 유전적 원인은 다소 논란중입니다.

□ 치매와 건망증의 구분

초기 치매나 건망증을 구별하는 것은 일반적으로 어렵습니다. 일반적으로 건망증의 경우에는 사건이나 경험의 내용 중 일부분을 잘 기억하지 못하는 반면, 치매 환자의 경우에는 그러한 사건이나 경험이 있었다는 사실 자체를 기억하지 못하는 경우가 많습니다. 예를 들어 보면, 할머니가 낮에 오후 7시까지 남편과 함께 저녁을 드시러 오라는 딸의 전화를 받았다고 해보겠습니다. 할머니가 건망증이 있다면 “몇 시에 오라고 했더라?”하고 다시 딸에게 전화해서 묻게 되겠지만, 만약 치매 환자라면 딸이 그런 전화를 했었다는 사실을 잊어버린 채 남편 저녁을 준비할 수 있습니다. 또 건망증의 경우에는 기억나지 않던 부분이 어느 순간 다시 떠오르는 경우가 많지만, 치매 환자에서는 그런 경우가 거의 없습니다. 즉 건망증의 경우에는 기억된 내용을 인출하는데 어려움이 있는 반면, 치매의 경우에는 내용을 저장하는 단계부터 장애가 있는 것입니다. 아울러 치매는 건망증과는 달리 진행성 장애이기 때문에 기억력 장애는 점점 더 심해져 직무 수행이나 가정생활에 영향을 주게 됩니다. 따라서 기억력이 계속 조금씩 나빠지는 진행 양상인 경우에는 건망증보다는 치매를 의심해 보아야 한다.

사실 치매는 흔히 알려진 바와는 달리 단순한 기억력만의 장애가 아니라, 지남력이나 언어 능력을 비롯한 인지 기능 전반의 장애이고, 성격 변화와 망상 등을 비롯한 정신병적 증상을 동반하는 경우도 적지 않습니다. 돈이 없어졌다며 근거없이 가까운 가족을 반복적으로 의심하고, 예전에는 혼자서 잘 다니시던 곳에서 길을 잃기도 하고, 계절을 분간하지 못하기도 하며, 적절한 어휘를 생각해내지 못해 의사 표현이 점차 모호해 지고, 돈 계산이 자주 틀리거나 그리 복잡하지 않은 계산인데도 아예 하지 않으려 하는 등의 증상이 동반된다면 역시 치매를 의심해야 합니다.

물론 이러한 몇 가지 차이점만으로 건망증과 치매를 항상 감별할 수 있는 것은 아닙니다. 왜냐하면 치매 초기에는 다른 인지 기능의 장애가 동반되지 않을 수도 있고, 치매 환자가 보이는 기억력 장애의 특징이 비전문가인 환자나 환자 가족들에게는 분명치 않은 시기도 있기 때문입니다. 따라서 특히 연령이 60세 이상 고령인 경우, 치매의 가족력이 있는 경우, 고혈압이나 심장병을 앓고 있는 경우, 두부 손상의 병력이 있는 경우 등 치매 발병 위험 인자를 가지고 있는 사람이 기억력 장애를 경험하게 된다면 반드시 조기에 전문의의 진단을 받아서 치료의 적기를 놓치지 않도록 해야 한다.

표1. 치매의 인지 감퇴와 정상노인에서의 건망증과의 차이

	정상 노인	치매 환자
일상생활을 혼자서 할 수 있나요?	예	아니오
주로 누가 증상에 대한 관심을 보이나요?	본인	가족
최근 중요한 일에 대한 기억을 하나요?	예	아니오
적절한 말이 생각이 않나 말문이 막힐 때가 있나요?	간혹	자주
친숙한 곳에서 길을 잘 찾을 수 있나요?	예	아니오
간단한 도구의 조작을 하나요?	예	아니오
예전처럼 사회활동을 할 수 있나요?	예	아니오

#### □ 건망증의 치료

우선 교정 가능한 원인에 의해 유발된 건망증은 원인 교정을 통해 증상 호전이 가능할 수 있습니다. 예를 들어 수면 부족으로 건망증이 유발되었다면 충분한 수면을 통해 교정이 가능합니다. 그러나 노화로 인한 건망증은 현재까지 효과적인 치료법이 알려져 있지 않으나 도움이 되는 생활 습관은 다음과 같습니다.

- 뇌를 지속적 자극하고 머리를 사용합니다. 인지훈련이 도움이 될 수 있습니다.
- 고혈압, 당뇨, 심장병, 높은 콜레스테롤을 치료해야 합니다.
- 과음, 흡연을 하지 않아야 합니다.
- 우울증, 불안 등의 정서적 문제를 치료해야 합니다.
- 즐겁게 할 수 있는 일이나 취미활동을 지속해야 합니다.
- 머리 부상을 피해야 합니다.
- 약물 남용을 피해야 합니다.
- 환경이나 생활방식을 급격하게 바꾸어 혼란을 주는 것을 피합니다.
- 의식주는 독립심을 갖고 스스로 처리합니다.
- 체력에 맞게 일주일에 3일 이상 하루 30분 이상 적절한 운동을 해야 합니다.
- 건강한 식이 생활을 해야 합니다.
- 과도한 음식 섭취를 피합니다.
- 좋은 지방(오메가 3, DHA, EPA, 리놀렌산, 리올리브유: 해산물, 등푸른 생선, 견과류, 아마씨, 올리브유)을 섭취함. 나쁜 지방(오메가 6, 동물성 포화지방, 경화 식물성 기름, 전이 지방산, 야채 기름: 육류, 버터, 치즈, 마가린, 마요네즈, 가공식품, 옥수수/홍화씨/해바라기씨 기름)을 피합니다.
- 비타민을 적절히 섭취합니다.
- 항산화 식품(자두, 건포도, 블루베리, 딸기, 시금치, 케일, 브로콜리, 근대 등의 색이 짙은 과일과 채소)을 섭취합니다.
- 지나친 카페인 섭취를 피합니다.
- 물을 충분히 마십니다.
- 충분히 수면을 취하고 긴장을 이완해야 하며 피로를 회복해야 합니다.