

치매 안심사회 실현을 위한 공동의 노력 필요한 때

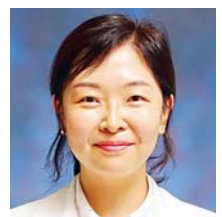
제주, 제주인의 건강보고서 ❷ 건강 다이어리

<102> 치매 인식과 치료 인프라

노인이 가장 두려워하는 대표 질환 위험인자 홍보·교육으로 예방 독려 생애 주기별 관리 서비스 강화해야

노인 인구의 증가와 함께 치매 환자도 늘어나면서 치매의 관리에 있어 사회적 부담이 가중되고 있다. 이는 치매가 개인의 문제가 아니라 사회적 관심과 지원이 필요한 공공의 문제임을 의미한다. 그러나 치매에 대한 잘못된 인식과 관련 인프라 부족 등은 현재 노인들이 치매를 가장 두려워하는 질환으로 여기는 주요한 원인이 되고 있다.

▶우리 사회의 치매 인식도=치매 인식도는 치매 자체에 대한 지식뿐만 아니라 치매를 관리하는 대책을 마련하는데 중요한 정보를 제공한다. 2018년 서울시민을 대상으로 한 치매 인식도 조사 결과 100점 만점에 72.5점으로 나타났다. 비교 집단이 다르다는 한계가 있지만 2012년 전 국민 대상 치매 인식도 조사 결과인 64.7점과 비교하면 다소 나은 점수로 보인다.



양현주 교수
제주대 정신건강의학과

국의 고령화 속도는 OECD 국가 중 가장 빨라 2026년에는 초고령사회로 진입할 것이라는 보고가 있었다. 이는 치매 유병률 또한 급증하리라는 것이 예상되는 결과로 안타까운 부분은 현재까지 질병 변경 치료 (disease-modifying therapy)로써의 효과가 입증된 치료제는 없다는 것이며, 현재 의료 현장에서 사용되고 있는 치매 치료제는 주로 치매 단계에서 증상을 완화시키거나 또는 증상의 발현을 지연시키는 데 초점이 맞춰져 있다는 점이다.

즉 약물 치료를 통해 질병의 진행을 막는 데에는 한계가 있다는 것이고 그 한계는 질병의 관리 및 조호의 부담 등으로 이어지게 된다. 이로 인해 치매는 사회적 관심과 지원이 필요한 공공의 문제이지만 아직까지도 치매에 대한 잘못된 인식과 관련 인프라의 부족 등은 현재 노인들이 치매를 가장 두려워하는 질환으로 여기는 주요한 원인이 되고 있다.

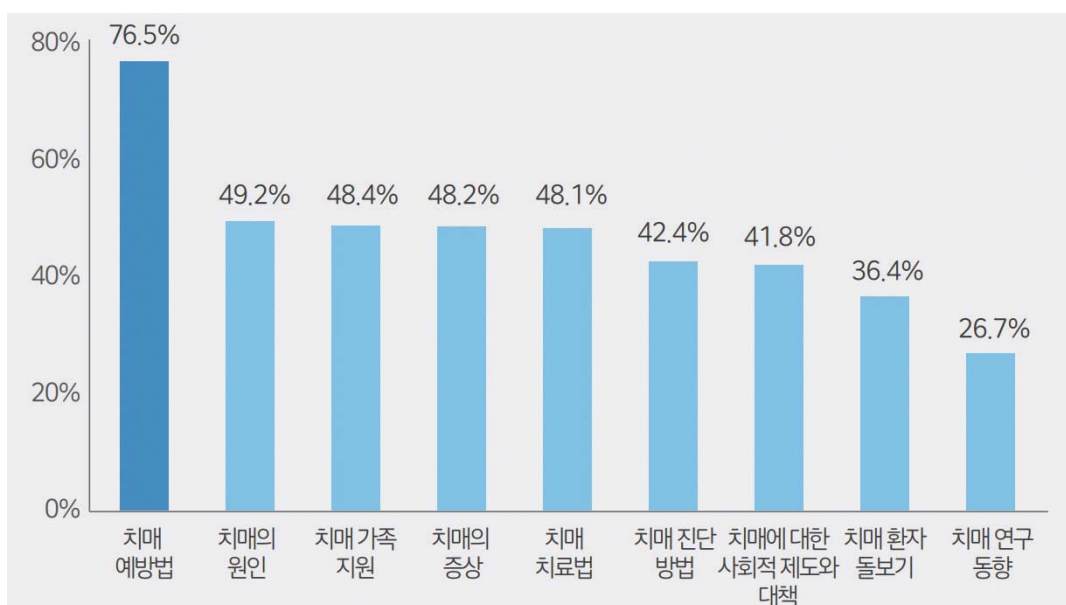
▶치매란 무엇인가=치매는 기억력 장애를 포함한 전반적인 인지기능의 저하로 정의되는 중후군이다. 치매는 노년기의 대표적인 질환 중 하나로 노인 인구의 비중이 커지면 치매가 차지하는 비중 또한 증가하기 마련이다. 최근 OECD에서 지난 약 50년 간의 데이터를 분석한 결과 한

(중풍) 때문에 치매가 생길 수 있다'의 경우 상대적으로 낮은 정답률을 보였는데 이는 치매에 대한 편견과 왜곡된 지식으로 향후 체계적이고 전문적인 교육과 홍보가 요구되는 부분이다.

더불어 2018년 서울시민 치매 인식도 조사보고서에 따르면 대상자들이 가장 궁금해하는 치매 관련 정보는 치매 예방법이었으며 치매의 원인과 치매 가족지원 등에 대한 정보 요구가 높았다. 수요자의 이러한 요구는 긍정적인 부분으로 전문가가 최신 지견을 습득하고, 근거 있는 수준의 결과를 충분히 공급할 필요가 있다.

예를 들어 2020년 란셋 보고서에서 교정 가능한 치매 위험인자들을 발표했는데, 교육 수준(7%), 중년기의 청력장애(8%), 외상성 뇌손상(3%), 고혈압(2%), 과도한 음주(1%), 비만(1%), 그리고 노년기의 흡연(5%), 우울증(4%), 사회적 고립(4%), 신체 활동 저하(2%), 대기오염(2%), 당뇨(1%)로 총 12가지 요인들이었고 각 퍼센트는 치매의 발병 위험을 높이는 비율을 의미하는데 해당 시기에 제시한 요인들을 교정한다면 그만큼 치매 발병 위험을 줄일 수 있음을 뜻한다. 이러한 최근 연구결과들이 수요자들의 정보 습득 요구와 맞물려 충분히 홍보 및 교육이 된다면 치매 예방을 위한 자발적인 효과를 기대해 볼 수도 있을 것이다.

▶치매 관련 인프라=과거 우리나라는 치매 관리를 위한 중앙정부 차원의 전담인력이 부족하고, 관련 업무가 분리 수행돼 상호 연계가 원활하지 않은 등 종합적 체계적 대응이 미흡하다는 지적이 있었다. 이에 중앙정부의 종합적이고 체계적인 치매 예방 관리 시스템 필요성이 제고돼 2008년 8월 치매관리 종합대책이 수립됐다. 이후 현



2018년 서울시민 치매 인식도 조사보고서 중 '치매에 대해 알고 싶은 정보' 질문에 대한 응답 결과.

재까지 총 4차 치매관리 종합대책이 발표 및 시행 중에 있으며, 우리나라에서 관리하는 치매 관련 인프라는 크게 네 가지로 나뉠 수 있다.

첫째, 중앙치매센터. 중앙치매센터는 치매관리법에 따라 국가치매관리사업의 컨트롤타워로 2012년 5월 개소했다. 둘째, 이후 각 광역지방자치단체 마다 광역치매센터가 1개소씩 설치돼 2021년 기준 총 17개 광역도시에 1개소씩 위탁 운영되고 있다. 셋째, 2017년 9월 '치매 국가책임제 추진계획' 발표 이후 치매안심센터가 전국적으로 설치·운영 중으로 치매안심센터는 치매 환자 뿐만 아니라 가족들이 1:1 맞춤형 상담, 관리, 서비스 연결까지 통합적인 지원을 통해 증상 안정화 및 가족의 정서적 지지 기반 마련을 목표로 하고 추진되고 있다. 넷째, 치매상담콜센터를 운영해 24시간 치매 돌봄 및 상담 서비스를 제공하고 있으며 이를 통해 지역사회 중심의 치매 관리체계가 마련되고, 치매 요양 등급 확충 및 요양서

비스의 확대 등 치매 환자의 부양부담이 경감됐으며 치매환자 가족을 위한 실질적인 지원이 이뤄지는 등 치매 관리에 있어 큰 성과를 보이고 있다.

그러나 앞으로의 과제들도 남아있다. 치매 관련 인프라의 연계체계를 마련해 환자와 가족에게 실질적으로 필요한 맞춤형 서비스 제공과 함께 예방과 조기 관리를 포함한 생애주기별 치매 관리가 강화되고 전문인력의 개입으로 치매에 대한 인식개선과 더불어 교육과 홍보를 하는 등의 방법으로 치매에 대한 사회적 관심을 증가시켜야 한다.

지금까지 다져 놓은 인프라를 바탕으로 국가적 관리의 기틀이 공고화된다면 치매 환자와 가족, 지역사회가 함께하는 치매 안심사회의 실현이 멀지 않았을 것이라 기대해 볼 수 있다. 김도영기자 doyoung@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

건강 Tip 치매 예방 식생활

색상 짙은 과일과 채소 자주 섭취 당류 섭취 줄이고 물 많이 마셔야



대표적인 항산화 식품으로는 과일과 채소가 있으며 딸린 자두, 건포도, 블루베리,

치매 예방을 위해서는 뇌에 좋은 항산화 식품을 섭취하는 것이 좋다. 우리 몸에서 발생하는 활성산소는 뇌세포를 손상시키는 유해 작용을 하기 때문에 활성산소 작용을 억제할 식품을 섭취하면 뇌세포를 보호해 치매 예방에 도움이 된다.

시금치, 케일, 브로콜리, 근대 등 색이 짙은 과일과 채소가 항산화 효과가 높은 것으로 알려져 있다.

혈액 속에 당분 농도인 혈당치는 기억력과 기분 등에 영향을 미친다. 혈당치가 떨어지면 신경이 예민해지고 새로운 정보 학습에 문제가 생긴다. 반면 혈당치가 너무 높아도 좋지 않으며 청량음료나 가공식품에 많이 포함된 당류는 뇌세포 손상과 조기 노화, 치매, 퇴행성 뇌질환 등의 발생

을 촉진할 수 있어 피하는 것이 좋다.

또 하루에 적어도 6잔 이상의 충분한 물을 마시고 지나친 카페인 섭취는 피하는 것이 좋으며 각종 해산물과 등푸른 생선에 많이 포함된 DHA와 EPA를 충분히 섭취하는 것이 좋다.

치매 예방에 좋다고 알려진 지중해식 식단은 샐러드의 드레싱으로 식물성 기름인 올리브유를 많이 사용한다. 올리브유는 튀김이나 볶음처럼 열을 가하게 되면 산화돼

오려려 악영향을 줄 수 있기 때문에 나뭇무침에 참기름이나 들기름을 넣듯 샐러드에 가볍게 뿌려 섭취하면 치매의 예방과 약화 방지에 도움이 된다.

일상생활 속에서는 규칙적인 운동으로 체중을 관리하고 금연하며 음주도 줄이는 것이 기본이다. 또한 사람들을 만나며 사회 활동을 하고 바둑, 독서, 악기 연주 등 뇌세포를 늘릴 수 있는 대뇌 활동을 적극적으로 하는 것이 좋다. 김도영기자

언제나 곁에서 힘이 되어주는.. MG산남새마을금고

있기 감사합니다
그리고 감사합니다

MG산남과 만나면
당신이 주인공

항상 회원님의 보약같은 친구가 되도록 최선을 다하겠습니다.
산남새마을금고 임직원 일동

이사장 박성길