

치매 조기 발견과 약물 치료 통해 사회·경제적 부담 줄여야

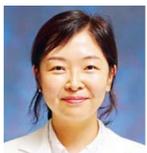
제주, 제주인의 건강보고서 ❷ 건강 다이어리

<11> 초고령화 사회와 치매

국내 65세 이상 노인인구 18.4%
조기 발견시 6700만원 비용 절약
약물로 증상 지연 유효률 80%↓

통계청에 따르면 2023년 현재 우리나라 인구 18.4%는 65세 이상 노인이며, 인구 5명 중 1명이 노인인 초고령사회의 진입 예측 시기는 2025년으로 예상되고 있다. 초고령사회 진입은 국내 치매 환자의 수 또한 증가시킬 것으로 전망된다. 이번주 제주인의 건강다이어리는 제주대학교병원 정신건강의학과 양현주 교수의 도움을 받아 초고령화 사회 치매 조기 발견과 치료의 필요성에 대해 알아본다.

▶환자 한 명당 연간 돌봄 비용 약 2072만원=치매 환자 수는 2010년 약 25만명에서 2019년 약 86만명으로 9년간 3배 이상 증가하면서 65세 이상 노인 인구의 증가 속도보다 더욱 빠른 것으로 나타났다. 치매의 부담 부담은 환자뿐 아니라 가족과 사회적 문제로 이어진



양현주 교수
제주대 정신건강의학과



다. 치매 환자 한 명당 연간 돌봄 비용은 약 2072만원이 소요되며, 국가가 치매 환자 돌봄을 위해 지출하는 금액은 연간 16조 3000억원에 달한다. 일반적으로 치매는 발생 이전으로 돌아갈 수 없는 비가역적인 특성을 갖고 있어 치매가 진행될수록 심각한 인지 기능 장애와 일상생활의 기능 장애를 나타낸다. 따라서 치매는 조기에 발견해야 하며 더 나아가 질병의 진행 속도를 늦추고 환자의 삶의 질을 유지하기 위한 적절한 약물 치료가 매우 중요하다. 하지만 치매에 대한 부정적 인식이 높고,

질병에 대한 이해도가 낮은 측면이 있어 조기 발견이 쉽지 않다. 실제로 국내 노인 3명 중 2명은 치매가 본인이나 관련 없는 드문 질병이라 여기고, 2명 중 1명은 과거의 일을 잘 기억하면 치매가 아니라 오인하고 있다고 한다. 이는 질병의 조기 발견을 어렵게 하는 장애물이 되고 있다. 만약, 치매가 증증으로 악화되면 초기 단계에 비해 연간 관리비용이 2배 이상 증가해 개인과 사회적 부담이 매우 커진다. 그러나 조기 발견을 통해 빨리 치료를 시작한다면, 치매 환자의 가족은 향후 8년간 약 7900시간의 여가시간을 더 누릴 수 있고 약

6700만원의 비용을 더 절약할 수 있다고 한다. 또한 5년 후 환자의 영양시설 입소율도 약 55%까지 감소시킬 수 있다. ▶초기 단계 약물치료로 진행 2년 늦출 수 있어=치매를 조기에 발견해 초기 단계부터 꾸준한 약물 치료를 시행하면 질환의 진행을 6개월에서 2년 정도 늦출 수 있고, 치매 진행을 2년 지연시켰을 때 20년 후 치매 유병률이 80%까지 감소한다. 현재까지 미국식품의약국(FDA)의 승인을 받은 치매 증상 치료제로는 도네페질, 리바스티그민, 갈란타민, 메만틴이 있는데

대표적인 약물인 도네페질은 치매 환자의 일상생활 수행 능력 유지, 이상행동 증상 및 인지기능 측면에서의 개선 효과를 확인했다.

▶국가 관리 프로그램 참여하고 부정 인식 개선=국가에서는 치매 조기 발견 및 조기 치료를 통해 치매의 사회경제적 영향을 낮추기 위한 다양한 치매관리대책을 시행 중이다. 치매 조기 발견을 목표로 전국 각 지역에 위치한 치매안심센터에서 만 60세 이상의 지역주민을 대상으로 치매 선별검사를 무료로 실시하고 있다. 또한 선제적 치매 관리를 위해 치매안심센터는 치매 고위험군인 경도인지장애 환자에게 1년마다 치매선별검사를 받도록 지속적으로 안내하고, 75세 이상 독거노인을 대상으로 찾아가는 예방·관리 서비스를 제공하고 있다. 치매 치료를 돕기 위한 치매 치료관리비 지원사업도 환자와 부양가족의 부담을 완화하기 위해 시행 중인 정책 중 하나이다. 이러한 정책적 지원은 환자 개인뿐만 아니라 가족과 국가가 책임져야 할 부담을 줄이는데 기여할 것으로 예상되고 있다. 치매 예방에 관심이 있는 사람이라면 누구든지 근처의 노인복지관이나 치매안심센터 치매 예방과 조기 검진, 인지강화 프로그램 등에 참여해 볼 것을 추천한다. 일상생활 속에서는 규칙적이고 균형 잡힌 식사와 운동, 독서, 주변 사람들과의 지속적인 소통 등과 같은 작은 생활습관들이 인지기능 저하를 늦추는데 도움이 된다. 더불어 치매에 대한 올바른 교육과 지속적인 홍보를 통해 부정적 인식이 낮아진다면 치매가 있더라도 괜찮은 사회로 거듭날 수 있을 것으로 기대된다. 김도영기자

건강 Tip 미세먼지 건강수칙

봄철 불청객 미세먼지 대응법 마스크 밀착해 쓰고 운동 자제

미세먼지는 피부와 눈, 코, 인후 점막에 물리적 자극을 유발하고 크기가 매우 작아 숨 쉴 때 폐로 흡입돼 호흡기에 영향을 미치며 염증 반응을 촉진해 신체 여러 장기에 영향을 미칠 수 있는 것으로 알려져 있다. 특히 천식, 심혈관질환, 결막염, 각막염,



기관지염 등 기존 질환이 있는 경우에는 미세먼지로 인해 증상이 심해지거나 중증

으로 진행될 수 있어 평소에 질환을 적극 치료하고 건강을 관리하는 것이 중요하다. 미세먼지가 발생한 날에는 보건용 마스크를 얼굴에 밀착해 올바르게 착용해야 효과가 있다. 특히 입과 코를 완전히 가리고 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없게 해야 한다. 미세먼지 농도가 나쁜 날에는 야외 활동이나 운동을 자제하는 것이 좋다. 운동을 할 때는 자연적으로 공기 흡입량이 늘어나 미세먼지에 더 많이 노출될 수 있다. 미세

먼지가 발생할 때는 실외에서 격렬한 운동을 자제하고 실내에서 가볍게 운동하는 것이 좋다. 또한 미세먼지 농도가 높거나 실내에서 공기청정기를 사용하는 경우에도 실내 오염물질 농도를 낮추기 위해서는 짧게라도 자연 환기를 해야 한다. 실내 환기를 하지 않을 경우에는 포름알데히드, 라돈과 같은 오염물질이 축적돼 실내 공기질이 더 나빠지기 때문이다. 특히 임산부와 영유아, 어린이, 노인, 심

뇌혈관 질환자, 호흡기 알레르기 질환자 등은 미세먼지 민감군으로 각별히 주의해야 한다. 미세먼지로 인해 눈물이나 콧물 등의 증상이 있다면 즉시 치료에 나서야 하며 호흡기 및 심혈관 질환, 알레르기 기저 질환자들 역시 적극적인 치료와 관리를 해야 한다. 또 미세먼지가 자주 발생하는 봄, 가을에는 비산약을 구비해 증상 악화 시 응급처치할 수 있도록 준비하는 것이 좋다. 김도영기자 doyoung@ihall.com

崇祖愛族

연주현씨 제주도친족회 제30代 회장 및 임원 출범

명예회장	회장	직전회장
 현 임 종 (거로 28世)	 현 영 화 (거로 28世)	 현 성 익 (양의막 29世)
<p>고 문 (11명) 현경대, 현학철, 현학순, 현민식, 현병찬, 현성모, 현호양, 현남두, 현우길, 현대식, 현창훈</p> <p>자문위원 (21명) 현경하, 현광식, 현근식, 현기중, 현길호, 현덕규, 현상국, 현상진, 현석훈, 현승전, 현승중, 현영두, 현영수, 현왕수, 현웅진, 현익준, 현익하, 현지홍, 현창돈, 현창환, 현대익</p> <p>회장단 (8명) · 회 장 현영화 · 명예회장 현임종 · 직전회장 현성익 · 상임부회장 현정은 · 부회장 현진수(거로파), 현용행(신산파), 현영식(양의막파), 현명구(중앙상공파)</p> <p>감 사 (3명) 현봉길, 현응구, 현승구</p> <p>실무이사 및 차장 · 총무이사 현상돈 · 총무 1차장 현우경 · 총무 2차장 현재욱 · 재무이사 현석중 · 재무 차장 현용식 · 섭외이사 현용찬(거로) · 섭외이사 현계만(신산) · 섭외이사 현재봉(양의막)</p>	<p>이 사 (42명) (가나다순) 현경수, 현관희, 현규철, 현근탁, 현기학, 현대근, 현대진, 현덕준, 현동수, 현동수, 현동숙, 현동훈, 현두철, 현명석, 현병택, 현병후, 현봉수, 현상민, 현성호, 현성환, 현성희, 현승조, 현영철, 현영호, 현익주, 현인식, 현진영, 현찬범, 현창래, 현창보, 현창선, 현창희, 현창행, 현창호, 현철후, 현탁하, 현한수, 현행복, 현희철</p> <p>부 녀 부 회장 김희정(후길) 총무 임명희(봉수) 청 년 회 장 현홍만</p> <p>지 회 장 (10명) 일 도 2 동 현계백, 삼도1동 현수남, 용담2동 현진수, 연 동 현홍식, 제주시 동부 현정희, 제주시 서부 현공화, 성 산 현현상생, 남 원 현기원, 서귀포시 현성환, 대 정 현공식</p>	



연주현씨 제주도친족회