

편집자가 전합니다

시니어 가이드북

연재를 시작하며...

60세 문턱을 넘으면서부터 이전과는 다른 삶이 보이고, 다른 무언가가 느껴집니다.

평소 무심코 지나쳤던 꽃나무의 새순이 신비롭게 보이는가 하면,

몸 구석구석에서 삐걱거리는 소리가 들립니다.

20~50대는 알지 못하는,

‘우리’에겐 ‘우리’만의 끄끙거리는 고민거리가 있습니다.

그 중 하나는 치매요, 다른 하나는 ‘웰다잉’입니다.

올해는 이 두 가지 주제에 대해 허심탄회하게 얘기해 볼까 합니다.

그래서 준비한 것이 ‘시니어 가이드북’입니다.

상반기 제1편 ‘당신의 기억은 안녕하십니까?’에서는 치매 정보를,

제2편 ‘나의 장례희망 일기’에서는 웰다잉 정보를 담아 전하겠습니다.

모쪼록 많은 도움이 되길 바랍니다.

그럼, 연금지가 ‘야심차게’ 준비한 시니어 가이드북의 첫 문을 엽니다.

당신의 기억은 안녕하십니까?



#1

아내는 옆 사람이 피곤할 만큼 쏘고 닦던 사람이었는데 언제부턴가 싱크대에 더께가 쌓아도 개의치 않는 거예요. 처음엔 나이가 있으니 귀찮을 때도 됐다고 넘겼고, 그 다음에는 몹시 피곤한가보다 했죠. 혹시 큰 병이라도 생겨서 몸이 많이 아픈 건 아닌가, 덜컥 겁도 났어요.

그런데 아무래도 이상합니다. 멍하니 있는 때가 많고 말도 잘 안 하고, 출가한 아이들이 모처럼 집에 와도 예전처럼 반가워하지도 않습니다. 그저 무덤덤하고 무관심한 것 같아요. 혹시 하는 생각이 제 머릿속에서 떠나질 않네요.

#2

남편은 기계체조를 전공한 고등학교 체육교사로 정년퇴직을 했어요. 운동을 좋아하는데다가 취미가 피아노 연주일 정도로 음악에도 일가견이 있는 사람이었어요.

그런데 글썄, 어느 날 교회 예배시간에 앞에 나가 대표기도를 하는데 했던 말을 또 하고 또 하는 거예요.

처음에는 제 귀를 의심했다니까요. 실수이겠거니 했는데 남편의 중언부언이 점점 심해지고 있어서 두렵기만 합니다.

#3

요즘 저의 최대 고민은 남편입니다. 60대 초반인 남편은 일상생활에는 아무런 문제가 없는데 다른 사람이 무슨 말을 하면 단번에 알아듣는 일 없이 꼭 되묻고, 집안 대소사 이야기를 분명히 함께 나누었는데 자기는 들은 적 없다는 말을 자주 합니다. 아이들도 처음에는 아빠를 놀려대다가, 이제는 그 심각성을 알아차리고 저와 함께 고민 중입니다.

어느 날 갑자기! 당신에게 일어난 일

치매 초기의 다양한 증상

치매는 암과 함께 우리나라 사람들이 가장 두려워하는 양대 질환 중 하나입니다. 특히 고령화와 함께 증가하는 치매는 이제 개인이나 가족이 감당할 수 있는 단계를 넘어섰기 때문에 정부에서도 2017년 ‘치매국가책임제’를 발표하기에 이르렀습니다.

치매에 걸려도 안심하고 안전하게 살아갈 수 있도록 국가가 책임진다고는 해도, 24시간 365일 지켜주는 것은 아닙니다. 따라서 개인과 가족 모두 가만히 손 놓고 있을 수는 없습니다.

또한 치매를 완벽하게 예방하거나 치료할 수 있는 방법이 없다는 현실도 우리의 마음을 무겁게 합니다. 다만, 한 가지 분명한 것은 최고의 치매 예방 방법은 조기 발견과 조기 진단이라는 사실입니다.

치매에 대해 경각심을 가지고 작은 이상 징후에도 민감하게 반응해 치매를 조기 발견해 조기 진단을 받는다면, 의학적으로 최선의 관리를 하며 사회복지제도의 도움을 받고 환자와 가족의 어려움을 줄여 나갈 수 있습니다.

그러기 위해서는 알아야 합니다. 우리 속담에 “병 자라는 해라!”고 했듯이 치매는 쉬쉬하며 감출 일도 아니고, 나와 우리 가족만은 예외겠지 생각하며 무턱대고 낙관할 일도 아닙니다. 또한 분명한 치매 증상을 앞에 두고도 두렵고 괴로워 외면한 채 시간만 끌어서도 안 됩니다. 우선 우리가 알아두면 좋을 치매의 대표적인 증상 몇 가지를 정리해 보겠습니다.

최근 일을 자주 잊는다

오래 전 일은 비교적 잘 기억하는데, 최근 일을 자주 잊어버려서 일상생활에 영향을 끼칠 정도면 치매를 의심해 봐야 합니다. 흔히 건망증이 심해졌다고 느끼는데, “무언가 잊어버리고 나서 ‘내 탓이오!’ 하면 괜찮고, ‘남의 탓이오!’ 하면 치매”라는 말이 있습니다.

60세 이후의 단순한 건망증은 당연히 뇌가 정상상태이고 일상의 일부분에서 건망증이 나타나며 그 빈도가 많더라도 스스로 알아차린다는 특징이 있습니다. 반면 치매로 인한 건망증은 뇌의 질병이기 때문에 일상의 대부분을 지배하게 되고, 판단력 저하와 함께 진행되며 스스로 깨닫지 못한다는 차이가 있습니다.

물건 이름이나 사람 이름이 가물가물하다

익숙한 물건 이름이 잘 떠오르지 않고, 사람 이름이 가물가물합니다. 컵 좀 집어달라고 해야 하는데 갑자기 이름이 생각이 안 나서 ‘그거, 그거 좀 집어 달라’고 하기 일쑤입니다. 할 말이 있었는데 혀끝에서 뱅뱅 돌면서 저, 그, 그러니까, 있지, 소리만 자꾸 내뿜습니다.

단어에만 국한된 것이 아니라 방금 했던 말을 기억하지 못하고 같은 것을 여러 차례 묻기도 합니다.

자신의 생각과 감정을 표현하는 일이 점차 줄어

들게 되면 주위에서는 원래 표현을 잘 못하는 성격이고 말을 유창하게 할 줄 모른다며 넘어가기 쉬운데, 주의 깊게 관찰해보면 무언가 말로 표현하는 것을 몹시 어려워한다는 것을 알 수 있습니다. 또한 이해력이 떨어져 여럿이 나누는 이야기의 흐름과 속도를 따라가지 못하기도 합니다.

오늘이 며칠이지? 그 식당이 뭐였지?

‘지남력指南力’은 시간과 장소, 어떤 사건의 원인과 결과, 상황이나 환경을 분별하고 판단해서 바르게 아는 능력을 말합니다. 날짜와 시간을 아는 능력을 ‘시간 지남력’, 장소가 어디인지 아는 능력을 ‘장소 지남력’, 자신이나 상대방이 누구인지 아는 능력을 ‘사람 지남력’이라고 합니다.

지남력을 유지하는 데는 기억력이 필요하기 때문에 치매가 진행되면 지남력도 영향을 받습니다. 지남력의 상실은 시간, 장소, 사람 순으로 나타납니다. 시간 지남력이 떨어지면 연월일이나 시간을 착각하고 중요한 날을 잘 모르거나 잊어버립니다.

처음에는 시간 개념부터 없어지다가 차츰 밤낮을 혼동하고 계절 감각도 없어져 여름에 겨울옷을 꺼입기도 합니다. 그러다가 장소 지남력이 떨어지면 자기 집을 못 찾고 집안에서도 안방과 부엌, 화장실을 구분하지 못합니다.

치매 초기에는 장소 지남력이 비교적 좋다고 해도, 시공간 능력이 떨어지기 때문에 지하철 환승

역에서 자신이 가려고 했던 방향을 찾지 못해 길을 헤매다가 약속시간에 늦거나 결국 포기하고 집으로 돌아오는 일이 생깁니다.

4

매일 익숙하게 했던 일을 갑자기 못하게 된다

거의 매일 익숙하게 하던 일을 정확하게 하지 못하거나 업무 능률이 떨어지면서 실수하는 일이 잦아집니다. 게다가 무언가 돌발 상황이라도 벌어지면 문제해결 방법을 찾기까지 몹시 힘들어 하거나 끝내 해결하지 못하는 경우도 생깁니다.

수행기능(실행기능)의 저하가 심해지면 자신이 작동 방법을 잊었다는 것을 미처 알지 못하고 수시로 전화가 고장 났다, TV가 안 나온다, 가스레 인지가 안 켜진다며 성화를 부립니다.

5

집중력이 줄어 들고

계산능력에 문제가 발생한다

집중력이 줄어들면서 마주 앉아 이야기를 나누어도 쉽게 흥미를 잃고 관심이 분산됩니다. 조금이라도 상황이 복잡해지면 이해를 잘 하지 못하고 문제해결 방법을 찾지 못하며 무언가 결정 내리기를 어려워합니다.

두 가지 이상의 일을 동시에 하면 한 가지를 까맣게 잊어버리거나 실수를 하게 되어 짜증을 부리고 화를 냅니다. 또한 집중력과 관계가 있는 계

산능력에도 문제가 생겨서, 거스름돈을 제대로 받아오기도 가게 주인이 자신을 속였다고 화를 내거나, 반대로 너무 많이 거슬러 주었다며 다시 돌려주러 가는 일이 반복되기도 합니다. 계산능력뿐만이 아니라 돈에 대해 지나치게 집착하는가 하면 금전관리가 제대로 되지 않습니다.

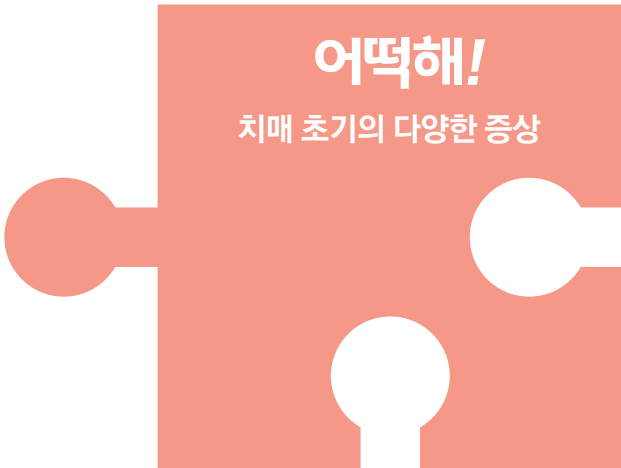
6

성격이 변한다

본래의 성격이 더욱 강하게 나타나는가 하면 전혀 다른 면이 두드러지기도 합니다. 심리적으로 혼란스럽고 기분이 쉽게 변하면서 작은 일에 화를 내거나 자주 눈물을 흘립니다.

판단력 저하로 실수하는 일도 많아지지만 그동안 아버지로, 어머니로, 또 어른으로 권위를 지니고 있었기 때문에 일방적으로 상대를 내리누르려 하거나 심하게 고집을 부립니다.

다른 한편 무표정해지면서 수동적이 되어거나 무기력감과 함께 자발성과 적극성이 현저하게 줄어들기도 합니다. 의욕이 없어지면서 즐겨 보던 TV나 신문도 보지 않고 하루 종일 멍하니 있기만 합니다. 주위에서 일어나는 일에 아무런 흥미가 없으며 우울 증세와 함께 항상 몸이 아프다고 하소연을 합니다.



어떡해!

치매 초기의 다양한 증상

가족 중 누군가가 ‘이상하다’고 느껴지면 곧바로 긴장하고 세심하게 관찰해야 합니다. 외출하기 싫어하고 집에만 틀어박혀 있다, 옷 매무새가 예전 같지 않고 흐트러진다, 했던 말을 또 하고 또 한다, 거스름돈 계산이 제대로 안 된다, 재활용품 수거 요일을 자꾸 잊어버린다, 항상 같은 옷을 더러운 채로 입고 있거나 목욕하기 싫어한다, 똑같은 물건을 계속 산다, 냉장고에 상한 음식이 많다, 물건을 도둑맞았다고 한다, 대화가 이어지지 않고 끊어진다...

● 치매 환자 자신이 가장 불안하고 힘들다!

기억력이 떨어지고 건망증이 심해져서 실수를 반복하고, 그동안 쉽게 하던 일을 하지 못하게 되면 본인도 비로소 이상하다고 느끼게 됩니다. 그러면서 환자 스스로 무언가 잊어버리지 않으려 안간힘을 쓰는데, 가족이나 주위 사람들이 자꾸 확인하고 다그치면 자신감을 잃어버리고 우울해지기 쉽습니다. 사람에 따라 자신이 치매인 것 같다고 걱정하다 못해 우울증에 걸리는가 하면, 멀쩡한 자신을 치매로 몰아간다면 주위 사람들에게 적개심을 보이는 경우도 있습니다. 이렇게 되면 정확한 진단을 받기 위해 전문기관을 방문하는 것 자체가 어려워집니다.

치매환자의 경우 인지기능을 담당하는 뇌의 기능이 저하되었을 뿐 감정은 고스란히 살아있다고 해도 지나친 말이 아닙니다. 따라서 가족의 기분이나 말투, 표정에 영향을 받을 뿐만 아니라, 환자를 무시하며 아예 대화에서 배제하거나 의견을 묻지 않는 태도에 민감하게 반응하고 깊이 상처를 받습니다. 제대로 정확하게 표현하지 못할 뿐 환자는 돌보는 가족의 감정을 그대로 비추는 거울입니다.

다음 호 ‘시니어 가이드북-치매편 2’에서는 치매 진단을 받은 환자자와 그 가족이 해야 할 일, 치매 무료 진단 기관에 대해 알려드립니다.

글/유경 treeappl@hanmail.net ‘어르신사랑연구모임’ 대표입니
다. 공저 저서로는 치매 걸린 엄마 이야기를 다룬 <엄마의 공책> 등
이 있습니다.