

“여보, 우리 치매 검사 받으러 가요”

치매 검진 방법과 검진 후 마음가짐

지난 호에서는 치매 초기의 다양한 증상에 대한 이야기를 나눴습니다. 평소와는 다른 행동을 하는 남편(혹은 아내)에게 대뜸 치매 검사하러 가자고 하면 ‘웁’ 할 수도 있습니다. 먼저는 자존심이 상해서이고 그다음은 정말 치매로 진단받으면 어떻게 할까 하는 두려움 때문입니다.

하지만 우리가 꼭 명심해야 할 것은 일찍 발견할수록 본인뿐 아니라 가족에게 큰 도움이 된다는 사실입니다. 이번 호에서는 치매 진단과 관련한 정보를 전해드리겠습니다.

#1

남편이 가끔 앞뒤가 맞지 않은 이야기를 해도 나이 탓이려니 했지요. 어느 날 방에 아무도 없는데 누가 있다고 하질 않나, 소파에 앉아서 갑자기 커튼 쪽을 보며 물이 흘러내린다고 하질 않나. 그래서 제가 사는 지역의 치매안심센터를 거쳐 대학병원에 가서 검사를 했더니 루이체 치매라는 거예요. 치매라는 것도 충격인데 듣도 보도 못한 루이체 치매라니요.

정말 하늘이 무너지는 것 같았어요. 다행히 처방약을 복용한 후부터 증세가 더 심해지지는 않았는데, 주위에서 다들 그러더라고요. 일찍 병원에 가서 제대로 진단받은 게 천운이라고….

#2

저희 부모님은 퇴직한 부부 교사입니다. 연금을 받으시며 이제 막내까지 다 독립시키고 드디어 완전한 자유시간이 왔다고 활짝 웃으시던 것도 잠시였습니다. 친구 따라 우연히 치매 검사를 하셨는데 글썄 두 분 모두 치매 초기라는 진단을 받았습니다.

아버지는 기억력은 좋은데 판단력이 떨어져 있고, 어머니는 판단력은 그런대로 괜찮지만 기억력이 몹시 안 좋다고 합니다. 맞벌이로 고생하며 살아오신 세월이 안타까워 눈물이 나오다가도 두 분만 계시다가 혹시라도 한 분이 떨어져 다치거나 집에 불이라도 나는 건 아닌지 자식인 제가 생명이 날 지경입니다.

치매는 뇌혈관이나 뇌세포를 가지고 있는 한 누구라도 걸릴 수 있기 때문에 그 누구도 치매에서 결코 자유로울 수 없습니다. 치매의 종류는 흔히 알고 있는 알츠하이머 치매를 비롯해 뇌혈관성 치매, 파킨슨병으로 오는 치매, 루이체 치매 등 100가지 정도로 알려져 있습니다. 그렇기 때문에 정확한 진단을 받는 게 가장 중요합니다. 치매의 원인 질환에 따라 사용하는 약물이 달라서 부정확한 약물을 복용하면 오히려 증세를 악화시킬 수도 있기 때문입니다.

또한 본인은 물론이고 가족이 오래전부터 이상 증세를 감지하고 조마조마해하면서도 검사나 진단 시기를 미루다 병세가 악화돼 도저히 감당할 수 없는 지경에 이를 수 있습니다.

Step 1 치매 검사, 독감예방주사 맞는 것처럼 자연스럽게 생각하세요

치매는 뇌에 병이 생긴 것이므로 대체로 CT(컴퓨터단층촬영)나 MRI(자기공명영상) 같은 뇌 영상검사를 통해 알 수 있습니다(편집자 귀뜸: 이에 관한 자세한 내용은 27쪽에서 설명해 드립니다). 의사의 진찰과 일상생활에서 나타나는 여러 가지 기능 장애를 종합해서 진단합니다.

치매 상식이 있어서 스스로 찾아가 검사를 하거나 주위의 검사 권유에 응하는 이들은 괜찮습니다. 그런데 두려움 때문에 또는 자기는 절대로 그럴 리가 없다는 잘못된 신념 때문에 검사를 차일피일 미루는 경우가 적지 않습니다. 치매 검사는 독감예방주사를 맞는 것처럼 생각하면 됩니다.

겨울이 됐으니 독감예방주사를 맞는 것처럼 치매 검사도 나이 한 살 늘었으니 받아 보자 하는 가벼운 마음으로 받아들이면서 당연하고 자연스러운 일로 여겨야 합니다.

Step 2 병원에 갈 때는 주보호자와 함께 가세요

검사 차원이 아닌 병의 진행을 인지하고 치매 진단이나 정기적인 진료를 위해 병원에 갈 때는 주보호자가 동행하는 것을 권합니다. 주치의와 대화할 때 보호자가 여럿이면 환자의 증상 전달이나 의사의 소견을 이해하는 정도, 환자를 돌보는 방법 등을 서로 다르게 이해하게 돼 혼란이 생길 수 있습니다.

사정상 한 사람이 주보호자 역할을 하기 어려우면 휴대전화로 교류할 수 있는 가족 단체 대화방을 만들고 환자의 상태와 질환 이해, 간호 방법, 환자를 대하는 자세, 다음 번 진료에서 확인하거나 물어볼 사항 등의 구체적인 정보를 공유합니다.

Step 3 나만의 '건강수첩'을 만드세요

의사가 차트에 환자의 상태를 기록하고 다음 번 진료 때 그 기록을 참고하거나 비교해 보듯이 보호자나 환자도 '건강수첩'을 활용하면 좋습니다. 특히 치매 환자는 일상생활의 행동과 심리 변화에 주목해야 하므로 더더욱 유용합니다. 건강수첩 활용 방법을 간단하게 알려드리면,

평소에는 행동 변화나 약물 복용에 따른 상태 변화를 본인이나 주보호자, 주간호자

가 직접 기록합니다. 마지막 진료 이후에 생겨난 궁금한 점이나 우려되는 사항이 있으면 적어둡니다.

병원 방문 전에는 그동안의 기록을 읽어보고 환자의 상태와 증상의 변화, 걱정되고 궁금한 점을 중심으로 의사와 상담할 내용을 정리합니다.

진료 중에는 기록해 둔 수첩을 보여 줍니다. 그리고 이해가 잘 안 되는 내용이 있으면 망설이지 말고 당당하게 질문하면서 담당 의사와 충분히 의견을 나눕니다.

진료 중에도 메모하고 진료가 끝나기 전 메모한 내용을 다시 훑어본 뒤 제대로 이해했는지 의사에게 확인합니다. 이런 과정은 제한된 시간 안에 진료를 효율적으로 받는 데 도움이 될 뿐만 아니라 환자를 더욱 잘 이해하고 돌보는 길잡이가 됩니다.

Step 4 **본인이 치매에 걸렸다면 이 점을 기억하세요**

치매를 아무렇지도 않게 받아들이기는 어렵겠지만 우선 약물 처방을 받았다면 잊어버리지 말고 최대한 신경 써서 약을 먹어야 합니다. 약을 잘 복용한 환자가 인지기능뿐만 아니라 일상생활도 잘 유지한다는 연구 결과가 있습니다.

그리고 당장 자리에 눕거나 의식을 잃는 건 아니지만 남은 인생을 정리할 시간이 왔다고, 갑작스레 떠나는 것이 아니라 준비할 기회를 얻었다고 긍정적으로 생각하도록 합니다. 집을 포함한 재산 정리, 증세가 심해질 경우 거처나 돌봄 문제, 생의 마지막 순간 더는 회복이 어렵다고 판단될

경우 본인이 연명의료를 희망하는지 여부, 그밖에 가족이나 지인들에게 당부하고 싶은 일 등을 밝혀 둡니다.

Step 5 **치매 환자 가족이 해야 할 일**

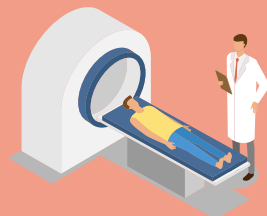
가족 또한 어려움을 겪기는 마찬가지입니다. 대부분 ‘혼란(당혹) → 거절(분노) → 단념(납득) → 수용’의 과정을 거치는데 이를 ‘치매 환자 가족의 심리 4단계’라고 합니다. 그러나 아무리 힘들다고 해도 환자를 먼저 생각하지 않을 수 없습니다.

환자가 자신의 상태를 걱정하고 불안해할 때 본인이 알기 원한다면 병의 상태를 알리고 전문의의 정기적인 진료를 통해 약물을 사용한다는 것과 최선을 다해 돌보겠다는 약속을 하는 편이 나을 수도 있습니다. 그래야 약 복용이나 병원 진료에 문제가 생기지 않습니다. 또한 집 안에 안전손잡이라든지 가스 차단 타이머, CCTV를 설치해야 할 필요가 있을 때 환자의 거부감을 조금이라도 줄일 수 있습니다.

이와 함께 환자가 협조할 때 장기요양등급 판정 과정과 요양보호사 방문도 원활하게 진행할 수 있습니다. 가족이 복지제도와 복지서비스를 잘 활용해서 돌봄 계획을 세우면 환자가 최대한 안심하고 안락하게 생활할 수 있습니다(다음 호에 계속 이어집니다).

글/유경 treeappl@hanmail.net ‘어르신사랑연구모임’ 대표입니다. 저서로는 치매 걸린 엄마 이야기를 다룬 〈엄마의 공책〉, 나이 둘의 이야기를 담은 〈마흔에서 아흔까지〉 등이 있습니다.

병원에서의 치매 검진방법은?



치매를 포함해 뇌질환이 발생하면 뇌영상 검사를 받는데, 뇌영상 검사에는 어떤 종류가 있는지 알아보겠습니다.

먼저 뇌의 구조, 뇌가 작아지거나 굳어지거나 위축되는 현상 등을 알아낼 수 있는 뇌영상 검사로는 CT와 MRI가 있습니다.

MRI는 비용 면에서 고가이지만 구조적·해부학적 이상 소견을 확인하는 데는 CT보다 기능이 우수합니다. MRI 촬영으로 인지기능 부족 등을 초래하는 대뇌의 질병을 알 수 있습니다. 특히 2019년부터 인지기능 검사에서 경도인지장애 확정 진단을 받았거나 치매 진단을 받은 경우에는 MRI 검사 시 건강보험 혜택을 받을 수 있습니다.

뇌 구조가 변하기 전의 뇌 기능을 진단할 수 있는 검사 방법으로는 스펙트(단일광자방출단층촬영)와 페트(양전자방출단층촬영)가 있습니다.

스펙트는 치매 전 단계나 초기 증상이 확연하게 드러나기 전에도 뇌영상 검사에서 뇌 기능 이상을 발견할 수 있습니다. 뇌의 혈류량 또는 뇌의 포

도당 대사 능력 등을 측정해 뇌의 부위별 기능 이상을 확인할 수 있기 때문입니다. 그리고 알츠하이머병, 혈관성 치매, 전두측두치매 등 치매의 종류를 구별하는 데도 도움이 됩니다.

페트 중에서도 아밀로이드 페트(Amyloid PET)는 알츠하이머병의 진행 경과를 조금 더 자세히 알 수 있는 검사 방법입니다. 아밀로이드라는 단백질의 대사 과정 이상으로 베타아밀로이드가 형성됩니다.

알츠하이머병은 이 베타아밀로이드의 생성, 응집, 침착 과정 등으로 유발됩니다. 알츠하이머병은 치매 증상이 나타나기 10~20년 전부터 발병하기 때문에 아밀로이드에만 반응하는 이 검사는 조기 진단과 치료에 사용됩니다. 검사에서 양성 반응이 나왔을 때 5년 내로 치매가 진행될 가능성은 70%로, 예측률이 높은 검사입니다.

글/김희진 ewhabrain@naver.com 한양대학교
서울병원 신경과 교수입니다.



연금지 기자가 직접 치매검진받았습니다



‘혹시나’ 하는 마음에 연금지 기자도 치매 조기 검진을 받아 봐야겠다고 마음먹었습니다. 치매 검진은 어디서, 어떻게 받아야 할지 또 등록절차는 어떤지 직접 치매검진을 받아 봤습니다.

1

치매검진을 어디서 받아야 할지 알아보았습니다. 현재 전국 각 지역 보건소 260곳에 ‘치매안심센터’가 있는데, 만 60세 이상은 누구나 무료로 치매선별검사를 받을 수 있습니다. 주민등록상 주소지와 가장 가까운 곳에서 검진 등록을 할 수 있습니다.

2

집과 가까운 곳을 찾아보니 ‘강동구치매안심센터’가 있네요. 직접 방문하거나 전화와 홈페이지를 통해 치매검진을 신청하면 됩니다. 저는 전화를 걸어 방문 날짜와 시간을 예약했습니다. 방문

할 때 꼭 주민등록증을 지참하라고 상담자가 당부했습니다.

3

예약한 날짜에 센터로 갔습니다. 안내실에서 신분증을 확인한 뒤 키와 체중, 혈압을 잴었습니다.

4

검사자(시행훈련을 받은 간호사)가 저를 진단실로 안내했습니다. 치매검진에 들어가기 전 ‘등록관리 기본정보’를 작성했습니다. 이것을 작성하면 치매안심센터에 등록되어 자동으로 치매예방 정보를 제공받고 1년마다 재검진을 받을 수 있습니다. 성명, 주민등록번호, 거주지, 결혼 유무, 신체 계측, 질병력, 음주, 흡연, 운동, 가족력란을 상세히 적었습니다.

5

검사가 시작됐습니다. 검사자는 “지금부터 한민자님의 기억력과 집중력을 알아보기 위해 몇 가지 물어보겠습니다. 몇 가지는 쉽지만 몇 가지는 어려울 수도 있습니다”라며 질문을 시작했습니다. 질문은 모두 30개 문항이었습니다.

① 시간적능력에 관한 질문(5점)

▶올해는 몇 년도입니까? ▶지금은 무슨 계절입니까? ▶오늘은 며칠이죠? ▶오늘은 무슨 요일입니까? ▶지금은 몇 월인가요? 제가 모두 대답하자 다음 질문으로 넘어갔습니다.

② 장소지각력에 관한 질문(5점)

▶우리가 있는 이곳은 무슨 특별시입니까? ▶여기는 무슨 구입니까? ▶여기는 무슨 동입니까? ▶우

리는 지금 이 건물의 몇 층에 있습니까? ▶이 장소의 이름이 무엇입니까? 저는 “서울시, 송파구, 성내동...”이라며 모두 대답했습니다.

③ 즉각회상능력에 관한 질문(3점)

검사자가 “나무, 자동차, 모자”라고 들려준 뒤 잘 기억하라고 했습니다. 몇 분 후 방금 전에 말한 세 가지 물건을 순서대로 말하라고 했습니다. 저는 “나무, 자동차, 모자”라고 말했습니다.

④ 집중력에 관한 질문(5점)

▶100에서 7을 빼면 얼마입니까? ▶거기에서 7을 빼면 얼마죠? ▶거기에서 7을 빼면 얼마입니까? ▶거기에서 7을 빼면 얼마죠?

제가 “93, 87, 79, 72”라고 답했는데 그만 86을 87로 잘못 계산해서 1점 깎였습니다.

⑤ 지연회상능력에 관한 질문(3점)

조금 전 ③에서 기억하라고 했던 세 가지 물건의 이름을 다시 말하는 것입니다. 저는 바로 앞 질문에 집중하다 보니 잠시 머뭇거렸지만 “나무, 자동차, 모자”라고 정확히 대답했습니다.

⑥ 언어능력에 관한 질문(6점)

▶(실제 시계를 보여 주며)이것은 무엇인가요?
▶(실제 연필을 보여 주며)이것은 무엇이죠? 저는 “시계, 연필”이라고 대답했습니다. ▶“간장공장 공장장”을 따라 해 보라고 했습니다. 저는 그대로 따라 말했습니다. ▶종이 한 장을 주면서 그 종이를 오른손으로 받아 반으로 접은 다음 무릎 위에

올려놓으라고 했습니다. 저는 두 손으로 받는 바람에 1점이 깎였습니다. 나머지는 그대로 잘했습니다.

⑦ 공간구성능력에 관한 검사(1점)

▶접친 오각형 그림을 보여 주면서 그대로 그려보라고 했습니다. 저는 그대로 그렸습니다.

⑧ 상황판단능력 검사(2점).

▶옷은 왜 빨아서 입습니까? ▶티끌 모아 태산은 무슨 뜻입니까? 저는 “깨끗이 입기 위해서, 작은 것이 모여 큰 것이 된다”라고 답했습니다.

6

30개 질문이 모두 끝났습니다. 저는 총점 30점 중 28점을 받아 ‘정상’으로 진단받았습니다. 치매 선별검사는 ‘정상’ 아니면 ‘인지 저하’로 판정합니다. 판정기준은 30점 총점에 26점 이상은 ‘정상’, 25점 이하는 ‘인지 저하’입니다(60대 남성 기준). 단, 연령, 성별, 학력, 환경 등에 따라 판정 기준이 다르며 이에 따라 전문가인 검사자가 여러 조건을 고려하여 점수를 매깁니다.

검사 결과 ‘정상’이면 치매 예방을 위해 매년 치매 검진을 받으면 됩니다. ‘인지 저하’인 경우 정밀검사(유료)를 통해 ‘고위험’인지 ‘치매’인지 확인을 받아 예방과 치료에 힘써야 합니다.

취재·글/한민자 hmj647@hanmail.net 객원기자
도움말/송홍기 강동구치매안심센터 센터장

