

한방칼럼 플러스

어르신 우울증과 치매 한의학적 예방요법으로 치매 진행속도 조절

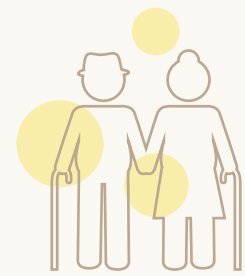
글 한방신경정신과 정선용 교수

우리 사회는 급속히 노령화가 진행되고 있다. 당장 2017년 연말이 되면 65세 이상 인구가 전체 인구의 14%를 넘어서서 고령사회로 진입할 것으로 예상되고 있고, 2026년에는 20%를 넘어서면서 초고령사회가 될 것이라는 전망이다. 연령이 올라갈수록 치매의 위험도는 높아지는데, 65세 이상 노인에서는 연령이 5세 증가할 때마다 치매 유병률은 두 배 정도 높아진다. 65~69세 인구에서 치매 유병률은 3%이지만, 80~84세 인구에서는 약 25%나 된다. 따라서 고령화가 진행될수록 전 인구의 치매 유병률은 늘어날 수밖에 없다.

● 기억력과 집중력을 저하시키는 노인 우울증

나이가 많아지면서 나타나는 기억력 저하가 모두 치매는 아니다. 치매 증상처럼 보일 수 있지만 치매가 아닌 경우도 있기 때문에 단순히 기억력이 떨어지고 길을 헤맨다고 치매라고 단정 짓고 포기하는 우를 범하지 않아야 한다. 대표적인 것이 노인 우울증이다. 나이가 들수록 신체질환으로 인한 고통, 자기 역할에 대한 상실감, 삶에 대한 회의, 관계의 단절, 자신이 짐이 된다는 생각도 우울증에 빠지게 한다.

우울증은 다른 연령대에서도 많이 생기지만 특히 노인에게서 유병률이 더 높으며, 다른 연령대와는 달리 기분 증상보다는 통증이나 소화불량, 기억력 저하와 같이 다른 증상만 호소하는 경우가 많아 진단을 놓치게 되는 경우도 많다. 또한 기억력과 집중력 저하는 특징 때문에 치매로 오인되기가 쉽다.



귀국지황환 건뇌환 황련해독탕
한의학에서는 크게 정기부족, 담음, 열에 의해 기억력이 저하된다고 보고, 그에 따른 치료를 시행한다.

이러한 노인 우울증은 제때 발견해서 치료하면 회복이 가능하지만 치료시기를 놓치면 치매가 겹쳐 발생하는 경우도 있으므로 관심을 가져야한다. 본원 한방신경정신과가 주관하여 만든 '우울증 한의임상진료지침'에서는 우울증 치료에 한약치료와 침치료를 권고하고 있다.

● 치매 진행을 늦추기 위한 치료

연령의 증가에 따라 감각기관의 기능이 저하되고, 운동속도나 반응속도가 느려지고, 여러 인지기능이 저하되는 것은 당연한 노화과정이다. 그러나 여러 원인에 의해 정상 노화의 기능저하보다 현저하게 기억력이나 언어능력, 시공간능력, 관리기능 등이 감소하면 치매를 의심할 수 있다. 이 때 치매보다는 증상이 경미하고 일상생활도 유지되지만, 기억력 등 인지기능이 정상 노화정보보다는 유의하게 감소하는 치매 전 단계를 경도인지장애라 한다.

치매로 진행하기 전 진행속도를 늦추기 위한 한의학적인 예방요법이 유의한 효과가 있다는 우리나라 보건소 연구 결과가 있다. 침, 뜸, 한약, 기공요법, 생활습관교정 등을 통해 인지기능의 개선을 도모한 결과였다. 치매가 진행될까 걱정만 하기보다는 적극적으로 평가를 받고 관리하려는 노력이 요구된다.



Doctor

한방신경정신과 정선용 교수

전문진료분야

틱장애, 주의집중력장애, ADHD, 치매, 건망증, 두통, 불안장애(가슴 두근거림, 숨막히는 느낌, 초조), 우울증(의욕·식욕저하), 불면증, 중독(흡연, 음주, 약물, 게임)

진료시간

오전(화, 수, 토) 오후(월, 화, 수, 금)

문의 02.440.7576

실제 치매가 시작되면 그에 맞는 치료를 진행해야 한다. 치매는 단일 질환이라기보다는 여러 원인에 의해 생기는 증후군이다. 따라서 아직은特效약이라는 것이 없기 때문에 그 증상에 맞는 치료를 진행해야 한다. 한의학에서는 크게 정기부족, 담음, 열에 의해 기억력이 저하된다고 보고, 그에 따른 치료를 시행한다. 정기부족에 의한 치매에는 귀국지황환이라는 약이, 담음에 의한 치매는 건뇌환이라는 약이, 열에 의한 치매는 황련해독탕이라는 약이 효과적이다.

치매 및 노인 우울 예방법

- ✓ 규칙적인 생활, 규칙적인 운동을 한다. 가벼운 유산소 운동과 스트레칭, 양생기공이 추천된다.
- ✓ 감각을 충분히 일깨우는 취미생활을 한다. 미술, 음악, 명상 등
- ✓ 스트레스를 피한다. 자극적인 뉴스나 드라마는 피하고, 머리를 쉴 수 있는 시간을 갖고, 술·담배를 멀리 한다.
- ✓ 수면을 관리한다. 밤늦게 깨어있는 것은 호르몬 분비의 불균형을 가져와 우울, 치매의 위험을 높인다.
- ✓ 긍정적인 생각을 많이 한다. 예를 들어, 자기 전 하루 중 사소한 것이라도 감사했던 일을 두세 가지 찾아보는 '감사일기' 쓰기도 도움이 된다.
- ✓ 머리를 되도록 많이 쓴다. 암기와 메모를 병행한다.

check!

치매와 우울을 예방하는 건강한 생활습관 들이기

현재 한방신경정신과에서는 서울시와 함께 '어르신 한의약 건강증진사업'을 진행하고 있다. 치매와 우울의 위험성이 높은 60세 이상 어르신들을 대상으로 침, 한약, 양생기공, 생활건강교육 등을 통해 치매와 우울을 예방하는 건강한 생활습관을 익히도록 하여 그 위험성을 낮추는 것이 목표다. 특히 치매에서는 고치법(叩齒法)이 많이 권장되는데, 치아를 음식을 씹듯이 위아래를 맞부딪쳐 입안에 침이 고이게 하고 삼키는 것으로, 오래 씹을 때 나오는 침에서 항노화성분이 풍부하다는 보고와도 일맥상통한다.