

건강을 기쁘게

vol.143 2014 | 11+12 사람들

가꾸는 건강 이야기

시간을 거꾸로 돌리는 병, 알츠하이머성 치매
늘어나는 노령 인구, 알츠하이머병 환자 5년 동안 1만 명 증가
건강한 꽃 노년을 위한 뇌 건강식

바른 건강 이야기

처방·조제 약품비절감 장려금 사업 안내
진료비 환불방법 관리제도 안내
양전자단층촬영의 세부 급여기준

행복한 건강 이야기

경상대학교병원 장세호 원장 인터뷰
가족과 함께하는 삶이 행복한 배우 엄정아
설국(雪國)에 펼쳐진 동화 속 세상, 강원도 평창





Contents

가꾸는 건강 이야기

04	건강 증진	시간을 거꾸로 돌리는 병, 알츠하이머성 치매
09	약과 약	알츠하이머병, 콜린성 신경전달 증가 방법에 따라 치료약 구분
10	숫자로 보는 국민건강	늘어나는 노령 인구, 알츠하이머병 환자 5년 동안 1만 명 증가
12	현장 특독	치매치료, 이제 혼자 고민하지 마세요
14	건강 밥상	건강한 꽃노년을 위한 뇌 건강식

바른 건강 이야기

심사·평가정보

18	2014년도 중환자실 적정성 평가 안내	
20	처방·조제 약품비절감 장려금 사업 안내	
22	2014년 4대 중증질환 보장성 강화 관련 약제, 급여 확대	
24	진료비 환불방법 관리제도 안내	
26	본인부담률 변경심사 도입 안내	
28	요양기관 개인정보보호 자율점검 서비스 안내	
30	양전자단층촬영의 세부 급여기준	
31	안녕 심평원	CS 상담사례

행복한 건강 이야기

32	전문의의 건강비결	경상대학교병원 장세호 원장 인터뷰
36	행복한 사람	배우 염정아
38	현장스케치	삼성서울병원 아토피환경보건센터
40	희망 HIRA	건강보험심사평가원 치료재료관리실
42	힐링스토리	설국(雪國)에 펼쳐진 동화 속 세상, 강원도 평창
46	마음으로 나누는 이야기	오늘도 피곤한 당신, 혹시 번아웃?
48	화성 의사 금성환자	의사와 환자가 행복한 병원 만들기
50	행복한 건강 지킴이	100세까지 생생하게! 뇌 건강을 지키는 두뇌 활성화 체조
52	응급 119	생명을 지키는 체온 1도의 기적이 저체온증을 막는다
54	공모수기	의약품안심서비스(DUR) 경험사례
56	독자기고	'내 생애 최고의 크리스마스'에 대한 독자기고 2편
58	HIRA 뉴스	
60	독자의 소리	

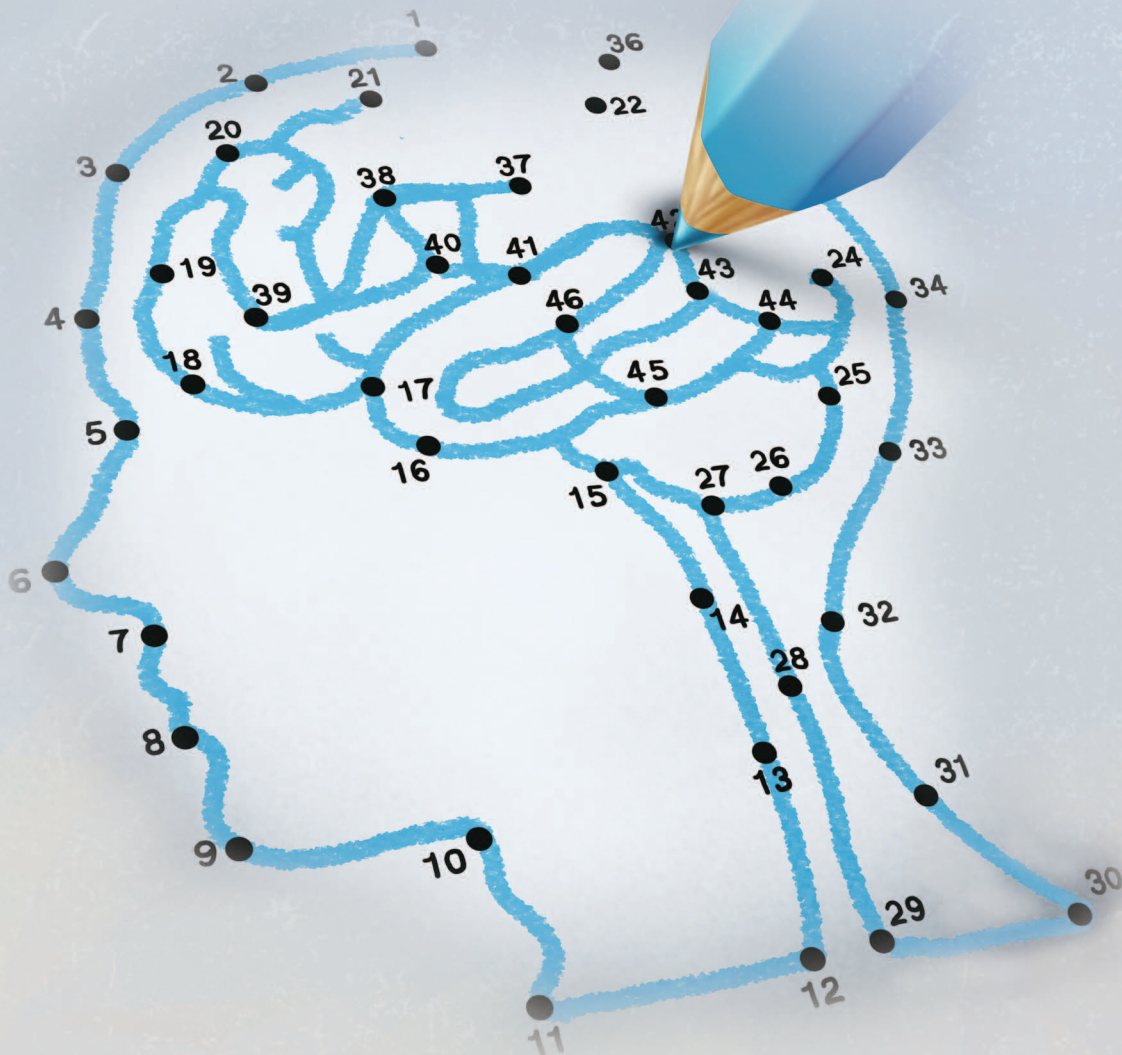
발행일 2014년 11월 15일 **발행인** 손명세 **편집인** 송문홍 **발행처** 건강보험심사평가원
주소 서울시 서초구 효령로 267(서초동) **기획/디자인** 하나로애드컴 **인쇄** 성전&화성프린원
고객센터 1644-2000 / 02-705-6249



〈건강을 가꾸는 사람들〉은 건강보험심사평가원 홈페이지정보 → 건강·의학정보 → 정기간행물에서 e-book으로 보실 수 있습니다.
 앱스토어, 안드로이드마켓에서 탭인 어플(Health 건강나래)을 설치하시면 태블릿PC, 스마트폰에서도 〈건강을 가꾸는 사람들〉을 만나실 수 있습니다.
 건강보험심사평가원 블로그 ▶ <http://blog.daum.net/yeshira>(건강정보 등 수록) 건강나래 웹진 ▶ <http://z.hira.or.kr>
 ※ 책자 오른쪽 윗부분에 시각 장애인을 위한 2차원 음성 바코드가 인쇄되어 있습니다.

시간을 거꾸로 돌리는 병 알츠하이머성 치매

✚ 글_ 이동영(서울대학교병원 정신건강의학과 교수)



모든 병이 그렇지만 뇌와 관련된 질병들은 하나같이 복잡하고 중요하면서 섬세하다. 그중에서도 치매는 그런 뇌 질환의 특징을 가장 잘 나타내는 대표적인 질환이다. 치료는 물론 발병 과정까지도 환자와 환자 가족들에게 큰 고통을 안겨준다. 누구에게나 일어날 수 있는 일이기에 반드시 알아야 하는, 알면 도움이 되는 치매. 특히 가장 큰 비중을 차지하는 알츠하이머성 치매에 대해 알아보자.

What.

알츠하이머성 치매란?

치매(dementia)라는 말은 라틴어에서 유래된 말로서 “정신이 없어진 것”이라는 의미를 갖고 있다. 태어날 때부터 지적능력이 모자라는 경우를 정신지체(mental retardation)라고 부르는 반면, 치매는 정상적인 지적능력을 유지하던 사람이 다양한 원인으로 뇌 기능이 손상되면서 기억력, 언어 능력, 판단력, 사고력 등의 지적기능이 지속적이고 전반적으로 저하되어 일상생활에 상당한 지장이 초래되는 상태를 가리킨다.

이러한 치매 상태를 유발하는 원인 질환은 수십 가지가 있는데 이중 가장 흔한 것이 알츠하이머병이다. 알츠하이머성 치매란 이 알츠하이머병에 의한 치매를 가리키는 말로 전체 치매 중 약 70%를 차지한다.

알츠하이머성 치매는 1907년 독일의 정신과 의사인 알로이스 알츠하이머 (Alois Alzheimer) 박사에 의해 처음 보고됐다. 현미경으로 알츠하이머성 치매 환자의 뇌 조직을 검사했을 때 특징적인 병변인 신경반(neuritic plaque)과 신경원섬유다발(neurofibrillary tangle) 등이 관찰되고, 육안 관찰 시에는 신경세포 소실로 인해 전반적 뇌 위축 소견이 보인다. 이러한 뇌 이상이 처음에는 기억력을 담당하는 부위인 해마에 국한되어 나타나지만 점차 뇌 전체로 퍼져 나간다. 이에 따라 초기에는 기억력 저하가 주로 나타나다가 진행됨에 따라 임상 증상이 다양해지고 점점 더 심해진다.

알츠하이머성 치매의 호발 연령은 65세 이후이나 드물게 40, 50대에서도 발생한다. 발병 연령에 따라 65세 미만에서 발병한 경우를 조발성 (또는 초로기) 알츠하이머성 치매, 65세 이상에서 발병한 경우 만발성 (또는 노년기) 알츠하이머성 치매로 구분하기도 한다. 조발성 알츠하이머성 치매는 비교적 진행 속도가 빠르고 언어기능의 저하가 초기에 나타나는 등의 특징을 보이는 반면, 만발성 알츠하이머성 치매의 경우 상대적으로 진행이 느리고 다른 인지기능 저하보다 기억력의 손상이 두드러진다는 보고도 있으나 근본적으로 두 연령 구분에 따른 병리 소견의 차이는 없기 때문에 동일 질병으로 간주한다.

Why.

알츠하이머성 치매는 왜 생기는 걸까?

알츠하이머성 치매의 정확한 발병 기전과 원인에 대해서는 아직 밝혀지지 않은 부분이 적지 않다. 현재 베타 아밀로이드 (beta-amyloid)라는 작은 단백질이 과도하게 만들어져 뇌에 침착되면서 뇌세포에 유해한 영향을 주는 것이 발병의 핵심 기전으로 알려졌으나, 그 외에도 뇌세포의 골격 유지에 중요한 역할을 하는 타우 단백질(tau protein)의 과인산화, 염증 반응, 산화적 손상 등도 뇌세포 손상에 기여해 궁극적으로 치매 발병에 영향을 미치는 것으로 보인다. 알츠하이머성 치매는 나이가 많을수록 발병 위험이 커지며, 최근 연구 결과 낮은 학력, 우울증 병력, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 비만 등도 알츠하이머병 발병에 상당 부분 기여하는 것으로 밝혀지고 있다.

How.

알츠하이머성 치매의 경과와 증상은?

○ **전반적 경과**

알츠하이머병은 일반적으로 8~10년에 걸쳐 서서히 진행된다. 경미한 기억장애만을 보이는 초기 단계에서부터 의미 있는 대화가 불가능해지고 여러 가지 신체적인 증상이 나타나는 말기에 이르기까지 앞서 언급한 다양하면서도 심각한 증상들이 나타난다. 초기에는 기억력 저하가 주로 나타나며 정신행동증상(무관심, 우울, 불안 등)이 동반되어 나타날 수 있다. 이후 기억력을 포함한 인지 기능의 현저한 저하가 나타나며 일반적으로 정신행동 증상이 심해지는 경향을 보인다. 이러한 정신행동 증상은 보호자에게 많은 고통과 부담을 주어 시설 입소를 하게 되는 중요한 원인이 되기도 한다. 말기 치매의 경우 신경학적 증상과 기타 신체적 합병증이 나타나 독립적인 생활이 불가능하며 대소변 실금, 욕창, 폐렴, 요로 감염 등의 합병증으로 사망에 이르기도 한다.

각각의 증상을 좀 더 살펴보면 다음과 같다.

◎ 기억 감퇴

기억력감퇴는 알츠하이머병의 초기부터 가장 흔하게 나타나는 증상이다. 최근의 대화내용을 반복적으로 묻게 되고, 약속을 잊는 일이 잦아지며, 최근에 있었던 일이나 사건을 기억하지 못하는 등의 증상이 나타나게 된다. 좀 더 진행하면 사람 만난 일을 잊거나 식사하고 난 지 얼마 되지 않아 밥을 찾기도 하며 금방 들었던 말도 곧 잊어버리게 된다. 초기에는 자신의 신상에 관한 정보(가족 이름, 주소, 태어난 곳, 출신 학교, 직업 등)나 오래된 과거에 대한 기억은 비교적 잘 유지되는데, 병이 진행하면 점차 이마저도 잊게 된다.

◎ 언어능력 저하

초기에는 말을 하려 할 때 적절한 단어가 떠오르지 않아 “그것, 저것” 등의 대명사로 표현하거나 말을 주저하고 말문이 막히는 단어 찾기곤란 증상이 나타난다. 이때는 말을 비교적 유창하게 할 수 있어 주변에서 언어장애가 있다는 것을 잘 느끼지 못한다. 그러나 병이 점차 진행하면서 점차 말로 표현하는 것이 어려워지고 말수도 줄게 되며, 상대방의 말을 잘 이해하지 못하게 된다.

◎ 지남력 저하

시간이나 장소, 사람을 알아보는 능력을 지남력이라고 한다. 초기에는 시간 지남력이 저하되어 날짜나 요일을 모르는 증상이 나타나고 점차 중요한 기념일이나 집안 대소사 날을 챙기지 못하게 된다. 더욱 심해지면 연도나 계절을 파악하지 못하고 낮과 밤을 혼동해 새벽에 일어나 밥을 하는 등의 모습을 보이기도 한다. 시간 지남력보다 좀 늦게 장소에 대한 지남력 저하가 나타나는데 처음에는 익숙하지 않은 장소에서 혼동을 보이다가 진행되면 늘 다니던 익숙한 곳에서 길을 잃어 헤매는 일도 생긴다. 그러다가 결국에는 자신이 있는 곳이 어디인지 전혀 알지 못하게 된다. 사람에 대한 지남력 장애는 가장 늦게 나타나는데 먼 친지부터 시작해서 진행하면 늘 함께 지내는 자녀나 배우자를 알아보지 못하게 되기도 한다.

◎ 판단력 및 일상생활수행능력의 저하

병이 진행하면서 추상적으로 사고하고, 문제를 해결하며, 적절한 결정이나 판단을 내리는 능력이 저하된다. 일을 계획하거나 결정하며 제대로 수행해 나가는 것이 어려워지기 때문에 돈을 관리하거나, 여행 또는 사고모임, 직업 활동 등을 지속하기가 어렵게 된다. 더 진행하면 간단한 돈 계산과 집안일, 가전제품 사용, 취미활동 등 익숙하게 해오던 일을 처리하지 못하게 되고 결국에는 식사하기, 대소변 가리기, 몸치장하기, 위생관리 등 가장 기본적인 일상 활동들도 스스로 수행하지 못하게 된다.

◎ 정신 행동증상

기억력, 언어능력, 지남력, 판단력 등 인지기능의 장애 이외에도 성격변화, 초조행동, 우울증, 망상, 환각, 공격성 증가, 수면장애, 무감동 및 무관심 등 이른바 ‘정신행동증상’이 흔하게 동반된다. 본래의 성격과 다르게 의욕이 없고 사람들과 어울리지 않고 집에만 있거나, 반대로 사소한 일에도 짜증, 화, 공격적인 말이나 행동을 보인다(성격 변화). 남들이 물건을 훔쳐가고 자신을 해치려 한다는 등의 의심과 피해적 사고에 사로잡히기도 하고(망상), 헛것을 보거나 듣기도 한다(환각). 주변을 배회하거나 안절부절못하고 초조해 하며 왔다 갔다 하거나, 도움을 완강히 거부하고 공격적인 행동을 보이기도 한다(초조행동). 그 밖에 불면과 같은 수면장애도 흔하며, 저녁이 되면서 혼돈이 심해지는 일몰 증후군(sundowning)이 나타나기도 한다.

◎ 신체 증상

알츠하이머병이 상당히 진행되면 대소변 실금이 나타나며, 몸이 경직되고 보행 장애가 나타나 거동이 힘들어진다. 거동 장애와 더불어 욕창, 폐렴, 요도감염, 낙상 등의 신체적 문제가 합병증으로 나타나기 쉽다.



When.

알츠하이머성 치매의 치료는?

알츠하이머병의 근본적인 치료방법은 아직 개발되지 않았지만 증상을 완화하고 진행을 지연시킬 수 있는 약물이 임상현장에서 사용되고 있다. 대표적인 약물로 아세틸콜린 분해효소 억제제가 있는데, 이 계열의 약물은 병의 진행을 완전히 막을 수는 없으나 증상의 진행을 늦추는 효과가 있다. 약물치료 이외에 인지적인 자극을 높이고 정서적인 안정에 기여할 수 있는 다양한 활동이나 인지재활치료 등 여러 가지 비약물적 접근이 도움되기도 한다. 이러한 약물 및 비약물 치료들은 초기 단계에서 가능한 빨리 시작할수록 반응이 좋다. 인지기능 저하뿐만 아니라 알츠하이머병에서 빈번하게 동반되는 다양한 행동문제(정신행동증상)에 대한 치료도 매우 중요하다. 흔히 가족들은 난폭행동을 비롯한 여러 가지 행동 문제 때문에 심한 고통과 부담을 느끼게 된다. 치매 증상은 잘 치료되지 않는다는 오해와는 달리 이러한 행동 문제는 약물 또는 다양한 비약물적 접근을 통해 호전될 수 있으므로 반드시 전문가와 상의해서 적극적으로 치료를 받는 것이 중요하다.

Notice.

치매 환자가족을 위한 생활 가이드

환자가 규칙적으로 생활하게 함으로써 혼란스러움에서 벗어나 안정을 취하게 하는 것이 도움된다. 환자 혼자서 할 수 있는 부분은 될 수 있는 대로 스스로 할 수 있도록 도와줌으로써 자존심을 지켜준다. 환자의 돌봄에 있어 환자의 존엄성이 유지되는 것이 중요하다. 환자는 병을 앓고 있는 어른이지 지적인 능력이 저하되었다고 아이가 된 것은 아니기 때문이다. 환자의 실수에 대해 지나치게 지적하거나 부질없는 말싸움을 하지 않도록 조심하고 질병으로 인한 실수라는 점을

이해한다. 환자에게 복잡한 일이나 많은 선택권을 맡기지 말고 일은 단순하게 하며 남은 능력을 최대한 활용할 수 있도록 격려한다. 환자의 정신적, 신체적 건강을 유지하기 위해 의사의 지속적인 진료와 균형 잡힌 식사를 유지하고 운동을 권장한다. 매일 30분~1시간 정도 걷기가 큰 도움이 된다. 언어적인 의사소통보다 비언어적인 의사소통이 중요할 수 있으며 원활한 의사소통을 위해 노력해야 한다. 달력, 시계, 사진, 적절한 조명, 편안한 환경 등을 통해 지남력을 유지하도록 한다. 식사 시 천천히, 조금씩 먹도록 하고 연하곤란¹⁾이 있을 경우 의사와 상의한다. 공격적인 행동을 보일 때는 주의를 전환하거나 일시적으로 자리를 피해 타해 위험을 막는다. 약물치료 등으로 도움을 받을 수 있으니 절망적으로 받아들이지 않고 의사와 상의한다. 보호자는 환자에게 받는 스트레스를 극복하기 위해 철저한 자기 관리가 요구되며 가족 간의 고통 분담, 자신만의 시간 갖기, 자신의 한계를 인정하고 도움 및 조언 요청, 보호자 자신의 중요성 인식 등이 필요하다.

Point.

알츠하이머성 치매 예방법

알츠하이머병은 건강한 생활 습관을 통해 상당 부분 예방이 가능하며 이를 위해 다음의 사항을 잘 인식하고 지속해서 실천하는 것이 중요하다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만 등이 있다면 적극적으로 치료하고 관리해야 한다. 과음, 과식, 흡연을 피하되 균형 잡힌 식사를 규칙적으로 한다. 일주일에 최소 3일 이상 하루 30분~1시간의 걷기를 지속해서 한다. 즐겁게 할 수 있는 일이나 취미 활동도 꾸준히 한다. 긍정적인 마음가짐을 가지려고 노력하고 우울증이 있다면 적절한 치료를 받는 것이 좋다.¹⁾

1) 보통 음식을 삼키거나 물을 마실 때 정상적으로는 아무런 감각이나 저항 없이 입에서 위장까지 쉽게 통과하는데, 음식이 지나가는 감각이 느껴지거나 음식이 식도 내에서 내려가다가 지체되거나 중간에 걸려서 더 이상 내려가지 않는 것을 말한다.

자가진단표 치매 선별 설문

이 검사는 본인이 아니라 가족이나 지인의 기억력 변화 또는 치매 가능성을 확인해보는 설문입니다. 이 검사에 응답하는 분은 대상 가족이나 지인에 대해 오래 전부터 잘 알고 있어야 합니다.

각 문항을 잘 읽은 다음,
10년 전과 별 차이 없다면 0,
10년 전에 비해 조금 나빠졌다면 1,
10년 전에 비해 많이 나빠졌다면 2를 적습니다.

대상자의 상황이 문항 내용과 꼭 일치하지 않더라도 비슷한 경우를 생각해서 가장 근접한 숫자를 적습니다. 설문을 마친 뒤 각 문항의 숫자를 모두 더해서 총점을 구합니다. **총점이 10점 이상이면 치매 가능성이 있으니 진료나 검진을 받아보시는 것이 좋습니다.**

- ① 며칠 전에 나누었던 대화 내용을 기억하는 것은 어떻습니까? ____
- ② 최근에 했던 약속을 기억하는 것은 어떻습니까? ____
- ③ 최근에 주변에서 일어났던 일을 기억하는 것은 어떻습니까? ____
- ④ 가스불이나 전깃불을 켜놓고 끄는 것을 잊어버리는 것은 어떻습니까? ____
- ⑤ 새로 마련한 가전제품이나 기구의 사용법을 익히는 능력은 어떻습니까? ____
- ⑥ 자신의 개인위생을 관리하거나(세수, 목욕 등) 외모를 가꾸는 정도는 어떻습니까? ____
- ⑦ 중요한 제삿날이나 기념일(배우자의 생일, 결혼기념일, 종교행사일 등을) 기억하는 것은 어떻습니까? ____
- ⑧ 거스름돈을 계산하거나, 돈을 정확히 세서 지불하는 것은 어떻습니까? ____
- ⑨ 이야기 도중에 머뭇거리거나 말이 막히는 것은 어떻습니까? ____
- ⑩ 이야기 도중에 물건의 이름을 정확히 대는 정도는 어떻습니까? ____
- ⑪ 가까운 사람(자식, 손자, 친한 친구 등)의 이름을 기억하는 것은 어떻습니까? ____
- ⑫ 가까운 사람에 관한 사항, 즉 사는 곳이나 직업 등을 기억하는 것은 어떻습니까? ____
- ⑬ 자신의 주소나 전화번호를 기억하는 것은 어떻습니까? ____
- ⑭ 전화, 가스레인지, 텔레비전 등 집안에서 늘 사용하던 기구를 다루는 능력은 어떻습니까? ____
- ⑮ 어떤 옷을 입고 나갈지, 저녁식사에 무엇을 준비할지 등 일상적인 상황에서 결정을 내리는 능력은 어떻습니까? ____

출처: 서울대학교병원 정신건강의학과 치매 클리닉

알츠하이머병, 콜린성 신경전달 증가 방법에 따라 치료약 구분

알츠하이머병과 약

✦ 글_ 최병철(건강보험심사평가원 약학 상근심사위원)



알츠하이머병(Alzheimer's disease)의 명칭은 1906년 최초로 발견한 독일 정신과 의사 알로이스 알츠하이머(Alois Alzheimer)의 이름에서 유래했다. 그의 환자였던 한 여성은 극심한 의부증과 히스테리를 보였으며 그 후 기억과 인지기능의 장애를 포함한 뇌의 고등기능의 전반적인 외해로 51세에 사망했다. 당시 알츠하이머는 그녀의 뇌 조직 검사에서 비정상 단백질의 응결체인 노인반과 신경섬유다발이 관찰되면서 이는 기존의 일반적인 치매나 노망이 아니라고 주장했다. 그 후 1987년 알츠하이머가 관찰한 것은 베타-아밀로이드 단백질(β -amyloid protein)로 밝혀졌고, 그 이후부터 알츠하이머병의 원인이 베타-아밀로이드라는 가설이 제기됐으며, 지난 20여 년간 이에 대한 유전학적, 분자생물학적 연구가 꾸준히 이루어지고 있다.

인간의 뇌 신경세포에는 서로 정보를 교환하는 신경전달물질이 있다. 그중 90% 정도를 차지하는 아세틸콜린은 기억과 학습의 중추적 역할을 담당한다. 알츠하이머병 환자는 뇌 내 아세틸콜린과 아세틸콜린 합성효소가 감소하고 해당 세포의 수도 줄어들어 인지력이 감퇴된다. 따라서 인지 기능 개선을 위해 콜린성 신경전달을 증가시키기 위한 다양한 접근이 시도되는데, 아세틸콜린 분해를 억제해 아세틸콜린의 양을 늘리는 방법(아세틸콜린에스테라제 억제제)과 신경세포의 손상을 막는 방법이 치료약으로 가능하게 됐다.

먼저 아세틸콜린에스테라제 억제제는 인지기능의 소실을 늦출 수 있지만 근본적으로 뇌세포의 퇴행성 변화 자체를 막을 수 없는 한계를 가지고 있다. 이들 약제 중 타크린(Tacrine)이 1993년 미국 FDA에서 최초로 허가받은 알츠하이머병 치료제이다. 그 후 1996년 도네페질(Donepezil), 2000년 리바스트그민(Rivastigmin), 2001년 갈란타민(Galantamine)이 미 FDA 허가를 받아 사용되고 있다. 이들 중에서 타크린은 심각한 간 관련 부작용으로 사용이 안 되고 있고, 나머지 약제

들은 초기 및 중기의 알츠하이머병 환자의 인지 기능 향상에 도움을 주고 있다.

그 후 2003년에 미 FDA 허가를 받은 메만틴(Memantine)은 원래 파킨슨씨병 및 운동장애 치료제였다. 독일에서는 십여 년 이상 치매 치료제로 시판되어 오다가 1999년 중증(重症) 알츠하이머병 치료에 효과가 있다는 연구결과가 발표되면서, 이후 유럽연합(EU)으로부터 알츠하이머병 치료용으로 승인받은 바 있다.

메만틴은 신경세포를 손상시키는 것으로 알려진 뇌 내 신경전달물질인 글루타메이트(Glutamate)의 과잉분비를 억제하는 기전을 가지고 있다. 글루타메이트는 흥분성 신경전달물질로서 N-methyl-D-aspartate(NMDA) 수용체를 활성화 시키며, 과도하게 자극될 경우 뇌 신경 세포 내에 지나친 칼슘 유입을 통해 세포를 파괴한다고 알려져 있다. 따라서 메만틴은 비경쟁적 NMDA 길항제로서 글루타메이트에 의한 세포 독성을 막아줄 수 있을 것으로 보인다.

메만틴은 아세틸콜린에스테라제 억제제와 달리 증상이 중등도 내지 중증의 환자에게 효과가 있는 것이 특징이다. 특히 기존 치료제인 도네페질과 콕테일 요법(병행투여)을 했을 경우 환자의 기억 및 인식 기능이 현저히 호전되는 것으로 보고되고 있다.

2012년 버락 오바마 미 행정부는 치매와의 전쟁을 선포하면서 “2025년까지 알츠하이머의 진행을 멈추게 하거나 치료할 방법을 찾아내겠다”며 국가 차원의 구체적인 대응 전략을 공개했다. 이 임상시험에 들어가는 알츠하이머 예방약은 지넨테크(Genetech)가 개발한 크레네주마브(Crenezumab)라는 약제이다. 이 약제는 알츠하이머병의 원인 물질인 독성 단백질 베타-아밀로이드에 선택적으로 달라붙어 그것이 뇌에 쌓이지 못하도록 하고 제거하는 작용을 가진 단일클론 항체의약품이다. 🌐

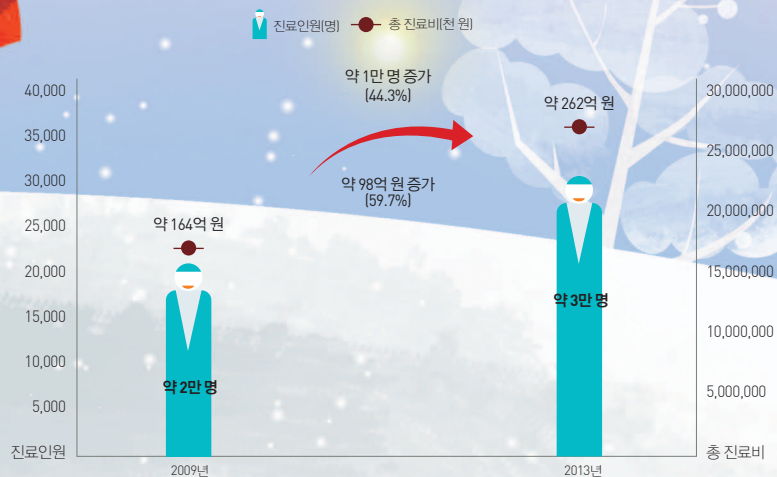
늘어나는 노령 인구, 알츠하이머병 환자 5년 동안 1만 명 증가

❖ 문의_ 이풍훈 연구원(02-2182-2533)
진료정보분석실 정보전략분석팀

유엔 인구 전망 보고서에 따르면 대한민국의 경우 전체 인구에서 65세 이상 고령자가 차지하는 비율은 2018년 14%를 넘겨 4년 뒤 부터는 본격적인 고령사회에 진입할 예정이다. 늘어나는 노령 인구만큼 노인질환과 진료인원, 진료비 등도 늘어나는 추세다. 특히 건강한 실버라이프를 위해 가장 중요한 뇌 질환 중 알츠하이머병 환자는 5년(2009년~2013년) 동안 1만 명이 증가했다. 2013년을 기준으로 70대 이상의 연령대에서 가장 높았고, 이 중에서 여성 진료인원이 61.6%를 차지하는 것으로 나타났다.

알츠하이머병 진료인원 및 총 진료비 추이

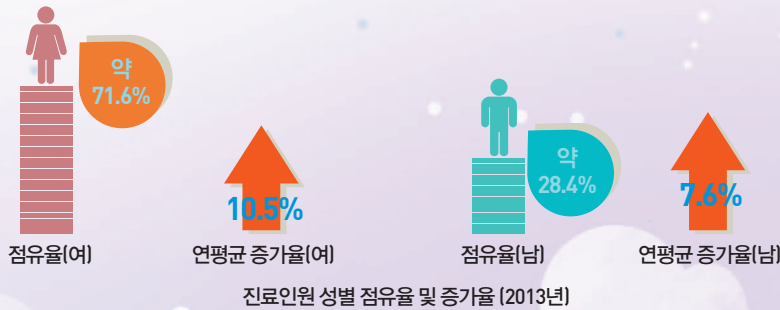
건강보험심사평가원(원장 손명세)이 최근 5년간(2009~2013년)의 건강보험 및 의료급여 심사 결정 자료를 이용해 ‘알츠하이머병(G30)’에 대해 분석한 결과, 진료인원은 2009년 약 2만 명에서 2013년 약 3만 명으로 5년간 약 1만 명 (44.3%)이 증가했으며, 연평균 증가율은 9.6%로 나타났다. 총진료비는 2009년 약 164억 원에서 2013년 약 262억 원으로 5년간 약 98억 원(59.7%)이 증가했으며, 연평균 증가율은 12.4%로 나타났다.



진료인원 및 총 진료비 추이 (2009년~2013년)

알츠하이머병 진료인원의 성별 점유율 및 증가율

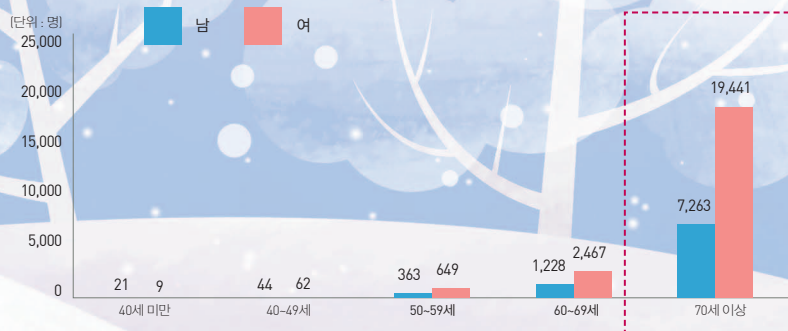
최근 5년간 '알츠하이머병' 진료인원을 성별로 비교해 보면 여성 진료인원의 연평균 증가율이 더 높아 남성 대비 여성 진료인원은 2009년 2.3명에서 2013년 2.5명으로 증가했다.



알츠하이머병 진료인원의 연령별 점유율

최근 5년간 연령별(10세 구간) 점유율은 2013년을 기준으로 70대 이상 구간이 84.6%로 가장 높았고, 60대 11.7%, 50대 3.2% 순으로 나타났다. 40세 미만과 40대 구간은 각각 0.1%, 0.3%를 차지하는 것으로 나타났다. 연령구간별 성별 진료인원을 보면 70대 이상 구간의 여성 진료인원이 약 1만 9천 명으로 전체 진료인원의 61.6%를 차지하는 것으로 나타났다.

“ 2013년 기준 점유율이 가장 높은 연령대는 70대 이상 구간, 여성이 전체 진료인원의 61.6% ”



10세 구간 연령별 진료인원 현황 (2013년)

“치매 치료, 이제 혼자 고민하지 마세요” 치매 치료를 돕는 사람들

작년 한 해 노령인구 613만 명(통계청 중 70세 이상 노인 2만 6천여 명이 알츠하이머성 치매로 병원을 방문했다. 모든 치매 환자 수를 살펴보면 이보다 더 많은 노령 인구와 가족들이 치매로 고통받고 있다. 긴 병에 효자 없다는 옛 말처럼 병간호는 힘들기만한데 가족 외에 도움을 요청할 수 있는 곳이 마땅하지 않은 것이 현실이다. 이렇게 어려움을 겪고 있는 치매 환자와 가족들을 위해 정부와 지자체에서는 다양한 방법을 모색하고 있다. 치매, 혼자가 아니라 이제 우리가 함께 고민해야 할 질병이다.

✦ 글_ 천민정
자료제공_ 보건복지부 노인정책과

사회적으로 함께 고민하는 분위기 형성이 첫 번째

“치매는 시간이 갈수록 상태가 악화되고 간병 기간이 길어서 치매 환자를 돌보는 가족을 숨겨진 환자라고 말하기도 합니다. 간병하다가 증세가 심해져 요양시설에 모시게 될 때는 불효를 한다는 사회적 편견과 마주해야 하고 이 때문에 가족 간의 다툼이 생기기도 하죠.”

한국치매가족협회의 신지선 사회복지사는 현장에서 치매 환자와 가족을 직접 대면할 때마다 치매라는 병 때문에 가족 전체가 고통받는 부분이 가장 안타깝다고 말한다.

평생을 지켜본 이들도 당황하게 하는 환자들의 돌발행동과 더불어 정신적·육체적·경제적 어려움은 치매 환자와 가족들이 사회로부터 더욱 고립되는 이유이기도 하다.

“치매는 개인이 아니라 사회가 함께 관심을 가져야 하는 사회적인 질병입니다. 치매를 노망이나 망령으로 보던 시각에서 벗어나 조기발견과 예방을 통한 관리 가능한 질병이라는 사회적 공감대가 이뤄져야 합니다.”

치매에 대한 사회적 인식 개선이 함께 고민하는 분위기 형성에 큰 몫을 한다고 말하는 신지선 사회복지사. 고통받고 있는 이들에게 실질적으로 필요한 것은 치매 관련 지원과 함께 고민하는 사회 분위기 형성이다.





전국 보건소 어디서나 치매상담센터를 통한 상담 가능

치매에 대한 이해와 전문가의 조언 등을 제공해 치매 환자와 가족들에게 도움을 주기 위해 정부와 지자체에서는 전국 254개 보건소에 치매상담센터를 설치해 운영하고 있다. (2013.12월 말 기준, 보건복지부) 치매상담센터에서는 치매에 관한 기본적인 상담은 물론 치매 환자 등록 및 관리, 치매 가족 모임과 인지재활 프로그램, 치매 예방 교육 등과 함께 치매 검진 사업을 실시하고 있다.

서울특별시의 경우 다른 시군구와 별도로 치매지원센터를 운영한다. 25개 구별로 치매 예방, 조기발견, 치료, 재활, 진행단계별 통합서비스 등을 제공하고 있으며 이를 통해 치매 환자와 가족의 육체적·정신적·경제적 부담을 덜어주고자 노력하고 있다. 영등포치매지원센터 홍미숙 팀장은 “초기치매 진단을 받은 어르신들의 대부분은 센터에 수업 나오는 것을 매우 싫어한다”면서 “센터에서 하는 수업이 효과가 있는지를 의심하며 작업치료사에게 비협조적인 반응을 보이는데 이런 어르신들이 점점 마음을 열고 결석 한 번 없이 꾸준히 나오실 때 정말 보람 있다”고 말한다.

치매 환자 가족들의 가장 큰 바람은 ‘지금 이대로’이다. 그 소박하고 아름다운 마음이 희망으로 가득 찰 수 있도록 전국 보건소와 치매지원센터가 큰 힘이 되길 바란다. ☺

Tip 치매 관련 모바일 애플리케이션

동행



치매체크



Tip 치매 환자가족이 알아두면 좋을 정보

- 치매정보 365(1666-0921) www.edementia.or.kr
- 치매상담콜센터(1899-9988)
- 한국치매협회(02-762-0710) www.silverweb.or.kr
- 한국치매예방협회(1599-5150) www.chimae.or.kr
- 한국치매가족협회(02-431-9963) www.alzza.or.kr
- 서울특별시광역치매센터(02-711-3809) www.seouldementia.or.kr

건강한 꽃노년을 위한 뇌 건강식

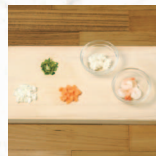
치매에 좋은 음식

치매와 관련된 뇌 건강은 남은 노후 생활을 좌우하는 가장 중요한 건강관리 포인트. 치매는 나이 들면 누구나 걸릴 수 있는 병이지만 바른 식습관과 운동 등으로 미리 관리하면 충분히 대비할 수 있다. 건강한 꽃노년을 위한 뇌 건강식 3가지를 소개한다.



세포의 산화를 막아주는
해물카레 볶음밥

카레가 노란빛을 띠는 이유는 카레의 주성분인 강황이 노란빛을 띠기 때문인데 이 강황에는 커큐민(curcumin)이라는 폴리페놀성분이 들어 있다. 커큐민은 자연계에 존재하는 가장 강력한 항산화, 항염증 효과가 있는 물질 중 하나다. 다른 나라에 비해 인도에서는 알츠하이머병의 발생률이 높지 않은데, 이는 인도 사람들이 카레를 주식으로 하기 때문으로 추정된다. 실제로 커큐민의 강한 항산화능력은 세포의 산화를 방지하고 알츠하이머병의 원인물질인 아밀로이드가 뇌속에 쌓이는 것을 억제해 치매 예방 및 지연에 큰 효과가 있다.



● 재료(1인분)

카레 가루 7g, 양파 20g, 당근 15g, 피망 15g, 쌀 100g, 올리브오일 20mL, 오징어 50g, 카테일 새우 300g, 다진 마늘 5g, 소금과 후추 약간

● 만드는 법

- 1 쌀은 씻어 물에 불렀다가 고슬고슬하게 밥을 지어 놓는다.
- 2 양파와 당근, 피망은 다지고 카테일 새우는 찬물에 헹구어 준비한다. 오징어는 손질하여 칼집을 낸 다음 4×1cm 정도 크기로 썬다.
- 3 프라이팬에 올리브오일 10mL와 다진 마늘, 물기를 제거한 오징어와 카테일 새우를 넣고 센 불에 볶아 준다.
- 4 오징어와 카테일 새우가 익으면 올리브오일 10mL를 더 넣어 양파, 당근, 피망을 볶고 분량의 밥과 카레 가루, 소금, 후추를 넣어 센 불에 재빨리 볶아준다.

Tip 치매 환자에게 권하는 음식

홍삼, 강황 등과 함께 불포화 지방산이 많은 잣, 호두, 참깨 등이 치매에 좋고 오메가-3지방산이 풍부한 고등어, 삼치, 정어리 등과 같은 해산물도 도움이 된다. 또한 시금치, 브로콜리, 토마토 등 색이 짙거나 푸른빛이 도는 신선한 채소는 엽산이 풍부해 치매를 예방한다.



인지기능 저하 속도를 늦춰주는
생대구찜



기억력 감퇴와 치매를 예방해 주는
연근땅콩잣조림

고등어, 꽁치, 삼치 등 등푸른 생선은 두뇌 활동을 활성화하는 DHA, 오메가-3지방산을 함유해 대표적인 뇌 건강 음식 또는 치매 예방 음식으로 꼽힌다. 그중에서 대구는 특히 트립토판, 셀레늄, 단백질, 비타민 B6, 비타민12, 칼륨, 오메가-3지방산의 함량이 높다. 이 성분들은 심혈관 질환 예방 효과가 있으며 중성지방의 농도를 낮추어 동맥경화 및 비만과 고혈압 예방에 좋다. 또한 오메가-3지방산은 노인성 기억 장애, 알츠하이머병의 예방에도 효과가 있다.

연근에 들어 있는 레시틴이라는 인지질은 콜레스테롤 제거 효과가 탁월하며, 기억과 학습에 관여하는 신경전달물질인 아세틸콜린을 만들어 기억력 감퇴와 치매 예방에 도움을 준다. 함께 요리하는 땅콩, 잣 등의 견과류에는 두뇌의 영양분으로 공급되는 유일한 지방산인 불포화 지방산이 많이 들어 있어 무기력증이나 우울증과 같은 뇌 신경 저하에 의한 질병을 치유하는데도 효과적이다.



◉ 재료(1인분)

생대구 200g, 미나리 50g, 콩나물 100g, 홍고추 5g, 대파 5g, 전분 가루 10g, 참기름과 소금 약간

◉ 만드는 법

- 1 생대구를 손질해 5cm 정도의 크기로 토막 내고, 끓는 소금물에 넣어 2분 정도 익힌다.
- 2 콩나물은 소금물에 데쳐 준비하는데 이때 국물은 버리지 말고 보관한다. 대파와 홍고추는 어슷 썰고, 미나리는 적당한 크기로 썰어둔다.
- 3 팬에 고춧가루, 국간장, 물엿, 다진 마늘, 설탕, 다진 생강, 참기름, 소금, 콩나물 삶은 물을 넣고 끓여가며 양념장을 만든다.
- 4 ③에 대구, 콩나물, 미나리를 넣고 소금, 후추로 간을 한다. 재료가 다 익으면 대파와 홍고추를 넣고 전분물(전분 가루:물의 비율을 1:3)로 농도를 맞춘다.



◉ 재료(1인분)

연근 80g, 땅콩 10g, 호두 10g, 잣 5g, 소금과 식초 약간
 • 양념장: 간장 10ml, 올리고당 15g, 설탕 15g, 물 20ml, 깨소금 2g

◉ 만드는 법

- 1 연근은 껍질을 벗기고 두께 0.5cm 정도의 크기로 자른다.
- 2 끓는 물에 소금, 식초, 연근을 넣고 삶아서 준비한다.
- 3 냄비에 연근과 양념장을 넣은 다음 처음에는 뚜껑을 덮고 조리다가 연근이 반쯤 익으면 타지 않게 저어주면서 조리한다.
- 4 ③의 연근이 다 익고 양념장이 조금 남으면 땅콩, 호두, 잣을 넣고 센 불에서 양념장을 완전히 졸려낸다. 🍴

✚ 글_ 천민정
 자료제공_ 「치매, 음식이 답이다」(싸이프레스)