뇌가 보내는 중요한 신호, 경도인지장애



일상 속에서 방금 했던 말을 또 하거나 약속 시간을 깜빡하고 헷갈리는 경험은 누구에게나 일어날 수 있다. 대부분 "나이가 들면 다 그렇지"라며 웃어넘기지만, 이러한 증상이 반복된다면 단순한 건망증이 아니라 뇌가 보내는 중요한 경고 신호일 수 있다. 바로 치매로 넘어가는 길목에 있는 '경도인지장애'다.

나이가 들면 누구나 가끔 단어가 떠오르지 않거나 물건을 둔 곳을 잊는 등 건망증을 경험할 수 있다. 이러한 변화는 정상적인 노화 과정에서도 나타나며, 일상생활에 큰 지장을 주지 않는 경우가 많다. 반면 경도인지장애는 기억력이나 언어 능력, 판단력 등 한 가지 이상의 인지 기능이 정상적인 노화에서 예상되는 수준보다 더 저하된 상태를 말한다. 치매와 달리 독립적인 일상생활은 대체로 유지되지만, 이전보다 일을 처리하는 데 시간이 더 걸리거나 어려움을 느낄 수 있다. 정상적인 노화와 경도인지장애는 증상만으로 구분하기 어려우므로 정확한 판단을 위해서는 인지기능 평가가 필요하다.

문제는 '경도'라는 표현 때문에 이를 가벼운 질환으로 오해하기 쉽다는 점이다. 이는 단지 '아직 치매 단계에 도달하지 않았다'라는 의미일 뿐 결코 안심해도 된다는 뜻이 아니다. 뇌 건강에 붉은 신호등이 켜졌음을 알려주는 결정적 경고다.

경도인지장애와 알츠하이머병의 개념 차이

많은 사람이 경도인지장애와 알츠하이머병을 같은 개념으로 오해한다. "알츠하이머병이 치매가 아닌가? 그렇다면 경도인지장애는 또 무엇인가?"라며 혼란을 느끼는 경우가 많다. 개념을 정확히 이해하려면 '병의 단계'와 '원인 질환'을 구분해야 한다.

당뇨병에 비유하자면 이해하기 쉽다. 정상 혈당 상태에서 '당뇨 전 단계'를 거쳐 '당뇨'로 진행하는 것처럼, 뇌의 기능 역시 정상 노화 단계에서 '경도인지장애'를 거쳐 '치매' 단계로 악화한다. 즉, 경도인지장애는 인지 기능이 저하된 상태의 '정도'나 '단계'를 나타내는 용어다. 반면 알츠하이머병이나 파킨슨병, 뇌졸중, 갑상선 질환 등은 이러한 인지 기능 저하를 유발하는 '원인 질환'에 해당한다. 그래서 치매 상태로 진행

하기 전 경도인지장애 단계에서 그 원인을 조기에 파악해 잡는 것이 무엇보다 중요하다.

종합적인 인지기능검사로 진단

그렇다면 경도인지장애는 어떤 과정을 거쳐 진단할까? 가장 기본적이면서도 필수적인 진단 절차는 종합인지기능검사다.

마치 학생들이 종합 모의고사를 치르듯이 약 1시간 동안 기억력, 주의력, 언어 능력, 시공간 능력 등 다방면의 뇌 기능을 세밀하게 평가한다. 검사 항목이 많아 다소 피곤하게 느껴질 수 있으나, 정상적인 노화 과정인지 치료가 필요한 경도인지장애인지를 정확히 판가름하는 핵심 검사다.

검사 결과 전체적인 인지 기능 중 특히 기억력이 눈에 띄게 떨어진 경우를 '기억형 경도인지장애'라고 부른다. 이 경우에는 알츠하이머병의 초기 단계일 가능성이 크다. 따라서 PET-CT와 같은 특수 뇌 영상 검사나 MRI 검사, 혈액 검사를 추가로 시행해 뇌세포의 손상 정도나 뇌 속 원인 물질이 얼마나 있는지를 정확히 확인해야 한다.

일상 속 뇌 운동이 가장 강력한 예방책

경도인지장애의 치료는 원인에 맞는 약물 치료와 일상 속 비약물적 치료로 나뉜다. 알츠하이머병이 원인으로 밝혀지면 뇌 신경전달물질의 작용을 돕는 약물이나, 최근 개발된 항체 치료제(레켐비 등)를 적용해 뇌 속 원인 물질을 제거하고 증상 악화 속도를 늦춘다. 항체 치료제는 2주마다 주사를 맞아야 하며 부작용 및 비용 부담이 존재하므로 전문의와 신중한 상담을 거쳐 결정한다. 더불어 갑상선 기능 저하나 비타민 결핍, 우울증, 수면장애 등이 원인이라면 해당 질환을 교정함으로써 인지 기능을 회복시킬 수 있다.

약물 외에 매일 실천하는 비약물 치료는 가장 강력한 예방책이다. 첫째, 지속적인 대뇌 활동이 필요하다. 드라마나 책을 본 뒤 일기를 쓰거나 낱말 맞추기 퍼즐, 컴퓨터 인지 훈련 등 뇌에 새로운 자극을 꾸준히 주어야 한다. 둘째, 규칙적인 운동이다. 하루 15~30분씩, 주 5일 이상 걷기나 근력 운동을 실천하면 운동 중 분비되는 호르몬이 뇌세포를 보호하고 뇌 용적을 두껍게 유지하는 데 도움을 준다. 셋째, 식단 관리다. 신선한 채소와 생선, 올리브유 위주의 지중해식 식단이나 뇌 건강에 특화된 마인드 식단(녹색채소와 견과류, 베리류, 올리브유, 정제하지 않은 통곡물과 콩류, 생선 위주의 식단)을 꾸준히 유지하는 것이 유익하다.

조기 발견과 추적 관찰이 중요

경도인지장애 관리에서 가장 중요한 핵심은 '조기 발견'과 '정기적인 추적 관찰'이다. 경도인지장애를 진단받았다고 해서 모두가 치매로 발전하는 것은 아니지만, 매년 상당수 환자가 치매로 진행할 위험을 안고 있다. 따라서 진단받은 후에는 적어도 1년에 한 번씩 병원을 찾아 인지기능검사를 다시 받고 뇌 상태 변화를 점검해야 한다.

건강한 삶과 밝은 노후는 멀리 있지 않다. 평소와 달리 깜빡하는 일이 잦아지고 약속을 헷갈리는 증상이 느껴진다면 미루지 말고 신경과 전문의를 찾아 객관적인 검사를 받아보아야 한다. 일상 속 작은 습관과 꾸준한 검진이야말로 치매라는 긴 터널에 빠지지 않고 건강한 백세를 누리는 가장 확실한 열쇠다.



글 **임재성** 서울아산병원 신경과 교수