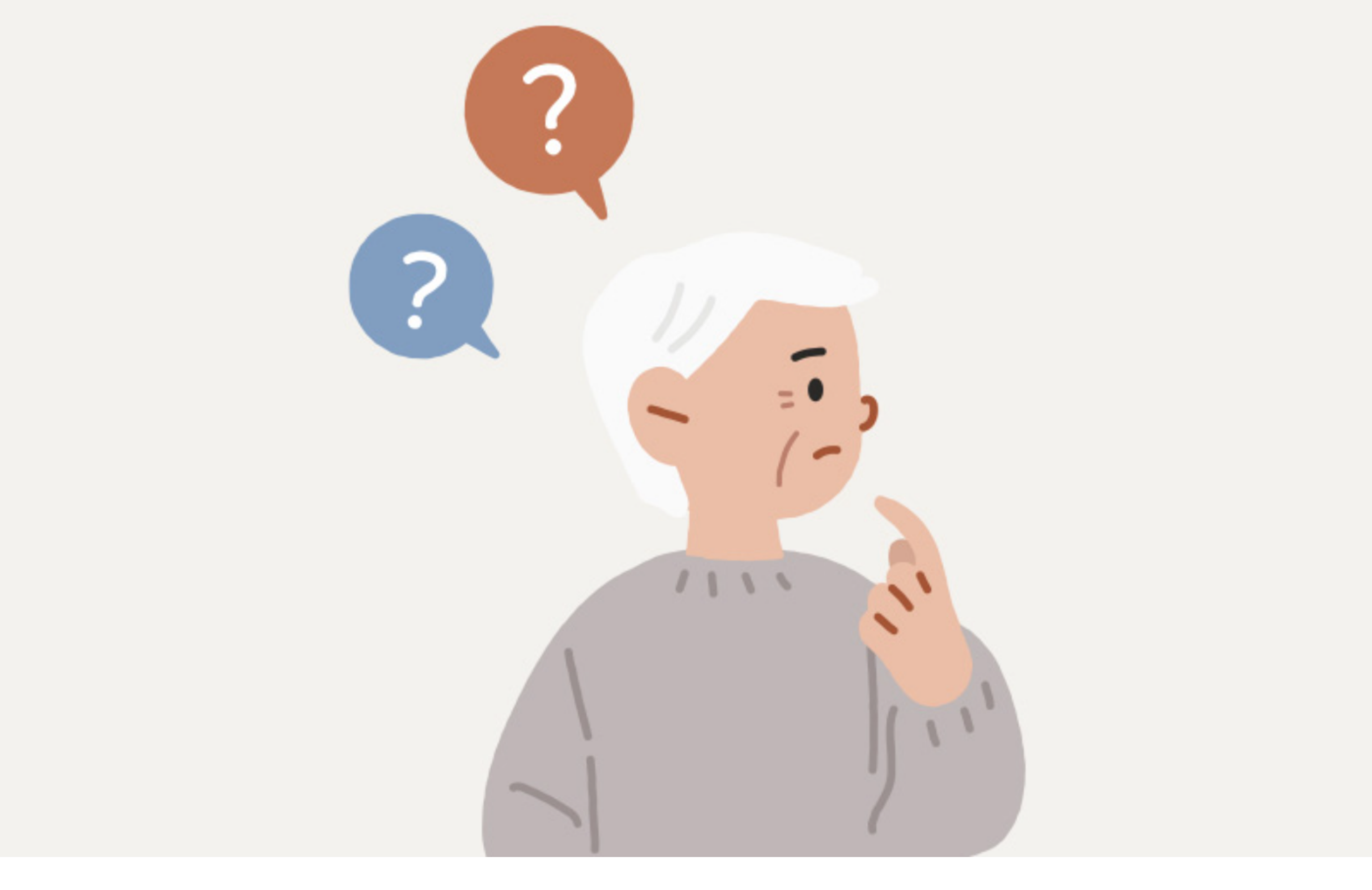


튼튼처방전

기억을 지키는 한의약 이야기,
알츠하이머성 치매

나이가 들면 누구나 깜빡하는 일이 생깁니다. 하지만 자주 약속을 잊고, 익숙한 길을 잃거나, 최근 일들이 생각나지 않는다면 단순한 건망증이 아니라 **알츠하이머 치매**일 수 있습니다. 이 병은 뇌세포가 점점 손상되면서 기억력, 말하기, 판단력 등이 서서히 나빠지는 질환으로, 전체 치매 질환의 대부분 차지합니다. 그래서 **조기 진단과 꾸준한 관리가 매우 중요합니다.**

> **3줄 요약**
>
> - 알츠하이머 치매는 일찍 발견하고 잘 관리하는 것이 중요합니다.
> - 한의학에서는 몸 전체의 균형을 맞추며 뇌 건강을 함께 돌봅니다.
> - 일상생활 속 실천과 함께 한약 치료를 병행하면 예방과 증상 완화에 도움이 됩니다.

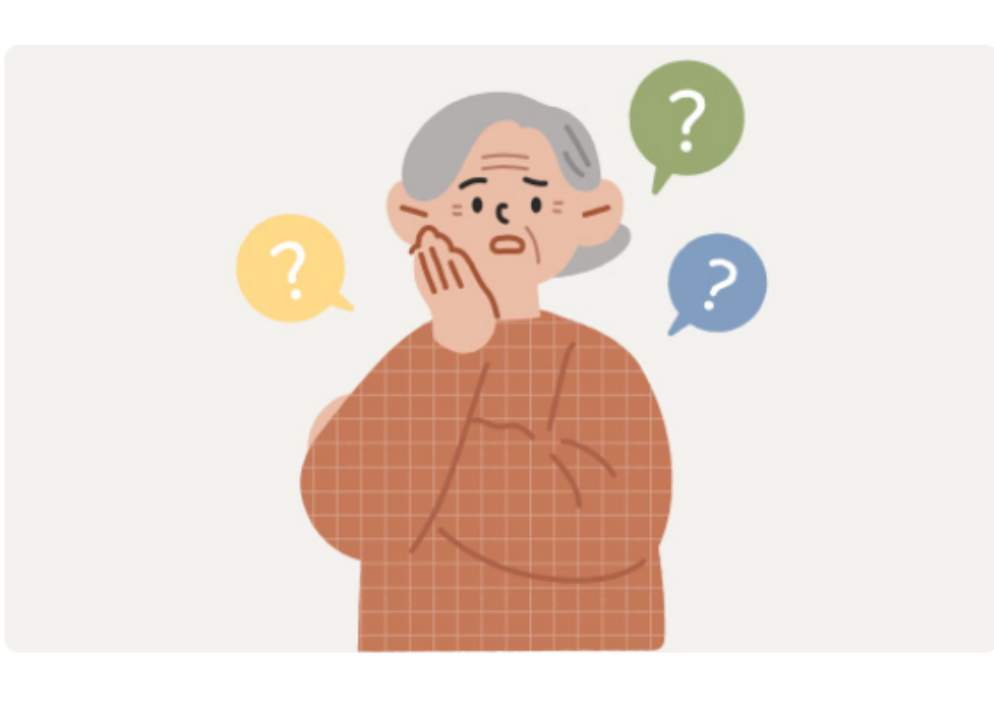
알츠하이머 치매란?

알츠하이머병, 혹은 알츠하이머성 치매라고도 불리는 알츠하이머 치매는 뇌의 신경세포가 점점 죽어가며 기억력, 언어능력, 판단력 등 다양한 인지기능이 서서히 떨어지는 **퇴행성 뇌 질환**입니다.

알츠하이머병은 전체 치매 환자의 50~60%를 차지하며, 가장 흔한 치매 원인입니다. 주로 65세 이후에 발생하지만, 유전자 이상이 있는 경우 조기에 나타나기도 합니다.

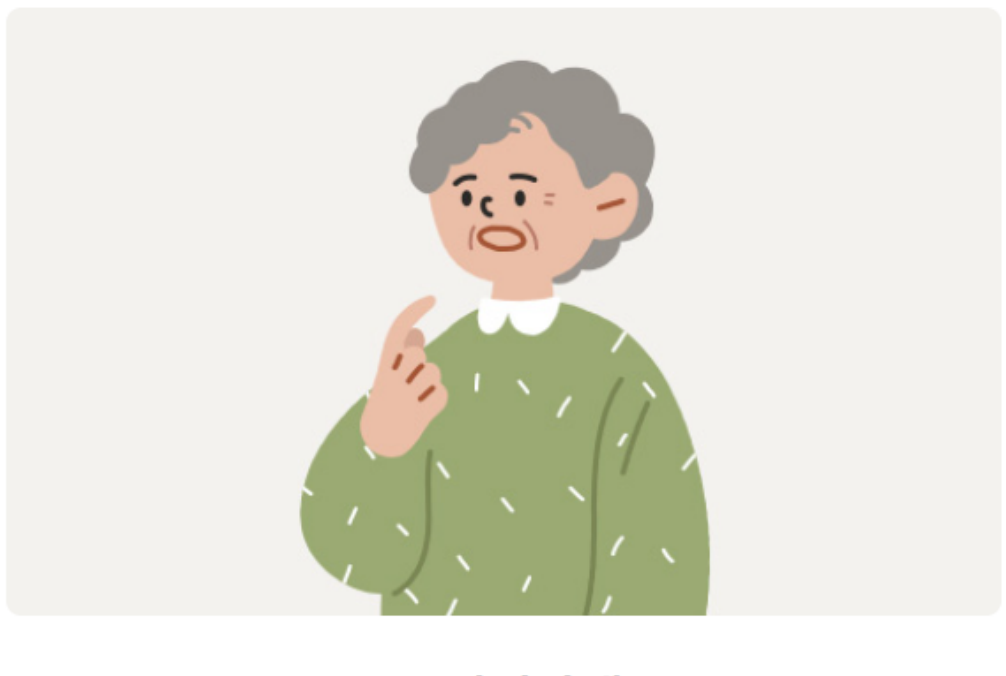
알츠하이머병의 원인으로는 유전적 요인과 함께, **고혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만 등 심혈관계 질환**, 그리고 노화, 저학력, 스트레스, 외상 등의 환경적 요인이 복합적으로 작용하는 것으로 알려져 있습니다.

알츠하이머 치매의 주요 증상



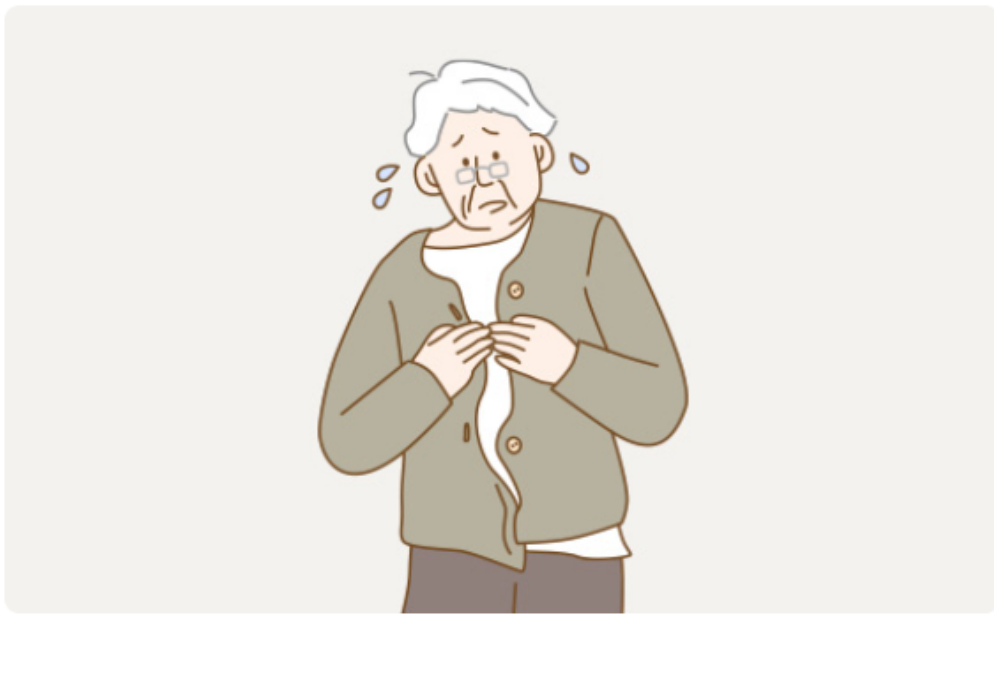
1. 기억력 저하

가장 먼저 나타나는 증상으로, 최근 있었던 일을 잘 기억하지 못하고 같은 질문을 반복합니다. 진행되면 가족 이름이나 자신의 이름조차 잊게 됩니다.



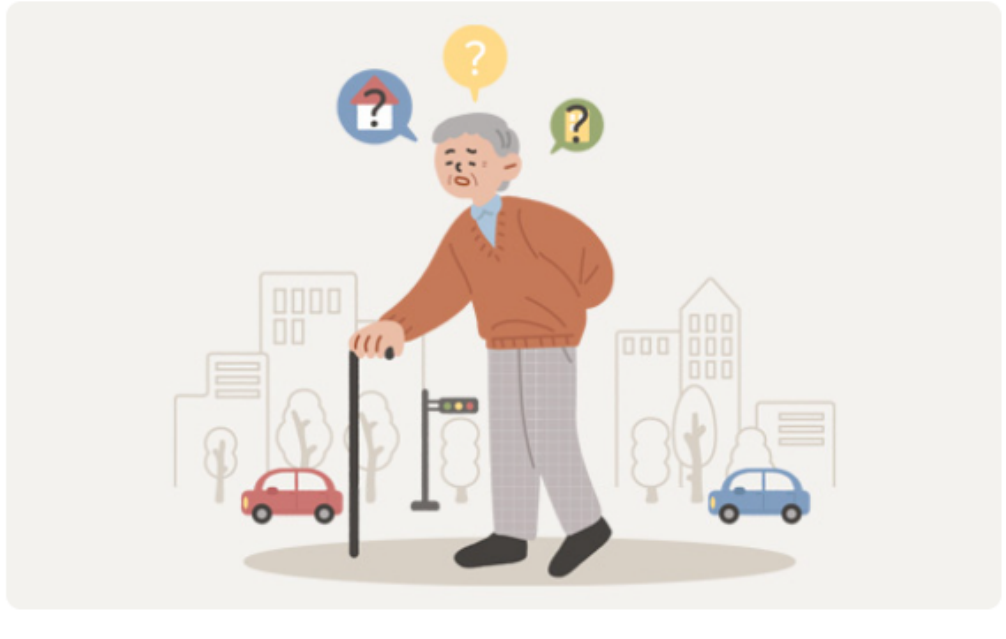
2. 언어장애

단어가 떠오르지 않고, 표현이 모호해지며 대화가 점점 어려워집니다.



3. 실행 능력 저하

옷 입기, 요리, 청소 등 일상 동작을 수행하기 어려워집니다.



4. 시공간 능력 저하

익숙한 길에서도 길을 잃고, 방향 감각이 떨어집니다.

5. 판단력 저하

상황을 정확히 이해하지 못해 금전 관리, 사회적 판단에 문제가 생깁니다.

6. 행동 및 감정 변화

우울증, 초조, 불안, 공격성, 망상 등이 나타나며, 야간에는 배회하거나 착란 증상을 보이기도 합니다.

이러한 증상은 서서히 진행되며, 조기에 발견해 치료와 관리를 시작하는 것이 중요합니다.

한의학에서의 이해

한의학에서는 치매를 '건망', '치매', '전광', '허로' 등으로 구분하여 치료해 왔습니다. 이는 단순히 뇌의 문제로만 보지 않고 심장, 간, 비장, 신장 등 전신적인 장기 기능의 불균형으로 이해합니다. 체질, 정서, 식습관, 스트레스, 노화 등이 원인으로 작용하며, 고전 의서에도 다양한 원인과 증상에 따라 구체적인 한의약 치료법으로 치매를 치료한 사례들이 기록되어 있습니다.

한의약적인 치료 방법

치매 치료는 사람의 증상에 따라 다르게 접근합니다.

① **한약 치료**

- 기운이 부족할 땐 '환소단'
- 비장과 신장이 약할 땐 '금궤신기환'
- 담이 많을 땐 '세심탕'
- 혈액순환이 원활하지 않을 땐 '통규활혈탕'
- 열이 많을 땐 '황련해독탕'
- 기혈이 모두 부족할 땐 '팔물탕', '창포환'

현대 연구에서도 한약은 인지 기능 개선에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고됩니다.

② **침·뜸 치료로는** 백회, 족삼리, 내관, 신문 등의 혈자리를 자극하여 뇌의 기능을 회복시키고 정서를 안정시키는 데 도움을 줍니다. 뜸 치료는 기운을 보하고 몸의 순환을 도와주는 효과가 있습니다.

③ **보조 요법으로** 미술, 음악, 기공, 명상, 수면요법 등이 함께 활용됩니다. 이는 정서적 안정을 돕고 사회적 교류 증진시켜 우울과 고립감을 줄이는데 효과적입니다.

일상생활에서의 예방 방법

치매는 치료보다 **예방이 더 효과적**입니다. 다음과 같은 생활수칙을 지켜보세요.

① **3권(세 가지 권장 행동)**

- 규칙적인 운동 (걷기, 체조 등)
- 균형 잡힌 식사 (채소, 생선, 견과류 등)
- 두뇌활동 (독서, 글쓰기, 퍼즐 등)

② **3금(세 가지 금지 행동)**

- 과도한 음주
- 흡연
- 머리 외상 예방 (넘어짐, 교통사고 등)

③ **3행(세 가지 실천 행동)**

- 정기 건강검진 받기
- 가족, 친구와 소통하기
- 이상 증상 시 조기 진료 받기

치매는 단순한 기억력 저하가 아닌 **복합적이고 전신적인 건강 문제**입니다. 한의약은 치매를 몸과 마음이 연결된 질환으로 보고, **개인 상태에 맞는 맞춤형 치료와 예방 중심의 접근**을 통해 삶의 질을 높이는 데 도움을 줄 수 있습니다.

한의약을 통한 예방과 함께 지금부터 실천할 수 있는 작은 습관은 **건강한 기억과 존엄 있는 노년**을 지키는 데 큰 힘이 되어줄 것입니다.

Q & A
- 과민성대장증후군과 식도염

Q

속에서 자꾸 꾸륵꾸륵 소리가 나고, 배탈이 자주나며, 설사와 변비가 번갈아가며 생깁니다. 과민성 대장 증후군같은데, 한의학, 한의약적으로 완화할 수 있는 방법이 있을까요?

A

속이 자주 꾸륵꾸륵 울리고, 배탈이 잦으며 설사와 변비가 번갈아 나타난다면, 이는 과민성 대장 증후군(IBS)일 가능성이 높습니다. 한의학에서는 과민성 대장 증후군을 단순히 장의 문제로 보지 않고, 우리 몸 전체의 기운(氣) 흐름과 장을 조절하는 장부의 기능 상태까지 함께 고려하여 개인 맞춤형 치료를 합니다.

우선 한약 치료는 증상에 따라 달라집니다. 설사가 잦고 소화기능이 약한 경우에는 삼령백출산, 육군자탕 같은 처방이, 스트레스로 인한 복통이 주된 경우에는 소요산 등이, 변비가 심한 경우에는 마자인환 등의 처방이 사용됩니다.

침 치료도 매우 효과적입니다. 침은 몸의 기혈을 소통시키고 자율신경계 균형을 맞추어 장 기능을 안정시킵니다. 주로 사용하는 혈자리는 천추, 족삼리, 태충, 상거허 등이며, 환자의 상태에 따라 배와 다리에 위치한 혈자리를 사용합니다. 이와 함께 뜸 치료는 몸을 따뜻하게 해주고 장의 기능을 안정시켜주는 데 도움을 줍니다. 특히 배가 차고 냉증이 있는 경우 효과가 좋습니다.

또한, 약침, 부항, 명상과 같은 심신요법도 병행할 수 있습니다. 생활습관 개선도 치료의 중요한 부분입니다. 찬 음식, 기름진 음식은 피하고, 따뜻하고 소화가 잘 되는 식사를 하는 것이 좋습니다. 충분한 수면, 적당한 운동, 스트레스 관리도 반드시 병행되어야 합니다.

과민성 대장 증후군은 한의약적으로 충분히 관리하고 개선할 수 있는 질환입니다. 꾸준한 치료와 생활습관의 조화를 통해 증상을 완화하고 재발을 줄이는 것이 중요합니다.

Q

식도염이 있어서 위산 때문에 힘들어요. 소화가 잘 되려면 어떻게 해야 할까요?

A

최근 속쓰림, 신물 역류, 잦은 트림 등으로 불편을 겪고 계시다면, 이는 '위식도 역류질환'일 가능성이 있습니다. 한의학에서는 이러한 증상을 단순히 위산 과다로 보지 않으며, 위장 기능이 허약하거나, 기운의 흐름이 정체되어 생기는 문제로 이해합니다. 특히 스트레스, 과로, 식습관의 불균형 등이 위장 기능을 저하시켜 이러한 증상이 유발될 수 있다고 봅니다.

한의학에서는 개인의 증상에 따라 맞춤형으로 한약을 처방합니다. 속이 더부룩하고 울렁거릴 때는 반하사심탕, 위산이 역류하고 트림, 메스꺼움이 동반될 때는 이진탕, 소화가 잘 되지 않고 위에 음식이 남아 있는 느낌이 들 때는 평위산을 처방하여 전반적인 소화 기능 회복을 돕습니다.

침 치료를 병행하면 더 좋은 효과를 기대할 수 있습니다. 중완혈은 위장의 중심을 조절하고, 족삼리혈은 소화기 전반의 기능 향상하며, 내관혈은 위산 역류 억제 및 메스꺼움 완화합니다. 이러한 혈자리에 침을 시술하면 속쓰림, 트림, 위산 역류 등의 증상 완화에 효과를 보일 수 있습니다.

복부가 냉하거나 소화기가 허약한 분들께는 뜸 치료가 효과적입니다. 뜸은 체온을 높이고 장기의 기능을 따뜻하게 하여 위장의 순환을 도와줍니다.

치료 효과를 높이기 위해서는 생활 습관의 개선이 매우 중요합니다. 식사는 조금씩 나누어 천천히 먹기, 야식 먹지 않기, 자극적인 음식 피하기, 식후 바로 눕지 않기, 스트레스 관리 및 충분한 수면을 통해 증상을 관리할 수 있습니다. 역류성 식도염은 한의약적 접근을 통해 증상 완화와 장기적인 관리가 가능합니다. 특히 양약 치료에 반응이 미미하거나 장기 복용에 부담을 느끼는 경우, 한약과 침 치료의 병행은 의미 있는 도움이 될 수 있습니다.