

건강 칼럼

치매에 빼앗긴 웃음 되찾아 주는 귀비탕

치매는 기억을 조금씩 잃어 가는 병으로 알려져 있다. 그러나 실제로 가족들이 경험하는 치매는 단지 기억의 상실만은 아니다.

이름을 잊고 낯짜를 혼동하는 일도 물론 힘들지만 더 마음을 아프게 하는 순간은 다른 곳에 있다. 바로 밥새 잠들지 못하고 불안해하거나 이유 없이 화를 내거나 혹은 하루 종일 무표정하게 앉아 아무 말도 하지 않는 모습이다. 치매는 기억을 흐리게 만들 뿐 아니라 감정의 빛깔까지 바꿔놓는다.

치매 증상은 크게 두 갈래로 나뉜다. 기억력과 판단력 같은 인지기능이 떨어지는 '중핵증상'과 불안·우울·초조·수면장애 같은 '주변증상(행동 및 심리 증상)'이다. 현실에서 '행동 및 심리 증상'과 불안·우울·초조·수면장애 같은 '주변증상(행동 및 심리 증상)'이다. 현실에서 '행동 및 심리 증상'과 불안·우울·초조·수면장애 같은 '주변증상(행동 및 심리 증상)'이다.

현재 사용되는 치매 치료제들은 주로 인지기능 유지에 초점을 맞추고 있다. 병의 진행을 조금 늦추는 효과는 기대할 수 있지만 눈에 띄는 회복을 보여주기는 어렵다. 특히 무기력이나 우울처럼 감정이 가려있는 음성 주변증상에는 뚜렷한 효과가 없다.

항정신병 약물은 초조나 공격성을 억제하는 데는 도움이 될 수 있지만 환자가 다시 밝은 표정을 짓고 자발적으로 인사를 건네며 대화에 관심을 보이도록 만들지는 못한다. 치매 치료는 아직 문제를 풀이는 것에 머물러 있고 기쁨을 되찾는 것까지 나



권승원
경희대한방병원 순환·신경내과 교수

아가지는 못한 셈이다.

이 지점에서 보약 중 하나인 한 처방이 다시 주목받고 있다. 바로 귀비탕이다. 귀비탕은 중국 명대 의가 설기의 저서 '실씨외안'에 기원을 둔 처방이다. 불면과 발열, 발한, 불안, 건망증, 식욕 저하와 같은 증상을 다스린다고 기록돼 있다.

귀비탕은 여기에 약재를 더해 발전한 형태다. 빈혈·불면·불안·신경증이라는 공식 적응증을 받아 국내에서도 한약제제로 쓰이고 있다. 이 처방들이 수록된 전통 문헌 속 증상들을 오늘날의 언어로 바꿔 보면 치매 환자들이 흔히 겪는 주변 증상, 특히 음성증상과 적지 않게 겹친다.

실제로 몇몇 임상연구는 이러한 가능성을 뒷받침한다. 우선 2007년 발표된 한 연구에서는 알츠하이머병 환자를 대상으로 3개월간 귀비탕을 투여한 결과 대조군에 비해 인지기능을 평가하는 MMSE 점수가 유의하게 개선되었고 특히 지남력과 주의력에서 향상이 두드러졌다. 2019년 연구에서도 기존에 6개월

이상 치매약 풀린에스테라제 저해제를 복용 중이던 환자에게 귀비탕을 추가 투여했을 때 약을 먹지 않았을 때보다 MMSE와 또 다른 인지 평가 지표인 RBANS 모두에서 의미 있는 개선이 관찰됐다. 이는 귀비탕이 인지기능측면에서 기존 치료제의 효능을 보완해 줄 수 있음을 시사한다.

이 뿐 아니다. 2023년에는 가미귀비탕이 치매의 행동·심리 증상에 미치는 영향을 살핀 다기관 무작위 대조군 연구가 발표되며 한 걸음 더 나아갔다. 알츠하이머병 환자 63명을 대상으로 28일간 가미귀비탕을 투여한 결과 주변증상을 평가하는 NPI-NH 점수가 투여 전 29.8점에서 투여 후 13.2점으로 절반 넘게 감소했다.

이는 임상적으로 의미 있는 최소 변화량인 8점을 가뿐히 넘어서는 수치다. 세부적으로도 △당상 △불안 △공격성 △우울 △불쾌감 △불안 △갑장기복 △아간 수면장애 등 여러 항목에서 고른 호전을 보였다. 이 연구에서 가장 흥미로운 부분

은 긍정적 감정을 평가하는 기쁨 감정 지수(DED)가 24.3점에서 32.5점으로 크게 상승해 호전도를 보였다는 사실이다. 반면 인지기능 점수 자체는 나빠지지 않았다. 다시 말해 인지 능력을 떨어뜨리지 않으면서 단순히 문제 행동만 줄인 것이 아니라 환자의 긍정적인 정서적 반응까지 되살려냈다는 뜻이다.

물론 한계도 있다. 위약을 사용한 이중맹검 설계가 완벽히 갖춰지지 않았고 28일이라는 비교적 짧은 기간의 변화를 살핀다는 점 등은 아쉬움으로 남는다. 그럼에도 불구하고 이 결과들이 던지는 메시지는 결코 가볍지 않다.

치매 치료의 목표는 단순히 환자의 공격성을 누르고 밥을 조용히 보내게 하는 데 그쳐서는 안 된다. 환자가 다시 다정하게 인사를 나누고 눈빛으로 반응하며 작은 일에 웃음을 보이는 순간을 만들어내는 것까지 포함해야 하지 않을까.

치매는 우리들이 공유하고 있는 소중한 기억을 잊어간다. 하지만 인간의 존엄까지 빼앗겨서는 안 된다. 의료가 지향해야 할 것은 파악한 점수의 변화만이 아니라 삶의 온기다. 귀비탕과 가미귀비탕에 대한 연구는 치매 치료에서 우리가 환자의 '감정'을 중요하게 생각했는지, 우리가 그들을 다시 웃게 할 수 있는지 목직할 질문을 던진다. 어쩌면 그 답은 오랜 세월 축적된 전통의 지혜와 이를 검증해 나가는 현대의 학이 함께 따뜻한 대화를 나누는 지점에서 조금씩 찾아갈지도 모른다.

사설

경제 떠받치는 기업

반도체 등 주력 산업의 호황으로 한국 경제가 날개를 달면서 정부의 역할이 더욱 중요해졌다. 한국개발연구원(KDI)은 올해 한국의 경제성장률 전망치를 1.9%로 상황 조정하면서 반도체 경기 호황을 이유로 들었다.

기업이 국가 경제를 이끌고 있다는 분석이다. 반도체, 로봇, 원전 등 주력 산업의 호황이 단발성에 그치지 않도록 정부의 전폭적인 지원이 필요하다.

규제 철폐, 산업 인프라 구축 등에 더해 기업이 예측 가능한 환경 속에서 경영활동을 할 수 있는 환경을 조성해야 한다.

반도체 산업은 주요국에서 국가의 명운을 걸고 하는 경우가 많은데 우리는 상대적으로 뒷북지원이 이뤄지는 것 같다. 유망 산업의 경우 기업 활동에 걸림돌이 되는 건 정부가 제거해줘야 한다.

기업의 편익을 봐주는 것이 아닌 생존의 문제인 만큼 선택과 집중이 필요한 것이다. 한국에만 존재하는 규제와 글로벌 기준과 추세에 어긋난 과세표준, 세율 등이 경영자들을 어렵게 하고 있다.

기업이 의사 결정을 할 때 예측할 수 있는 환경을 만들어줘야 한다. 계속해서 제도를 바꾸면 기업 활동엔 제약이 생길 수밖에 없다. 오히려 규제나 기반 시설, 인재양성 등 기업이 해결할 수 없는 문제들에 정부가 집중해야 한다.

규제 감축이 기업들의 국내 투자를 막고 혁신성장을 이루는 데 걸림돌이 되고 있기 때문이다. 글로벌 추세에 맞는 제도를 갖추기 위해 유연성을 갖춰야 한다.

규제철폐 등 이해관계가 상충되는 부분에 있어서 정부가 조정을 잘해야 하는데 조정능력이 취약하다.

WHO 걷기 운동 권고

요즘 만보 걷기가 인기다. 출근길, 퇴근길, 심지어 집 안에서도 걸음수를 체크하며 걷는다. 기업들이 포인트까지 댄 가며 만보 걷기를 권장하기도 한다.

세계보건기구 WHO가 권고한 건강한 걸음 수는 하루 '8,000보'이다. 운동 삼아 매일 동네 산책을 나서는 70대도 있다. 하루 20분씩 걸는데, 스마트폰으로 확인해보니 2,300 보 남짓이다.

WHO 권고치를 채우기 위해서는 남성은 하루 평균 8,000 보씩 여성은 8,400 보씩 걸어야 한다. 여성이 더 많은 건 집안일 등으로 지강도 걸음이 많이 포함했기 때문이다.

요새는 스마트폰이나 워치(시계)가 잘 돼 있어서 본인 걸음 수를 잘 셀 수 있는 환경이 세팅되어 있다. 때문에 목표가 좀 구체적인 수록 시작하는 것도 쉽고 운동을 유지하는 것도 쉽다.

천구들하고 같이 가면 너무 빨리 걷는다고 그러는데 숨은 안 찬다고 한다. 빨리 걷는 편이라지만 숨이 차지 않는다는 건 운동 강도가 충분치 못하다는 뜻이다. 노인인 경우 일주일에 최소 150분 이상 숨이 할 정도의 중간 강도 운동을 권고한다. 조기 사망 위험을 30~40% 낮추고 심혈관 질환과 당뇨, 알, 치매 예방에도 효과가 있기 때문이다.

목표 걸음 수를 채우다 보니 걷는 속도와 강도가 자연스럽게 올라간다. 흔히 알려진 하루 만보 걷기보다 적은 수치라 부담도 덜하다.

누구나 갖고 있는 스마트폰으로 걸음 수를 바로 확인할 수 있어 실천 가능성이 높다는 점도 장점이다. 내 건강을 위한 첫걸음, 하루 8,000 보이다.

독자제언

한국 사회는 더 이상 단일한 문화와 언어권으로 설명되지 않습니다. 산업 현장, 농어촌, 대학가, 원도심, 신도시를 막론하고 외국인 근로자, 결혼이주민, 유학생, 난민 신청자 등 다양한 배경의 이웃들이 함께 살아가고 있습니다. 다문화 사회는 미래의 이야기가 아니라, 이미 우리의 일상 속에 깊이 들어와 있는 '현재'입니다.

그러나 변화의 속도만큼 제도와 인식이 충분히 따라오지 못하는 것도 사실입니다. 언어 장벽, 문화 차이, 제도 이해 부족은 사소한 오해를 갈등으로 키우고, 때로는 범죄 피해나 신고 지연으로 이어지기도 합니다. 이 지점에서

다문화 사회, 경찰의 역할은 '연결'

서 경찰의 역할은 단순한 법 집행을 넘어, 사회적 안전망의 조정자이자 연결자로 확장될 필요가 있습니다.

다문화 사회에서 발생하는 치안 문제는 '특정 집단의 문제'가 아니라, 소통의 부재에서 비롯되는 경우가 많습니다.

외국인 주민은 신고 방법을 모르거나, 경찰을 두려워해 피해를 숨기기도 하며, 문화적 차이를 범죄로 오인하거나 불안감을 과도하게 느끼기도 합니다. 이러한 상황에서 경찰이 기존의 단

속·차별 중심 접근만을 유지한다면, 신뢰는 쌓이기 어렵습니다. 다문화 치안의 핵심은 사전 예방, 신뢰 형성, 상호 이해에 있습니다.

현장 경찰관에게 다문화 치안을 '추가 업무'가 아니라 '기본 역량'이 되어야 합니다.

△외국인 밀집 지역 순찰 시 단순보 다 안내와 대화 중심 접근 △생할 법률, 교통, 신고 절차에 대한 예방 교육 △문화적 오해로 인한 분쟁의 중재자 역할 강화 등 이러한 작은 실천이 쌓

일 때, 경찰은 '무서운 존재'가 아니라 '가장 먼저 찾는 도움의 창구'가 됩니다.

다문화 사회는 관리의 대상이 아니라, 함께 설계해야 할 공동의 삶입니다. 경찰의 역할 역시 단속과 처벌에 머무를 수 없습니다. 공존을 가능하게 하는 치안, 차이를 위험이 아닌 자원으로 만드는 치안이 필요합니다.

경찰이 먼저 손을 내밀 때, 다문화 사회는 불안이 아닌 신뢰 위에서 성장할 수 있습니다. 그것이 오늘날 경찰에게 요구되는 가장 중요한 역할이며, 우리 사회가 더 안전해지는 길입니다. 김현성 군산경찰서 범죄예방계 경위

사내·외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서도송동 568-80 송주빌딩 4층



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**