돌아서면 잊어버리나요? 깜빡깜빡 '건망증'

오늘도 깜빡깜빡한 당신, 뭔가를 가지러 방에 들어온 것은 분명한데 그 무엇이 기억나지 않는다? 혹은 손에 쥐고 있으면서도 그 사실을 인지하지 못하고 한참이나 물건을 찾고 있다면? 누구나 한 번씩 겪어 봤을 법한 건망증은 일상 속에서 흔히 경험하는 일이다. 심각한 질환이라 여기기에는 가볍고 그렇다고 그냥 넘기기엔 생활 속에 가까이 직결되어 있는 문제인지라 소홀히 할 수도 없는 일이다. 날이 갈수록 심해지는 건망증 때문에 이러다가 정말 치매에 걸리는 건 아닌지 근심걱정까지 든다. 자꾸 잊어버리는 건망증, 과연 무엇일까?

건망증이란?

건망증은 잘 기억하지 못하거나 잊어버리는 정도가 심한 병적인 상태를 일컬으며 단기기억 장애 혹은 뇌의 일시적 검색능력 장애로 정의할 수 있다. 사람이라면 누구나 지나 온 많은 것을 잊어버리는 것이 정상이지만 망각 증상이 극심해지면 건망증으로 나타난다. 사람의 뇌는 약 1백 60억 개의 뇌세포를 가지고 있지만 일생동안 25% 정도밖에 사용하지 못한다. 필요 없는 정보를 지우는 망각의 과정은 지극히 자연스러운 현상이며 나이가 들면서 어느 정도 기억력이 감퇴되는 것 또한 노화의 증상으로 볼 수 있다.
허나 단순히 잊어버린다는 것에 그치지 않고 가스 불에 올려놓은 냄비를 잊은 게 화근이 되어 집에 불이 난다면 큰 위험을 초래할 수 있다.
이런 경우는 결코 가볍게만 볼 수 없는 문제다.

그렇다면 건망증은 왜 생기는 것일까?

건망증이 생기는 원인에는 정신적인 요인이 크다.
건망증을 유발하는 심리적인 요인으로는 불안, 초조, 우울, 만성 스트레스가 작용한다. 가사 일을 하는 주부들이 고민하는 건망증은 정신적인 즉 심인성 건망증에 속한다. 아무 생각없이 하는 단순 반복적인 가사노동은 뇌의 지적자극을 주는 일이 아닐 뿐더러 집중력도 떨어뜨린다. 뿐만 아니라 가사 및 육아에서 오는 수면부족으로 인한 피로, 폐경으로 인한 여성성 상실에 대한 스트레스 때문이다. 특히 40대 이후 갱년기 여성에서 건망증으로 고민하는 사람이 많은데, 사회 활동력의 폭이 한정되어 있고 한 가지 일에만 매여 있는 경우에 건망증이 좀 더 일찍 올 수 있다.
정신적인 요인 외에도 원인을 따지자면 기질적인 것으로도 건망증은 생길 수 있다.

가령 알코올 중독 등 여러 가지 이유로 뇌세포 활동에 일시적인 장애가 생겨 발생하거나 연령이 높아져 건강상태가 나빠지면서 건망증이 심해지는 경우가 이에 속한다. 건망증의 원인이 되는 질환으로 치매, 고혈압, 뇌졸중 등 뇌기능 장애와 당뇨병 등이 있다. 특히 최근 연구결과에 밝혀진 바에 따르면 당뇨병이 있으면 가벼운 건망증 형태의 기억상실 위험이 획기적으로 높아져서 후에 알쯔하이머로 진전될 가능성이 높아진다. 70대 이상 고령자가 건망증이 생기는 요인은 기질적인 것이 30%, 심인성 건망증이 70%를 차지한다. 요즘같이 덥고 불쾌한 여름철에 집중력이 떨어지기 쉬워 건망증이 더 자주 일어난다. 이외에도 건강문제와 심리적인 요인 두 가지가 모두 작용해서 건망증이 발생하기도 한다.

증상에 따라 다른 건망증

건망증도 한 가지가 아니라 증상별로 몇 가지 종류가 있다.

순간밖에 경과하지 않았는데도 기억해내지 못하고 곧장 잊어버리는 전진성 건망증은 대개 열병이나 중독상태의 정신착란 증상이 보일 경우에 많이 나타난다.

역행 건망증은 처음에는 기억하지만 얼마 지나서 떠올려 보려하면 한참이나 과거를 더듬어 이것 저것 따져야만 비로소 생각해 내는 것이다. 이는 외상을 입었거나 머리에 충격을 받았을 때 일어난다. 전진성 건망증과 역행 건망증은 동시에 나타나는 일도 적지 않다.

이밖에도 어떤 일정한 시기에만 나타나거나 특정한 한 부분만 잊혀지는 부분 건망증이 있다. 한 단어를 여러 번 사전에서 찾았음에도 불구하고 기억이 나지 않아 다시 찾으면 예전에 사전에서 본 기억은 나지만 잘 기억나지 않을 경우가 이에 해당된다. 이러한 건망증을 선택적 건망증 혹은 국한성 건망증이라 한다.

치매와 건망증의 차이는 무엇일까?

연령이 늘수록 건망증이 없던 사람도 생길 수 있다. 그렇다면 건망증과 같은 기억장애의 하나인 치매와는 어떤 차이가 있을까?

실제 건망증이 치매 초기 증세와 혼동되는 경우가 적지 않은데 구분하는 것도 간단치 않다. 허나 잊어버린 사실이 실제 생활에서 얼마나 중요한 사실인지를 파악하면 알 수 있다. 건망증은 열쇠 둔 곳을 기억하지 못하는 일회성 사실을 잊어버리는데 반해 치매는 자신의 이름을 기억하지 못하는 즉 쉽게 잊기 어려운 사실을 잊는 경우가 이에 해당한다. 치매는 단순히 기억력 장애만 나타나는 건망증과는 달리 뇌세포의 손상으로 지적능력이 크게 저하된 상태이다. 치매는 자신의 기억력이 감퇴 된 것을 스스로 인식하지 못하는 것이고 건망증은 기억력 상실을 의식하는 것이다.

중요한 기억은 저장되지만 쓸데없는 기억은 잊게 마련이다. 최소한 건망증을 예방하기 위해선 장기나 바둑, 독서를 하거나 머리 속에서 연상하며 이야기하는 습관을 들이는 것도 좋은 방법이다. 또 음식을 골고루 섭취하고 규칙적으로 운동하는 습관을 들이자.