



작은 습관 큰 건강

## 노화와 질병은 다르다!

노화는 생리적 기능이 저하되는 것으로,  
나이 들에 따라 누구에게나 자연스럽게 나타나는 현상이다.  
하지만 신체의 이상 증세가 단순히 '나이 들면 다 그런 거야!'가 아닌  
'나 아파. 빨리 병원에 가줘!'라며 우리 몸이 나에게 보내는 질병의 신호라면?  
노화와 헷갈리기 쉬운 질병의 구분법을 알아보자.

### 침침한 눈, 내 눈에 뿌연 안개가 껐다? ⇒ 백내장

보통 40~50대부터 가까운 거리의 글씨나 사물이 잘 안 보이는 노안 증상이 나타난다. 나이가 들면서 눈 속의 수정체가 탄력을 잃어 초점을 조절하는 기능이 떨어지기 때문이다.

백내장은 눈 속의 수정체가 혼탁해져서 눈앞에 안개가 낀 것처럼 흐릿하게 보이는 질환으로, 자칫 노안으로 여기고 지나치기 쉽다. 시력 저하, 빛 번짐이나 눈부심, 사물이 여러 개로 겹쳐 보이는 증상을 호소할 수 있으며, 방치할 경우 녹내장으로 발전해 실명에 이를 수 있다.

### 더부룩한 소화불량, 또 다른 질병의 신호? ⇒ 담석증

나이가 들면 위장 기능이 저하되어 소화불량이 찾아진다. 하지만 이러한 증상이 계속된다면 몸에 질병이 발생했다는 신호일 수 있다.

담석증은 담관이나 담낭(쓸개)에 결석이 생기는 질환으로, 특히 기름진 음식을 먹을 때 명치 부위의 통증을 유발하기 때문에 소화불량으로 여기기 쉽다. 하지만 오른쪽 윗배가 쥐어짜는 듯이 아픈 증상이 5시간 이상 지속되거나 발열, 구토, 오한, 황달 등의 증상이 나타난다면 담석증일 확률이 높다.



### 욱신욱신 만성통증, 관절이 붓고 뻣뻣해졌다? ⇒ 류마티스 관절염



“아이고~ 살신이야! 온몸 구석구석 안 아픈 데가 없네.” 나이 지긋한 어르신들의 단골 멘트다. 이처럼 나이가 들면 뼈, 관절, 근육이 노화되고 손상되어 통증을 호소하게 되는데, 대부분이 퇴행성 관절염이다.

반면 류마티스 관절염은 면역세포가 자기 관절을 스스로 공격해 발생하는 자가면역 질환으로, 관절 내 활막에 염증을 일으키는 것은 물론 관절을 파괴하거나 변형시킨다. 주로 손·발과 손목, 발목 등 작은 관절에서 시작되며, 무릎, 팔꿈치, 어깨 등의 관절에서도 발생한다. 해당 부위의 관절이 붓고 아프며, 자고 일어나면 관절이 뻣뻣해지는 증상과 함께 피로감, 식욕부진, 발열 등 전신 증상이 동반된다면 즉시 검사를 받는 것이 좋다.

### 깜빡깜빡 건망증, 혹시 치매일까? ⇒ 알츠하이머 치매

건망증은 뇌에 과부하가 생겨 기억력에 일시적인 문제가 발생하는 것으로, 노화에 따른 자연스러운 현상이다. 건망증과 치매는 기억력 저하라는 공통점이 있지만 증상은 다르다. 힌트를 주거나 주의 깊게 생각하면 기억해 내는 것은 건망증이지만, 무언가를 잊었다는 것조차 통째로 잊어버린다면 치매를 의심해볼 수 있다.

알츠하이머병은 치매를 일으키는 가장 흔한 퇴행성 뇌질환이다. 초기에는 몇 년 전의 일은 기억해도 최근의 일은 기억하지 못하는 등 기억력에서 문제를 보이다가 점점 언어 능력, 지남력(시간, 장소, 사람을 알아보는 능력), 판단력 등의 인지 기능이 저하된다. 알츠하이머 치매는 초기에 치료하면 진행을 늦출 수 있으므로, 증상이 의심되면 즉시 전문의를 찾도록 한다.



<출처: 서울대학교병원 N 의학정보 '알츠하이머병',  
헬스조선 2017년 4월 24일자, 웰스경향 2019년 4월 27일자>