

간질과 기억 (Epilepsy and Memory)

간질 환자가 기억력 문제를 말하는 것은 드문 일이 아니다. 때로 이는 새로운 기억을 형성하는 문제 때문이고 때로는 시간에 걸쳐 정보를 다시 기억해내거나 회상하기 어렵기 때문이다.

왜 간질 환자가 기억력 문제가 있는지 몇 가지 이유가 있다.

발작: 발작이 (특히, 측두엽에서) 생길 때 새 기억 형성을 방해할 수 있다. 일부 측두엽 발작은 기억이 영구적이 되기 전에 지워버릴 수 있기 때문에 발작 무렵의 일들에 대한 기억이 없어진다. 측두엽에 빈번하거나 심한 발작이 있는 사람은 기억 형성에 관련된 조직에 손상이 있을 수 있고, 이는 일반적으로 새 기억의 형성을 더 어렵게 한다.

또한 발작은 이미 아는 정보를 다시 기억해내거나 회상하는 것을 더 어렵게 할 수 있다. 기억의 회상은 서류 서랍에서 서류를 찾는 것과 같다. 서류가 맞는 장소에 철해지지 않거나 서류를 철하는 방식이 체계화되지 않으면 나중에 필요할 때 서류를 찾기가 훨씬 어려워진다. 이것은 기억에도 똑같다. 발작은 뇌가 새 기억을 체계적으로 저장하거나 과거의 기억을 체계적으로 찾는 것을 방해한다.

발작이 빈번하거나 심한 사람이 기억력 문제의 위험이 가장 크다. 전두엽이나 측두엽에서 발작이 시작되는 사람은 발작이 다른 데서 시작되는 사람보다 기억력에 문제가 있을 가능성이 크다. 발작 사이에 일어나는 뇌의 비정상적 전기활동은 학습이나 기억을 더 어렵게 만들 수 있다.

기존 조건: 발작은 여러 다른 이유 때문에 생긴다. 발작의 근본 원인 또한 기억력 문제를 야기할 수 있다. 예로 다수의 간질 환자의 뇌 구조나 기능 하는 방식에 미묘한 비정상성이 있다. 이 비정상성이 발작을 일으키고 학습과 기억을 더 어렵게 할 수 있다.

약물: 항경련제는 발작을 막아 기억력을 개선하는데 종종 도움이 된다. 하지만, 많은 항경련제가 졸림이나 주의력 문제를 야기할 수 있다. 이렇게 되면 새로운 정보를 효율적으로 배우고 기억하는 것이 더 어렵게 된다. 새 정보를 배우기까지 오랜 시간이 걸리거나 여러 번 반복이 필요할 수 있다.

피로와 정서적 요인: 기억력은 피로, 근심, 스트레스와 우울증을 포함한 간질과 관련된 다른 요인들에 의해서도 영향 받을 수 있다. 피곤하고 불안하고 스트레스 받거나 우울한 사람은 집중하기 어렵고 생각이 느리거나 멍해질 수 있다. 이렇게 되면 새로운 것을 배우거나 과거의 정보를 기억해내기가 훨씬 어렵게 된다.

집중과 인지 문제: 어떤 사람들에게 기억의 문제는 실제로 기억에 필요한 사고의 다른 측면의 문제이다. 정신집중과 주의 집중, 조직화와 계획수립이나 사고의 속도와 같은 문제가 기억의 문제를 초래할 수 있다.

도움 얻기:

기억력에 문제가 있으면 의사와 상담하는 것이 중요하다. 의사는 기억력 문제의 원인을 찾아내도록 도와줄 수 있을 것이다. 이의 일환으로 의사는 당신의 기억력 문제의 본질과 유형을 보다 잘 파악하도록 신경 심리학자에 의뢰할 수 있다. 혈액 검사, 추가적인 뇌파검사나 뇌 영상 촬영 같은 다른

진단 절차가 필요할 수도 있다. 이런 정보로 의사는 당신의 기억의 어려움을 치료하거나 관리할 수 있는 최선책을 조언할 수 있을 것이다.

기억력을 보강하기 위해 당신이 할 수 있는 일:

1. 중요한 일이나 약속, 전화 번호 등을 기억할 수 있도록 일지/달력이나 전자 수첩을 써라.
2. 중요 정보를 적거나 기록하도록 작은 수첩이나 음성 녹음기를 휴대하라. 의사나 은행 같은 중요한 만남에 갈 때 상세한 대화 내용을 기억할 수 있도록 친구나 가족을 동반할 수도 있다.
3. 통화한 사람 이름과 전화 번호, 날짜, 통화 이유 등의 중요사항을 적도록 전화기 옆에 메모지를 두어라.
4. 중요 정보를 배울 때 거기에 초점을 맞추고 정신을 집중하기 위해 시간을 할애하라. 여러 가지 일을 한 번에 하지 마라. 주의를 분산하지 않도록 하라.
5. 정보의 잦은 검토와 반복은 나중에 종종 기억이 잘 나게 할 수 있다. 새로운 것을 배울 때 복습하거나 되풀이 해 연습하면 나중에 기억할 가능성이 높아질 것이다.
6. 한 번에 너무 많이 배우려 하지 마라. 정보를 다룰 수 있을 만큼 나눠서 조금씩 배워라.
7. 기억을 돕기 위해 연상기억 전략을 써라. 예로 시각화, 사람 이름과 사진 연관 지우기, 중요 단어를 배우기 위해 운율 이용이나 당신이 무언가를 놔둔 장소를 기억해 보고 머릿 속으로 당신의 움직임을 되집어 가기 등이 모두 기억을 강화하는데 매우 효과적일 수 있다.
8. 키나 수표 책 같은 당신 물건을 집의 정해진 장소에 두어라. 같이 사는 사람들에게 이렇게 하는 이유를 알리고 그들이 물건들을 옮기지 않게 하라.
9. 약 복용을 잊지 않도록 체계나 규칙적인 복용 일정을 만들어라. 복용약 정리통을 이용하는 것이 매우 좋다. 다른 방법은 휴대전화나 시계에 복용 시간을 알리도록 알람을 맞춰 놓는 것이다.
10. 긴장을 풀 방법을 찾아라. 서두르거나 스트레스를 받으면 효과적으로 정보를 배우거나 기억해내기가 쉬울 것 같지 않다.
11. 건강하라. 운동, 깊은 잠 그리고 좋은 식사는 기억에 유익하다.
12. 기억력에 문제가 있는 학생은 수업 중이나 시험 볼 때 특별한 도움이나 적응을 위해 상담교사나 상담실에 말할 필요가 있을 것이다.

누구나 무언가를 잊고 우리는 각자 다르게 기억한다. 각자에게 좋은 방법이 다르므로 자기에겐 가장 잘 맞는 방법을 찾는 것이 중요하다.

처음으로 기억 향상법을 이용한다면 효과가 있기까지 많은 시간이 걸릴 것이라 생각하라. 이 방법이 결국 보다 효율적으로 기억하도록 할 것이니 포기하지 마라.

자료:

www.epilepsy.com/learn/impact/thinking-and-memory

www.epilepsy.org.uk/info/memory.html

2008년 12월 회람 승인

비씨 간질협회에 가입하셔서 회원으로서 모든 프로그램과 서비스의 혜택을 받으실 수 있습니다.

주소 #2500 – 900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

전화: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com