

건강 칼럼

치매를 유발하는 생활습관 13가지

알츠하이머 치매라는 질병은 우리가 무엇을 먹는지, 얼마나 걷는지, 얼마나 운동하는지, 얼마나 잘 자는지 등의 생활습관에 많은 영향을 받는다.

치매는 천천히 장기간 진행되는 질환이다. 하지만 대부분 치매 예방 증상을 알아차리지 못해 예방이나 치료를 하지 못하고 있는데, 최근에는 많은 논문과 책들에서 치매와 관련된 질병과 생활습관에 대해 서서히 밝혀지고 있다.

무엇보다 치매를 예방하고 싶다면 나쁜 생활습관들을 고치는 게 먼저다. 잘 알려진 치매의 대표 유발인자는 총 10개였는데, 지난 2020년 란셋은 3가지 유발인자를 추가하여 발표하여 총 13개가 되었다.

- 1. less education 지적력 교육받은 기간이 짧을 수록 치매 발생 위험이 높은 편이다. 평생교육을 통해 치매 발생 위험을 감소시킬 수 있다. 또 1990년대의 여러 연구에서 교육 수준과 알츠하이머 사이에 역전 관계가 있음이 발견되기도 했다. 복잡한 인지 활동 훈련은 뇌의 노화를 방지한다는 것을 시사한다.
2. hearing loss 청력저하 청력감퇴는 그 정도가 심하지 않더라도 노년기 인지저하와 관련이 있다. 청력이 정상인 사람에 비해 뇌의 청각영역을 포함한 사교에 필요한 축삭염의 부피가 작아져 있다.
3. traumatic brain injury 외상으로 인한 머리 손상 머리에 물리적 충격을 주면 뇌가

능이 감소하거나 손상된다. 따라서 오토바이나 자전거 등을 이용할 땐 헬멧을 반드시 사용해야 한다.

- 4. hypertension 고혈압 혈압조절도 치매 예방에 있어 중요하다.
5. alcohol 음주 잦은 알코올의 섭취는 치매를 촉진한다.
6. obesity 비만 심혈관 질환 위험 인자는 심근경색과 뇌혈관질환의 위험을 높일 뿐 아니라 치매발생위험도 높인다. 특히 중년의 비만은 치매 위험을 40% 높일 수 있다.
7. smoking 담배 흡연은 뇌혈관 손상과 뇌혈류 장애를 일으킨다. 배터코너 박사는 노년 인지력 감퇴에서 남녀 간 차이를 발견했고 흡연 및 음주와 치매 사이의 연관성을 밝혀냈다.
8. depression 우울감 우울증이 있으면 노년기 치매 발생 위험이 높아진다. 우울증이 지속되면 스트레스 호르몬이 과도하게 분비되어 신경 성장 인자 분비가 감

소하고 기억중추인 해마의 신경세포와 연결망이 손상되어 치매 발생 위험을 높인다.

- 9. social isolation 사회적고립 친구가 많을 수록 치매 위험이 감소한다. 따라서 나이가 들어서도 다양한 사회 활동을 하는 것이 좋다.
10. physical inactivity 운동 신체활동 저하 규칙적인 신체활동은 심혈관 질환 예방, 뇌혈류를 원활하게 하여 신경세포 기능을 유지시켜준다. 규칙적인 운동이 중요하데, 프레이밍햄 연구에서 활발하게 걷는 운동을 한 주민들은 알츠하이머 발생 위험이 40% 감소한 것으로 밝혀지기도 했다.
11. air pollution 공기오염 코로나19로 최근 마스크가 일상화되면서 공기오염에 대한 걱정이 다소 줄어들었다. 하지만 미세먼지와 황사가 점점 더 심해지고 있는 만큼 이 부분은 개인의 노력과 함께 사회도 같이 노력할 필요가 있어 보인다.
12. diabetes 당뇨

최 울

선양신경외과 원장



사설
신통일한국 싱크탱크에 거는 기대

신통일한국을 위한 싱크탱크(Think Tank) 2022가 최근 출범하면서 기대감이 커지고 있다. 싱크탱크 희망전진대회는 세계 평화통일가정연합과 천주평화연합이 공동 주최했다. 두 단체는 국내외 지식인 2,022명으로 구성했다. 행사는 국내외 참석자들을 위해 14개 언어 동시통역으로 진행됐다. 온라인 생중계된 행사는 세계 194개국 100만여 명이 참여했다. 가정연합 한학자 총재가 마지막 서명을 한 '싱크탱크 2022 결의문'에는 "싱크 탱크 2022를 통해 한반도 평화 통일과 항구적인 평화 세계 실현에 앞장서겠다"는 내용이 담겼다. 정세균 전 국무총리와 뉴트 김 그리치 미국 전 하원의장이 축사를 했고, 반기문 전 유엔사무총장이 환영사를 했다. 미국의 마이크 펜스 전 부통령과 마이크 폼페이오 전 국무장관, 짐 로저스 로저스홀딩스 회장 등은 기조연설을 했다.

싱크탱크(think tank)는 두뇌집단 혹은 두뇌 공장(think factory)이다. 정책연구소(policy institute)라고도 불린다. 미국의 랜드 코퍼레이션(rand corporation), 브룩킹스연구소(Brookings Institute) 등이 유명하다. 브루킹스 연구소는 진보적 정책을 내며 민주당의 브레인 역할을 하고 있다. 공화당을 필두로 한 보수주의의 핵심 싱크탱크인 헤리티지 재단(Heritage Foundation)도 있다. 싱크탱크 2022는 평화와 통일의 기초가 되는 비전을 제시하고, 지구촌 위기를 조장하는 분열과 갈등을 해결하기 위한 정책 제안 기구다. 각 분야 지도자의 지혜가 한데 모이면 한반도 평화 협력과 통일의 꿈이 실현될 날이 가까워질 것이다. 아시아 태평양 시대의 중심 국가로 발돋움할 수 있는 정책을 적극적으로 제안하기 바란다.

역대 '시니어추향' 선발대회

전국 시니어추향 선발대회가 해마다 전북 남원에서 열리고 있다. 올해로 다섯 번째이다. 지난 2000년에는 코로나19 사태로 열리지 않았다. 올해는 5월 18일 본 대회가 열리게 됐다. 2018년 제3회의 경우 본선 진출 참가자의 지역은 서울, 대구, 울산, 경기도, 강원도, 경상도, 전주, 군산, 완주, 남원 등 전국적인 관심을 보였다. 선발대회 심사 기준은 '만60세 이상 여성 어르신 중에서 '주름이 아름다운 분' '지역 사회를 위해 공헌하시는 분' '삶의 감동적 이야기가 있는 분' '신노년 문화를 이끄는 분' 등이다. 단순히 미인을 뽑는 대회가 아니다. 역대 시니어추향의 면면을 보면 어려운 이웃과 소통하고 본인의 재능을 나누며, 누구보다 활기찬 삶을 사는 분들이다. 2016년 대상을 수상한 남원시 김태순(67세)씨는 남원시 노인복지관 실버카페 '꽃길'에서 노인일자리 시니어 바리스

타로 활동했으며 난타 봉사단원으로 활동을 하고 있다. 2017년 대상을 수상한 경기도 평택시 박정옥(70세)씨는 평택자치신문 기자, 평택시자원봉사센터 명예기자, 평택시 남부노인복지관 시니어 기자로 활동하고 있다. 2018년 대상을 수상한 경기도 여주시 삼상량(73세)씨는 여주노인복지관에서 라인댄스 동아리를 결성해 신입생 모집뿐만 아니라 교육을 진행하고 있다. 선발대회 입상자는 1년간 남원노인복지관을 홍보하며, 남원에서 주관하는 각종 행사에 남원시를 대표하는 시니어 모델로 활동하게 된다. 입상자들은 노년기 인생 이모작의 기회로 삼고, 더욱 이웃을 위해 봉사해야 할 것이다. 사회 공헌 등 다양한 활동을 하는 것도 필요하다. 해를 거듭할수록 '감동이 있는 시니어추향 선발대회'가 되기를 기대한다. 남원시는 시니어추향 선발대회가 전국 대회로 거듭나도록 노력하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

'부처님 오신 날' 코로나방역·화재예방에 대해

사람들이 코로나19와 함께한 시간이 벌써 햇수로 2년이 돼가고 있고 모든 사람들이 합류하고 있는 시기에 최근 또 다시 코로나바이러스가 확산되고 있다. 이 와중에 코로나바이러스까지 나타나 거리두기와 방역에 지친 사람들에게 두려움을 주고 있다. 다가오는 5월 19일 '부처님 오신 날' 전후에는 각종 행사 등에 참여하기 위해 많은 신자 및 관광객들이 각 지역에 크고 작은 사찰을 찾을 것으로 예상된다. 지난해 전통사찰에서 코로나19 확산 방지를 위해 '부처님 오신 날' 봉축행사를 취소하거나 축소하여 추진하였다. 진안관내 사찰 관계자에 따르면, 올해는 더욱 축소하여 봉축 행사는 전면 취소하고 법회만 추진하며, 참석하는 외부인들

도 잠깐 참여하게 하고, 기존에 부처님 오신 날 신도들과 함께한 식사 대신 간단한 간식으로 준비한다고 한다. 이렇게 사찰측에서 행사를 축소하여 추진한다 한더라도 최소 200명 내지 300명은 참석한다고 한다. 진안 관내 유명한 마인산 탐사, 금당사, 은수사, 천황사 등 전통 사찰을 찾아가기도 화등 의식을 치르고 연등설치, 촛불, 전기, 가스 등 화기사용이 예상되어 코로나19 방역 및 소방의 본연의 업무인 사찰 화재 예방에 각별한 관심이 요구되고 있다. '부처님 오신 날' 전통사찰에 다수인이 참석하여 코로나 방역에 비상이 걸리고, 많은 사찰이 보통 산중에 위치하여 화재 발생시 불길이크게 번질 우려가



서 철 울

진안소방서 마령 119안전센터장

높다. 일단 사찰들이 산중에 위치한 지리적 특성상 소방차의 신속한 현장접근이 어렵고, 화재발생시 불길이크게 번질 우려가 높고, 또한 높은 산에 위치한 사찰은 초기 진화를 위한 소방시설이 충분하지 않다는 취약성이 내재되어 있다.

대부분의 사찰 주요 건물들이 목조 건축물로 화재시 전소 위험성이 높다. 전북소방본부와 각 소방서에서는 부처님 오신 날 각종 행사를 대비해서 사찰 관계자 코로나 관련 방역지침 교육, 예방순찰 및 화재안전컨설팅, 특별경계근무 등 코로나19 방역 및 화재예방대책을 추진한다. 하지만, 소방관서의 노력만으로는 코로나19 방역 및 화재예방을 하기에는 부족하다. 사찰 관계자·불교신자·관광객 등 참여하는 도민 모두 혼연일체가 되어 코로나19 방역 및 화재예방을 위한 노력이 필요하다. '부처님 오신 날' 행사 참여시 올바른 마스크 착용 및 거리두기 등을 실천하고 촛불·연등·가스 등과 같은 화기 취급 시설을 안전하게 관리하여 코로나19 방역 및 화재예방에 만전을 기해야 한다.

Large graphic advertisement for 'Newspaper' (신문) featuring a boat on water and the text '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for people who give courage and hope). It includes a quote: '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문' and mentions '전주매일의 전 직원들은'.