

건강 칼럼

뇌의 노화가 빠르게 진행 된다고?

뭔가 깜빡하면 젊은 날에는 그냥 그러려니 한다. 나이가 먹어가면서 그런 증상이 일어나면 내가 늙어가는구나? 하고 조금씩 노화를 경험하고, 이런 증상이 반복되면 순순히 받아들여진다. 어느 순간 기억력이 예전만 못하고 건강증이 심해지면 “혹시 치매 아닐까?” 문득 의심하기까지 한다. 건강증과 치매 그게 그거 같아도 조금은 다르다. 뇌의 노화, 뇌세포의 소멸과 직접 연관이 있기 때문이다. 건강은 물건이 놓인 위치나 약속을 잠시 있어 낭패를 보기는 하지만 본인이 그런 사실이 있었다는 것을 곧바로 알게 되지만, 치매는 그 자체를 깨닫고 있어먹고 결코 피할리지 못한다. 기억장치의 안정성, 연속성, 회복에 걸리는 시간 등이 현저히 다르다.

치매는 오래된 경험, 옛날 것은 잘 기억하거나 알아본다. 다만 그것까지도 기억하고 있었던 세포가 소멸되면 즉 뇌에서 저장장치가 고장이 나면 전혀 기억하지 못하게 된다. 예전에는 이런 증상이 나타나기 전에 대부분 자연사, 병사를 했기에 우리 현실에서 크게 와 닿지 않았다. 이제는 여러 가지 환경의 변화로



이 윤혜  
파킨슨포츠과학연구소 대표

위생적인 주거여건, 식생활의 개선, 의료기술의 발전 등으로 주어진 수명에 가깝게 살게 되었다. 다만 그 시간 이전에 뇌세포가 죽어가기 때문에 살아도 정상적인 삶을 영위하기 어렵고 타인의 도움을 받아야 하는 경우가 다반사이다.

운동, 음식, 생활환경의 조절과 향상으로 신체 건강해도 뇌에 문제가 있으면 당사자의 삶이 곤궁해지고 피폐해질 수도 있다. 가족구성원에게 여간 어려움을 지우는 것이 아니다. 오히려 건강한 육체가 자식들에게 부담이 될 수도 있다.

이제는 대부분 핵가족화 사회다. 가족 구성원 모두가 바쁘게 돌아가는 현대 사회에서 누가 누구를 돌보는 것이 말처럼 쉬운 것이 결코 아니다. 그렇다면 조금이라도 뇌를

젊게 유지하는 방법은 무엇일까?  
1. 치매의 원인이 되는 병이나 질환 등을 막는 것이 급선무이다.  
치매를 일으키는 원인이나 관련 질환은 80~90여 가지 된다고 한다. 그 중에서도 중요한 원인은 알츠하이머 성 치매, 혈관성치매이다. 알츠하이머 치매는 가장 대표적인 퇴행성 질환으로 치매의 약 50% 정도이다. 뇌졸중, 뇌경색 후에 진행되는 혈관성 치매는 약 10~15%, 알츠하이머와 혈관성 치매가 동시에 발생하는 경우는 약 15%이다. 비교적 젊은 때부터 뇌세포를 죽게 하는 과도한 음주, 흡연을 멀리하는 것이 바람직하다. 일찍 수면에 들어가는 것도 아주 중요한 습관이다. 혈관질환인 고혈압, 당뇨, 심장질환을 예

방하고 철저히 관리해야 한다.  
2. 육류를 좀 멀리하고 채소, 과일을 가까이 한다.  
요즘은 아주 어릴 때부터 달고 짜고 매운 외식, 배달음식, 가공식품에 길들여지고 있다. 본인도 모르게 20~30대부터 고혈압으로 갈 확률이 아주 높다. 물론 차례대로 이 큰 나이에 비하면, 당뇨, 심장질환으로 발전할 가능성이 높다. 대형병원, 한방병원에 가보면 뇌졸중(중풍) 치료를 받고 있는 외관상 비교적 어린 환자들을 심심치 않게 볼 수 있다.  
3. 몸을 많이 움직이자.  
고인 물은 썩는다. 구르는 돌에는 이끼가 끼지 않는다! ~ 단순한 교훈이지만 우리 몸은 움직여야 제 기능을 발휘하게 설계되어 있다. 요즘 생활은 움직임을 최소로 하는 경향이 있다. 인터넷, AI 인공지능, 로봇 등으로 예전에 온 몸으로 하던 것을 손가락으로만 하게 되었다. 그 결과 순간은 좀 쉽고 빠르고 편하고 풍요로운 것 같지만 동전의 양면처럼 몸은 움직이지 않아서 고이고, 썩어가고 있다. 일부러라도 시간을 내어 몸을 많이 움직이므로써 위에서 열거한 생활습관성 질환을 예방하는 것이 바람직하다.

독자제언

겨울철 도로 위 지리 '블랙 아이스' 주의보

본격적으로 날씨가 추워지고 교통사고가 우려되는 요즘, 겨울철 환파와 폭설로 인한 빙판길 교통사고 예방을 위해 운전자들의 주의가 필요하다.

지난달 30일 영등고속도로에서 대형폐기물을 싣던 대형 화물트럭이 도로 진행 중 옆으로 넘어지면서 운전자 포함 3명이 부상을 당하는 사고가 있었다. 바로 겨울철 '블랙 아이스' 현상 때문이다. 도로에 빙판이 없는데도 차가 미끄러져 사고가 나는 경우가 많아 사고 위험성이 크고 운전자들에게 가장 위협적이어서 도로 위 지뢰라고도 불린다.

'블랙 아이스'란 기온이 떨어지는 심야 새벽 시간대 교량, 터널 입·출구, 산모퉁이 그늘진 곳과 같이 습도가 높은 지역의 도로에 생기는 얼음으로 결빙기에 도로가 살짝 젖어 있거나 쫄진하게 포장된 것처럼 보이기에 운전자들이 쉽게 구별할 수 없어 사고로 이어지기 쉽다.

블랙 아이스에서 속도를 높일 시 사고 위험은 배가 되기 때문에 과속과 급출발, 급브레이크에 주의하며 앞차와의 거

리를 충분히 유지한 채 안전운행하길 바란다.

빙판 사고를 예방하기 위해서는 먼저 스노우타이어로 교체하거나 타이어의 공기압을 주기적으로 점검하는 것이 좋다.

또한, 그들이 저 얼음이 잘 녹지 않는 산모퉁이, 교량 위, 터널 입구 등에서 속도를 줄이고 천천히 주행해야 한다.

영하의 날씨에 도로 운행 시에는 타이어가 미끄러지지 않도록 브레이크를 한 번에 밟기보다 두세 번 나눠 밟는 것이 좋고, 차가 미끄러질 경우 엔진브레이크를 동시에 사용하는 것도 좋은 방법이다.

내리막길이나 커브 길에서는 미리 감속하고, 결빙구간에서는 만약 타이어가 미끄러지면 핸들을 차가 미끄러지는 방향으로 돌려 차가 회전되는 것을 막아야 한다.

영하의 기온으로 운전하기 어려운 겨울철 세심한 주의로 안전 운전하여 무사히 겨울을 나길 바란다.

조흥신교통경찰서 생활안전교통과장

사진으로 보는 지구촌 소식

식량 얻어나오는 벨라루스 국경 이주민들



11월 30일(현지시간) 벨라루스-폴란드 접경인 그로드노 인근 검문소 물류센터에서 이주민들이 음식을 얻어 나오고 있다. 서방세계는 알렉산더 루카셴코 벨라루스 대통령이 수천 명의 중동 이주민을 서유럽에 갈 수 있을 것처럼 끌어들이며 이들을 볼모로 벨라루스를 제재하는 유럽연합(EU)에 맞선다고 비난했다.

사설

만경강사랑지킴이 생태 사진전

만경강사랑지킴이 생태 사진전이 꾸준히 열리고 있다. 올해 세 번째인 만경강 생태사진전 역시 지난 10월 6일부터 13일까지 북합문화지구 누에 아트홀 건물에서 열렸다.

이번 사진전은 만경강 유역의 완주군 각 지역에 있는 보호수과 노거수를 1년 동안 관찰하면서 기록한 사진을 공유하는 자리였다. 만경강사랑지킴이는 완주군에서 활동하고 있는 시민단체이다.

회원들은 모두 만경강 생태아카데미를 수료한 멤버들로 구성되어 있다. 이들은 만경강의 생태 환경을 모니터링하고, 주기적으로 정화 활동을 하면서 만경강의 가치를 알리는 활동을 하고 있다.

만경강사랑지킴이는 만경강 신천습지 환경 정화 활동도 보이고 있다. 만경강 신천습지는 회포대학교에서 하리고 구간 습지를 말한다.

만경강(萬頃江)은 금강·동진강과 함께 호남평야의 중앙부를 가로지르며, 길이는 81.75km이다. 유역에는 전주시·익산시·김제

시·완주군 등이 있다.

만경강은 완주군 동상면 사봉리 곡에서 발원하여 전주시·익산시를 지나 김제시 진봉면과 군산시 회현면 사이에서 서해로 흘러든다. 곳곳에서 화령천·소양천·전주천·탑천 등의 물줄기가 흘러든다.

화령천과 합류된 뒤에는 고산천이라고 불리며, 전주천과 합류하여 서쪽으로 흐르는 하천은 만경강이라고 불린다. 상류 지역을 제외하고는 유속이 매우 느린 전형적인 곡류 하천이다.

밀물 때는 완주군 삼례읍까지 하천 수위가 상승한다. 현재 하구 일대의 간척지를 대상으로 새만금 간척사업이 진행되고 있다.

만경강은 넓은 들 가운데로 흐른다는 뜻이 담겨 있다. 강 하류지역에 만경현(萬頃縣)이 있었기 때문에 붙여진 명칭이다.

과거 농산물의 집산지이며 교통의 요충지였던 만경현은 현재 김제시 만경읍에 편입되었다. 만경강사랑지킴이 활동이 앞으로 도 변함없이 이어지기를 바란다.

아리랑TV 뉴스 확대 편성

아리랑TV가 지난해 3월 “국민 삶의 개선을 위한 방송으로 거듭난다.”며 방송 개편 내용을 밝혔다. 실제로 아리랑TV는 이날부터 평일 하루 6회 방송했던 뉴스를 9회로 확대 편성했다.

오전 6시, 7시, 8시, 10시, 12시, 오후 3시, 5시, 7시, 10시로 늘릴 것이다. 이 같은 조치는 모바일 시대에 실시간 정보를 빨리 전달하기 위한 것이다.

특히 시간대별 특화 뉴스가 마련됐다. 오전 8시 뉴스의 'Global Insight(글로벌 인사이트)' 코너에서는 해외 전문가들이 영상 통화인 스카이프(Skype)로 특정 이슈에 대해 다양한 의견을 나눈다.

프라임 타임인 오후 7시에 방송되는 'News Center(뉴스 센터)'에서는 국내 현안에 대한 주요 뉴스와 분야별 전문가들의 대담이 방송된다.

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 관련 뉴스 프로그램 'S.Korean Gov's Briefing on

COVID-19(코로나19 정부 브리핑)'은 사태가 해결될 때까지 지속적으로 방송된다.

이 방송은 매일 오전 11시와 오후 2시 정부 종합 브리핑을 생중계로 동시통역 중계한다. 'Catchy Korea(캐치 코리아)'는 한국 이슈와 현장을 담았다.

한국인의 일상, 음식, 거대, 상업에서의 최신 유행이 등장한다.

이는 4차 산업혁명 시대를 이끄는 한국 첨단산업 미래, 세계 시장에 도전하는 한국 중소기업들의 이야기들이다.

K팝 관련 음악 프로그램들도 선보이고 있다. Simply Flash(심플리 플래시)는 소셜네트워킹 서비스(SNS) 크리에이터가 찾아가는 K팝 무대 뒤 현장을 보여준다.

'Rolling(롤링)'에서는 K팝 가수가 자기 히트곡을 3~4개국 언어로 바꿔 부른다. 이 모든 것은 문화 강국 대한민국을 보여주는 모습들이다.

사외이기는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

**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 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**