

건강 칼럼

치매를 예방하는 가장 좋은 방법은?

예 전에는 밤10시가 되면 라디오에서 "청소년 여러분 밤이 깊었습니다. 사랑하는 부모형제가 기다리는 따뜻한 집으로 돌아갑시다! ~~~~"라는 안내방송이 흘러나왔다. 요즘 세대가 들으면 호랑이 담배 피던 시절이라고 할지 모르겠다. 그 시대에 맞는 계몽성 안내였으니 말이다. 대부분 그 시간 전후에 잠자리에 들었다. 그런데 지금은 환히 점등,TV를 켜고 대낮처럼 살고 있다. 흡소공에서는 밤 12시~오전1 전후가 깨들이 가장 많다는 통계도 있다.

왜 그런지 모르지만 죽어라 잠을 자지 않으려는 것이다. 세상이 그렇게 서로 툼니바퀴처럼 얽혀 돌아가 어쩔 수 없이 그럴 수도 있을 것이다. 그럴수록 몸은 지치고 힘들고 회복이 늦어지는데도 말이다. 그 후유증이 다음 날로 이어지고 반복되니 만성피로증후군에 시달리게 된다.

치매(어러석을 癡, 어러석을?)는 한자의 뜻풀이에서 보듯이 사회생활을 하는데 필요한 지능, 기억, 인지상태, 의지 등 정신적인 능력이 현저히 떨어지거나 상실한 상태를 말한다. 일반적으로는 건



이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

망증이라고 하였지만 사실 둘은 전혀 다른 상황이다. 치매는 여러 원인이 있으나 연세가 들어가면서 치매현상이 증가하므로 예전에는 치매현상이 나타나기 전에 돌아가시거나, 연세가 많아지면 대부분 다 그렇게 된다 하여 별반 관심이 없었다.

그렇지만 평균수명이 늘어나면서 사회의 관심이 고조되었고 2018년부터 처음으로 우리나라 통계청 사망원인순위에 올라가기 시작했으며 여성부문에 5번째 많은 것으로 나타났다.

알츠하이머 치매는 부분적으로 뇌세포 안에 (일종의 노폐물인)노화성 변성단백질인 β -아밀로이드(amyloid)가 제거되지 않고 후속적으로 쌓여가는 특징을 보이는 신

경영증상 질환이다. 그런데 최근의 연구에 따르면 건 강한 수면 습관과 수면의 방해물 피하는 것이 뇌가 면역체계의 능력을 향상시켜 노폐물(치매원인물질로 알려진)인 β -아밀로이드 단백질을 제거하는데 도움을 준다고 밝혔다. (Circadian control of heparan sulfate levels phagocytosis of amyloid beta aggregates. Gretchen T. Clark, PLoS Genetics, 2022 Feb. 18(2))

우리가 행하는 하루 낮밤의 일정한 흐름을 잘 유지하고 일찍 잠자리에 들어 폭 자면 뇌척수 액에 풍부한 β -아밀로이드($A\beta$)라는 물질이 노화된 변성단백질인 β -아밀로이드를 즐기는 상관관계가 성립된다고 한다.

더 나아가 신호를 전달하는 뉴런(Neuron)의 기능을 유지하고, 치매를 예방하거나 치매증상을 감소시킬 수 있다고 해석할 수 있다.

그럼 반대로 풀이하면 잠자리에 늦게 들어가 수면시간이 충분하지 않으면 β -아밀로이드($A\beta$)라는 물질이 줄어들어 노화된 변성단백질인 β -아밀로이드가 쌓이는 것을 막을 수 없게 된다.

그렇게 되면 뇌세포(neuron)의 전기, 화학적 정보전달 기능이 떨어지고 지속적으로 반복, 진행되면 치매증상이 발현될 가능성이 높다는 것이다.

알라 전까지만 해도 β -아밀로이드($A\beta$)의 존재는 알았지만 기능이나 역할을 제대로 파악하거나 그 기전의 해석이 미흡했었는데 위 연구는 진일보된 과정과 결론으로 앞으로 치매의 예방이나 치료, 증상의 호전을 기대할 수 있으리라 예상된다.

그런데 왜 세상은 24시간 불을 대낮처럼 환하게 켜고 서로를 얹히고살리게 하여 육되면서 심신의 건강과 인성을 방해하는 방향으로 흘러가는지 알다가도 모를 일이다. 그것이 행복일까요? 불행일까요?

독자재언

노인 보행자 교통사고 위험

일출시간이 빨라지면서 이른시간부터 활동하기 위해 나서는 노인들의 차도 이용률 높아져 교통사고 발생 위험 역시 증가하고 있다.

농촌은 상대적으로 차량 통행량이 적은 반면 과속 등 범규위반 차량이 다수 있기에 노인들이 교통사고 위험에 노출되기 쉬워 무엇보다 보행자 교통사고 예방이 중요하다.

보행자들은 자동차가 나를 알아서 피해가겠지 라는 안일한 생각으로 진행되는 차량을 살피지 않고 무방비 상태로 앞만 보고 가는 경우가 많은데 이는 매우 위험한 보행습관이다. 주간은 물론 특히 야간에는 운전자의 시야가 좁아져 운전자가 피해가기도 어렵다.

교통안전공단에 따르면 녹색신호 점멸일 때 횡단보도에 진입한 보행자 중 빨간불로 바뀌기 전 횡단을 마치지 못한 교행자의 비율이 높았다. 교행일수록 시각과 청각 등 인지능력과 반응속도가 떨어져 위기 상황에 빨리 대처하지 못하고 교통사고에 취약할 수밖에 없다.

△야간·새벽시간이나 비가 와 어두울 때 밝은색의 옷을 입고 보행하기 △횡단보도가 없는 도로에서는 좌우 차가 오는지 잘 확인하고 건너기 △차도를 건너거나 무단횡단 하지 않기 등 기본적인 규칙 숙지로 자신의 안전을 스스로도 지킬 수 있길 바란다.

허민욱 교청경찰서교통관리계 경감

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사진으로 보는 지구촌 소식

젤렌스키 "평화 협상, 확실한 결과만 믿을 것"



볼로디미르 젤렌스키 우크라이나 대통령이 29일(현지시간) 우크라이나 수도 키이우에서 연설하고 있다. 젤렌스키 대통령은 러시아와의 5차 협상에 관해 우크라이나인은 순진하지 않다고 "이번 러시아 침공과 지난 8년간의 돈바스 분쟁을 통해 우리는 '확실한 결과'만을 믿을 수 있다는 것을 배웠다"라고 강조했다.

사설

미안마 유학생 장학금 전달

전주시지원봉사센터가 사람의 장학금 500만원을 전주지역 미안마 유학생에게 전달해 관심을 모으고 있다. 사람의 장학금은 한국건강관리협회 전북지부의 300만원, (주)유익점즈와 전주연탄은행의 200만원으로 마련됐다.

황의옥 전주지원봉사센터 이사장은 "미안마가 따뜻한 봄을 맞이하는 순간까지 희망을 전해 줄 수 있도록 지역 사회의 힘을 모을 것"이라고 말했다.

장학금은 전라북도사회복지공동모금회를 통해 모두 10명의 미안마 대학생에게 500만원씩 전달될 예정이다. 전주지원봉사센터는 미안마의 새 봄 프로젝트도 진행하고 있다.

이 프로젝트는 미안마 유학생과 전주권 대학생 봉사단이 3차례의 회의를 통해 기획한 캠페인이다. 지역 기업과 전주권 대학생들이 참여해 장터를 운영하고 있다.

기업 후원품과 간식을 만들어 판매한 수익금 전액을 유학생에게 지원하는 것이다. 민주화 캠페인을 전개하는 방식으로 운영

될 예정이다.

지난 26일 전주시청 앞 노송광장에서 개최된 야호시장에 참여해 미안마 유학생과 전주권 대학생 연합봉사단 30여명이 함께 미안마의 새 봄 프로젝트 활동을 전개했다.

미안마의 새 봄 프로젝트는 지난 21일 진행된 장학금 전달식(500만원)과 전날 판매장터 운영 및 민주화 캠페인으로 구성됐다. 판매 장터 운영을 위해 66사이즈 대표 소평철인 지역 기업 유익점즈에서 양말 2000켤레를 후원했다. 전주지역 봉사 단체인 뷰티플러스 봉사단이 간식 재료비 100만원을 후원하는 등 지역 사회의 응원이 잇따랐다.

미안마 유학생과 전주권 대학생들도 장터 판매품 준비를 위해 사전에 양말 포장과 밀크티와 커피, 쿠키 등을 함께 준비하기도 했다.

장터의 판매 수익금 전액은 미안마 유학생에게 지원된다. 미안마의 새봄을 응원하는데 많은 사람들의 관심이 이어지기를 바란다.

전북도 마을 안심버스

전북 도민의 마음 건강을 돌볼 마을 안심버스가 3월부터 운행되고 있다. 찾아가는 심리 상담으로 코로나19 장기화 속에서 도민이 느끼는 피로감과 우울감을 해소할 수 있을지 귀추가 주목된다.

전북도를 비롯 전주, 정읍, 남원, 고창 등 총 5곳은 지난해 보건복지부 공모 사업에 선정됐다. 이를 통해 버스에서 ▲심리 안정기기 이용 ▲개인 및 집단상담 ▲스트레스 측정 ▲정신건강검진 등이 가능하도록 준비를 마쳤다.

「마을 안심버스」는 지역사회 내 정신 건강에 어려움을 겪는 도민에게 가동력 있는 버스를 활용해 찾아가는 심리 지원 서비스를 제공한다.

특히 코로나19 대응 인력, 취약계층 밀집 지역, 노인·장애인 복지관 등을 중심으로 주 2회 이상 방문해 서비스를 펼친다. 코로나 블루로 증가한 심리 상담 수요에도 신속하게 대응할 방침이다.

전북도는 지난 2월 22일 도청

광장에서「마을 안심버스」시승식을 가졌다.

그 뒤 3월부터 공모에 선정된 지자체별로 1대의 버스를 운영하고 있다. 익산, 김제, 진안은 자체 차량을 이용해 서비스를 제공한다.

전북도는 돌봄 공백이 없도록도 배정 차량을 활용하고 있다. 마을 안심버스가 없는 군산, 완주, 무주, 장수, 임실, 순창, 부안 등 7개 시·군은 사전 신청을 받아 운영한다.

코로나19 발생으로 자살 생각이 40%나 증가했다. 정신 건강이 위험 신호를 보내는 상황이다. 이런 상황에서 마을 안심버스 운영은 도민의 정신건강 서비스 이용 접근성을 제고할 수 있을 것으로 예상된다.

코로나19 유행이 2년 가까이 이어지면서 정신 건강에 대한 관심이 필요한 시점이다. 마을 안심버스로 도민 누구나 원하는 곳에서 편하게 심리 지원을 받아야 할 것이다. 마음 건강 돌봄에 사각지대가 없도록 촘촘한 복지 정책을 추진하기 바란다.

사외기고는 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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**