

건강 칼럼

치매! 남의 일인가? 내 일인가?

**동** 계청 사망통계에 '알츠하이머성 치매'가 2017년 사망률1위에서 2018년 9위로 10대 사망원인에 잡히기 시작했다.

매년 증가추세를 보이고 있고 2022년에는 처음으로 남자 사망원인 10위(13.5명/10만 명)에 들어오기 시작했다.

여자의 경우 2022년에 31.8명/10만 명으로 사망원인 6위에 올라왔다.

2017년 8월말에 65세 이상 노인인구가 14%로 '고령사회'에 진입하였다.

고령화에 따른 자연적인 현상이라고 볼 수 있다. 당사자는 물론 온 가족이 보호, 간호를 위해 달라붙어 있어야 하는 여건에 놓였다.

핵가족화 되어 있는 삶의 형태에서 가족 중에 누구 한 명이 하루 종일 달라붙어서 관리하기란 현실에서는 정말 쉽지 않다. 시간과 재원비용 등 모두가 삶의 질이 떨어지고 심신이 지쳐서 인간적인 생명윤리 문제까지 대두되게 된다.

맡아들, 외아들, 며느리까지 뽀족한 수가 없기에 하루하루를 여여여여 살아야하는 현실 앞에 망연자실하기도 한다. 흔히



이 윤 희  
파스코 대표이사

이야기하는 건강100세가 필요한 것인지? 가능한 것인지? 과연 오래 사는 것이 복(福)인지? 아닌지? 나에게 우리가족, 사회에 놓인 철학적인 문제이기도 하다.

치매(Dementia)란 기억, 언어, 시공간 지각능력, 사회인지 기능에 한 가지 이상의 인지영역에서 기능이 후천적으로 평균이하의 능력을 보여 독립적인 일상생활에 심각한 지장을 초래하는 상태로 설명된다.

'치매 전 단계'로 인지기능장애는 있으나 사회, 직업적으로 기능 손상이 없어 독립적인 일상생활이 가능한 상태로 정상노화와 치매의 중간단계로, '경도 인지장애'라 한다.

일반적으로 65세 이상에서 경도 인지장애 유병률은 약

10~20%정도이다.

정상노인군에서 매년 1~2% 정도가 치매로 진행되는데, 경도 인지장애군에서는 매년 10~15%가 치매로 진행되므로 사전에 가족이나 친지들이 이를 파악하여 보다 적극적인 치료와 관리가 필요하다.

예방책으로는 1. 생활습관 위험인자의 관리와 개선이 요구된다.

치매 발생 관련 위험인자(12개의 관리 가능한)는 45세 이전의 아동, 청년기에는 낮은 교육수준, 45~65세에서는 난청, 머리 외상, 고혈압, 과음, 비만, 65세 이상에서는 흡연, 우울증, 사회적 고립, 신체활동부족, 대기오염, 당뇨병 등이다.

2. 식이습관의 개선: 육류를 포함한 동물성지방, 마가린, 치즈

류, 설탕을 포함한 단 음식, 튀김 음식, 고온, 다량의 첨가물, 양념으로 처리된 즉석식품을 제한하여 포화지방산, 트랜스지방산의 섭취를 줄이고 채소, 과일 섭취를 증가시키는 것이다.

매끼 식단에서 가능하면 먹지 않거나 줄이려는 각고의 노력이 필요하다. 튀 조금이나 무슨 대수라 할 수도 있으나 가랑비에 옷이 젖고 잔매에 골병드는 것이다.

3. 운동의 생활화: 30분 이상~1시간/회, 3~4회 이상/주의 중간강도 이상의 운동으로 비만, 고혈압, 고지혈증 등 심혈관 위험인자의 조절로 관련 질환의 발생위험을 줄이는 것이다.

더불어 뇌에 혈액과 산소, 영양분을 원활하게 공급하므로 신경세포의 성장과 생존을 촉진시키는 반면 스트레스 호르몬을 감소시켜 치매의 원인으로 꼽히는 '베타 아밀로이드 단백질'의 축적적인 줄일 수 있다.

4. 일찍 잠자리에 들고 충분한 수면시간의 확보: 가능하면 오후 10시 전, 후에 자고 7~8시간의 수면시간이 치매발병률을 낮추는 것으로 보고되고 있으므로 이를 유념, 실천해야 할 것이다

사설

포렌식(Forensic) 수사의 과제

카카오모빌리티가 유럽 최대 택시 플랫폼 인수 불발 보도와 관련해 직원들에 대한 휴대전화 포렌식 조사에 나서 논란이다.

노조는 카카오모빌리티의 직원 대상 개인 휴대전화 포렌식 조사에 대해 절차적 정당성이 없고 위법한 사항이 있다고 했다.

그러면서 동의 절차를 즉각 철회하고 진행 중인 모든 조사를 중단할 것을 요구했다. 포렌식이란 과학적인 방법으로 범죄의 단서를 분석하여 수사하는 방법이나 기술을 말한다.

법외학을 포함하여 '과학수사'라고도 불린다. 법적 수사나 재판에 도움이 되는 과학적 증거를 수집, 분석, 보존하는 과정을 말한다.

디지털 기술을 기반으로 한 포렌식은 따로 디지털 포렌식이라고 한다.

'포렌식(forensic)'이라는 용어는 '포럼의 일'이라는 의미의 라틴어에서 유래했다. 공개된

공간에서 수행되는 토론이나 시험을 의미했다. 주로 형사 사건의 증거 조사 과정에서 법적으로 허용 가능한 증거에 해당하는 과학적 증거를 수집하는 등 일련의 과정을 의미한다.

1980년대 들어 본격적으로 거짓말 탐지기가 수사에 활용되기 시작했다. 1991년부터는 유전자 분석을 통한 개인 식별법이 도입되어 1992년부터 실제 수사에 활용되기 시작했다.

디지털 포렌식은 우리 사회의 발전과 깊은 관련이 있다. 현대 사회의 모든 사람들은 무수히 많은 디지털기기에 의존한 채 살아간다. 주변에도 수많은 디지털 기기가 있다.

스마트워치, 업무용 컴퓨터를 비롯 업무용 노트북, AI 스피커, 스마트폰, IPAD, CCTV 까지 디지털기기 중 디지털 포렌식이 불가능한 기기가 없다.

그러나 갈수록 디지털 포렌식의 부작용에 대한 우려도 점차 커지고 있다.

유권자 극안티층 여전하다

이번 총선을 놓고 유권자 3명 중 1명은 지지할 후보를 정하지 못했다. 대체로 정부·여당을 견제 혹은 심판해야 한다는 여론과 정부·여당을 지원해야 한다는 여론이 맞서고 있다.

국정지지율은 30% 중반대에서 좀처럼 반등하지 못하고 있다. 정부·여당 심판론과 야당 심판론에 모두 동의하는 사람도 22%로 적지 않다. 국민의힘에 대한 불신만큼이나 민주당에 대한 반감도 만만치 않은 것이다.

그럼에도 불구하고 이번 총선이 정부에 대한 중간평가 프레임 내에서 치러질 경우, 국민의힘이 고전할 가능성이 크다. 단기간 내 반등하기 쉽지 않은 국정지지를 때문이다.

54%라는 양호한 성적으로 시작한 국정지지율은 이후 빠르게 추락했다.

전 대표와의 갈등 지속, '취화 연령 하향' 혼선과 교육부장관 사퇴 등 악재까지 겹쳤다.

문제는 평가의 질이다. '잘못하는 편'이라고 평가하는 여성 부정평가자보다 '매우 잘못하고 있다'고 강력하게 비판하는 남성 부정평가자 이른바 극안티층이 더 많다는 점이다.

극안티층이 버티고 있으면 지지를 상승에는 한계가 있을 수밖에 없다. 동력도 떨어진다. 극안티층은 여간해서는 반대 의견을 거두지 않는 강경한 비토층이기 때문이다.

총선의 최대 승부처로 예상되는 곳은 수도권이다. 그리고 중도파와 무당파가 크게 선거관을 흔들 가능성이 높다. 서울에서 국정운영을 '매우 잘못하고 있다'고 평가한 사람의 비율은 평균 30%이다.

인천·경기는 이보다 높은 39%이다. 지역구 의석 절반가량이 걸려 있는 수도권의 유권자 3명 중 1명 이상이 강한 비토층인 셈이다. 총선까지 정부 여당이 어떤 모습을 보이느냐에 따라 총선의 결과가 달라질 수 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

시위 중 우유 쏟아붓는 불가리아 농민들



5일(현지시각) 불가리아 소피아의 농축산부 앞에서 농민들이 불타는 건조 위에 우유를 붓고 있다. 농민들은 우크라이나 전쟁으로 인한 원자재비 급등, 농산물의 수입 증가로 떨어지는 경쟁력 등에 대한 정부의 보상 약속이 지켜지지 않은 것에 항의하며 거리로 나섰다.

필리핀 시위대 "중국은 우리 바다에서 떠나라"



6일(현지시각) 필리핀 마카티에 있는 중국영사관 밖에서 필리핀 사람들이 손팻말을 들고 시위하고 있다.

### 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