

건강 칼럼

잠 못자면 뇌에 치매 단백질 쌓인다

현재 우리나라 치매 인구는 75만여 명으로, 노인인구가 점차 늘면서 2030년이 되면 약 136만 명이 치매 환자가 될 것으로 예상되고 있다.

치매의 원인 중 하나인 알츠하이머병은 전체 치매의 50~60%를 차지한다.

알츠하이머병은 뇌 속의 베타 아밀로이드라는 작은 단백질이 과도하게 만들어져 뇌에 침착되면서 뇌 세포가 손상되는데, 이로 인해 뇌세포의 골격이 파괴되면서 치매로 이어진다.

최근 연구에 따르면 깊은 수면이 치매단백질인 베타 아밀로이드의 농도에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

깊은 수면·베타 아밀로이드 배출해 치매 예방 효과
알츠하이머병은 베타 아밀로이드(beta-amyloid)에 의해 발생해 베타 아밀로이드를 몸속에서 배출시키는 것이 중요하다.

깊은 잠을 잘 때 뇌의 글림파틱(Glymphatic) 시스템이 뇌 동맥의 박동과 혈류의 힘으로 뇌 속에 축적된 노폐물을 정맥으로 밀어 뇌 밖으로 배출한다.

깊은 잠을 자는 것이 치매 예방에 도움이 될 수 있는 것이다.



신원철

강동경희대병원 신경과 교수

실제로 미국 웨이튼(Wheaton)대학 연구팀의 2017년 연구결과 발표에 따르면, 516명을 대상으로 3년간 추적 관찰한 결과, 수면호흡장애가 있는 그룹이 수면호흡장애가 없는 그룹보다 베타아밀로이드 수치가 더 많고 증가 속도도 빠르게 나타났다.

‘치매 단백질’은 증상이 시작되기 5~7년 전부터 응집 덩어리가 뇌에 축적된다.

그렇기 때문에 잠 잘 증상이 없어도 수면장애로 인해 깊은 잠에 들지 못하는 사람은 치매 단백질이 쌓이고 있을 수 있다.

수면무호흡증·불면증 있으면 뇌 속 노폐물 청소못해
코골이가 심한 사람은 하루 100회 이상 수면호흡장애가 발생할 수 있다.

수면호흡장애는 인지기능 저하를 유발할 수 있고 최근에는 수면호흡

장애가 알츠하이머병의 사전 증상으로 볼 수 있다는 가설도 제기되고 있다.

수면장애가 있는 사람은 진료를 받아야 한다.

△밤에 잠을 자도 피곤하거나 △자고 일어나서 땀이 당기고 △기억력·판단력·집중력이 저하되는 증상이 있으면 장애가 있는 것으로 의심해볼 수 있다.

수면장애는 질환에 대해 스스로 파악하기 어려워 수면다원검사를 통해 정확하게 수면 패턴과 상태를 검사해보는 것이 좋다.

수면다원검사는 수면무호흡증·불면증·코골이·하지불안증후군 등 수면장애를 진단하는데 가장 효과적인 검사다.

수면다원검사로 수면 상태 검사
적극 시간 병원에 내원해 검사

장비를 착용하고 실제로 잠을 자면서 수면 중 동반되는 문제점을 정밀하게 분석할 수 있다.

수면다원검사를 통해 왜 깊은 잠에 들지 못하는지 정확한 파악이 가능하다.

수면 질환으로 진단되면 신경과, 내과 등 여러 진료과의 협진을 통해 양압기 처방, 구강 내 장치, 체중 감량 등 환자맞춤형 치료를 통해 수면의 질을 향상할 수 있다.

기존에는 수면다원검사가 보험 적용이 되지 않아 진료비가 부담되었다.

지난해 7월부터 코골이, 수면무호흡증 등 수면질환과 연관돼 검사를 받는 경우 보험이 적용돼 환자의 부담이 줄었다.

치매 단백질로 손상된 뇌세포는 다시 되돌리기 어렵기 때문에 치매는 숙면과 생활습관 개선을 통해 몸을 건강하게 만들어 예방하는 것이 최선이다.

이를 위해 수면장애 치료와 함께 생활습관도 개선하면 치매를 예방하는데 도움이 된다.

비만한 사람은 수면무호흡증의 가능성이 높기 때문에 꾸준한 운동을 통해 체중감량을 하면 수면무호흡이 감소할 수 있다.

사설

영세 기업들에 관심과 지원을

전북도가 영세 기업들에 보다 더 관심을 가져야겠다. 그동안 기업들로부터 이런저런 호소가 있었으니 말이다. 전북도가 앞으로 어떤 지원을 보여줄지 지켜보고 있다.

기업이 잘 나가야 경제도 나아지고 젊은이들을 위한 일자리도 창출될 것이기 때문이다.

전북도는 현장의 애로 사항을 청취하고 다각도로 지원하겠다고 했으므로 반드시 그것을 실천해야 한다.

우선 도내 기업들의 생존력이 어떤지 파악해야겠다. 지난 십 수년 간 전국 최하위라는 보고가 계속됐는데 긍정적으로 변화된 모습을 아직도 볼 수가 없으니 말이다. 군산 경제의 몰락을 생각하면 가슴이 답답하다.

새삼스럽게 이런 말을 하는 것은 전북도가 중심을 잡고 일을 해줘야 하기 때문이다.

지역의 급한 현안에 우선적인 관심을 두어야 한다는 당부는 저번에도 했던 바이다.

도내 기업들의 생존을 함께 보고를 보면 그동안 영세기업들이 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다.

전북도는 지역의 영세 기업들을

연려하지 않으면 안된다. 그리고 중소기업들 쪽에서도 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 중소 영세기업을 살려야 한다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없으니 그럴 터이다.

전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 기업들의 형편을 살펴야 한다.

늘 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 전북도가 군산 살리기를 주요 현안으로 보고 있어서 하는 말인데 그쪽 하도급 업체 등 영세기업들의 형편을 파악하고 있어야 한다.

전북도는 지원으로 기업 생존을 끌어올려야 한다. 이렇게 말하는 이유는 분명하다.

중소영세기업들도 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸기 때문이다.

전북도는 도내 중소기업들과 영세기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다.

그러므로 예전처럼 인센티브를 말하는 것만으로는 부족하다.

도내 영세 기업들이 제 역할을 다 할 수 있도록 도와야 한다. 전북도는 도내 영세 기업들을 위해

관심과 지원을 아끼지 말아야겠다.

동부권 발전 프로젝트가 궁금하다

동부권 발전 프로젝트가 궁금하다.

동부권 발전 프로젝트가 끝 추진될 것만 같더니 오래도록 잠잠한 까닭이다.전북도는 예전에 여러 번 선언한 게 있다. 동부권 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다고 한 것이 그것이다. 전북도는 말 그대로 그 성취를 위해서 힘내야 한다.

이번에 또다시 동부권에 대한 발전 관심이 주목의 대상이 되고 있는데 예전처럼 한 때의 흥선 날리기 같은 것이어서는 안된다. 전북도는 동부권의 발전 관심을 말로만 표현할 게 아니다. 이제 구체적인 행보로 동부권 발전 청사진을 실행에 옮겨야 한다.

전북도는 동부권의 발전 프로젝트에 열정을 보여야 한다. 지난 십수 년 간 동부권에 대한 발전 관심을 말했지만 매번 그게 그때뿐이었다. 그러므로 이제 뭔가 달라져야겠다. 그동안 발전 기대감을 키운만큼 추진력을 보여줘야 하겠다. 그리고 여가 말할 것이 더 있다. 동부권의 주민들은 무슨 사업이고 연속성을 바라고 있다. 그 어떤 새로운 일에 눈길을 주는 것도 좋지만 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내주었으면 하

는 것이다.

정부의 인식이 이쪽의 기대와 달라 지역 발전이 희망 사항에 그칠까 염려가 된다. 이럴 때 전북도는 저력을 보여야 한다. 그 저력이 없다면 그동안 있었던 전북 자존 선언이나 제육 찾기 선언은 그저 찻잔 속의 태풍에 지나지 않는다. 전북도는 잘 알고 있을 것이다. 자존을 공표하고 제육 찾기를 선언했지만 우리 지역의 현실은 어려운 것 투성이다. 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있는 게 사실이다. 인구 감소가 그것을 확실하게 보여주고 있다.

전북도는 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존심일 뿐이다. 사실은 184만 명 수준에 머물고 있는 게 현실이다. 나이트 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 지난 1960년대 중반에는 겨우 인구가 265만을 헤아렸다. 사정이 이러니 낙후를 말하지 않을 수 없다.

지역간 균등한 발전은 반드시 실현해야 할 이상이다. 전북도는 교통 인프라 확충을 포함해 다른 발전 프로젝트를 통해 더 많은 관심을 가져주기 바란다.

독자제언

스쿨존 운전시 어린이교통사고에 각별히 신경쓰자

경찰청 통계에 의하면 2017년 기준 교통사고로 인한 13세미만 어린이사망자수 54명, 부상자수는 1만3,433명으로 전년 대비(2016년 사망 71명, 부상 1만4,215명) 모두 다행히 감소했지만 여전히 사상자 수가 적지 않다.

특히 어린이보호구역내 교통사고는 2017년 479건 발생에 사망자 8명, 부상자 487명으로 소중한 어린이들의 안전에 심각한 위협이 되고 있는게 사실이다.

초등학교와 유치원 앞은 주출입문을 중심으로 반경 300m 이내의 도로 구역을 어린이 보호를 위해 스쿨존으로 특별히 지정하였다.

스쿨존 내에서는 30km/h 이내로 주행해야 하고 교통법규위반시 벌점과 범칙금이 일반도로의 2배가 된다.

어린이교통사고 발생시 교통처리

특례법상 종합보험 가입이나 피해자와의 합의여부에 관계없이 형사 처벌을 받는다.

따라서 운전자는 스쿨존내에서 더 각별한 주의를 갖고 안전에 신경쓰면서 운전하는 습관을 가지는 것이 중요하다.

또한 학교와 가정에서는 어린이를 대상으로 하는 맞춤형 교통안전교육은 필수이다.

경찰 지자체등 유관기관도 주기적으로 교통안전시설물 점검과 개선을 통해 안전성을 높이고 협력단체와 합동 캠페인을 통해 주민들이 어린이 교통사고 예방에 참여할 수 있도록 독려하고 있다.

스쿨존 뿐만 아니라 평소 교통법규를 준수하고 운전습관을 신중히 하여 우리의 소중한 어린이 생명을 지켜줘야 하겠다.

서성원 고창경찰서 모양지구대 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

총기 난사 희생자 애도하는 추모객들



비가 내리는 지난 14일(현지시간) 브라질 상파울루 수자노에서 전날 총기 난사로 숨진 희생자들의 영결식이 열려 친지를 비롯한 수많은 군중이 희생자들을 애도하고 있다. 희생자 가족과 친구들은 수천 명이 참석한 영결식에서 희생자들과 가슴 아픈 작별을 고했으며 경찰은 8명이 숨진 이번 총기 난사 사건의 범행 동기를 파악하는데 주력하고 있다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

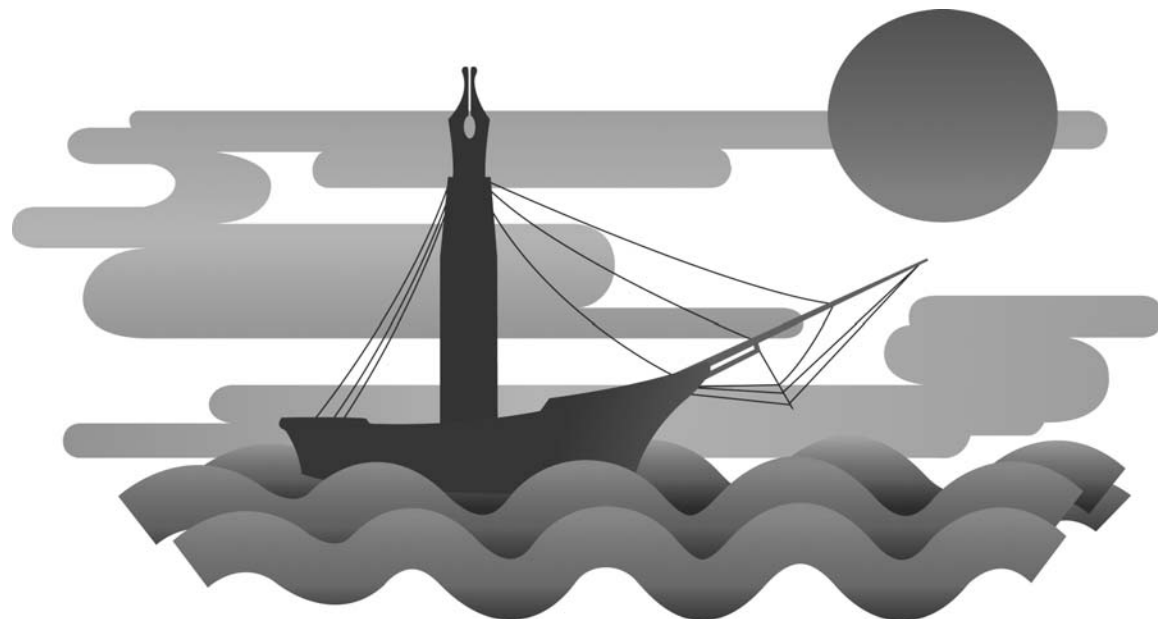
사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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 행태를 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