

건강 칼럼

알츠하이머 치매엔 '운동' 이 보약

“제 발 찾아만 주세요”

지난 주 팔순의 치매 노인이 탈진된 상태로 갈대 숲이 우거진 개펄에서 발견되었다. 물이 목까지 차올라 위협한 상황이었지만 다행히 경찰관에 의해 구조되었다. 가슴신고를 수색 그리고 구조까지 걸린 시간은 2시간 남짓, 그러나 기다리는 가족들의 속은 다 타들어갔다.

치매는 사실 '질병'이 아니고 뇌에 병이 생겨서 나타나는 '증상'이다. 우리가 생각하고 계획하며 실행하는 다양한 일상생활 능력들이 떨어지는 것이다.

알츠하이머병 치매의 경우 처음에는 기억력이 저하되고 집안의 진행에 따라 판단능력과 언어능력 등 다른 인지 기능까지 손상되며 길을 헤매거나 복잡한 절차의 작업을 수행하기 어렵게 된다.

초기에는 노화성 건강증으로 오해하기도 하지만 노화성 건강증을 보이는 노인들은 힌트를 주면 잘 기억해내는 차이점을 보인다.

치매를 유발하는 병은 수십 가지이지만 최근 높은 비율로 발생하고 있는 병은 크게 세 가지 정도다.

알츠하이머병, 혈관성 치매, 레비소체 치매다. 그 외에도 뇌세포가 빨리 죽는 파킨슨병이나 뇌실이 늘어나 나타나는 정상압뇌수두증과



이 찬 념

고려대 안암병원 신경과 교수

만성알콜중독환자 등에게도 치매가 나타날 수 있다.

그 중에서도 노화가 진행되어 비정상 단백질이 비정상적으로 축적되어 치매 증상이 나타나는 것이 알츠하이머병 치매이다. 치매 증상 중 70~80%는 알츠하이머병 치매다. 알츠하이머병의 비율이 늘어난 이유는 노인인구가 증가하고 수명이 연장되었고 치료가 어렵기 때문이다.

알츠하이머병 치매의 알려진 원인은 아밀로이드 베타 단백질과 타우 단백질이 뇌에 알 수 없는 이유로 축적되기 때문이다. 이 두 단백질은 원래 뇌에 있는 것인데, 어떤 이유로 축적이 되면서 뇌세포가 살기 어려운 환경을 만들고 뇌세포 간 연결 회로를 차단하고 뇌세포를 죽이게 된다.

처음에는 증상을 보이지 않다가 뇌세포의 연결 회로가 50~60% 이

상 끊어졌을 때부터 예전과 달리 기억을 못하거나 언어 능력이 떨어지는 치매 증상이 나타난다.

치매 증상은 대부분 노년기에 나타나지만 단백질의 뇌 침착은 증상 발현 훨씬 이전에 시작된다. 현재는 뇌 영상 검사나 신경심리검사 등을 통해 초기 진단이 가능하지만 병의 유무를 알지 못하는 상황에서 검사를 받는 경우가 드물어 이 또한 현실적으로 어렵다.

현재는 단백질을 단순히 제거하는 것만으로는 병에 차도가 없어 새로운 바이오마커 확립을 위한 연구 단계에 있다.

우리가 할 수 있는 것은 완치가 아닌 예방과 증상 악화를 막는 활동이다.

첫째는 쌓이는 단백질을 잘 배출할 수 있도록 하는 것이고 둘째는 뇌세포의 연결성을 강화하여 치매

가 나타나는 시점을 뒤로 미루는 것이다.

이를 위한 가장 좋은 방법은 바로 운동이다. 운동은 사람을 스트레스 상황에서 벗어날 수 있도록 도와주고 뇌를 강화해준다. 실제로 운동을 하면 신경이 자라날 수 있도록 도와주는 여러 가지 물질이 분비된다는 연구 결과도 있다.

운동을 하면 순환이 활발해져 아밀로이드 단백질의 배출에도 도움이 된다.

마지막으로 할 수 있는 것은 뇌세포 간 연결성 강화를 위한 뇌 운동이다. 노년기에 치매가 생기는 이유는 노화로 인한 것도 있지만 사람과 만나고 이야기하며 생각할 수 있는 기회가 현저히 줄어들기 때문이다.

뇌는 자주 쓰면 쓸수록 예비 능력이 커지므로 노년이 될수록 많은 사람을 만나고 생각하고 활동하는 것이 더할 나위 없는 치매 예방법이다.

치매는 주변 사람들의 적극적인 관심과 이해가 중요한 병으로 함께 생활하는 노인의 생활과 상태에 주의를 기울이고 치매 증상이 의심된다면 전문의와 면담을 통해 정확한 원인을 알아봐야 한다.

\*출처 : 메디소비자뉴스 (http://www.medisobiznews.com)

사설

글로벌 화학기업 삼양이노켄 유치

전북도가 글로벌 화학기업인 삼양 이노켄을 유치했다는 소식이 다. 전북도는 그동안 기업 유치 순환을 말했다. 일자리 창출이 있을 거라고도 말했다고 외국인 직접 투자액(FDI)도 높을 거라고 했다. 그런데 생각을 깊게 해보면 짙어 볼 게 없지 않다. 기업 유치와 관련해서 도민들이 피부로 감지할 수 있는 실적을 보여주어야 했는데 미달지 않았던 것이다. 유치 작업이 활발했다지만 도민들의 눈높이에는 아직 미흡한 것이 사실이다. 지난 수년간 보여준 기업 유치 성과가 만족스러운 게 아니라서 하는 말이다.

도내에는 여전히 일자리가 부족하고 고용 환경도 열악하다. 그 까닭을 말하려면 실제 기업 유치의 저조함을 그 이유의 하나로 손꼽지 않을 수 없다. 새로운 일자리 창출로 고용률이 전국 평균을 상회한다는 보고가 있었지만 공감하기 어려웠던 게 생각한다. 유치 효과라는 게 기대치만 높혔을 뿐, 실속이 없었던 것이다. 그래서 다시 말하는데 전북도는 그 일하는 바가 확실해야겠다. 그리고 유치된 기업에게는 도움을 줄 계획도 세우고 있어야 한다.

전북도의 소개 그대로 삼양이노켄은 글로벌 화학기업이다. 군산 자유무역 지역에 70억원을 투자하겠다고 전북도와 협약을 마쳤다는 데 반가운 일이다. 장차 30여 명의 신규 일자리도 생긴다는데도 역시 반가운 일이다. 군산 경제에 새로운 활력을 주리라는 기대를 전북도는 말했는데 당연한 생각이다. 전북도와 군산시의 입장에서 일거리의 규모가 크지 않아도 많은 일을 수룩 좋은 다다익선을 말할 수 밖에 없는 입장이니 말이다.

그래도 전북도는 긴장해야 한다. 전북도가 지난 날 총체적으로 보고했던 유치 실적을 다시 상기하고자 한다. 얼른 생각해 지난날의 유치는 대단한 거였다. 1조원에 가까운 거액이 투자될 예정이고 고용창출 효과도 4천 명을 상회할 거라고 보고 했던 적도 없었나 말이다. 그게 좀 오래된 것이긴 해도 다시 생각해보면 쓴맛이 절로 나온다. 속내를 들여다보면 그게 아니었던 것이다. 그래서 예전에 말했던 것을 다시 말하고자 한다. 중요한 것은 양해각서보다 실제 투입된 돈의 액수이다. 전북도와 군산시는 삼양이노켄을 더욱 확실하게 붙잡아야 한다.

소규모 영세기업에 관심과 지원을

소규모 영세 기업들에 보다 많은 관심을 가져야겠다. 그동안 힘들다는 호소가 끊겼었으니 말이다. 그래서 도민들은 전북도가 앞으로 어떤 지원을 보여줄지 지켜보고 있다. 기업이 잘 나가야 경제도 나아지고 젊은이들을 위한 일자리도 창출될 것이기 때문이다. 전북도는 현재의 애로 사항을 청취하고 다각도로 지원하겠다고 했으므로 반드시 그 약속을 지켜야 한다.그리고 도내 영세 기업들의 생존률이 어떤지 파악해야겠다. 지난 십수 년 간 전국 최하위라는 보고가 계속됐는데 긍정적으로 변화된 모습을 아직도 볼 수가 없다.

전북도는 지역의 영세 기업들을 염려하지 않으면 안된다. 그리고 중소기업들 쪽에서도 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 중소기업들을 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 정적인 상태이다. 전북도가 군산 살리기를 최고 주요 현안으로 삼고 있어서 하는 말인데 그쪽 소규모 영세 기업들의 형편을 파악하고 있어야 한다.

했던 말 또 하고 하거나 군산 경제의 몰락을 생각하면 가슴이 답답하다. 현대 중공업과 GM의 협력 업체들의 몰락을 생각하면 더욱 가슴이 답답하다. 새삼스럽다 할 만큼 오래된 사건을 두고 다시 말 하는 것은 전북도가 중심을 잡고 일을 해줘야 하기 때문이다. 지역의 급한 현안에 우선적인 관심을 두어야 한다는 당부는 저번에도 했던 말이다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 영세기업들이 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다.

전북도는 지원으로 기업 생존률을 끌어올려야 한다. 이렇게 말하는 이유는 분명하다. 중소기업들도 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸기 때문이다. 전북도는 도내 중소기업들과 영세기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다. 그러므로 예전처럼 인센티브를 말하는 것만으로는 부족하다. 군산쪽 소규모 기업들은 물론이고 도내 다른 지역 소규모 영세기업들이 제 역할을 다 할 수 있도록 도와야 한다. 전북도는 도내 영세 기업들을 위해 관심과 지원을 아끼지 말아야겠다.

독자제언

전국적인 폭염에 온열질환 조심

최근 전국적으로 폭염특보가 내려지고 본격적인 무더위가 시작됨에 따라 이런 더위에는 열사병, 열경련 등의 온열질환을 유발할 수 있으며, 심하면 사망에 이르게 된다.

최근 온열질환자는 190명으로 전년 대비 22명이 늘어난 숫자다.

무더위에 야외 활동시 발생하는 온열질환을 예방하기 위해서는 충분한 수분섭취, 땀을 많이 흘릴 때는 염분과 미네랄 보충, 가벼운 옷차림, 낮 시간대 야외활동을 자제하여야 하며, 두통, 현기증, 근육경련, 의식저하, 피로감 등이 타날 때에는 시원한 곳에

서 충분한 휴식을 취해야 한다. 만약 온열질환자 발생하였다면 119나 의료기관에 연락하고 서늘한 곳으로 옮기고 수건 등으로 찬물을 몸에 묻히거나 부채질을 하는 등 응급 조치를 하고 환자를 이송하는 것이 좋다.

갑수목 더위지는 날씨에 몸도 마음도 지치지만, 폭염에 항상 대비하여야 하며, 폭염특보가 발령되면 특히 노약자들은 야외활동을 자제하고 폭염 대처요령을 숙지해 안전하고 즐거운 여름철이 되었으면 한다.

이창현 남원경찰서 경비교통과 경사

사진으로 보는 지구촌 소식

세계에서 가장 오래된 터키 오일 레슬링



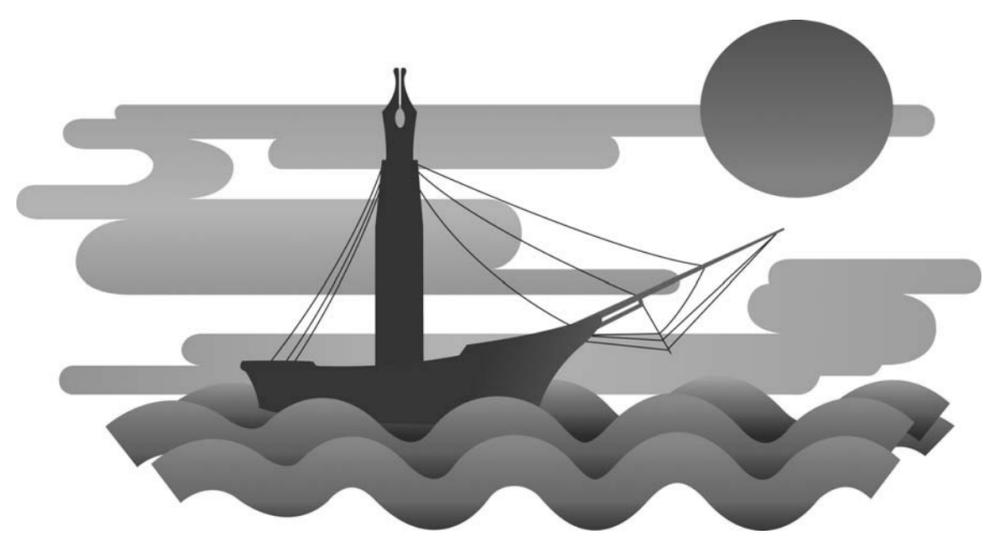
7일(현지시간) 터키 에디르네에서 터키 전통 오일 레슬링 축제가 열려 참가자들이 경기를 펼치고 있다. 터키의 크르크피나리 오일 레슬링 축제는 1640년 시작돼 세계에서 가장 오래 운영된 스포츠 행사로 기네스에도 올라 있다. 참가 선수들은 몸에 올리브유를 뒤집어쓰고 가죽 반바지를 입은 채 경기를 치른다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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



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 굴러겠다는 약속을 드립니다.