

건강 칼럼

피할 수 없는 뇌의 노화, 젊은 뇌를 유지하려면

어느 순간 깜빡깜빡하는 자신을 발견하면서 놀라지 않을 수 없었을 것이다. 오랜만에 만나는 옛날 어릴 적 친구나 학교 동창의 이름이 머릿속에는 뱅글거리는데 입으로는 금방 튀어나오지 않는다.

여간 만망 일이 아니다. 아! ~ ~ 내가 벌써? 하지만 뇌는 내가 모르는 사이에 이렇게 조금씩 늙어가는 것이다. 가슴 아프게도 ~ ~ ~

건강증과 치매!! 그게 그것 같아도 다른 점이 있다. 차이점으로는 잊고 있다는 사실 자체를 알고 있느냐? 모르고 있느냐? 이다.

뭔가를 기억해야 하는 사항을 잊고 있다 나중에 다시 기억해낸다면 건망증이고, 기억해야 한다는 그 자체도 잊어버린다면 그것이 바로 치매이다.

보통 건망증은 중요한 것은 잘 기억하며, 어떤 기억을 떠올릴만한 시간, 장면, 물건 등을 언질 또는 귀뜸 해주면 다시 기억이 되살아난다.

그러나 치매는 사건, 사고 상황의 그 자체 기억이 지워져 다시 기억해 내지 못하며 일상생활을 하기 어려운 정도의 기억장애도 발생한다.

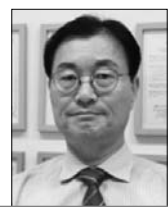
쉬운 예로 비상금을 어디에 잘 모셔두었는데 잘 떠오르지 않거나, 지하주차장에 주차한 위치를 까먹는 경우는 건망증에 속하고 비상금을 두었는지? 안 두었는지 자체를 모르

거나 주차한 사실조차 모른다면 치매에 속한다. 치매의 원인질환으로 80여 가지가 넘는다 한다. 그 중에서 중요한 질환으로는 알츠하이머 성 치매, 혈관성 치매를 들 수 있다.

알츠하이머 치매는 가장 흔한 퇴행성질환으로 전체 치매의 약 50% 정도 된다. 뇌졸중이나 뇌경색 이후에 발생하는 혈관성치매는 10~15% 정도이다.

치매를 예방하기 위해서는 원인 질환을 막고 뇌의 노화를 늦춰야 한다. 아주 쉬운 듯 하지만 실제로는 잘 지켜지지 않는데 있다.

1. 짜고 맵고 단 음식을 멀리하는 것이다. 짜고 맵고 단 음식을 가까이 하면 비교적 이른 나이에 비만, 고혈압이 될 가능성이 아주 높다. 혈관 건강이 좋지 않아 심장, 뇌혈관질환으로 진전될 확률이 높다. 따라서 짜고



이 윤 희  
파킨슨포스트과학연구소 대표

맵고 단 음식 대신에 좀 싱거운 듯 하며 조금 적게 먹는 것이다.

통곡물, 채소, 과일, 견과류 등을 충분히 섭취하므로써 혈관이 노화, 손상되는 산화증상을 줄여주는 바란지하다. 또한 가공식품을 자주 먹는 것도 뇌의 노화를 촉진하는 길이다. 가공식품은 열처리, 화학적인 공정, 첨가물 등으로 대부분 포화지방, 트랜스지방 함량이 높아 혈관건강을 망쳐 기능을 떨어뜨리는 주범으로 꼽히고 있다.

2. 최대한 몸을 자주 움직이는 것이다.

꼭 운동을 하라는 것이 아니다. 몸을 움직이므로써 잠재된 생존능을 발휘하여 심신의 건강을 유지해줄 수 있다. 노화를 늦출 수 있다. 젊을 때는 잘 모르지만 나이가 들어가면서 신체의 활동이 현저히 줄어든다. 따라서 뇌의 활성도가 떨어지고

물질대사과정에 나오는 노폐물의 중화, 제거 능력이 떨어져 뇌신경의 전달속도가 늦어진다. 그러므로 신체활동 더 나아가 규칙적인 운동을 하면 뇌의 활성도도 올라가고 건강에 관련되는 여러 호르몬 등의 분비가 촉진되어 노화를 늦출 수 있다.

3. 욕망을 즐기거나 버리는 것이다. 그러면 심리적인 압박감이 현저히 줄어든다. 현실에서는 잘 안될 수도 있겠으나 지나고 보면 욕심이 얼마나 부질없고, 허망한 일인가?를 알게 된다. 기대치를 좀 낮추고 심리적인 안정감, 편안함을 느끼며 살아가는 것이 뇌의 노화를 늦추는 지름길이다.

4. 금연, 절주는 기본이요 수면시간을 충분히 확보한다.

담배, 술은 혈관을 타고 온 몸을 구석구석 돌아다녀 생리, 화학적인 여러 요인을 부정적으로 진행시킨다.

현실에서 쉽지는 않지만 가능한 멀리하는 것이 혈관, 신경, 근육의 퇴행을 줄여주는 아주 쉬운 방법이다.

일찍 자고 폭 자는 것은 대사노폐물의 제거를 촉진시키고 내일을 위한 신체에너지의 생산, 저장을 최대로 도와준다.

따라서 일찍 잠자리에 들고 폭 자는 것이 뇌의 노화를 최대로 늦추는 데 아주 방법이다.

사설

김일성 회고록 무슨 논란인가

최근 '세기와 더불어'라는 제목의 김일성 북한 주석 회고록이 국내에서 출판제 논란이 일고 있다.

책의 판매와 배포를 금지해달라는 가처분 신청까지 법원에 제기돼 있다. 과거 대법원 판례처럼 지금도 이적표현물인지가 핵심 쟁점이다.

대한민국에서는 김일성 주석의 회고록이 일찌감치 이적표현물로 분류됐다. 1994년 출판 당시 대검 공안부는 즉시 이 책의 국내 반입과 배포를 금지했다.

당시 6만 권의 '세기와 더불어'가 전량 압수됐고, 출판사 대표도 구속됐다. 2011년에도 대법원은 정 모 씨가 미국에서 구매해 들여온 '세기와 더불어'를 이적표현물로 규정했다.

이번에 '세기와 더불어' 판매와 배포 금지 가처분 신청을 낸 단체 역시 2011년 대법원 판례를 근거로 위법을 주장하고 있다.

김일성 회고록이 국내에서 정식 출간된 것은 이번이 처음이다. 그동안은 조선노동당출판사의 김일성 회고록 원본을 소장

하고 있는 국립중앙도서관과 국회도서관 등에서 허가를 받고 열람해야 했다.

'세기와 더불어'는 10여 년 전에 대법원에서 유죄판결이 있었다는 이유 때문에 논란이 되고 있다. 하지만 북한 관련 콘텐츠를 누구나 쉽게 접하는 세상이 됐다.

가처분 신청을 낸 시민단체 변호인은 '세기와 더불어'가 국내 실정법과 국가보안법에 어긋난다는 입장을 거듭 밝혔다.

일반인에게 제한 없이 유통된다는 것은 국가보안법을 침해한다는 것이다.

그러나 시민의식이 높아지면 단숨에 출판물을 놓고 북한 사회에 동조하지는 않을 거라는 의견이 제기되고 있다.

인터넷만 검색해도 북한 책을 소개하는 영상들을 쉽게 볼 수 있는 상황에서 굳이 국내 출판을 막을 필요는 없다는 주장이다.

그러나 현실인식과 비판적 사고가 부족한 학생들에게 잘못된 역사인식을 심어줄 수 있다는 우려의 목소리도 있다.

전주비빔밥 가격을 차등화 하라

전주비빔밥의 가격을 조정하라는 여론이 꾸준히 일고 있다. 전주비빔밥은 전주를 대표하는 음식이다. 그러나 가격이 너무 비싸다는 지적이 많다.

전주 시민들은 물론 외지 손님들도 가격에 대해 비싸다는 의견을 제기하고 있다.

그러면서 가격의 차등화를 갖자는 의견도 나온다. 서민들이 좀 더 저렴하게 먹을 수 있는 비빔밥이 있어야 한 주장이다. 반찬가지 수를 줄인 비빔밥도 내놓아야 한다.

전주비빔밥이 이것저것 대충 섞여 만드는 음식이 아니다. 화려함과 격조로 양반들의 눈과 혀를 사로잡은 음식이기 때문이다. 이는 전주비빔밥 위에 올리는 갖가지 고명이 말한다. 화려한 색깔의 조화는 물론이다.

다양한 영양소의 균형, 나아가 음과 양의 조화까지 고려한다. 전주비빔밥에 '화반(花飯)'이라는 별명이 붙여진 것도 이 때문이다.

전주비빔밥의 유래는 여러 가지 설이 전해 내려온다.

그 중 하나가 궁중음식설이다. 조선시대 임금에게 올리던 수라의 종류에는 흰수라, 팔수라, 오곡수라, 비빔 등이 있다.

이 중 점심 때 가까운 종친이 입궐했을 때 가벼운 식사로 이용되었던 비빔에서 전주비빔밥이 나왔다는 것이다.

비빔밥의 옛 이름은 '여러 가지를 한 데 섞는다'는 의미의 골동반(骨董飯)이다.

갖가지 재료를 섞기만 하면 손쉽게 만들 수 있는 음식이다. 그러나 전주 전통의 맛을 제대로 내는 것은 쉽지 않다.

전주비빔밥의 가장 큰 특징은 쇠머리를 고아낸 물로 밥을 짓는 것이다. 사골국물로 밥을 지으면 달짝지근하고 구수한 맛이 난다.

밥알이 서로 달라붙지 않아야 채와 함께 섞어도 뭉개지지 않는다. 밥에 뜬을 들일 때는 공나물을 듬뿍 넣는다.

문제는 가격이다. 서민들은 반드시 값비싼 한정식 비빔밥을 원치 않는다. 재료비를 줄인 저렴한 비빔밥도 개발해야 할 때이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

어깨를 누르는 백신 접종 러시아 남성

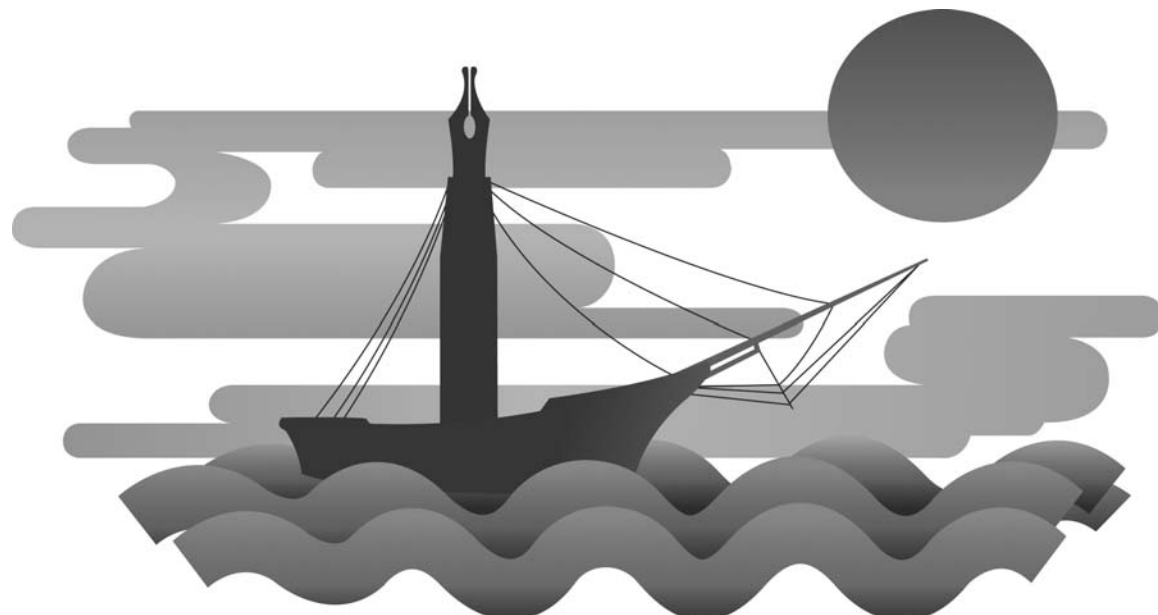


12일(현지시간) 러시아 모스크바의 한 대규모 전시장에 마련된 코로나19 백신 접종소에서 한 시민이 백신 접종 후 어깨를 누르고 있다. 러시아는 6월 초 약 9000명이었던 일일 확진자 수가 최근 2만5000명 이상으로 급증하는 등 18일째 2만 명을 넘어섰고 있다.

"미국 갈래요" 미 대사관 앞 몰린 아이티 사람들



12일(현지시간) 아이티 수도 포르토프랭스에 있는 미국 대사관 밖에 미국 비자를 받으려는 사람들이 모여 있다. 이들은 미국 대사관이 문을 열지 않을 것이라는 소문을 듣고 몰려들어 혼란을 빚었다.



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.