

건강 칼럼

치매 막는 생활습관

우리나라 65세 이상 어르신 100명 중 8~9명이 치매를 앓고 있다. 급격한 노령화로 치매환자 수가 빠른 속도로 증가하고 있다. 치매 중 10~15%는 치료가 가능하지만 치매 대부분을 차지하는 알츠하이머병을 비롯한 퇴행성 치매는 치료약물이 현재까지 개발되지 않고 있다. 치매도 다른 질병과 마찬가지로 예방이 효율적이다. 치매 예방을 위한 생활습관에 대해 살펴본다.

- 손을 많이 움직여라
손은 가장 효율적으로 뇌를 자극할 수 있는 신체 일부로 손놀림이 많은 동작이나 놀이는 치매 예방에 도움이 된다. 평소 사용하지 않는 손을 사용해 차이를 닦거나 바느질, 단추 끼우기, 악기연주 등을 통해 뇌에 자극을 주면 좋다.
- 두뇌 활동 열심히
치매는 뇌에 발생하는 병적인 상태다. 활발한 두뇌활동은 치매 발병과 진행을 늦추고 인지기능회복 증

상을 호전시킨다. 뇌신경 회로는 지속적인 자극이 가해지면 새로운 회로가 만들어지고 신경세포가 강화된다. 두뇌가 활발히 움직이도록 기억하고 배우는 습관을 갖는 게 중요하다. 노년기에도 새로운 것을 배우고 경험하는 등 뇌에 계속 자극을 주면 기억력을 포함한 인지능력이 향상된다. 계산하기, 컴퓨터 배우기 신문이나 책 읽기 일기 쓰기, 암기훈련, 장기, 바둑 등이 도움이 된다.

- 흡연과 과도한 음주는 안돼
흡연과 과음은 뇌세포 기능을 감

퇴시키고 뇌 위축을 유발해 치매의 위험성을 높인다. 흡연은 뇌졸중의 위험을 증가시켜 혈관성 치매의 발생 가능성을 높게 된다. 치매 예방에 좋은 음식 섭취도 필요하다. 뇌는 우리 몸에서 가장 왕성한 활동을 하는 신체 기관 중 하나로 이러한 활동을 유지하기 위해서는 적절한 산소와 영양공급이 필요하다. 신선한 채소와 과일을 먹고 불포화지방산이 풍부한 고등어, 참치 등 등푸른 생선을 먹는 것이 도움이 된



추일환
조선대병원 정신건강의학과 교수

다. ●적당한 운동은 필수
운동은 뇌로 가는 혈액량을 늘리고 신경세포 간의 연결을 원활하게 뇌기능을 개선해 준다. 치매의 원인인 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등을 예방하고 증상을 호전시킨다. 1주일에 2회 이상 30분 땀이 살짝 날 정도로 운동하는 것이 좋다.

●사람들과 자주 어울려라
자신이 좋아하는 대상을 만나 대화하고 같이 활동을 하는 것만큼 뇌를 자극하고 활력을 주는 일은 없다. 이러한 활동은 치매의 중요한 위험인자 중 하나인 우울증을 예방하는 역할을 한다.

●장수비결은 건강검진
치매가 의심되지 않아도 검진을 게을리 하지 말아야 한다. 치매 조기검진은 치매를 진단하는 역할도 하지만 치매 예방을 위해 자신의 뇌 상태를 평가받고 노화에 따른 변화를 점검하는 중요한 기초자료가 된다.

독자재언

사회범죄의 씨앗이 되는 가정폭력 근절해야

경찰에서는 정부지침에 따라 4대 사회악인 학교폭력, 성폭력, 가정폭력, 불량식품 적결을 위해 혼신의 노력을 다하고 있다. 하지만 어떤 사회악보다도 가정폭력은 가정 내에서 은밀하게 발생하고 있기 때문에 발견이 어려운 것이 사실이다. 때문에 피해자가 직접 나서서 이야기하지 않으면 그 집에서 무슨 일이 발생하고 있는지 도무지 알 수가 없다. 피해자들은 '내가 맞을 짓을 했다'라고 여기고 가해자인 남편을 신고하는 것에 죄책감을 갖고 신고하기를 꺼려하는 경우가 많이 있고 주변 사람들 역시 가정폭력은 집안일이다 라는 인식을 가지고 있다. 뿐만 아니라 최근 '부천초등학생 시신훼손사건' 등 잇따른 비속 살인사건을 접하면서 우리는 충격을 금치 못하고 있다. 사건의 내면을 들여다 보면 아동학대의 피해자였던 그가 부모가 되어 다시 그 자식들에게 폭력을 행사하는 악순환이 반복된 것이다.

그러면서도 그는 그것이 범죄의 행위라는 것을 인식하지 못하고 자녀들의 교육을 위한 방법으로 당연시 하는 것은 그 사람뿐만 아니라 우리들의 자화상이 아닌지 뒤 돌아보게 한다. 그렇기 때문에 가정폭력을 근절하기 위해서 피해자들을 대상으로 가정폭력 신고 독려 및 긴급임시조치 등 피해자 보호제도에 대한 적극적인 홍보도 중요하지만 무엇보다도 가정폭력의 낚의 집일이 아닌 "한 가정을 파탄하는 심각한 범죄문제"라는 사회의 인식 전환과 피해자가 다시 가해자가 되듯 안순환의 굴레를 타고 가정 내 폭력뿐만 아니라 그 가정을 피해 나온 아이들이 범죄의 대상이 되고 범죄를 야기하는 주체가 되는 사회 근본적인 문제를 인식하고 내 주위 사람들에게 조금만 더 관심을 가지고 적극적으로 대처해나가는 자세가 그 어느 때보다 절실하게 필요하다.

최요한 중앙지구대 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)500-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

기자수첩

군산수협 '방만 경영' 책임은 누가 져야 하나?

군산수협은 지난 수십 년간 자본잠식 상태를 벗어나지 못하고 있는 실정이다.

수협은 1996년부터 자본잠식을 벗어나지 못하고 있는데다 연간 영업이익이라 해봐야 10억원에 불과하다.

그럼에도 수협은 선물 지급비용으로 해마다 수백여만원씩 예산을 증액하고 있다.

이러한 수협의 방만 경영은 정부의 각종 제재로 이어지고 있는 실정이다.

실제 해수부는 군산수협에 대해 "58억에 달하는 미처리 결손금이 정리될 때까지는 조합원들의 출자금(최대 1,000만원)을 반환해서는 안된다"고 통보한 바 있다.

실정이 이렇다보니 조합원들도 적자 경영에도 수천만원의 예산을 들여 특정인들에게 선물을 전달하고 있는 것에 불만을 표하고 있다.

이처럼 사업비 낭비 논란이 일고 있지만 수협은 대의원 총회를 거쳐 결정된 사항인 만큼 아무런 문제가 될게 없다는 무책임으로 일관하고 있다.

더 큰 문제는 이 같은 일이 관례적



문정곤
지방부 군산수협

인 것이라며 예산 낭비에 대한 견제와 감시를 해야 할 이사회마저도 대응하지 않게 생각한다는 것이다. 군산수협이 조합원들의 가입비와 출자금 등으로 적자를 메우고 있다는 것은 어업인들 이라면 누구나 다 아는 사실이다.

그렇다면 방만 경영으로 인한 적자는 누가 감당할 것이며, 이로 인한 조합원들의 피해는 어떻게 보상할 것인가 묻고 싶다.

이와 같이 수협의 방만한 경영이 계속된다면 결국 경영적자를 벗어나지 못하는 상황을 초래할 것이므로 수협은 외부에 대한 인사처벌 보다는 경영건전성 확보와 만성적자 탈피에 노력을 기울이는 것이 시급하다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

삼성의 새만금 투자 협약 백지화 유감

삼성의 새만금 투자 협약이 사실상 백지화 됐다. 삼성의 새만금 투자 협약 시점이 좀 모호할 때여서 처음부터 믿음이 가지 않았던 것은 사실이다. 그래도 막상 없던 걸로 때버렸더니 보통 섭섭한 게 아니다. 조금 오래된 이야기지만 2011년 4월에 있었던 일을 다시 상기할 수밖에 없는 오늘이다. 그때 전북도와 도민 전체는 LH 유치를 위한 열망이 보통 뜨거웠던 게 아니었다. 그때 김완주 도지사가 서울로 올라가 사발까지 했던 게 생각하는데 그때는 경남과 치열하게 경쟁하고 있을 때이다.

그때 삼성의 새만금에 대한 투자 구상은 뜻밖이었다. 그 규모가 보통 큰 게 아니었기 때문이다. '새만금 그린에너지 종합산업단지'를 지구를 위해서 20조원을 투입하겠다고 했던 것이다. 그게 멀리 내다보고 2021년부터 본격 추진한다고는 했으나 도민들은 내심 기대가 컸었다. 전북도와 삼성이 서로 협약을 했다면 일단 믿어보자는 게 도민들의 일반적인 정서였다. 설마 한국 최고의 대기업이 나중에 탄소리를 할라디야 하는 판인이었던 것이다. 그런데

이게 뭐란 말인가. 결국 그 판사가 현실이 되고 말았다. 전북도와 도민들은 속은 셈이 되고 말았는데 기반이 있을 일이 아니다. 삼성의 새만금에 대한 투자 이야기는 투자주력공사를 경남으로 이전하기 위한 민심 무마용 핏수였음이 드러났기 때문이다. 지난 정부 때의 일이라고 해서 내버려두어서는 안 된다. 그리고 여기 지적할 것이 있다. 지난만 5년동안 전북도는 무엇을 했느냐이다. 투자 협약 체결 이후 기본 계획 수립은 고사하고 논의조차 별로 없었으니 말이다. 그동안 단 세 번밖에 만나지 않았다는 것은 도대체 말이 안된다.

삼성의 새만금 투자 협약 백지화는 전북도에겐 교훈이 되어야 한다. 하는 일이 늘 그렇더라는 냉소를 받는 것도 한도가 있어야 한다. 지역의 낙후와 관련해 남의 탓만하기에는 세월이 너무 아깝다. 지난 정부와 삼성이 원망스럽다고 말을 돌려서는 안 된다. 향토의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 전북도는 삼성의 새만금 투자협약이 백지화 된 것에 대해 크게 미안해해야 한다.

학대받는 아동 적극 보호해야 한다

아동 학대가 급증하고 있다. 요즘의 아동 학대는 인면 수심의 그 것이 아닐 수 없다. 한마디로 말해 경악 그 자체이다. 아버지가 아이를 죽여서 냉장고에 처넣는 가 하면 폭사 아버지가 딸을 죽여서 배골로 만들기도 하고 또 엄마가 딸을 죽여서 암매장하고 있다. 천인공노할 사건들이 열흘이 멀다하고 벌어지고 있으니 어안이 병법할 지경이다. 계부나 계모에 의해서 그런 일이 벌어져도 통탄할 일인데 친아빠 친엄마가 그러고 있으니 말이다.

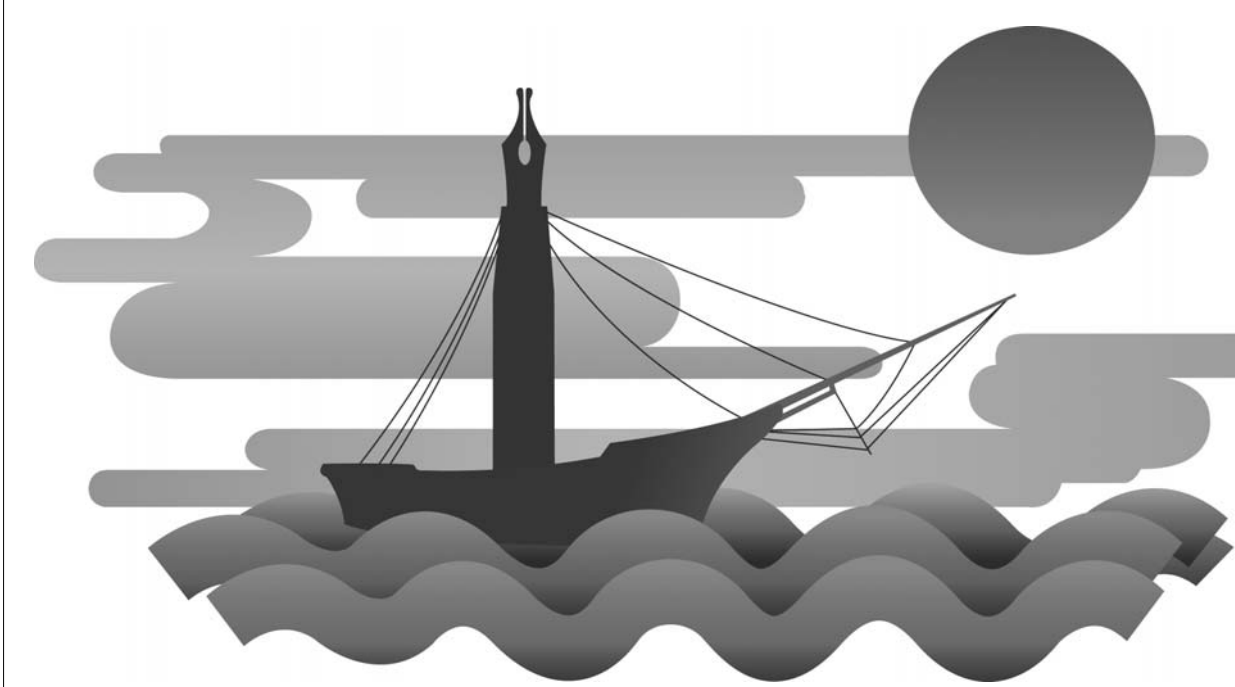
그같은 비극이 우리 지역이나 이웃에게서 일어난 게 아니라고 위면할 일이 아니다. 전북 지역에서도 아동 학대가 많이 벌어지고 있음은 부인할 수 없는 사실이다. 다시 말하거나 학대받는 아동을 적극 보호해야겠다. 나와 상관 없는 일이라고 해서 아동 학대를 외면해서는 안 된다. 아동 학대 사실을 알고 있다면 당국에 빨리 신고해야 한다. 신고를 미루다가는 피해 아동에게 치명적인 사고가 발생할 지도 모른다.

다들 짐작하는 대로 신고된 아동 학대 건수는 빙산의 일각이다.

모든 아동학대가 곧바로 신고되리라 생각한다면 오산이다. 그러므로 학대받는 아동을 위해서 모두들 민감한 반응을 보여야 한다. 아동학대범죄의 처벌 등에 관한 특례법'이 시행되고 있다고 믿어버려서는 안 된다. 법 시행이 어느 정도 아동학대 방지에 영향을 미칠 수는 있어도 아동학대를 온전히 막을 수는 없기 때문이다. 아동학대는 인간성이 비틀어진 부모에 의해서 저질러지는 게 보통이기 때문이다.

학대 받는 아동을 보호하기 위해서는 종대 결단이 필요하다. 심각한 아동 학대의 경우는 부모에게 돌려보내기보다는 보호기관에서 보호하도록 하는 것이 적절하다. 그에 대해 전북도의 생각은 어떤지 궁금하다. 지금 있는 시설만으로는 부족하고 보호 시설을 증설해야 한다는 언급이 있어서 말이다. 해마다 아동학대 신고 건수가 늘고 있는데 보호시설이 예전 그대로라면 곤란하다. 그리고 전담 직원도 지금보다 많이 한다면 그에 대해서도 전북도는 생각이 어떤지 궁금하다.

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 굴러가겠다는 약속을 드립니다.