

건강 칼럼

치매, 알면 예방이 보인다

치매는 질환의 특성 상 환자 본인뿐만 아니라 보호자들까지도 같이 짐을 나눠져야 하기에 노년층이 두려워하는 질환 중 하나다. 하지만 평소 습관을 통해 대비를 할혜두면 반드시 이길 수 있는 질환이다. 치매를 이길 수 있는 방법에 대해서 알아보자.

▲ 26년 후 치매 환자 200만 명에 이를 것
건강보험심사평가원 자료에 의하면 치매로 병원을 찾은 환자가 2009년 약 21만 7,000명에서 2013년 약 40만 5,000명으로 5년간 87%가 증가했다. 한국에서의 연령권 증가율은 약 17%로, 매 12분마다 한 명씩 새로운 치매 환자가 발생하는 셈이다. 2017년 현재는 73만 4,000명, 2025년에는 무려 100만 명, 2043년에는 200만 명에 이를 것으로 전망한다. 전체 치매의 60~80%를 차지하는 원인 1위는 퇴행성 뇌질환인 알츠하이머형 치매이고, 2위는 뇌혈관질환에 의해 뇌 조직이 손상을 입어 발생하는 혈관성 치매다. 그 외에도 80가지 이상의 다양한 질병이 원인이 되며, 그 원인에 따라 증상과 예후도 천차만별이다.

▲ 감정조절 미숙하면 치매 의심해야
만약 다음의 8계명을 꾸준히 실행하고도 기억력 장애가 호전되지 않

는다면 치매 조기 검진 및 치료가 필요하다. 치매 전단계인 경도인지 장애 환자 중 1년에 10~15%가 치매가 되기 때문에 다양한 증상이 발생할 수 있다는 것에 대한 기본 상식이 있으면 좋다. 이때 알아볼 것이 치매가 기억장애나 언어장애 증상만 있는 것이 아니라는 것이다. 최근에는 진단기준에 사회적 인식에 대한 부분이 강조되고 있다. 감정조절이 안되고 화를 많이 내고 반사회적인 행동을 보이는 경우들을 많이 경험하게 되는데, 이런 경우도 치매로 진행될 가능성이 높다. 점과 다르게 사회적으로 문제를 자주 일으키고 대인관계를 원만하게 이루지 못한다면 치매에 대한 정밀 검사가 필요하다.

▲ 치매 예방을 위한 8계명
△두뇌를 끊임없이 괴롭혀라. 많이 배우면 배울수록 노년기 정신 건강이 더 좋다. 핵심은 새로운 어떤 것에 도전하는 것이다. 같은

조각을 반복해서 맞추는 것보다 새로운 것에 도전하는 것이 훨씬 더 유용하다.
△두뇌 건강 보충제를 먹지 마라. 은행나무나 멜라토닌 등의 뇌 관련 약품들은 뇌 기능에 도움이 되지 않을뿐더러 부작용을 초래할 수 있다. 성분이 천연재료라고 하더라도 고혈압, 소화불량, 불임, 우울증 등의 잠재적 부작용을 피할 수 없다.
△냉정하라. 스트레스는 기억과 관련된 해마나 두뇌의 다른 부위에 다량의 해로운 화학물질이 생기게 함으로써 두뇌에 해를 입힌다. 일부 과학자들은 균형 잡힌 생활이나 요가 등의 이완운동, 사회활동이 스트레스를 줄여 기억력 감퇴를 늦출 수 있다고 주장한다.
△잠을 자라. 잠을 자고 꿈을 꾸는 동안 어떤 기억력들은 걸러져 버려지고, 어떤 기억은 정리되어 저장된다. 최근의

한 연구에서 잠을 자지 않으면 시냅스에 단백질이 쌓여 새로운 것을 생각하고 배우는 것이 어렵게 된다는 사실이 밝혀졌다.

▲ 생선을 섭취하라. 오메가3와 같은 필수지방산은 뇌 기능에 중요한 역할을 한다. 또한 우울증과 같은 뇌 질환을 치료하는데 유용하다.
△적정량의 칼로리를 섭취하라. 과식은 두뇌를 나태하게 만들어 두뇌에 장기적인 손상을 주는 반면 너무 적은 양의 칼로리를 섭취하면 두뇌의 기능을 손상시킨다. 극단적인 다이어트는 주의력 결핍이나 정신착란, 기억력 장애를 유발할 수 있다.
△천천히 먹어라. 음식이 소화되는 속도는 느릴수록 뇌에 훨씬 안정된 에너지의 흐름을 제공해 뇌의 기관이 보다 오랫동안 건강하고 제 기능을 발휘하도록 만든다. 특히 적당한 지방과 단백질, 높은 섬유질의 저지방식을 먹는 것이 좋다.
△운동을 하라. 달리기를 할 때 심장과 폐는 격렬하게 반응하지만 두뇌는 한발 한발 걸 때마다 조용한 상태에서 더욱 건강해진다. 정신 건강에 도움을 주는 운동을 하려면 이틀에 한번 적어도 30분 이상의 운동을 해야 한다.



최영득 한국건강관리협회 건강중진의원 전북지부 원장

사설

전북도는 군산조선소를 포기할 것인가

전북도가 보여주고 있는 행태가 보통 실망스러운 게 아니다. 뭐 하나라도 마음에 드는 게 있어야 하는데 그게 없다. 제스처만 요란할 뿐 전혀 실속이 없다. 군산조선소 가동을 위해 온 힘을 다 하겠다고 말해놓고 그동안 뭐하고 있었는지 모르겠다. 그래서 그게 진정한 마음에서 나온 것이었는지 의문이다. 어떻게 상난 민심을 달래기 위해서 보여준 민심 편승 파도타기 같은 것이 아니었는지 물어보고 싶은 오늘이다.
자비에도 말했지만 군산조선소는 재가동이 아니면 그 어떤 것도 노답이다. 문재인 대통령이 송지사의 권의를 받아들여 이낙연 총리에게 군산조선소 문제를 해결하도록 특별명을 내렸다는 소식이 들려올 때만해도 이런 기분은 아니었다. 나중에 갑자기 산업통상자원부가 뛰어들어서 이상한 말을 할 때부터 조금은 안좋았다. 산업자원부가 느닷없이 뛰어들어 보여준 카드는 도민들이 바랐던 바가 전혀 아니다.

위하여 몸을 던져야 한다. 본보는 사실에서 현실을 감안하라는 타협안 카드를 종종받을 수도 있다고 미리 말 한 바 있다. 그리고 전북도는 군산조선소를 살려내겠다고 여러 번 천명한 바가 있다. 그러므로 산업통상자원부의 대체 산업 B플랜을 거부해야 한다. 전북도는 이번 기회에 도민들의 결집된 의지를 보여줘야 한다.
망해가는 대우 조선을 살려주고 상황이 덜 심각한 현대조선은 내 방치두는 게 지역 편익이 아니고 뛰나며 성토해야 한다. 한 협력업사의 대표가 목숨을 걸은 마땅하다. 전북도는 떨치고 일어나 마땅하다.
전북도도 잘 알고 있을 것이다. 군산조선소가 문을 닫고 6천 명의 근로자들이 실업자로 전락하면 지역 사회에 큰 고통이 될 게 뻔하다. 산업통상자원부가 어떤 카드를 내밀든 전북도는 문재인 대통령이 말했던 것을 즐기게 말해야 한다. 수년 전의 일이지만 마이너스 경제 성장을 기록한 지역은 전국에서 전북이 유일했다. 지난해 경제성장률 0%를 기록한 곳도 전북이 유일하다. 그 기록들은 망각해선 안된다.

탄소산업 육성에 전북도 나서야

탄소 산업의 현주소가 답답하다. 전북도가 미래를 낙관하며 의기양양해 하던 걸 생각하면 오늘날 탄소산업계가 보여주고 있는 모습은 실망 그 자체이다. 전주 산탄소제품의 해외 판로가 가시화될 전망이다라는 보도가 있었지만 그 후속보도는 오랜 시일이 지나도록 감감하다. 그리고 최근에는 암담한 소식이 들리고 있을 뿐이다. 탄소기업 유치가 말잔치에 그치고 있다는 진단도 그 중의 하나이다. 투자 약속을 한 기업들이 대부분 영세한데다 그나마 열두 기업은 가동조차 못하고 있다니 말이다.
전북도는 탄소산업과 관련해 쏟아졌던 말들에 책임을 져야 한다. 탄소산업에 관심을 갖고 더욱 힘을 실어야 한다는 주문이다. 지역 발전 사업에 능동적으로 나서겠다고 과거에 여러 번 반복해 말했던 것도 잊지 말아야 한다. 탄소 산업은 도내 여러 산업 중에서 그 차지하는 비중이 무겁다. 그러므로 지역 발전을 위해서는 탄소산업 발전의지를 행동으로 뜨겁게 달구어야 한다.
경제 발전을 약속하고 있는 탄

소 분야의 기업 하나 하나에 애정을 가져야 한다.
도민들이 기대를 걸었던 사업을 들리면 탄소산업을 결코 빼놓을 수가 없다. 그러나 기대가 크면 실망도 크다. 도민들은 섭섭함을 말해왔던 것이 사실이다. 전북의 선두주자 산업이 궤멸 것으로 기대가 컸으나 그 추진 속도가 거북이 걸음이었다. '백년 먹거리' 사업이라는 거창한 수사와는 달리 느린 행보를 보였던 것이다. 정말이지 탄소산업은 전북의 주요 중점 사업 중의 하나이다. 전주 탄소 벨리 사업에 대해 역대 정부 관계자들의 반응이 좋았기에 순조로운 추진을 기대 했었다. 그러나 그동안의 현실을 보면 그게 아니었다. 전북도의 탄소산업에 적극적인 지원을 해주어야 하는데 기대에 못 미치고 있으니 말이다.
그때도 전북도는 중심을 잡아야 한다. 투자협약 기업들에게 믿음을 주어야 한다. 그리고 투자협약을 한 기업들 중에 가능한 있는 기업들을 꾸준히 설득해야 한다. 향토의 발전을 위해서는 그렇게 매진해야 한다.

독자제언

서민경제 올리는 변종 불법대부업 근절

불경기의 악순환으로 1·2금융권에 서 대출받기 어려운 영세 자영업자나 취업준비생, 실업자 등 경제적으로 취약한 계층을 노리는 불법대부업이 기승을 부리고 있다. 특히 무등록 불법 영업 및 이자를 위반을 넘어 휴대폰 강, 휴대폰 소액결제 현금화 등 변종된 신종 수법까지 등장해 각별한 주의가 필요하다.
일명 휴대폰강이라 불리는 '휴대전화 내구재 대출'은 스마트폰을 급전이 필요한 사람의 이름으로 개통시킨 뒤 이를 현금으로 되사는 식으로 돈을 융통해주는 변종 대부업으로 대부분 업자는 수수료 외에도 해외에 중고폰으로 되팔아 수익을 챙기게 된다.
불법적인 현금유동 외에도 소비자 의 명의로 개통된 스마트폰이 대표폰으로 악용돼 요금폭탄 등의 피해로까지 이어질 우려가 크다. 그럴 경우 체납으로 인해 명의자의 신용등급에 악

영향을 끼칠 수 있을 뿐 아니라 민형사상 책임을 질 수도 있으니 주의해야 한다.
또 다른 수법인 휴대폰 소액결제 현금화는 인터넷 포털에서도 그 불법 대출을 조장하는 광고글을 쉽게 볼 수 있다. 스마트폰으로 소액결제를 하면 10% 이상의 수수료로 받고 나머지를 계좌로 보내주겠다는 식인데 높은 비율의 선이자를 받고 대출해주는 것과 별반 다르지 않다. 뿐만 아니라 이러한 불법대출은 자칫 고액 수수료만 받고 입금을 해주지 않는 2차범죄로까지 이어질 수 있다.
경기침체가 장기화되면서 변종 대부업은 생각보다 우리 일상 속에 깊숙이 침투해 많은 피해를 입히고 있다. 하지만 SNS 등을 통해 급속도로 확산되고 있는 불법대부업 광고 등을 전면 차단하기란 어려운 실정이다.
김소정고창경찰서 흥덕파출소

독자제언

깜빡이 깜빡하면 대형사고 될 수도

필자는 최근에 운전을 하다 방향지시등을 켜지 않고 필자의 차 앞으로 들어오는 상대방 차량 때문에 사고가 났던 적이 있다. 이처럼 운전을 하다 보면 갑자기 앞으로 치고 들어오거나 방향을 틀는 차를 때문에 사고의 위험을 느끼며 놀라게 되는 경우가 많다.
단순히 몇몇 운전자들의 행동으로 돌리기에 이런 상황을 깨 많이 접하게 된다.
현 도로교통법 38조 1항에는 모든 차의 운전자는 좌회전·우회전·횡단·유턴·서행·정지 또는 후진을 하거나 같은 방향으로 진행하면서 진로를 바꾸려고 하는 경우에는 손이나 방향지시기 또는 등화로써 그 행위가 끝날 때까지 신호를 하여야 한다. 라고 규정되어 있으며, 이를 준수하지 않을 경우 승합·승용 3만원, 이륜차 등의 운전자는 2만원의 범칙금이 부

과된다.
진로변경 위반으로 발생하는 교통사고는 해마다 1만 여건이고, 이로 인해 숨지거나 다치는 사람은 2만 명 가까이 된다.
또한 경찰청의 조사에 의하면 보복 운전의 절반 이상이 진로변경과 껴어 들기 때문에 화를 참지 못해 발생한 것으로 나타났다.
다시 말해 기본적인 운전규칙인 방향지시등 점화만 잘 했다면 보복 운전이 절반으로 줄었을 것이라는 얘기가 다. 이토록 평소 운전하면서 사소한 것이라고 생각할 수 있는 방향지시등 미점화가 대형사고로 이어질 수 있다는 것을 알아야 한다.
차선을 변경할 때는 충분한 여유를 두고 뒤따라오는 차량에게 변경 할 것이라는 의사표시를 반드시 하여야 한다.
박재원 지방경찰청 경찰관기동대 순경

Advertisement for Jeonju Daily newspaper. Features a stylized illustration of a ship on the sea with a sun/moon in the background. Text includes: '용 와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humans who bring hope and courage), '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문' (A better newspaper, a newspaper loved by more people, a newspaper with readers), and '전주매일' (Jeonju Daily) logo.