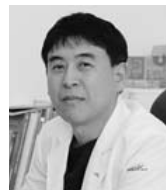


건강 칼럼

기억이 사라져가는 알츠하이머병

전문가들은 우리나라 치매 유병률이 지속적으로 상승해 2030년에는 약 127만 명, 2050년에는 약 271만 명으로 매 20년마다 약 2배씩 증가할 것으로 내다보고 있다. 그 중에서도 알츠하이머병으로 인한 치매는 우리나라 여성의 10대 사망원인 중 하나로 심각한 사회문제로 떠오르고 있다.



최영득 한국건강관리협회 전북지부 원장

▲ 치매 원인 1위, 알츠하이머병 급속한 고령화 사회로 진입하고 있는 우리나라에서 치매는 삶의 질을 떨어뜨릴 뿐만 아니라 각종 사회적 비용을 증가시키는 중요한 사회 문제로 대두되고 있다. 치매를 유발하는 원인 질환은 매우 다양하다. 알츠하이머병·루이체치매·전두측두치매·파킨슨병치매 등 퇴행성 뇌 질환이 대표적인 치매의 원인이다. 그중에서도 알츠하이머병은 전체 치매의 50%를 차지하고 있으며 나이가 들수록 발병률이 급격하게 증가하는 질환이다. 알츠하이머병은 '아밀로이드'와 '타우'라는 단백질이 변형돼 뇌에 비정상적으로 축적되면서 신경세포를 손상시켜 서서히 인지기능장애가 발생하는 질환이다. 알츠하이머병 환자는 정상인과 비교해 신경계의 심한 퇴행성 변화가 나타나는데 특히 병의 초기에는 기억력을 담당하는 해마 및 내측 측두엽이 위축하는 증상이 나

타나고 병이 진행할수록 보다 광범위한 부위에서 위축이 발생한다. 알츠하이머병의 위험도는 나이가 많을수록 증가한다. 만 65세 이상의 노인에서 약 9.18% 이후 연령이 5세 증가할 때마다 2배씩 급격하게 증가한다. 또한 남성보다는 여성, 직계 가족 중 치매 환자가 있을수록, 교육 수준이 낮을수록, 심한 뇌 손상이나 반복적인 머리 손상을 받을수록 위험도는 증가한다고 알려져 있다. 알츠하이머병 자체로 사망하는 것은 아니며 활동이 줄어들면서 뇌의 면역 기능이 약화되어 폐렴·육상·감염 등 합병증으로 생명을 잃게 된다. 환자마다 차이가 있지만 발병 후 평균 생존기간은 10~12년 정도다.

▲ 지적능력 감퇴로 일상생활 어려워져 알츠하이머병의 첫 번째 증상은 가벼운健忘증이다. 그 이후 오랜

기간에 걸쳐 서서히 '전반적인 지적 능력 감퇴'가 진행되고, 이러한 기능의 저하는 기억력 장애·언어 장애·지남력 장애(시간, 장소 및 사람에 대한 인식이 떨어지는 증상)·판단력 장애·시공간 능력 장애를 보이게 된다. 최근에 발생한 일을 잘 기억하지 못하거나 현관문 비밀번호를 자주 틀리는 등의 행동을 보이다가 병이 진행될수록 옛날부터 잘 기억하고 있었던 일들도 기억하지 못할 수 있다. 단어나 이름을 금방 떠올리지 못해 머뭇거리거나 남의 말을 이해하지 못해 동문서답을 하기도 하며 표현 능력이 서툴러지고 말수가 줄기도 한다. 날짜·요일·계절 등을 혼동하거나 사람을 알아보는 능력이 떨어지고 익숙한 길을 찾지 못해 헤매기도 한다. 심할 경우 가족이나 친척, 친구 등 친밀한 사람조차 알아보지 못하고 집 안에서 화장실이나 방을 찾는 데도 어려움을

겪을 수 있다. 생활 도구 사용이 서툴러지고 상황에 맞게 웃을 갖춰 입는 능력이 떨어지거나 음식 맛이 갑자기 바뀌는 등의 증상도 나타날 수 있다.

▲ 조기 검진 통해 진행 늦출 수 있어 알츠하이머병은 진료 및 병력 청취·신경인지 검사·뇌 영상 검사를 통해 진단할 수 있다. 의료진은 기억·지남력·과거력·가족력을 비롯해, 인지 장애 및 이상심리행동증상에 대한 문진과 신체 질환에 대한 진찰을 한다. 기억력을 포함한 전반적인 인지기능을 평가하는 표준화된 검사 방법인 신경인지 검사를 통해 치매 여부를 진단하고 중증도를 파악할 수 있다. 치매 원인을 감별하기 위해 뇌 영상 검사를 실시하는데, 뇌 영상 검사에는 뇌 CT, 뇌 MRI, 뇌 MRA 등이 있다. 알츠하이머병은 치료가 빠를수록 효과가 높고 병이 악화되는 것을 지연시킬 수 있기 때문에 조기에 진단해 치료하는 것이 무엇보다 중요하다. 기억 능력·인지기능·학습기능 회복에 도움을 주는 약물치료를 시행하는데 약 복용을 중단하게 되면 급속도로 병이 악화되고 증상이 심해질 수 있으므로 꾸준히 치료 받아야 한다. (월간 건강소식 발췌)

사설

새만금사업 속도감 있게 추진해야

전북도와 도내 국회의원들이 새만금 정책토론회를 가졌는데 2023년 후의 3단계 사업이 모호하다는 의견이다. 새만금 사업이 속도감 있게 추진을 보여주지 못한 탓이 크지 않다. 공기에 맞춘 사업 완료가 있어야 하는데 그게 잘 이루어지지 않고 있으니 말이다. 그래서 다시 말하는데 전북도와 힘이 있는 이들은 새만금 발전 현안에 계속 주목해야겠다. 여기 너무도 당연한 말을 하거니와 지역 발전 현안 중 가장 큰 것은 아무래도 새만금이다. 이것은 어느 한 두 사람만의 판단이 아니다. 저번에 전북도는 도민에게 가장 중요한 사업이 뭔지 알아볼 검사 방법인 신경인지 검사를 통해 치매 여부를 진단하고 중증도를 파악할 수 있다. 치매 원인을 감별하기 위해 뇌 영상 검사를 실시하는데, 뇌 영상 검사에는 뇌 CT, 뇌 MRI, 뇌 MRA 등이 있다. 알츠하이머병은 치료가 빠를수록 효과가 높고 병이 악화되는 것을 지연시킬 수 있기 때문에 조기에 진단해 치료하는 것이 무엇보다 중요하다. 기억 능력·인지기능·학습기능 회복에 도움을 주는 약물치료를 시행하는데 약 복용을 중단하게 되면 급속도로 병이 악화되고 증상이 심해질 수 있으므로 꾸준히 치료 받아야 한다.

일이더라도 힘차게 도민의 의사를 대변해야 한다. 그동안 전북도와 고위 관계자들은 새만금을 동북아시아의 허브로 키우겠다는 말을 여러 번 강조한 바가 있다. 그리고 새만금을 장차 아라울이라는 대도시로 키우겠다고 말한 적도 있다. 그러나 지금 그 변화하는 모습이 싹트지 않는다. 그리고 새만금과 관련해 여기 또 지적해 강조할 것이 있다. 일거니마다의 지입체가 도맡아서 하고 있는데 앞으로는 정말 그러서는 안 된다. 전북도는 새만금 사업의 주목적이 지역 경제의 발전이라는 것을 항상 상기해야 한다. 도민들이 새만금에 기대하는 것은 큰 데 그에 턱없이 못 미치는 유급이다. 전북도는 새만금 사업의 규모를 꾸준히 키워나가는 중에 예산 증액을 위해 뛰어야 한다. 새만금 발전 현안과 관련해 항상 그 책임이 막중하다는 이야기다. 전북도는 이제 새만금 발전 현안을 속도감 있게 실현시켜야 한다. 그러려면 전북도가 그러면 부서나 기관보다 활발하게 앞서 나가야 한다. 도민들은 전북도에 기대하는 것이 크다. 전북도는 도민의 기대에 부응해 속도감 있는 추진을 보여 주어야겠다.

지역인재 채용, 탄력적 적용 있어야

전북도는 지역 지역 인재 채용을 탄력적으로 할 수 없는지 고민해야겠다. 지역 인재 우선 채용 제도화가 시급하다고 많은 한편에서도 현실에서는 그게 그뿐이다. 문재인 정부도 2022년까지 지역 인재 의무 채용 비율을 단계적으로 높여준다고 천명한 바인데 말이다. 지역인재 의무 채용이든 우선 채용이든 그에 대한 공론화가 계속 활발해야겠다. 저번에 전국 혁신도시협의회 때 전주시장을 비롯해 여러 단체장들이 지역 인재 의무 채용에 관한 법제화를 건의하기로 했던 것처럼 말이다. 지역 인재 채용에 대해서 공감은 하면서도 그후 그에 대한 활발한 언급이 없으니 아쉬움이 크다. 전북도를 비롯해 도내 모든 공공기관은 평가를 보여주어야 한다. 지역 인재 우선 채용의 필요성에 대해서 진심으로 뜻을 같이 해야 한다. 말로는 공감하면서도 실제로는 신경을 끄고 있다면 지역 인재 우선 채용은 백년하청이다. 그래서 지방 대학을 나온 지역의 인재들을 위해서 먼저 짚어볼 것이 있다. 이쪽에서 먼저 모범을 보여줬으면 해서 하는 말이다. 지역의 현실을 보면 고용이 여

전히 저조하다. 오히려 고용 현실이 예전보다도 못하다는 말이 나오고 있을 정도이다. 전북도와 도내 각 지자체와 공공기관은 진실을 말해야 한다. 도내 근로자 태반이 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 고용 현실이 이런데도 지역 인재 채용과 관련해 서 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 시간제 일자리에 있는 이들의 마음을 헤아려야 한다. 젊은 이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소인데 다들 역지사지해야 한다. 이제 일자리 마련과 관련해서 민심을 달래는 식의 발표는 합당치 않다. 전북도와 각 지자체와 공공기관에 주고 싶은 말은 분명하다. 지역 인재 채용을 위해서는 그 인식하는 바가 정직해야 한다. 현재 우리 전북 지역의 현실을 보면 거의 모든 업종에서 고용의 질이 열악하다. 그 까닭이 무엇인지 고민해야 한다. 공무원 사회가 말과는 다르게 경직돼 있는 것도 그 이유 중 하나가 되고 있다. 지역인재 우선 채용과 일자리 창출은 서로 연관이 있다. 지금 지역 인재 채용의 탄력적인 적용이 시급한 이유이다.

독자제언

고등학교 진로교육 달라져야 한다

고등학교 1학년엔 재학 중인 필자는 입학과 동시에 수많은 과목들을 배우고 있다. 하지만 단 1학년에만 존재하는 특별한 과목이 하나 있다. 바로 '진로와 직업'이다. 아직은 불확실한 각자의 꿈을 키우고 길을 제시해주는 소중한 과목이다. 우리가 모르고 있던 진로를 탐색하고, 개인의 적성과 개성을 알아보는 활동을 진행한다. 하지만 대다수의 학교들이 학업적인 이유로 1년만 운영하기 때문에 매시간이 더욱 아깝게 느껴졌다. 또래상당 동아리에서 활동하면서 친구들의 고민을 듣게 되었고, 얼마나 많은 이들이 미래를 두려워하고 있는지 알고 있다. 꿈은 훌쩍 커버렸지만 아직 마음은 어른이 아니다. 이런 우리에게 진로를 정하라는 부담은 무겁게만 느껴진다. 그렇지만 정작 진로 시간은 잘 활용하지 못하는 친구들이 많다. 성적이 반영되지 않는 이유만으로 중요시하지 않거나, 떠분하다고 여기는 친구들도 있었다. 선생님께서

도 그런 학생들을 안타까워하셨지만 진로라는 것은 선생님만 억지로 풀어 줄 수 있는 과목이 아니었다. 나는 조금 다른 교육이 필요하다고 느꼈다. 하루 종일 책과 씨름한 친구들은 교과서 위주의 교육을 지루하다고 느낀다. 몇 년 전부터 외국에서는 다른 움직임이 일어나고 있다. 영국에서는 2011년부터 모의창업프로젝트를 실시하여 아이들이 직접 기업가정신을 느끼게 하고 있다. 유럽에서는 대학 진학 전에 'gap year'라고 불리는 시간동안 여행이나 봉사를 하며 진로를 찾는다. 진로교육은 달라져야 한다. 교과서 위에 머무르는 수업이 아니라, 눈으로 보고, 살갗으로 느끼는 체험이 되어야 한다. 지식을 습득시키는 것이 아니라, 각자가 사랑하는 일을 직접 찾아가게 해야 한다. 그러면 진로교육을 아이들이 미래를 밝히고 안내하는 북극성이 될 것이다. 신원빈상산고 1학년

독자제언

보행자 보호의무, 나부터 시작하자

경찰은 보행자 교통사고를 예방하기 위하여 무단횡단 방지용 중앙분리대를 설치하고 '보행자 보호의무'를 위반하는 차량에 대해서 강력히 단속하는 등 많은 노력을 기울이고 있지만, 보행자 사고는 꾸준히 발생하고 있다. 우리나라 보행자 교통사고 사망자 수는 인구 10만 명당 3.8명으로 OECD국가 평균 1.2명의 3배에 이르러, 횡단보도에서 발생하는 사고 중 대부분은 우회전 차량에 의해 발생하는 것으로 확인됐다. 도로교통공단 안전운전 매뉴얼에 따르면, 차량신호가 녹색이고 우회전해 마주치는 횡단보도의 보행자 신호가 녹색인 경우 횡단하는 보행자 없으면 우회전 할 수 있다. 하지만 우회전하기 전 마주치는 횡단보

도는 보행자 신호가 녹색이라면 어떠한 경우에도 지나갈 수 없다. 도로교통법 제27조 제1항에는 "모든 차의 운전자는 보행자가 횡단보도를 통행하고 있을 때에는 보행자의 횡단을 방해하거나 위험을 주지 아니하도록 그 횡단보도 앞에서 일시정지해야 한다"고 규정하고 있고, 이를 위반하는 경우 승용차 기준 범칙금 6만원, 벌점 10점이 부과된다. 신호가 아닌 운전자의 판단에 의해 이루어지는 우회전은 운전자도 차에서 내려 인도를 걷고 횡단보도를 횡단할 때는 보행자가 된다는 점을 항상 유념하고, 나부터 교통법규를 준수해 안전한 사회를 만들었으면 한다. 백요셉 고창경찰서 흥덕파출소 순경

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 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. 인간중심·도덕중심·지역중심 전주매일