

건강 칼럼

기억력 향상은 이렇게

**과**거로부터 뇌신경세포는 한 번 죽으면 재생되지 않는 것으로 여겨졌다. 타박상 등으로 뇌세포가 손상되면 영구히 이들 세포는 재생되지 않는다. 중풍으로 인해 신경세포가 손상을 입어도 마찬가지이다. 그렇다면 중풍으로 사지가 마비됐던 환자가 재활치료를 열심히 해서 근력이 회복되는 현상은 무슨 이유인가? 그것은 손상된 세포에 인접해 있던 세포가 손상된 세포의 기능이나 역할을 대신해 주기 때문이다.

기억력이나 감정을 조절하는 뇌신경세포의 기능을 담당하는 주된 구역은 해마 부위이다. 해마 부위는 뇌의 피질 바로 밑에 시상하부와 인접해 있는 부위이다. 이 해마 부위가 건강하다면 기억력은 좋은 상태를 유지할 것이고, 그렇지 않다면 기억력이 점차 약해질 것이다.

미국인 암 전문의의 말에 따르면, 암 치료를 받은 환자 중 일부 환자가 우울증을 자주 겪는다고 한다. 암 치료 후에 우울증이 발병하는 이유는 여러 가지가 있겠지만, 항암제의 부작용 중의 일이라고 판단할 수 있다.

그 이유는 항암요법의 기본속성에 기인한다. 항암제는 기본적으로 세포분열을 빨리 하는 세포, 즉 암세포의 증식을 억제하기 때문에 마찬가지로 신경세포의 증식을 억제한다. 즉 해마 부위에서 세포가 증식하는 것을 억제한다는 의미이며 이

로 인한 우울증 발생이 불가피한 측면이 있다고 할 수 있다. 이를 해결하기 위해서는 해마 부위에서 세포 재생이 빨리 이루어져야 한다. 그렇다면 어린이가 아닌 성인의 경우에도 뇌의 신경세포 증식이 가능할까?

과거의 상식으로는 납득되지 않는 이러한 내용은 최근의 과학적 연구 결과 사실로 나타나고 있다. 즉, 인간의 뇌세포는 나이가 들어서도 증식할 수 있다.

뇌의 신경세포, 즉 뉴런(neuron) 자체의 숫자가 증가할 수 있다는 의미이고 이는 뇌기능이 향상될 수 있음을 의미한다. 일부 연구에서는 성인의 경우 누구나 해마 부위에서 하루에 700개의 새로운 신경세포를 생산한다고 한다.

수적으로 하루에 700개의 세포가 만들어진다는 의미는 수십억개의 세포로 이루어진 뇌세포에서 중요하지 않게 생각되지만, 산술적으로 계산해도 50세의 나이에 이르면 인간의 해마 부위는 출생 시와 다른

전혀 새로운 세포들로만 구성되어 된다.

실험용 쥐를 대상으로 한 연구에서도 해마 부위에서 새로운 세포가 만들어지는 것이 증명되었는데, 이는 실험용 쥐의 해마 부위를 직접 현미경으로 들여다 본 후에 확인된 사실이다.

그렇다면 결론은 해마 부위가 건강해지면 나이가 들어도 좋은 기억력을 유지할 수 있다는 뜻이 되며 또한 감정, 정서적으로도 건강한 상태를 유지할 수 있다는 의미이다.

비록 나이가 들어도 해마가 건강하면 이처럼 좋은 정신건강을 유지할 수 있는 것이다. 그와 반대로 앞서 언급한 사례처럼, 해마의 세포분열을 억제 혹은 차단한다면 기억력도 감소하고 정서적으로 힘든 상태, 즉 우울증도 발생할 수 있는 것이다.

그렇다면 과연 어떠한 방법으로 해마의 세포증식을 촉진할 수 있을까? 현재까지 발견된 내용을 중심으로 살펴보자면, 새로운 것에 대해 연구하거나 학습한다면 도움이 될

수 있을까? 예전대 외국어를 새로 공부하거나 새로운 학문을 공부한다면? 이는 해마의 세포증식에 기여한다.

스트레스를 많이 받으면 해마의 증식에 어떠한 영향이 있을까? 잠을 적게 잔다면? 이는 반대로 해마의 증식을 억제한다. 나이가 증가하면 이는 해마의 증식을 억제하는 경향이 있지만 완전히 멈추게 하는 것은 아니다. 달리기를 한다면 이는 해마증식에 기여한다.

이와 동물실험에서도 증명됐는데 러닝머신을 계속 달리게 한 실험용 쥐의 경우 해마의 세포분열이 상태가 더욱 좋은 상태를 유지했다. 활발한 활동을 한다면 대체로 해마에 좋은 영향을 준다.

식습관도 해마에 영향을 많이 주는데 평소 자신의 식생활에 비하여 20~30% 칼로리를 제한하면 긍정적 영향을 준다. 한끼 식사를 가끔 거른다면(한끼를 단식하는 것) 역시 긍정적이다. 이러한 방식은 전체적 신진대사에 영향을 줄으로써 신경세포의 활성화에 기여하는 것으로 판단된다.

야채나 채소류에 많이 함유돼 있는 플라보노이드 성분 역시 해마에 좋은 영향을 준다. 그와 달리 포화 지방산이나 알코올은 해마에 부정적인 영향을 주는 것으로 판단된다.

총체적으로 볼 때, 건강한 식습관과 생활습관은 우리의 기억력 향상 및 정신건강에도 도움을 준다.



조호군  
조호군한의원 원장

독자제언

노인학대 사실 알게되면 바로 신고해야

인구통계에서는 국제적으로 국가 간 자료의 비교를 쉽게 하기 위하여 노인인구를 65세 이상으로 규정하여 사용하고 있다.

노인인구가 급격히 증가함에 따라 노인학대도 늘어나고 있는 추세다.

현 사회가 급격한 물질문명의 유입으로 윤리관이 퇴색되고, 핵가족 제도에 밀려 경로효친이 해이해지고 있는 풍조를 반영하듯 국회에서 효도법이 발의되기도 했다.

노인학대란 노인에의 신체, 정신, 정서, 성적폭력, 경제적 착취, 가혹행위, 유기, 방임 등 총칭된다.

가정이나 요양기관에서 학대를 받은 노인들은 자녀의 처벌이 두렵거나 요양기관의 서비스를 제대로 받지 못할

까 봐 신고를 하지 못하는 경우가 많다는 것이다.

노인복지법에 따르면 의료인뿐 아니라 의료기관 책임자와 방문요양·안전확인 서비스 종사자, 다문화가족지원센터장과 종사자 등도 노인학대 사실을 알게 되면 바로 신고해야 하고 노인학대 관련 범죄자는 10년 동안 노인시설에 종사하거나 시설장을 맡지 못하도록 취임을 제한하며 또 노인 학대가 일어난 시설 명칭과 대표자 성명, 관련 학대 행위, 처벌 내용을 공표하도록 했으며 노인학대 행위에 대해 상습범과 노인복지시설 종사자는 가중 처벌을 받도록 규정하고 있다.

오현규 정읍경찰서 중앙지구대 2팀장

독자제언

범죄피해자에게 정서적 안정 느끼도록 해주어야

요즘 각종 매체를 통해 물자마 범죄 사건을 보면서 국민들은 충격을 받고 태연하게 기자들의 물음에 답하며 죄의식이나 뉘우침 없는 범죄자의 자세에 더 큰 분노를 일으키고 있다.

물자마 폭행, 물자마 살인사건이 계속 일어날수록 국민들은 나도 피해자가 될 수 있다는 불안감에 사탕을 믿지 못하고 긴장하며, 예상할 수 없는 범죄자의 행동은 우리가 이웃을 불신하게 되는 원인이 되고 사회를 경직되게 만든다 하지만 며칠이 지나면 이러한 사건들은 점점 대중의 관심을 잃어가고 가해자, 피해자 또한 잊혀져 간다 지금까지 우리사회는 무죄추정의 범죄자 인권에 초점을 맞췄지만 앞으로는 피해자의 인

권에 더 많은 관심과 지원을 해주어야 한다.

충격적인 범죄를 당한 사람에게 우선적으로 제공해야 할 것은 정서적으로 안정을 느끼게 해주는 관심이다 입을 달아버리고 범죄의 경험으로부터 벗어나질 못하는 피해자의 자발적인 대화를 유도해주는 것이 치료의 첫 번째가 되어야 하며 그 전에 국민 모두는 위상 후 스트레스 장애에 대해서 알아야 할 것이다.

범죄피해자들은 평등한 기본적인 인권을 가져야 하고 우리 사회는 그들에게 비정상의 정상화의 확신을 갖게 해주어야 할 것이다.

임도훈 익산경찰서 평화지구대 순경

사설

삼성의 새만금 투자 약속 각본이었던

삼성의 새만금 투자 약속 건이 또 주목의 대상이 되고 있다. 그게 각본에 따른 도민의 민심 달래기 무마용이었음이 드러나고 있는 까닭이다. 그래서 여기 다시 언급할 게 있다. 전북도의회가 삼성의 식언에 대한 진상을 규명하겠다고 나서기도 오래되었기 때문이다. 도민들은 그 귀추에 관심이 컸었다. 그런데 결과가 짐작한 대로라서 쓴 웃음이 나온다. 속으로는 진즉에 물 건너간 것이라 여기고 있었음에도 기분이 영 안 좋다. 그래서 이대로 가만히 내버려 두어서는 안 된다는 도민의 정서 팽배하다.

전북도는 지난 2011년에 삼성과 MOU 체결을 했지만 5년이 지나도록 진전된 것은 하나도 없는 오 늘이다. 부드럽게 말해서 진전된 게 없다고 한 것이지, 실제 삼성이 하는 것을 보면 입장 표명이 아예 없다고 해도 과언이 아니다. 도의회가 가만히 있지 않고 진상 규명을 위해 팔소매를 걷어부쳤었는데 그것은 당연한 일이다. 도의회의 그같은 진상규명 움직임이 사또 떠난 뒤 내팔 부는 격이라고 해도 그렇다. 도의회는 도민의 자존심을 위해서라도 진상을 더 규명해야 한다. 삼성의 투자 약속이 도민들의 마음을 속여 달

래기 위한 핏수가 아니라면 여태 이럴 수는 없다.

수년이 지나어도 도민들은 삼성이 새만금 투자를 공식화 했던 때의 분위기를 생생히 기억하고 있다. 그리고 그 얼마 후에 전북도는 신재생 에너지를 대신해 바이오 사업을 위해 물밑 접촉을 하고 있다는 소식을 들려줬다. 도내 모든 언론사들이 잘하는 일이라고 평가했던 게 또 그 즈음이다. 그래서 도민들은 행여나 하면서도 삼성 측에 큰 기대를 가졌다. 전북도의 말 그대로 삼성이 대기업으로서 투자 약속을 이행할 것으로 믿었던 것이다.

삼성 유치를 도민에게 알린 이상 그것을 반드시 성사시켜야 한다. 그럴 능력이 없다면 최소한 진상이라도 밝혀야 한다. 그게 상처 입은 도민들의 자존심을 회복시켜주는 일이다. 삼성이 새만금에 조 단위의 거액을 투자한다고 했을 때 도민들은 눈이 반짝 뜨이는 기분이었다. 그런데 그때는 다들 토지 공사 유치 때문에 노심초사하고 있을 때라서 무슨 흑막이 있는 게 아닌가 의심하는 이도 주저하는 않았다. 그런데 그 의심이 틀리지 않았다는 게 사실로 굳어지고 있으니 답답한 오늘이다.

전북도, 기업유치 작업 활발해야

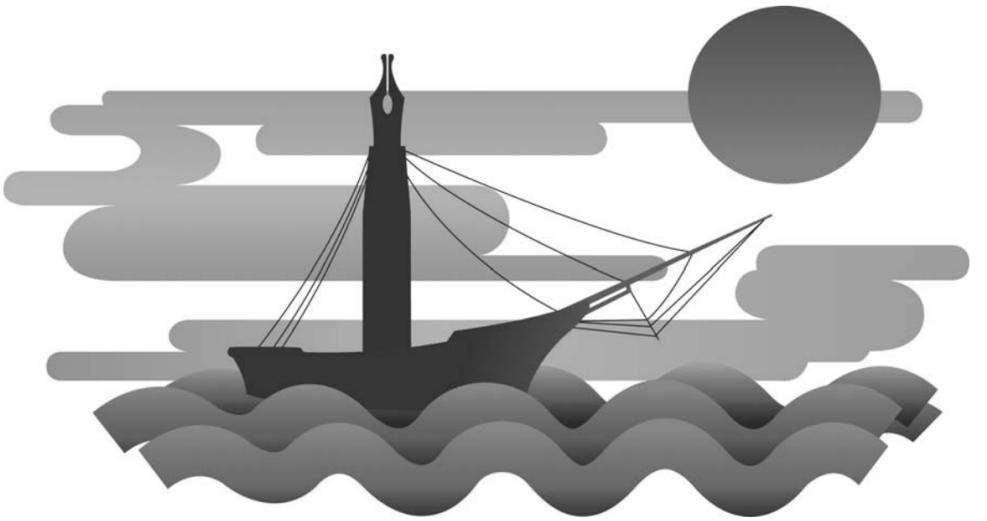
전북도의 기업 유치 작업이 궁금하다. 올해도 어느새 다섯 달이 가버렸다. 그리고 지금은 6월 초순이다. 지금 이런 언급을 하는 이유가 있다. 삼성 유치가 무위로 돌아간 게 확실시되고 있는 지금, 그동안의 MOU 작업에 대해서 체크 작업이 필요하기 때문이다. 이제 마음을 다잡고 다시 일손을 잡아야 한다. 삼성의 투자 약속 무위 때문에 오래도록 상처 받은 채로 있는 것은 비경제적이다.

전북도가 그동안 보여준 기업유치 성적표는 만족스러운 게 아니다. MOU 체결이 속된 감정처럼 되었던 게 적지 않기 때문이다. 다시 말하거나 도내에 일자리가 부족하고 고용이 열악한 이유는 많다. 그 중요한 이유 중의 하나를 들라면 기업 유치의 저조함을 지적하지 않을 수 없다. 신규 고용률이 전국에서 밀바닥인 것은 바로 그 때문이다. 기업 유치는 MOU 성적표대로 되는 것은 아니다. 양해각서가 데스크 위에 수북히 쌓였다고 낙관하지 말라는 이야기다.

전북도는 때때마다 유치 실적을

말했다. 전북도는 미래를 낙관하는, 도민들로부터 점수를 기대하는, 그런 마음에서 발표를 했을 터이다. 얼른 생각할 때 그 많은 양해각서들은 전북도의 발표 그대로 대단한 성과였다. 그러나 정작 중요한 것은 따로 있다. 도민들이 바라는 바는 그 어떤 기업이든 실제로 투자하는 돈의 액수이다. 그 투자가 없다면 아무리 현란한 수사가 동원된 평가라도 말짱 도루묵이다. 그러므로 기업유치 작업이 활발해야 한다고 주문하는 것은 새로운 양해각서 실적을 요구하는 게 아니다. 양해각서에 서명한 기업들의 동향에 관심을 갖고 투자를 이끌어내야 한다는 촉구이다.

전북도는 잘 알고 있을 것이다. 실제로 투자를 하는 기업이라 정말로 유치된 기업이다. 투자를 하겠노라고 서명한 해놓고 그 시기를 미루다가 없던 일로 해버린 기업이 그 얼마나 많았는가. 다시 강조해 말하거나 기업 유치는 일자리 창출과도 불가분의 관계이다. 전북도는 기업유치 작업이 구체적인 늘 확인해야만 한다.



**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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**