



치매를 부르는 습관,  
이것만은 피하자

지식 읽어주는 남자  
어떤 영화인데?  
세 아이의 엄마,  
사랑스러운 아내,

존경받는  
교수로서 행복한 삶을 살던  
'앨리스(줄리안 무어)'가  
희귀성 알츠하이머에 걸려..

그리고 그 과정에서  
두려움을 느끼기도 하지만,  
결국 알츠하이머를  
받아들이고 극복해..





지식 읽어주는 남자  
감동받은 거야?ㅋㅋ

언어학자인 주인공이 기억,  
생각할 수 있는  
능력을 점점 잃어가면서  
절망하는 모습이 안타까웠어..



알츠하이머란  
병도 두려워졌고..  
지식 읽어주는 남자 맞아..  
알츠하이머가 정말 심각하긴  
한 것 같아..



## 정보 보기

정부는 ‘치매 정복’을 하기  
위해 10년간 1조 1054억 원  
이라는 예산을  
투입하기로 했다.

관련기사:전자신문 '치매 정복'  
10년간 1조 1054억 원 투입..  
4월 예타 신청

2020년이면 10명 중 1명이  
잠재적 치매 환자가  
된다고 한다.  
이제 누구도 알츠하이머에서  
자유로울 수 없다.

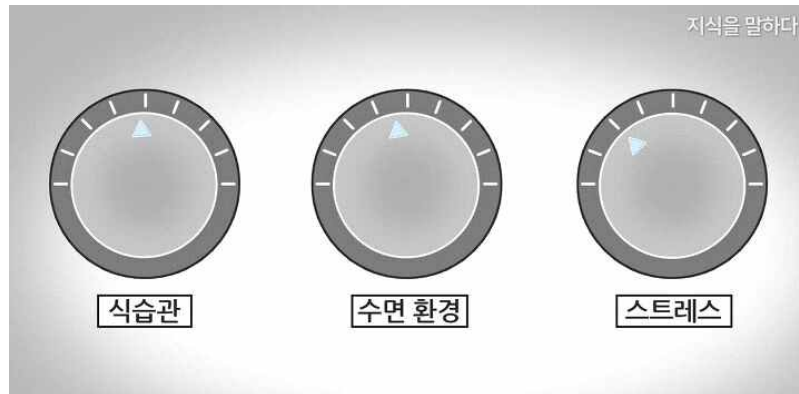
기억력 감퇴를  
막을 방법은  
정말 없는 걸까?



전 세계 최고의 알츠하이머  
권위자 데일 브레드슨.  
그는 2017년 세계 최초로

영양, 호르몬, 스트레스,  
수면을 포함한 생활 습관을  
개선해

알츠하이머를 예방하는  
인지기능 개선 프로그램  
리코드를 개발했다.



이 프로그램은 영양,  
호르몬, 스트레스, 수면을  
포함한 생활 습관을  
바로 잡음으로써  
인지기능을 개선한다.

즉, 잘못된 식습관이나  
수면 환경,  
스트레스 조절만으로도  
기억력을 향상할 수  
있다는 것을 의미한다.

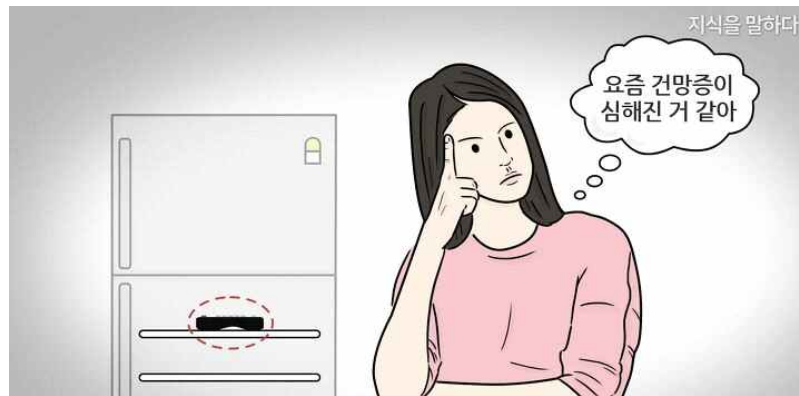


지금껏 우리는  
알츠하이머가 어떤  
병인지 보다  
병에 걸렸을 때 얼마나  
처참한지에만 관심을  
가져왔다.

바로 앞에 있는 사람을  
알아보지도 못하고.

혼자서는  
요리를 하는 것도,  
씻고. 옷을 입는 것도  
어려울 때 인간이 얼마나  
초라해지는지  
같은 것들이다.

하지만 우리가 더 관심을  
가져야 하는 건 바로  
어떤 습관이 알츠하이머를  
만드는가 이다.



인간의 뇌는  
일반적으로 40 세가  
지나면서 늙기 시작한다.

뇌가 늙기 시작하는  
이 시기에  
아밀로이드 베타  
라고 불리는

단백질로 만들어진  
플라크  
가 뇌 속에 쌓이면  
알츠하이머가 발병한다.

그러나  
우리는 초기에 자신이  
알츠하이머라는 사실을  
알기 어렵다.



그저 컨디션이  
안 좋다거나,  
건망증이라고 생각하기  
일쑤다.  
플라크  
가 기억을 갉아먹는 동안  
우리는 무기력하게  
지낸다.

손쓸 수 없는 심각한  
지경에 이르고서야 비로소  
우리는 병원을 찾고 인지장애 진단을 받게 된다.



우리 하루 일과를  
떠올려보자.  
아침식사는 당연히  
패스하고

간신히 회사 앞에 도착해  
설탕이 잔뜩 들어간 커피를  
한잔 마신다.

점심은 맵고 짠  
자극적인 음식으로 때운다.

퇴근 시간이  
지나 어기적거리며 집으로  
돌아와 소파에 몸을 묻는다.

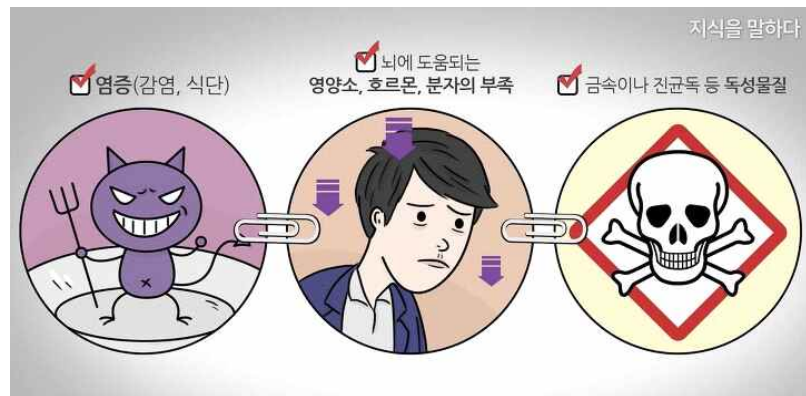
저녁은 시원한 맥주와  
배달음식이다.  
티브이(TV)를 보면서  
맥주를 마시는 이 시간이  
가장 행복하다.

스마트폰과  
티브이를 번갈아보다  
살며시 잠이 든다.



아침부터 저녁까지  
불규칙한 식습관과 피로를  
달고 사는 우리.

현대인들은  
자신도 모르게  
알츠하이머를 유발하는  
다양한 원인을  
품고 지낸다.



브레드 슨  
박사의 연구에 따르면  
알츠하이머는 뇌가 다음  
세 가지 문제에  
대응하는 과정서  
서 복합적으로 발생한다.

즉, 한 가지



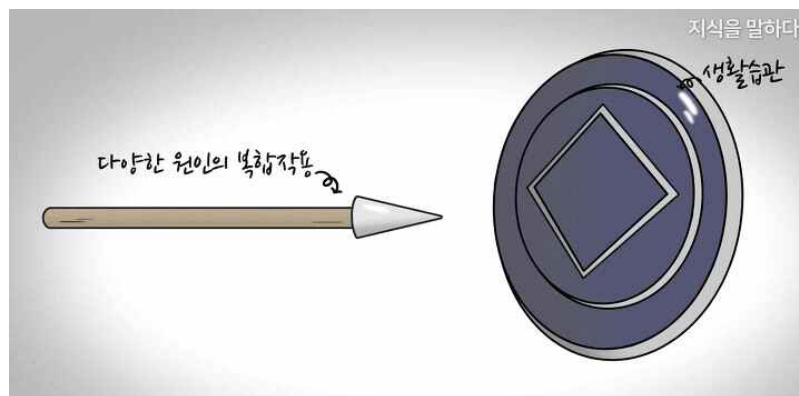
원인 때문에  
발생하는 질병이  
아니라는 뜻이다.

따라서 알츠하이머를  
예방하기 위해서는 다양한  
원인을 동시에  
해결해야 한다.



브레드 슨  
박사는 우리의 잘못된  
생활 습관 중  
알츠하이머를 유발하는  
요소 36 가지를 찾아내  
각각의 대응법을 소개한다.

이것이 바로  
브레드 슨 박사가 개발한  
'리코드'의 핵심이다.



알츠하이머가 다양한  
원인의 복합 작용에 의해  
발생하는 만큼

알츠하이머를 막는  
생활습관 역시 다양하다.

여기에서는  
그중 누구나 쉽게  
따라 할 수 있는  
방법들을 소개한다.

## 1. 케토시스 식단으로 바꿔라.



인지기능과 관련된 식단은  
케토시스  
(Ketosis, 케톤증)  
상태인데,

이는 신체가 에너지원으로  
지방을 주로 사용하는  
상태로 만드는 것이다.

케토시스를 촉진하기  
위해서는  
설탕, 빵, 감자,

흰쌀, 청량음료, 알코올,  
사탕, 케이크,  
가공식품과 같은 단순  
탄수화물 섭취를 최소화  
해야 한다.



더욱이 신체가  
다시 활성화될 수 있도록  
공복 시간을 최소 12 시간  
유지하는 게 중요하다.

일반적으로 저녁 8시 전에  
저녁식사를 마친 뒤

오전 10시 정도에 가볍게  
아침을 먹는 것이 좋다.

## 2. 블루라이트를 차단하라.



잠은  
신체를 새롭게 재구성하는

인지기능을 회복하기 위해 꼭 필요한 과정이다.

티브이나 스마트폰 같은 전자기기는 숙면을 방해하고 전자파를 발생시켜 우리의 두뇌를 혼란스럽게 만든다.



자는 동안 멜라토닌이 충분히 분비될 수 있도록 방을 어둡게 하고, 잠자기 직전에는 운동을 피하는 것이 좋다.

운동은 아드레날린 분비를 늘려 수면을 방해하기 때문이다.

같은 이유로 늦은 밤에 지나치게 많은 대화를 나누는 것도 좋지 않다.

3. 해마의 크기를 늘려라.



규칙적인 운동



정서적 안정



일상생활 속 움직임

기억에 중요한 역할을 하는  
해마의 크기가 줄어들면  
알츠하이머 발병 위험이  
커진다.

스트레스는 해마의  
크기를 줄이는 주범이다.

일주일에 3회 이상  
규칙적인 운동을 통해  
신체 활력을 높이고  
요가나 명상 등을 통해  
정서적 안정을  
찾는 게 좋다.

따로 시간을 내서  
운동하기 어렵다면 일상생활  
속에서 몸의 움직임을  
늘리는 것이 좋다.



우리 벗님들~!  
健康조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한

나날 되세요~^



이미지를 불러올 수 없습니다