



老人性 癡(노인성 치)

미치광이 치
자신(自身)에게는 치(癡)가
오지 않는다는
보장(保障)이 없으니
예방법(豫防法)으로서
자신(自身)들의 건강(健康)을
지켜 나갑시다.



(Senile= 노인성 치매)

-1-.증상

21세기 첨단 의학으로도
치료가 불가능하다는
치매는 누구나
서른여덟 살이 되면
이미 두뇌에서는 시작됩니다.

다만 사람마다
대처(對處) 능력에 따라
다르게 나타나고 있을
뿐입니다.

처음에는 건망증이 심하고,
차차 기억이나
이해도, 계산 등이 둔해지면서

서서히 치매로 진행되고
이어 시력(視力)과
청력(聽力)이 떨어집니다.

촉각(觸覺)도 떨어져
어떤 이들은
상처의 아픔 등을
느끼지 못하기도 합니다.

다음 후각과 미각까지
마비되기 시작합니다.



-2-. 원인

현재까지 치매의 요인으로
여러 가지가 밝혀졌지만,

그중 대표적인 것은
알츠하이머병과 혈관성 치매가
70-80%를 차지합니다.

치매 위험 인자로는
나이와 가족력,

그리고 고혈압이나
당뇨병 같은 질병 등이
있지만,

누구에게나
몇 가지 공통점이
있습니다.



첫째 뇌의 노화(老化)

인간은 약 천억 개의
뇌세포를 가지고 태어나
자연적으로 매일 10만 개씩
죽어 가는데,

외부적인 원인으로
그 양이

더 많아집니다.

뇌세포는
한번 파괴되면
재생되지 않기 때문에
예방이 무엇보다
중요합니다.

뇌 노화는
기억력 감퇴와
학습 능력 저하로
나타나는데
외형적인 노화 증상과는
다른 모습입니다.

전 세계
65세 이상 인구 중
10%가 뇌 노화(老化)의
가장 큰 원인인
알츠하이머 병으로
지금도 고통당하고
있는 바,

뇌 노화를 막는 길이
치매를 예방하는
첫 번째 길이라 하겠습니다.



둘째 우울증(憂鬱症)

이상하게도
여성은 남성보다
고령까지 생존(生存)할
확률은 높지만,

치매에 걸릴 확률도
13%나 더 높다고
합니다.

스트레스는
뇌의 노화를 가장
촉진하는 요소인데
과거에는 여성이 남성보다
학력도 낮고,

집에서 더 많은
스트레스를 받은 때문이
아닐까 생각합니다.

그러나 요즘 여성들은
갈수록 대인관계와

활동반경이

남성보다
오히려 더 넓어지고 있기에
위 통계는 달라질 것이라
생각합니다.



셋째 기타(其他) : 고령,
가족력, 외상

고령(高齡)을
들 수 있습니다.
나이가 많아야 치매에
걸리는 것은 아니지만,

역시 가장 위험한
인자(因子)는 고령이 아닐
수 없습니다.

다음 가족력(家族歷)입니다.
만일 직계 가족이

2세대에 걸쳐서
65세 이전에 치매에
걸린 적이 있다면,
확률은 25%까지 높아집니다.

그리고 외상(外傷)을 들 수
있습니다.

의식을 잃을 정도로
머리를 다치거나
반복적으로 계속 충격을
받은 경우는

보통 사람보다
발병 가능성이 높습니다.

치매를
암(癌)보다
무섭다고 말하는 것은
암환자는 마지막까지
효도를 받지만,

치매는
자신이 누군지도 모른 채
죽어가기 때문입니다.

예방(豫防)만이 최선인 치매!
그 예방법에
대해 알아보니다.



-3-. 예방법

치매는 아무나 걸리는
운명과 같은
질병이 아니기에
어떤 습관을 가지고
있는가에 따라 얼마든지
예방이 가능합니다.

규칙적인 생활과
적당한 두뇌활동!

이를 위한
구체적인 실행 방법
세 가지를 항목별로
설명하면,



첫째 적절한 운동(運動)

먼저 육체적(肉體的) 운동을
해야 합니다.

운동을 하지 않으면
뇌의 영양소인 혈당(血糖)이
제대로 섭취되지 않아

기억을 관장하는
뇌의 해마 분이 줄어들면서
기억력이 떨어지고

더 나이가 들면
노인성 치매나 당뇨병에 걸릴
확률이 높아지는 것입니다.

특별히
걷기 운동이 좋은 것은
발을 사용하면 등줄기를 통해
자극이 뇌에 전달되어
활발하게 움직이도록

도와주고,

또 유산소 운동은
뇌 영양공급과 보호 효과가
있으며 치매를 일으키는
독성 단백질과 콜레스테롤
수치도 낮추기
때문입니다.

다음은 정신적(精神的)
운동도 반드시 해야
합니다.

흔히 뇌를 쓰는
고스톱이 좋다고 하는데,
그것보다 더 효과적인 것이
독서라 하겠습니다.

독서가 더 좋은 것은
뇌(腦)를 사용하면서
기억 능력을 향상하고,

창의적인 사고가
확장되면서
삶의 여유가 생기기
때문입니다.

나이가 들수록
돈을 잃을 위험이 있는
소모적인 게임보다는

독서처럼 머리도 쉬고
스트레스도 줄일 수 있는
일석이조의 효과가 있는
것을 택하면 좋을
것입니다.



둘째 긍정적(肯定的)인 생활 태도

평소에
긍정적인 마인드로
많이 웃으면
우울증은 물론 치매까지
예방하는 최고의 방패가
될 것입니다.

그런데
긍정적이고 낙관적인
태도를 갖게 하는 데는
종교만큼 좋은 것도 없다고
알려져 있습니다.

미국에서는
일주일에 한 번
종교행사를 갖는 사람이
평균 7 년을 더 장수한다는
보고도 있듯이

종교는 삶에 여유를
주는 것 같습니다.

육이 아닌
영혼에
관심(關心) 갖는 일은
이 땅이 목적지(目的地)가
아니라 그 과정이므로,

인생을 좀 더 멀리
내다볼 줄 아는 혜안을
가지게 하면서 뇌를 건강하게
한다고 할 수 있습니다.

산(山)에 올라가면
전부 친구가 되듯이
종교(宗教) 또한 사회봉사나
취미활동 등을 통해
모든 사람을 친구가 되게
하므로,

무엇과 비할 수 없는
건강한 삶을 만들어 줄 수
있습니다.



셋째 식생활(食生活) 개선

치매는
갑자기 찾아오는
병이 아니라 생활습관 속에
그 원인이 있다고 볼 때
어느 면에서는.

식생활이 운동보다
더 중요하다고
말할 수 있습니다.

그러므로 버릴 것은 버리고
취할 것은 취해야 하는데,

가장 먼저
뇌와 혈관에 노화를
가져다주는 흡연(吸煙)과
과음(過飲)을 피하고,
또 뇌혈관성 치매를

만들어주는 기호식품이나
과도한 염분도
피해야 하며,

그리고 과식(過食)을
특별히 조심해야 하는 것은
많이 먹으면 소화의
과정에서 활성 산소가
많이 나와 두뇌에 나쁜 영향을
주기 때문입니다.

그러나 좋은 것은
취해야 하겠지요.

단백질 섭취가 부족하면
치매에 걸릴 확률이 높다는
발표도 있었듯이.

동물성과 식물성의
균형 있는
음식 섭취가 중요하다
하겠습니다.

또 단백질과 함께
비타민도 필수적이며
신선한 과일과
채소(菜蔬)들은
말할 것도 없겠지요

= 메일에서 옮긴 글 =



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

