

“원인 다양...규칙적 활동 건강한 식단이 예방 도움”



김주완 전남대학교병원 정신건강의학과 교수

●치매

치매는 다양한 질병들이 뇌에 영향을 끼쳐 발생하는 증상들의 집합체로, 개인의 건강을 넘어 가족과 사회문제까지 이어지는 중대한 질환이다. 김주완 전남대병원 정신건강의학과 교수를 통해 치매의 증상과 치료법, 예방법 등을 알아본다.

◇단계별 증상 달라...말기엔 합병증도 치매는 크게 세 단계 즉 초기, 중기, 말기로 구분된다. 초기 단계에서는 건망증과 같은 경미한 기억력 저하가 나타나며 이는 최근의 사건을 기억하기 어렵거나 익숙한 단어 또는 이름을 잊어버리는 증상으로 표현된다. 이 단계의

증상들은 일상생활에 큰 지장을 주지 않지만, 환자와 가까운 사람들은 이러한 변화를 감지할 수 있다.

중기 단계로 진행하면 증상이 더욱 뚜렷해지고 일상생활에 상당한 영향을

경미한 기억력 저하로 시작 말기엔 신체적 합병증 동반 음주·흡연 등 발생 위험 높여 조기진단·적절한 치료 중요 법·재정적 지원 시스템 절실

미치기 시작한다. 환자는 언어 사용에 어려움을 겪고 의사결정 능력이 저하되며 감정 조절에 어려움을 겪게 된다.

말기 단계에서는 환자의 인지기능이 현저히 저하되며 정신행동 증상, 신경

학적 증상 및 기타 신체적 합병증이 동반된다. 이 단계에서 환자는 일상적인 활동을 스스로 수행하는 것이 거의 불가능해지며 기본적인 신체 기능도 크게 어려워진다. 따라서 말기 단계에서는 전문적인 돌봄이 필수적으로 요구된다.

◇가장 흔한 원인은 알츠하이머병 치매는 다양한 원인에 의해 발생하는데, 그 중 알츠하이머병이 가장 흔한 원인이다. 알츠하이머병 외에도 혈관성 치매, 레비소체 치매, 전측두엽 치매 등 여러 뇌 질환이 치매를 유발할 수 있다. 이들 질환은 뇌의 신경 세포들을 손상시켜 기억, 사고, 언어 능력 등 인지 기능의 저하를 초래한다.

특정 생활 습관과 환경적 요인들도 치매 발생 위험을 증가시킬 수 있다. 예를 들어 과도한 음주는 치매 발생 위험을 2배, 흡연은 위험을 1.6배 각각 높일 수 있다. 뇌 손상은 치매 위험을 2배로, 운동 부족은 위험을 1.8배까지 증가시킬 수 있다. 비만, 고혈압, 우울증, 고지혈증을 가진 사람들은 치매에 걸릴 확률

이 각각 1.6배, 1.6배, 1.7배, 1.6배 더 높아진다.

규칙적인 신체 활동과 건강한 식단은 치매 예방에 도움이 된다. 주 3회 이상의 걷기 운동은 인지장애나 치매 위험을 1/3로 줄일 수 있으며, 매일 3km 이상 걸을 경우에도 같은 효과가 있다. 주 1시간 반 이상 걷는 것은 인지기능 향상에 도움이 되며, 주 12km 이상 걷는 사람은 1km 걷는 사람에 비해 인지기능 저하 위험을 1/3로 줄일 수 있다. 새로운 것을 배우거나 문제 해결과 같은 활동을 통해 뇌를 자극하는 것도 인지능력을 유지하는 데 도움이 될 수 있다. 이렇게 다양한 요인들이 치매 발생 위험에 영향을 미치며, 생활 습관 개선과 건강한 라이프스타일은 치매 예방에 중요한 역할을 한다.

◇인식 향상·조기진단·관리 필요 치매는 조기 진단과 적절한 치료로 증상 관리에 매우 중요하다. 치매의 다양한 원인으로 인해 단일 검사만으로는 진단이 충분하지 않으며, 다양한 검사를 통해 의사가 임상적으로 진단한다.

진단 과정에는 자세한 면담, 신경인지검사, 혈액 검사, 뇌영상 촬영 등이 포함될 수 있다. 이러한 검사들은 치매의 원인을 밝혀내고 적절한 치료 및 관리 계획을 수립하는 데 필수적이다.

조기 진단과 치료는 치매 환자의 요양 시설 입소율을 5년 후까지 5% 감소시킬 수 있다고 보고돼 있다. 이는 돌봄 비용과 시간을 줄이는 데에도 기여할 수 있다.

약물 치료는 주로 증상의 완화와 질병 진행 속도를 늦추는 데 중점을 두고 있다. 또한 생활 습관의 변화와 환자 및 간병인에 대한 지원도 치매 관리에서 중요한 역할을 한다. 특히 주간병인의 건강과 복지는 치매 환자의 삶의 질 향상에 결정적인 영향을 미친다. 치매의 조기 진단과 적절한 관리는 환자와 가족의 삶의 질을 높이고, 사회적, 경제적 부담을 줄이는 데 중요한 역할을 한다. 따라서 치매에 대한 인식 향상과 적극적인 조기 진단 및 관리가 필요하다.

◇치매환자·가족위한 지원적극 활용 치매는 10년 이상의 장기간 돌봄이 필

요한 정신적, 육체적, 경제적으로 부담이 큰 질환이다. 이로 인해 치매 진행에 따른 법적 및 재정적 계획의 중요성이 커진다.

대리인 지정과 장기 요양 옵션에 대한 고려는 미래에 대한 불확실성을 줄이고, 가족의 부담을 경감시킬 수 있다. 치매가 말기에 이르렀을 때는 완화 치료와 말기 치료 계획이 중요하다. 이 단계에서는 환자의 삶의 질을 최대한 유지하고 환자의 존엄을 보호하는 것에 중점을 둔다. 또한 치매 환자와 가족을 위한 커뮤니티 자원과 지원의 적극적인 활용이 필요하다. 이러한 자원은 정보 제공, 정서적 지원 그리고 실질적인 도움을 제공함으로써 치매 환자와 가족의 부담을 경감시키는 데 큰 도움이 된다.

치매는 개인과 가족에게 많은 도전을 안겨준다. 하지만 적절한 지원과 이해를 통해 이러한 도전을 극복하고 삶의 질을 유지할 수 있다. 이를 위해 치매에 대한 지속적인 관심과 이해 그리고 효과적인 지원 시스템의 구축이 필요하다. /정리=기수희기자



아이클리어 이미지.

조대 의대 정형외과학교실 ‘50주년 심포지엄’ 개최

6일 조선대병원 의성관 김동국홀

조선대학교 의과대학 정형외과학교실이 오는 6일 ‘50주년 기념 심포지엄’을 개최한다.

3일 조선대병원 등에 따르면 병원 의성관 5층 김동국홀에서 열리는 이번 심포지엄은 6개 세션과 3개의 특별강의로 구성됐다. 조선대 의대 정형외과학교실의 창립 50주년을 기념, 국내 저명한 정

형외과 석학들이 참여해 지난 반세기 동안 정형외과 분야 발전과 성과를 돌아보고 앞으로의 도약과 발전을 준비한다.

조선대 의대 정형외과는 1974년 창립 이후 지역 의료계의 획기적이고 중요한 성과를 달성하며 발전을 거듭해 왔다.

특히 전문분야의 탁월한 업적으로 전국적인 명성을 얻었으며 견주관절, 수부, 척추, 고관절, 슬관절, 족관절 분야 등에서 풍부한 경험과 지식을 바탕

으로 많은 환자들을 치료해 왔다. 또한 산업의 발달과 함께 외상, 산재환자가 늘면서 최신기술을 빠르게 습득해 획기적인 골절치료 업적도 세웠다. 그 후 소아정형외과, 종양 등 분야에서도 국내외 학회의 중추적 역할을 해왔다.

최선진 조대 의대 정형외과학교실 동문회장(정단종합병원)은 “여러 교수님의 훌륭한 연구 업적과 후학 양성을 위한 노력이 정형외과 발전의 원동

력이었으며, 지난 50년간 의국원들의 탐구 의욕에 대한 뜨거운 열정이 튼튼한 뿌리가 돼 쫓기에 50년이라는 영광스런 시간이 가능했다”고 말했다.

이준영 조선대병원 정형외과 과장은 “지난 50년간 업적을 되돌아보고, 최신 트렌드와 문제 해결방안에 대해 심도 있는 논의를 할 예정”이라며 “새로운 지식을 얻고 학문적 교류를 할 수 있는 소중한 자리가 되기를 바란다”고 전했다.

한편, 조선대학교 의과대학 정형외과는 50주년을 기념해 지난 50년 간의 발전취와 성과를 기록한 50년사도 발간할 예정이다. /기수희기자

“체액 기반 대장암 진단 신기술 개발”

유수웅 화순전남대병원 교수팀, 종양 표면 수집해 AI로 분석

화순전남대학교병원 유수웅(사진) 핵의학과 교수 연구팀이 내시경으로 수집한 체액을 분석, 대장암을 조기 진단하는 새로운 기술을 개발했다.

3일 화순전남대병원에 따르면 이 기술은 내시경으로 종양 표면의 체액을 수집해 대사체의 광신호를 증폭하고, 이를 인공지능(AI)로 분석해 암을 진단하는 비침습적 방식이다.

연구팀은 대장내시경 카메라와 함께 삽입될 수 있는 1mm 크기의 구멍으로 라만 신호를 증폭하는 플라즈모닉 바늘을 삽입하고, 종양 표면의 점액을 묻혀 성분을 분석했다. 이어 AI를 활용한 모델링을 통해 대장암 진단 성능을 96.7%까지 높이는 데 성공했다.

해당 연구는 한국재료연구원 바이오·헬스재료연구본부 정효상 박사 연구팀과 공동으로 수행했으며, 연구 결과는 바이오센서 분야의 세계적 권위지



인 ‘바이오센서스 앤 바이오일렉트로닉스(Biosensors and Bioelectronics, IF: 10.7, JCR 상위3%)’에 게재됐다.

논문 제목은 ‘플라스모닉 바늘-내시경 시스템을 이용한 머신러닝 지원 무표지 대장암 진단이다.’

유수웅 교수는 “국내 발생률이 높은 대장암의 새로운 진단 기술을 개발하는 연구를 수행하게 돼 기쁘다”며 “향후 전임상 종양 모델과 내시경 영상 기술을 더욱 발전시켜 환자에게 도움이 될 수 있도록 하겠다”고 말했다.

한편 이번 연구는 한국재료연구원 기본사업과 한국연구재단 바이오의료 기술개발사업, 한국보건산업진흥원 보건의료기술연구개발사업의 지원을 받아 진행됐다. /기수희기자

빛고을전남대병원 ‘류마티스 최고기관’ 선정

제26차 아시아·태평양 류마티스학회서

빛고을전남대병원(병원장 선종근)이 최근 싱가포르에서 개최된 ‘제26차 아시아·태평양 류마티스학회(APLAR)’에서 ‘Center of Excellence(최고 기

관)’으로 선정됐다.

3일 전남대병원에 따르면 1983년 시드니에서 설립된 아시아·태평양 류마티스 학회는 지난 2016년부터 매년 아시아와

오세아니아 지역 내 류마티스 센터를 대상으로 연구, 수련과 교육, 환자 진료 등 3가지 분야 업적을 종합적으로 평가해 우수한 성과를 달성한 기관을 ‘Center of Excellence’로 선정하고 있다.

선정 기관은 류마티스 질환에 대한 진료 가이드라인 구축에 앞장서며 다른 기관과 긴밀한 네트워크를 형성해 류마티스 질환의 치료·연구·수련 능력

을 높이기 위한 정보와 인력 교류를 수행한다.

빛고을전남대병원 류마티스내과장 박동진 교수는 “앞으로도 아시아·태평양 지역 우수 기관이라는 국제적 위상에 걸맞도록 임상과 연구, 수련 등 각 분야에서 돋보이는 성과를 달성·유지하고자 최선의 노력을 다하겠다”고 소감을 전했다. /기수희기자

60플라워

Flower

축하화환 3단

근조화환 3단

전국전지역6만배송 (기타낙후지역 배송비 추가요금발생)

Tel. 010-9984-0151 동협 박배성 302-0316-649511

실내스크린파크골프장

18홀~36홀/전국유명파크골프장 실전

- 파크골프장 실전라운딩(1~4인)
- 입문반(1:1지도)

1. 파크골프기초교실·라운딩연습교실	매일/9시~
2. 파크골프지도자1,2급자격증 취득반	수시접수

- 무더위쉼터 실내파크골프장 운영 / 오전9시~저녁10시
- 파크골프용품·용구 전시장 완비!

화정새마을금고4층 | 010-9163-7897
광주광역시 서구 상무대로 1089