



光州日報·전남대병원 공동주최

헤마가 있는 시민건강강화 <112>

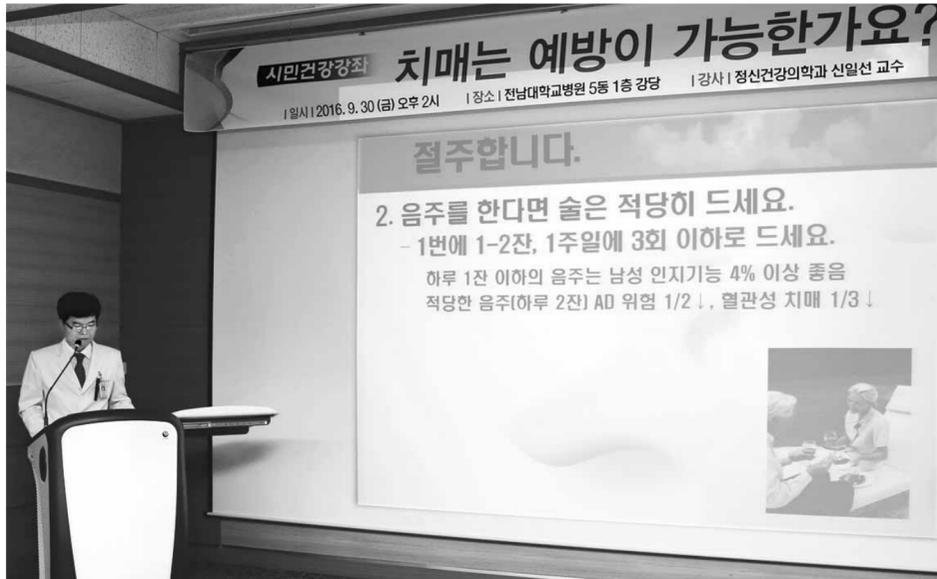
치매는 예방이 가능하나

정신건강의학과 신일선 교수

- 미국 UCLA 알츠하이머병 연구센터
- 화순전남대병원 치매퇴행성뇌질환센터장
- 화순군 노인장기요양보험 등급판정위원장
- 치매·노인정신의학·기질성정신의학 전문



# 젊어서부터 건강한 생활습관을



전남대병원 정신건강의학과 신일선 교수가 치매를 예방할 수 있는 방법에 대해 설명하고 있다.

<전남대병원 제공>

## 뇌세포 손상시 발병 위험 높아

### 규칙적 운동·금연·절주 도움

노인 인구가 증가하면서 치매 인구도 급격하게 증가하고 있다. 중저소득 국가에서는 치매 인구가 급격하게 증가하고 있지만, 고소득 국가에서는 치매 유병률이 감소하고 있다. 실제로 치매의 위험인자를 잘 관리하면 치매가 줄어들었다는 결과들이 보고되고 있다. 따라서 젊어서부터 치매의 위험인자는 줄이고, 보호인자는 늘린다면 치매를 예방할 수 있겠다.

뇌세포는 일단 손상되면 재생되지 않기 때문에 치매에 대한 예방이 매우 중요하다. 아직은 치매에 걸리지 않았지만 언젠가는 치매로 진행될 위험이 있다. 치매를 막으려면 먼 미래의 일로 생각할 게 아니라, 치매를 예방하려는 보다 적극적인 자세가 필요하다.

치매를 예방하기 위해서는 젊어서부터 성인병을 관리하고 건전한 생활습관을 유지해야 한다. 현재 가지고 있는 질병을 잘 치료하는 것은 기본이고 새로운 질병에 걸리지 않도록 예방하는 것도 중요하다.

### ■ 치매 예방 생활습관

**1** 1주일 3회 이상 걷기

**2** 물·생선·채소 자주 섭취  
비타민제 복용도 도움

**3** 오토바이 탈 때 반드시 헬멧 착용

치매 예방에 도움이 될 수 있는 건강한 생활습관을 살펴보자.

▲첫째, 규칙적으로 운동한다. 운동을 생활화하되, 숨차고 땀나는 운동을 1주일에 3회 이상 한다. 1주일에 3회 이상 걷고, 가능하면 많이 걷는다. 그러나 과도한 운동은 해가 될 수 있으므로 자신의 체력 수준에 맞게 한다.

▲둘째, 금연은 필수다. 흡연을 시작하지 않고, 지금 흡연하고 있다면 바로 담배를 끊는다. 지금 금연해도 늦지 않는다.

▲셋째, 절주한다. 가능한 술을 절제하고, 술을 마신다면 한 번에 1~2잔, 일주일에 3회 이하로 마신다.

▲넷째, 뇌 건강에 좋은 식사를 한다. 물, 생선, 채소와 과일을 자주 섭취하고, 필요하면 비타민제를 복용한다. 육류 등의 고지방 식품의 섭취를 줄이고, 적절한 체중을 유지한다.

▲다섯째, 머리를 다치지 않도록 한다. 차를 탈 때는 안전띠를 매고, 오토바이를 탈 때에도 반드시 헬멧을 착용해 머리를 보호한다.

▲여섯째, 충분한 수면을 취하고 스트레스를 잘 관리한다. 평소에 긍정적인 적극적인 태도가 필요하다.

▲일곱째, 사회활동을 활발히 한다. 친구를 많이 사귀고 사람들을 많이 만난다. 친척도 최소 한 달에 한번 이상 자주 만난다. 다양한 사회활동에 참여하고, 여러 가지 여가활동을 즐긴다.

▲여덟째, 적극적인 두뇌활동을 한다. 책을 읽고 적극적인 사고와 생각을 많이 한다. 새로운 것을 배우고 뇌를 자극할 수 있는 다양한 활동을 많이 한다.

/정리·채희종기자 chae@

## 조선대병원 항노화 심포지엄...최신 치료법 등 소개

### 9일 김대중컨벤션센터

조선대병원(병원장 이상홍)이 오는 9일 김대중컨벤션센터에서 '제3회 조선 Aging face(항노화) 심포지엄'을 개최한다.

고령화 및 생활수준의 향상에 따른 항노화의 수요는 폭발적으로 증가하고 있으며, 올해는 광주시 주체로 시행되는 2016 시니어-의료산업박람회(SEMEDIC)와 함께 더욱 알찬 프로그램으로 기대가 크다.

이번 심포지엄은 Aging face(안면노화)와 관련된 전국의 대학병원 이비인후과 및 성형외과, 안과, 치과, 미용외과 전문가들이 모여 생소할 수 있는 기본 해부학, 생리학부터 임상 적용할 수 있는 술기 및 수술에 대한 소개와 학술정보를 공유하는 값진 시간을 가진다.

특히, 이번 프로그램에서는 비디오 세션



최지윤 교수

을 추가해 안면거상술의 술식을 쉽게 보고 배울 수 있도록 했으며, 항노화의 최신 치료법과 경향을 다루는 뜻 깊은 장이 될 것으로 기대된다.

조선대병원 최지윤 교수는 올해 7월 코성형 보조수술기구를 개발해 특허 등록했다. 최 교수가 개발한 기구는 코 성형에 한계가 있는 아시아인 코를 틀어집 없이 쉽게 성형을 가능케 하고, 재수술의 위험을 줄여 준 획기적인 기구로 평가받고 있다.

최교수는 작년에 안면 성형에 관한 최신 기술과 임상경험 지식을 담은 전문서적인 '최신 안면성형재건(군자출판사)'을 출간했으며, 또한 올해 코성형, 안면 성형과 관련해 국내외 5편 이상의 논문을 실은바 있다.

러시아, 몽골, 중국, 베트남, 태국 등 각국에서 온 이비인후과 의사들이 조선대병원에서 코성형 및 안면성형 연수를 시행 받고 있으며, 각국에서 열리는 해외 학회에 참석해 우리나라의 선진 의료기술을 알리고 교육하는데 앞장서고 있다.

이에 앞서 최 교수는 국제학술지인 미안면성형학회지에 동양인의 코 연장술 방법과 장·단점을 소개한 논문, 동양인에서 이상적인 코끝의 위치를 결정하는 인자에 관한 논문, 미국이비인후과 학회지와 미국성형외과학회지에 고어텍스와 실리콘의 인체 내 조직학적 특성을 연구한 논문 등 10여 편의 해외논문을 발표했다. 그는 특히 미국 데이비스 캠퍼스 메디칼 센터(UC Davis Medical Center) 안면성형센터에서 2년간 연수를 받았으며, 아시아 최초로 미안면성형연구의 시험에 합격해 주목받기도 했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



의료협력 다짐 전남대병원(병원장 윤택림·오른쪽에서 세번째)이 최근 말레이시아 말라야대학병원(병원장 툰쿠 카마룰·네번째)과 공동 학술연구, 의료인 및 환자 교류 등 의료협력을 위한 MOU를 체결했다. <전남대병원 제공>

## 전남대병원 심장학 논문 141편 발표...14년 연속 최다

전남대병원이 대한심장학회에서 14년 연속 최다논문 발표라는 대기록을 이어가고 있다.

전남대병원 심장센터와 심장질환 특성과 연구센터는 최근 서울 코엑스에서 열린 '2016년도 제60차 대한심장학회'에서 구연 43편·포스터 58편·공동연구 40편 등 총 141편의 논문을 발표, 전체 논문(646편)의 22%에 달하는 최다 논문 연계를 안았다.

이로써 전남대병원 심장센터와 심장질환 특성화 연구센터는 지난 2003년부터 14년째 대한심장학회 최다논문 발표 행진을 이어오고 있으며, 국내 최고의 심장학 연구기관임을 입증하고 있다.

특히 이번 발표 논문 중에는 한국인 심근경색증 등록연구(KAMIR)를 통

한 심근경색증 논문 65편, 한국심혈관계 스텐트 연구소와 맹호 스텐트 회사의 심혈관계 스텐트 관련 기초 및 임상 연구 논문 21편, 줄기세포 연구 및 심혈관계 신약개발 연구 논문이 15편에 달해 임상 및 기초연구 분야에서 월등한 실적을 보여주고 있다.

이번 학회에서 전남대병원 배인호 연구교수는 논문 '펩토포 레이지를 이용한 새로운 스텐트 개발'로, 김주희 연구원은 '심근경색 후 염증반응억제 물질 개발'로 젊은 연구자상을 수상했다.

이 밖에 전남대병원 심장센터 심초음파실의 임상춘 간호사는 고령의 심근경색증 환자에서 스타틴 효과, 심도자실의 박진희 간호사는 좌측 주간지 분지 부병변을 보인 급성 관상동맥 증후군 환자에서 스텐트 시술, 박수환 의료가

시는 신부전증을 동반한 심근경색증 환자에서 조절제에 의한 신병증 발생에 대해 각각 구연발표했다.

아울러 이번 학회에서 대한심장학회 창립 60주년 기념으로 국내외 심장학 명의로 명성을 떨치고 있는 전남대병원 순환기내과 정명호 교수의 연구 및 시술 모습과 연구실에 전열된 돼지 인형 등이 동영상으로 소개돼 눈길을 끌기도 했다.

정명호 교수는 "전남대병원 심장센터의 활발한 연구활동은 앞으로도 계속 이어질 것"이라며 "전국에서 가장 많은 심근경색증 환자 진료와 함께 심혈관계 스텐트 개발 그리고 줄기세포 및 신약개발에도 더욱 박차를 가할 것이다"고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

중개  
법인

# 한국토지경매

대표 1522-3396

<p><b>숙박시설</b></p> <p>감정가 38억7천만, 최저가 27억1천만 오룡동 3동 7층 / 대지 363평 건물 1200평</p>	<p><b>전원주택</b></p> <p>감정가 5억 4천만, 최저가 3억 7천만 진도 / 대지 347평 건물 60평</p>	<p>◆ <b>금융업소, 자동차전시장</b>      감정가 28억 2천만, 최저가 19억 7천만 남구 월산동 / 건물 387평 / 대남대로변 / 1,2,3층(층별 입찰가)</p> <p>◆ <b>수익형 상가 빌딩</b>      감정가 21억 3천만, 최저가 9억 6천만 동구 금남로 / 대지 172평 건물 249평 / 금남로 메인 도로점 / 3층</p> <p>◆ <b>가스 충전소</b>      감정가 12억 7천만, 최저가 12억 7천만 화순 화순읍 / 대지 977평 건물 108평 / 3기 6구 / 자동 세차기 / 화순 유일대로변</p> <p>◆ <b>고급펜션 및 주택</b>      감정가 6억 8천만, 최저가 4억 8천만 여수 / 대지 524평 건물 106평 / 해변 전망</p> <p>◆ <b>전통한옥식 전원주택</b>      감정가 3억 6천만, 최저가 2억 5천만 보성 / 대지 185평 건물 80평 / 도로점 / 보성강 전망</p>	<p>◆ <b>상가</b>      매매가 17억 서구 풍암동 / 대지 400평 건물 100평 / 윤리중학교 인근 / 주차시설 / 현식당 성업중</p> <p>◆ <b>전통한식당 및 웨딩공연장</b>      매매가 16억 담양 고서면 / 대지 1570평 건물 571평 / 제1종일반주거지역</p> <p>◆ <b>전원주택</b>      매매가 13억 담양 수북면 / 대지 1100평 건물 70평 / 조경 수목 식재</p> <p>◆ <b>숙박시설 부지</b>      매매가 8억 5천만 광산구 우산동 / 대지 181평 / 일반상업지역</p> <p>◆ <b>임대 수익형 다세대 주택</b>      매매가 5억 5천만 북구 운암동 / 대지 110평 건물 125평 / 3층 건물 / 22평형 6가구 / 공실없음</p>
---	--	---	---

**부동산 매도 / 매수 상담환영**

토지 / 상가 / 공장 / 창고 / 임야 010 - 6772-1114 김 주 성