

- ◇..... 우리나라도 이제 평균수명이
- ◇..... 70세를 넘어서서 인구의 고령
- ◇..... 화가 점차로 진행되고 있다. 이
- ◇..... 령게 노년인구가 많아지게 되면
- ◇..... 그에 따라 치매환자의 수도 점
- ◇..... 차로 증가하게 되며 이는 이미
- ◇..... 구미 선진국에서 큰 사회문제로
- ◇..... 대두되었다. 최근 레이건 전 미
- ◇..... 대통령이 본인이 치매환자임을
- ◇..... 밝힘으로서 국민적 관심을 불러
- ◇..... 일으킨 사건으로도 치매에 대한

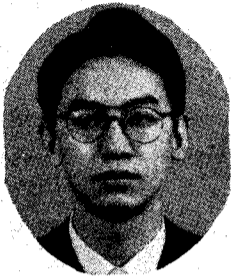
- ◇..... 그들의 경각심을 집착할 수 있
- ◇..... 다. 특히 치매는 노년인구의 사
- ◇..... 회적 활동을 봉쇄함과 동시에
- ◇..... 치매환자에 대한 의료행위 및
- ◇..... 가족 구성원의 지속적인 간호인
- ◇..... 력이 필요하게 되는 등 이중으로
- ◇..... 그 폐해가 발생하기 때문에 여타
- ◇..... 의 노인질환보다 훨씬 더 심각한
- ◇..... 사회적 문제를 야기한다. 따라서
- ◇..... 이에 대한 대책마련이 시급하나
- ◇..... 아직 미흡한 실정이다.

떨어지게 된다. 구체적인 방법을 제시하면 평소에 정기적인 검진을 통해 자신의 혈압, 혈당, 혈액내 지방질을 검사하고 이상이 있을 때에는 담당 의사와 상의하여 처방을 받도록 하며, 담배를 피우는 사람은 물론 금연하여야 하고 심장이 불규칙적으로 뛰거나 가끔씩 심장 주위의 심한 통증을 느낀다거나 하면 역시 병원을 미리 찾아보는 것이 좋으며 음식은 되도록 싱겁고 기름기가 적게

# 노년성 치매 예방

## 우리나라 경우 뇌졸중 위험인자 조절로 예방가능

### 노년의 의욕적인 삶을 위한 사회활동 여건 갖춰져야



**나 정 호**  
(가톨릭의대 교수)

법이 밝혀지지 않고 있어 일단 치매가 발생하면 정상으로 돌아올 수 있는 가능성이 없는 그야말로 수명과도 같은 것이다. 그러나 우리나라 같은 동양권에서는 사정이 달라서 치매의 많은 원인이 혈관성 치매(뇌졸중의 후유증으로 생기는 치매)로 알려져 있다. 이는 매우 중요한 의미를 지니는데 다시 말하면 그만큼 우리나라는 치매를 예방할 여지가 많다는 뜻이 된다. 뇌졸중 즉 중풍은 '위험인자'라고 불리우는 원인이 있어서 발병하는 경우가 대부분으로 이러한 위험인자를 사전에 인식하여 예방하면 치매 뿐만 아니라 최근 십수년간 국내 주요 사망



위험한 물건을 두지 말고, 험지가 찾기 쉽도록 방미다 표지를 해준다.

**뇌졸중이나 치매처럼 「건강은 건강할때 지켜야 한다」는 문구가 들어맞는 경우도 없을 것이다. 평소의 자기의 뇌졸중 위험인자를 찾고 이를 조절하는 것만이 건강유지의 왕도임을 간과해서 안 될 것이다**

원인인 뇌졸중을 예방할 수 있으니 이야말로 건강한 사회를 위한 국가적 최우선 과제라고 해야 할 것이다. 그러나 안타깝게도 아직 우리나라 사람들의 이에 대한 인식은 많

이 부족한 편이다. 그럼 치매 및 뇌졸중의 원인인 '위험인자'란 어떤 것들이며 이의 예방은 어떻게 해야 하는가? 현재까지 알려진 다양한 위험인자들 중 흔하고 중요한 것들을 꼽아

해서 먹어야 한다. 뇌졸중이나 치매처럼 「건강은 건강할 때 지켜야 한다」는 문구가 들어맞는 경우도 없을 것이다. 흔히 병원을 찾는 일처럼 시간이 걸리는 방법보다는 노화의 예방효과가 있다고 대부분 과대선전되는 건강식품이나 약을 먹고 안심하는 경우가 많은데 평소 자기의 뇌졸중 위험인자를 찾고 이를 조절하는 것만큼의 건강유지의 왕도는 없을 것이다. 일단 뇌졸중이나 치매가 발생한 사람이나 또는 위험인자가 있어 뇌졸중이 일어날 가능성이 많은 사람에게 뇌졸중이 더이상 막히지 않도록 하는 약을 처방하게 되는데 그 대표적인 약이 바로 아스피린이다. 이때 아스피린의 용량은 보통 성인의 해열 진통을 위해 쓰는 용량

보다 훨씬 적게 쓰는 것이 정설로 되어 있으며(하루에 약 300mg)아직도 정확한 용량 결정을 위한 연구가 진행되어지고 있다. 가끔씩 마스크를 통해 아스피린이 풍다는 얘기를 듣고 자가 복용하는 사람들을 볼 수 있는데 용량을 지나치게 많이 복용하는 경우가 빈번하다. 또한 현재 뇌혈류 개선을 위해 쓰여지고 있는 약물로 국제적 공인을 받은 것은 불과 몇가지 정도이며 아직도 이 분야에서는 연구가 계속 진행되어지고 있어 전문의들도 세심한 고려를 하여 처방을 하게 되므로 여러 광고를 통해서 선전되어지는 약들이라 하더라도 투약시에는 반드시 전문의의 처방을 받는 것이 바람직하다.

우리나라도 21세가 되면 노년인구가 전체인구의 20%에 달하게 된다고 한다. 대부분의 노인이 건강을 유지하여 사회로부터 소외되지 않고 의욕적으로 활발하게 사회활동을 할 수 있게 되는 것도 건강한 사회를 이루는데 으뜸되는 조건중의 하나라고 믿으며 독자 여러분 모두 노년에도 의욕적인 삶을 누리실 수 있게 되기를 바란다.

## 회 원 가 입 안 내

최근 경제성장에 따른 산업화, 도시화 식생활의 변화와 더불어 급격하게 증가하고 있는 成人病(암, 당뇨병, 고혈압, 심장병, 뇌혈관질환, 간경변증, 만성간장염, 비만증)은 사회각계에서 중견으로 활약중인 3~40대에서 주로 발병하여 개인적 불행은 물론 국가적 인력자원 손실을 초래함으로써 바야흐로 사회적인 중대문제로 등장하게 되었습니다.

이에 따라 본회는 成人病의 예방 및 치료기술을 개발 보급하고 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지하고자 하는 바 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조 있으시기 바랍니다.

### ● 事 業

1. 성인병의 예방 및 치료에 관한 기술개발 보급 및 지도계몽
2. 성인병에 관한 연구조사 및 기술의 평가
3. 성인병에 관한 의약품의 연구개발
4. 성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영
5. 성인병예방 및 치료에 관한 도서의 출판 및 보급
6. 기타 목적 달성을 위한 부대사업

### ● 會 員 의 자 격

1. 正會員 : 협회의 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병 관계학자 및 전문가 또는 본협회 발전에 공이 있는 자
2. 特別會員 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진 참여하는 사업체(自營者포함)의 長 또는 단체의 대표자
3. 一般會員 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진참여하는 성인병에 관심을 가진 자
4. 法人團體會員 : 협회목적과 사업에 찬동하고 성인병에 방사업에 자진참여하는 법인 또는 단체

### ● 入 會 節 次

1. 協會사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하여 理事會의 동의를 받아야 함
2. 입회시는 입회비 및 年會費를 동시에 납부하여야 함

※기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다.  
사무처주소 : 서울서초구 서초동 1600-3(대림빌딩 6층)  
전화 번호 : 588-1461, 1462

## 사 단 법 인 한 국 성 인 병 예 방 협 회