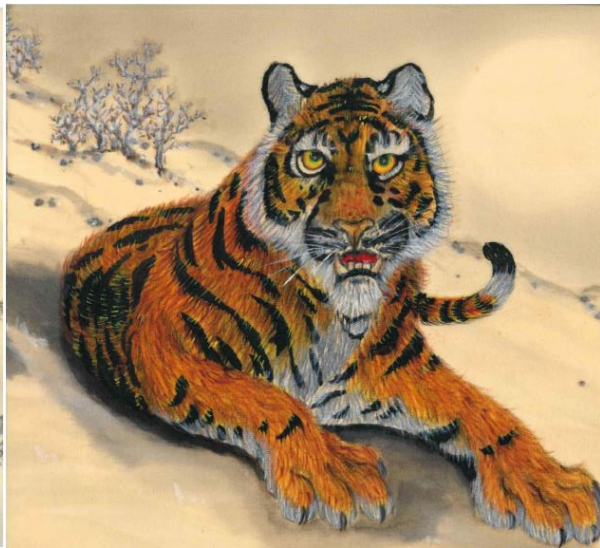
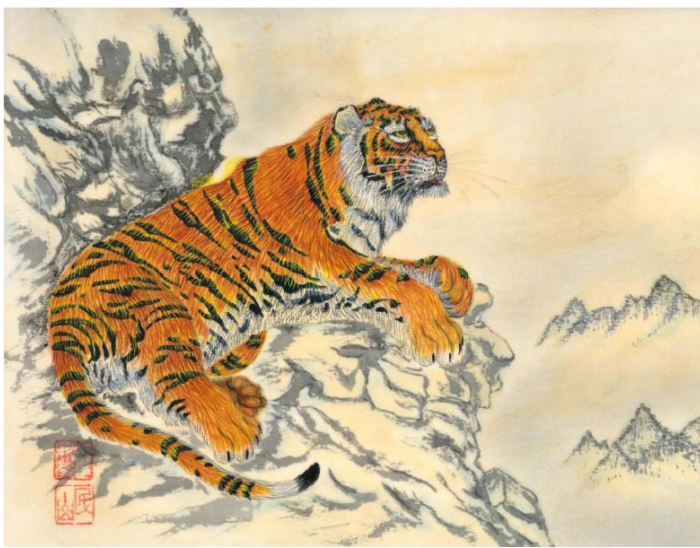




코람뉴스 (2022 년 1 월)



2022 년 임인년(壬寅年) 새해가 돌아왔어요..



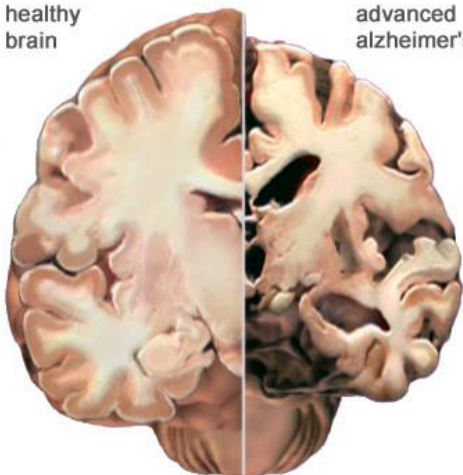
새해를 맞이하며 코람 주민분들 한분한분들께 호랑이의 기상을 받아,
복된 한해가 되기를 기원합니다.

312 호 민산 김정교님의 임인년 새해를 기념하는 그림입니다. 감사합니다.

♣♣ 지난달에 이어서, 치매에 대해 알아보려고 합니다.

healthy brain

advanced alzheimer's



왼쪽의 뇌는 건강한 뇌이며,
오른쪽의 뇌는 어느정도 치매가 발전된 뇌의 모습입니다.
다음 페이지의 도표에서도 보여주듯이 위험요인도 있으나,
그것에 해당하는 대처요령 또한 있습니다.
각자에 맞는 건강한 생활 습관 기르도록 해요..

치매 발생 위험 요인 12가지와 대처 요령

괄호 안 수치는 치매 유발 위험 40% 중 비율, 높을수록 위험 인자. 치매 60%는 위험 요인 불명

위험 요인	대처 요령
① 청력 소실(8%)	보청기나 인공 와우 수술로 청력 회복
② 저학력(7%)	끊임없는 평생 학습
③ 장기간 흡연(5%)	금연, 패치나 약물 복용 가능
④ 노년기 우울증(4%)	조기 진단·조기 치료, 매일 햇빛 쬐며 걷기
⑤ 사회적 고립·소외(4%)	다양한 사회 참여 활동과 어울리기
⑥ 외상에 의한 뇌 손상(3%)	자동차 안전띠 매기, 자전거 탈 때 헬멧 쓰기
⑦ 고혈압(2%)	혈압을 수축기 120(mmHg), 이완기 80 이하로 유지
⑧ 운동 부족(2%)	일주일에 3번 이상 한 번에 30분 이상 땀 흘릴 수 있는 운동
⑨ 대기오염(2%)	미세 먼지 줄이기, 오염 지역 피하기
⑩ 당뇨병(1%)	식이와 운동, 약물로 혈당 관리, 정기 혈당 검사
⑪ 과음(1%)	남자는 하루 1~2잔, 여자는 1잔 이하 음주
⑫ 비만(1%)	적정 체중 유지(체질량 지수 20~23)

자료=치매 예방, 중재, 돌봄 사안을 제시하는 랜싯위원회 2020년 리포트

치매 연구의 세계적인 권위자이며, 대한치매학회 명예회장 김상윤 분당서울대병원 신경과 교수로부터 치매에 대한 오해 7 가지를 들어보았다.

1. 나이 들어 치매 발생은 어쩔 수 없다

치매 증상은 75~84 세의 17%, 85 세 이상에서는 32%에서 보인다. 나이 들수록 가능성이 커지는 것은 맞지만 오래 산다고 반드시 치매 증상을 보이는 것은 아니다. 나이 들면서 인지기능의 저하는 어느 정도 오지만, 일상생활 능력을 떨어뜨리지는 않는다. 알츠하이머병에 의한 치매가 전체의 70%를 차지하고 이는 특별한 원인 없이 발생하지만, 그래도 위험 인자를 조절하면 치매 발생을 늦추거나 증상을 줄이며 살아갈 수 있다 <위의 도표 참조>.

2. 부모가 치매면 나도 걸릴 것이다.

가장 흔한 오해가 '치매=유전'다. 부모가 알츠하이머병 치매를 앓았고, 발병 나이가 65 세 이하인 경우, 유전자 이상이 발견되는 경우는 5% 정도다. 부모가 65 세 이후에 발병했으면, 유전자 이상은 그보다 훨씬 드물다.

65 세 이전 조발성 알츠하이머병에서 확실한 유전자 이상이 발견되면, 자식의 50%에게 유전될 수 있다. 이 때문에 치매는 유전이라고 오해하나 매우 드문 경우다. 65 세 이후 발병의 경우, 아포지단백 E 라는 위험 유전자가 존재하는데 이걸 갖고 있더라도 치매 위험성이 높아진다는 의미지, 반드시 걸리는 것은 아니다.



3. 치매는 노인에게서만 발생한다.

젊은 성인에게서도 발생한다. 30~64 세 나이에서 1 만 명당 4~25 명 발생하고 있다고 추정한다. 국내서 30 대 초반 환자도 있었다. 가장 흔한 원인은 알츠하이머병이기는 하지만 다른 뇌신경계 질환에 의해 발생할 가능성이 노인성 치매에 비해 크다. 조발성 치매를 일으키는 원인 질환을 빨리 찾아내면, 치료 가능성이 노인성 치매보다 높다.

4. 치매 걸리면, 의미 있는 생활이 불가능하다.

잘못된 생각이다. 치매 판정을 받고도 활동적이고 의미 있는 생활을 하는 많은 사람이 있다. 혼자 산책이 불가능하고 자동차도 운전할 수 없을 거라고 두려워하지만, 이는 치매 단계 중에서도 많이 진행된 상황에 해당한다.

초기 치매 대부분은 본인이 할 수 있는 일을 계속한다. 초기는 기억의 입력 장애가 주 증상이기 때문에 과거 기억과 과거에 습득한 기술이나 행위를 하는 데에는 큰 이상이 없다. 인지 기능이 심하게 떨어지는 과정에서도 생활 패턴을 조정하여 본인이 할 수 있는 것들을 하도록 도와주는 게 중요하다.

5. 치매는 기억장애로 시작된다.

기억장애가 치매 초기 증상일 수는 있지만, 반드시 그렇지는 않다. 치매가 아니라도 우울증, 약물 부작용, 전해질 이상 등으로 집중력 저하가 일어나는데, 기억장애로 비칠 수 있다. 건망증은 질병에 의한 것이 아닌 일시적인 기억 장애이지만 점차 나빠지거나, 일시적이지만 오랫동안 반복된다면 진료와 검사가 필요하다.

특정 치매는 기억장애 없이 이상 행동이나 성격 변화, 언어장애, 시각장애 등으로 시작되는 경우가 많다. 이런 경우 치매라고 인식되지 않아서 진단과 치료가 늦어질 수 있다. 이러한 증상이 서서히 진행된다면 반드시 신경과 진료가 필요하다.

6. 치매 환자는 모두 공격적으로 된다.

40% 정도의 치매 환자가 증상 발생 2 년 동안 공격적인 성향을 보이는 것으로 조사된다. 이유는 두 가지다. 주변에서 일어나는 일에 대한 오해로 좌절하거나 화를 내는 감정 변화가 유발되는 것이다. 전두엽 기능 저하로 감정 억제가 잘 안 되고, 타인의 감정을 고려할 줄 모르게 되기 때문이다. 그렇다고 모든 환자에게 나타나는 일반적인 증상은 아니다.

치매의 한 유형인 전두측두 치매일 때에는 공격적인 성향이 첫 증상으로 발현되기도 한다. 고집스러워지고, 감정 변화가 심하며, 쉽게 심하게 화를 내고, 폭력적으로 변하고, 때론 남의 말을 쉽게 믿어서 큰 손해를 본다면 검사를 받아 보는 게 좋다.

7. 비타민 보충과 건강보조식품은 치매 예방 효과가 있다.

다들 치매 예방을 위해 다양한 제품을 섭취하지만, 현재까지 연구 결과로는 비타민제, 미네랄 보충제, 각종 건강보조식품 중에 치매를 예방할 수 있는 성분은 없다. 검사상 비타민이나 미네랄 부족이 있는 경우 부족한 부분을 보충할 수 있지만, 정상인 경우에 추가적인 복용으로 치매를 예방할 수 있다는 연구 결과는 없다.

(김철중 의학전문기자)



마스크는 여전히 모든 사람들에게 쓰기를 권고합니다.

세계적으로 유행하는 코로나 바이러스 변이 오미크론에 대항하는 수단:

백신이 코로나로부터 사람들을 보호하고 전파를 늦추며 새로운 변이 출현 가능성을 줄이는 최고의 공중보건 조치라는 점은 변함이 없습니다. 코로나 백신은 중증질환, 입원, 사망을 예방하는 데 매우 효과적입니다. 과학자들은 현재 백신 접종 완료자의 감염, 입원, 사망 예방 효과를 포함하여 오미크론에 대해 조사하는 중에 있습니다. CDC는 5세 이상 모두가 **백신 접종을 완료**하여 코로나로부터 자신을 보호할 것을 권장합니다. CDC는 18세 이상의 모든 사람에게 J&J/얀센 백신 접종 후 2개월 또는 화이자-바이오엔텍/모더나 기본 2차례의 코로나 백신 접종 완료 후 6개월이 지나면 **부스터샷**을 접종받을 것을 권장합니다.

마스크는 모든 변이에 대해 보호 기능을 제공합니다. CDC는 백신 접종 상태에 관계없이 **지역사회 감염**이 상당함 또는 높음인 지역의 실내 공공장소에서 마스크를 착용할 것을 계속해서 권장합니다.



마스크 착용 필수
꼼꼼히 손 씻기



발열·기침 시
검사받기



양팔 간격
거리 두기



주기적
환기·소독

오미크론 방역에 대해, 바이든 대통령의 특별담화에서도 전국민이 백신을 맞을 것과, 마스크 착용과 당분간 사회적 거리두기임을 강조하였습니다.



알려드립니다.

♥ 올해에도 변함없이 404 호에 거주하시는 양길자님과 402 호의 윤영란님께서 솜씨를 발휘하여 모자와, 장식걸이를 떠주셨어요. 코람에 우편배달을 하는 우체부와 쓰레기 치워주시는 분에게 드렸습니다, 감사합니다...

♥ 1 월 12 일 수요일 오후 2 시 30 분에 발닥터 김선웅님의 코람 방문이 있습니다. 진료가 필요하신 분들은 1 층으로 내려오세요.

관리실에서 알려드립니다.

♣ 세탁장에 기계가 고장났을때는 세탁장 벽에 설치된 고장신고서에 기록하여 매니저 사무실에 주시면 되겠습니다. 고장신고가 접수되는대로 세탁장 관리업체에 연락하여 신속한 수리를 부탁하고 있습니다.

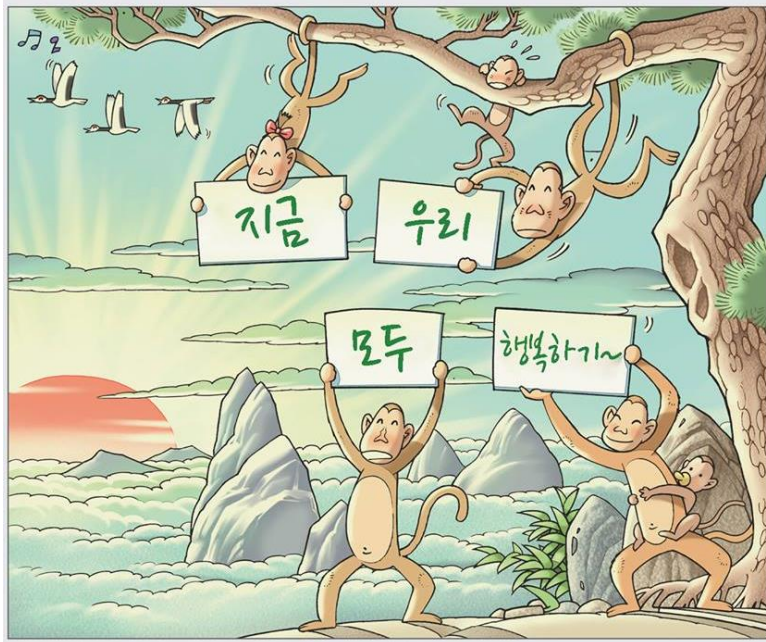
♣ 412 호 문대현님과 106 호 윤효선님께서 주민들과 코람 직원들간의 원활한 의사소통을 위해 2022 년 1 년간 주민대표로 일해주기로 하였습니다. 직원들에게 직접 말하기가 어려운 분들은 문대현님과 윤효선님에게 전달하시면 되겠습니다.



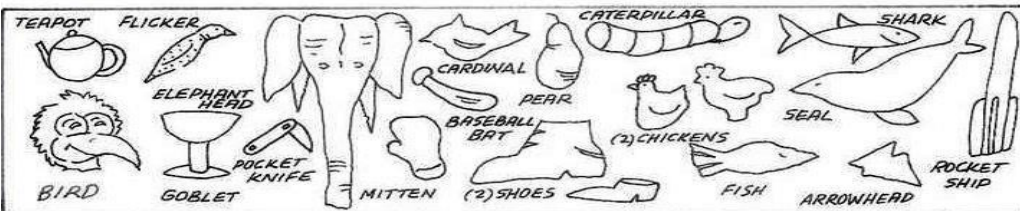
1 월의 생신을 축하합니다.

홍용민님 (108 호, 14 일), 정복순님 (303 호, 27 일),
김앤디님 (507 호, 15 일), 문대현님 (412 호, 23 일),

🌸 생신을 축하합니다 🌸



팬이, 스푼, 물고기, 호미, 올챙이, 병아리, 도자기





새해 임인년(壬寅年)은 서기 2022 년이고, 단기 4355 년 검은 호랑이 해다. 대한민국은 호랑이 나라다. 호랑이는 우리 민족의 기백과 용기 그리고 힘의 상징뿐만 아니라 우리 민족문화를 형성한 축이다. 민담, 신화, 민화 어디고 호랑이 모습이 나타난다. 서울 올림픽의 마스코트가 호돌이와 호순이였고, 국가대표 축구팀의 엠블럼도 호랑이다.

이집트는 사자, 인도는 코끼리, 러시아는 곰, 호주는 캥거루, 미국은 흰머리 독수리, 프랑스는 수탉, 중국은 용처럼 한국을 대표하는 것이 바로 호랑이이다. 호랑이는 자취를 감추어도 상징은 살아있다. 백두산 호랑이, 인왕산 호랑이.... 한국 호랑이는 일제

강점기를 거치며, 남획으로 멸종위기를 거쳐 6.25 전쟁으로 한국형 원시림이 우거진 서식 지역 파괴로 자취를 감추었으나, 1998 년부터 강원도 화천 등지에서 발자국 흔적이 잇따라서 발견되었다고 한다. 또 경기도 가평군 한 야산에서 두마리를 목격했다는 사람도 있다. 경주 영주 소백산에서도 호랑이 영역을 표시하는 나무자국이 발견되었다고 한다. 사람이 되기 위해 마늘과 썩을 먹는 단근고기의 호랑이 기원으로 고구려, 백제, 신라, 고려, 조선에 이르기까지 호환의 두려움과 친근감이 엇갈려 있다.

범은 착하고도 성스럽다. 불쌍한 사람과 착한 사람에게는 산삼을 물어다 주기도 하는 문채 (文彩)롭고 인자하고도, 효성스럽고, 슬기롭고, 어질고, 영큼스럽고도, 날래고, 세차고도, 사납기가 그야말로 천하에 대적할 자가 없다고 민서, 민담에서 전하고 있다.

한국 사람은 호랑이를 산신 (山神) 으로 숭배했지만, 또 한편으로는 호환을 막고 호피와 약재를 얻기 위해 호랑이 사냥에 힘써 호랑이를 잡는 부대인 '착호군'을 두기도 했다. 한달동안 호환으로 희생된 수가 120 명이 넘는 때도 있었다고 순조임금때 '만기요람'에 기록하고 있다.

마을을 지켜주는 수호신이 산군 (山君)을 잡는 것은 엄연한 독신적 행위로서 불경죄로 다스려야 한다. 그러나 호환을 막고 값비싼 호피와 약재를 얻기 위한 사냥에도 힘썼다. 옛날 호랑이를 잡으면 그 지방의 원님은 신군을 잡은 죄목으로 일단 형을 내렸다. 물론 진짜 벌을 준 것이 아니라 곤장을 때리는 시늉만 하고 그런 다음에 사냥꾼에게 후한 상을 내렸다. 벌과 상금을 동시에 내려 신화의 상징적 가치와 세속의 현실적 가치의 두 질서를 다같이 지켜나간 것이다.

호랑이는 신성한 동물 산신령으로서 호랑이 기름과 이빨, 수염은 각종 질병을 낫게 해준다고 믿었고,

호랑이 수염은 특히 행운을 가져다 준다고 믿었다. 호랑이 가족은 권력자 복을 상징하고 있다. 호랑이가 주인공인 민담중에는 어수룩하고 익살맞은 “팔죽할멈과 호랑이 이야기”, “차돌을 붙에 구우면 매찰떡이 된다는 토끼의 말을 믿는 호랑이”, “꽃감을 무서워한 호랑이 이야기”, “해와 달이 된 오누이 이야기” 등 많이 있다.

전국의 지명속에 389 마리 호랑이와 관련이 있다. 마을 이름이 284 개로 가장 많았고, 이어 산이 47 개, 고개가 28 개, 바위 10 개, 섬이 10 개인데, 범바위, 호암, 호동, 범골 등 많이 사용되고 있다.

민화로는 산신도, 송호도, 군호도, 까치와 호랑이, 호피도, 좌경, 흑호도 등이 있다.

속담으로는, ◆ 범 가는데 바람난다 (언제나 같이 다닌다), ◆ 범나비 잡아먹듯 (먹은듯 만듯 할때),
◆ 범띠생이 있는 집안은 짐승이 안된다, ◆ 사납기가 새끼가진 범이다, ◆ 호랑이 담배 피울때,
◆ 호랑이더러 고기 달란다, ◆ 호랑이도 제말하면 온다, ◆ 호랑이도 죽을때 제집 찾는다,
◆ 호랑이에게 개를 꾸어준다, ◆ 호랑이에게 물려가도 정신만 차려라, ◆ 호랑이에게 물려갈줄 알면 누가 산에 갈까, ◆ 호랑이 잡고 볼기 맞는다, ◆ 호랑이 코빠기에 붙은 것도 떼어 먹겠다, ◆ 호랑이 보고 창구멍 막기, ◆ 새벽호랑이가 중이나 개를 헤아리지 않는다, ◆ 범내려 온다.

