

## 치매, '40대부터' 싸워야 하는 이유

치매 없는 건강한 노년을 보내기 위해서는 언제부터 뇌 건강에 신경을 써야 할까? 보통 노년기에 접어든 뒤에야 다양한 예방법을 실천하고 있지만, 전문가들은 40대부터 뇌 건강에 신경을 써야 한다고 조언한다.

전체 치매 환자의 50~80%(연구마다 상이) 가량이 알츠하이머성 치매로 알려져 있다. 현재까지 알츠하이머병의 가장 유력한 발병 원인은 '베타아밀로이드' 라는 단백질이다. 이 물질이 서서히 뇌에 쌓이며 뇌세포 간의 연결을 끊고 뇌세포를 파괴해 치매 증상으로 나타나는 것이다.

알츠하이머병의 치료는 약물을 포함한 다양한 방법으로 인지기능 악화를 최소화해 증상이 완화되도록 하는 제한적인 방법만이 존재한다. 신약이 활발히 개발되고 있지만 여전히 치료 효과와 부작용의 측면에서 확인할 부분이 많다. 따라서 '예방' 이 무엇보다 중요하다.

전문가들은 아밀로이드 단백질로 인해 뇌세포가 파괴되는 시점을 치매 증상이 본격 발현되기 최소 15~20년으로 추정한다. 달리 말하면 치매 예방을 위한 노력은 40대나 50대 같은 중년에 시작해야 된다는 것이다. 이를 위해 수축기 혈압을 130mmHg 이하로 유지하는 것이 좋다. 혈압이 높으면 뇌혈관에 상처를 입을 수 있기



때문이다. 적절한 신체활동으로 뇌를 자극하고 비만과 당뇨병의 위험을 줄이는 것도 치매 예방에 도움이 된다.

### ■ 치매 예방 위한 3·3·3수칙

치매를 완치하는 치료법은 부족한 실정이지만, 어떤 경우에 치매에 덜 걸리는지는 비교적 잘 알려져 있다. 건강한 뇌를 만드는 생활 습관을 갖는 것이 중요하다. 이와 관련해 한국의 중앙치매센터는 '치매 예방을 위한 3·3·3수칙' 을 소개하고 있다. 즉, ●운동, 식사, 독서 3가지는 즐기고 ●음주, 흡연, 뇌 손상 3가지는 피하며 ●건강 검진, 소통, 치매검진 3가지를 실천하자는 것이다.

전문가들은 6개월 이상 지속적으로 기억력이 나빠지는 것도 노화와 구분되는 치매의 초기 증상 중 하나라며 "일반적으로 치매에 따른 기억장애는 신체적인 움직임의 이상과 함께 나타나기 때문에, 이러한 증상이 있다면 즉시 신경과 진료를 받아야 한다." 고 조언했다.

지난 9월 21일은 세계보건기구(WHO)와 국제알츠하이머협회가 지정한 세계 알츠하이머의 날이었다. 알츠하이머병은 치매를 일으키는 가장 흔한 퇴행성 뇌 질환이다. 고령화의 급격한 진행으로 치매 환자 역시 빠르게 증가하고 있는 추세이다.

사진=shutterstock



Laura Hair 플러튼  
**로라 헤어**  
30주년 기념  
**BIG SALE**

헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40<sup>UP</sup>  
남자 헤어컷 \$10<sup>UP</sup>  
여자 헤어컷 \$12<sup>UP</sup>  
헤어컷 + 컬러 \$20<sup>UP</sup>  
헤어컷 + 펌 \$30<sup>UP</sup>  
컬러 + 트리트먼트\* (탈모방지) \$30<sup>UP</sup>  
특수펌 \$40<sup>UP</sup> (상하고 약한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**

경락 리프팅 마사지 전문!  
**올리브 스킨케어**  
디톡스 피부관리 작은 디테일이 큰 차이를 만듭니다!  
Olive Skin Care  
PREMIUM

**경락 마사지**  
-수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여드름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리  
**714.735.8844** 7041 Western Ave. #C, Buena Park, CA 90621



서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사 보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
**빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!**  
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과  
함께한 시간 30년  
함께할 그 이상

Always be with You



메이저리그 코치인 특급 박찬호

SMG 서울 메디칼 그룹  
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는  
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

Dr. 김종진  
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

### 진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과  
#200



메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담  
환영

**714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623