

## “치매 예방 효과, ‘컴퓨터 사용’이 ‘사교 활동’보다 크다”

고령화와 함께 급증하는 질환 가운데 하나가 치매다. 세계보건기구에 따르면 현재 전 세계 치매 환자 수는 5,500만명이다. 보건기구는 3초에 한 명꼴로 치매 환자가 늘어 한 해 1천만 명의 치매 환자가 새로 생겨나는 것으로 보고 있다.

치매는 본인과 가족의 삶의 질 악화도 문제이지만 치료와 돌봄에 들어가는 비용 부담도 만만찮다. 이미 관련 비용이 전 세계 GDP의 1%를 넘어선 것으로 추정한다. 더욱 큰 문제는 현재로서는 치매를 완치할 수 있는 방법이 없다는 점이다. 따라서 전문가들은 인지능력을 유지해줄 수 있는 건강 생활 습관이나 여가 활동을 통해 치매 발생 위험을 최소화하는 것이 중요하다고 말한다. 다양한 여가 활동은 뉴런과 시냅스의 성장을 자극하고 삶의 질을 높여 인지능력을 강화 또는 유지하는 데 도움을 줄 수 있다.

그렇다면 어떤 여가 활동이 치매 예방에 가장 좋은 효과를 낼까?

‘한겨레’에 따르면 일리아 모나시대 연구진이 노화건강 연구에 참여한 70살 이상 오스트레일리아인 1만여명의 10년치(2010~2020년) 데이터를 토대로 19가지의 여가 활동과 치매의 관련성을 조사했다. 그 결과 컴퓨터 사용과 십자말풀이가 치매 예방에 가장 좋은 효과를 냈다.

연구진이 평가한 여가 활동은 크게 여섯 지 유형으로 나눌 수 있다. 첫째는 문해력 활동(성인 교육 수업 듣기, 컴퓨터 사용, 편지나 일지 쓰기), 둘째는 정신 활동(퀴즈 및 십자말풀이, 카드, 체스 놀이), 셋째는 창의적 취미 활동(목공, 뜨개질, 그림 그리기), 넷째는 수동적 활동(뉴스 보기, 독서, 음악 감상), 다섯째는 대인 활동(가족, 친구와의 교류), 여섯째는 외출 활동(도서관, 영화관, 카페, 식당이다.



연구진은 성별, 나이, 학력, 사회경제적 지위, 흡연, 음주, 비만, 기존 질환 등의 변수가 미칠 영향은 제외하고 19가지 여가 활동과 치매의 관련성을 분석했다.

그 결과 컴퓨터 사용, 일지 쓰기 같은 문해력 활동의 치매 예방 효과가 가장 높게 나왔다. 이런 활동을 일상적으로 즐기는 사람들은 다른 사람보다 치매에 걸릴 확률이 11% 낮았다. 연구진은 문해력 활동의 경우 새로운 정보의 처리와 저장, 손가락 운동, 인터넷 검색 등이 뇌를 자극해 신경생물학적 노화를 늦추고 치매를 예방하는 효과가 있는 것으로 추정했다.

이어 정신 활동의 치매 예방 효과(9%), 창의적 취미 활동과 수동적인 활동(7%)이 치매 위험을 줄여줬다.

이런 결과는 학력 수준이나 사회경제적 지위에 상관없이 통계적으로 유의미했다고 연구진은 밝혔다. 남성과 여성 간에는 별다른 차이가 없었다.

대인 활동의 범위나 영화관, 식당 같은 장소로의 외출 빈도는 치매 위험 감소와 관련이 없었다.

사진-shutterstock

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

# Brother's

## 청소재료상

Janitorial Supplies

**도매 최저가격**

**무료배송**

가정용 청소기구 재료에서부터 큰 빌딩 청소 각종 기구, 재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!  
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소 약품  
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석  
카펫 샴프 기계 / 왁스 기계  
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

**(562) 920-9090**  
**(562) 920-9595**

Fax. 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706



서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사보다 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

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

Walker St

뱅크 오브  
아메리카

La Palma Ave

일마트 주유소

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

문의상담  
환영

**714.752.6088**

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