"치매, '1·3·3' 뇌훈련으로 예방합시다"

〈하루 1시간·일주일 3번·3개월 지속 〉

약 먹는다고 치매 예방하진 못해 개인별 관리 필요성에 센터 개소 로봇 활용…게임하듯 인지훈련 어르신 기억력·집중력 향상 도움 고위험군도 5~10년 늦출 수 있어

중앙치매센터의 '대한민국 치매현황 2018'에 따르면, 65세 이상 추정 치매환 자 수는 70만5473명이다. 치매환자는 지속적으로 증가해 2024년 100만 명. 2039년 200만 명, 2050년 300만 명을 넘 을 것으로 예상했다. 치매 고위험 환자 를 위한 인지훈련 로봇 개발에 참여한 김건하 이대목동병원 로봇인지치료센 터장(신경과 교수)는 "아직까지 약 하나 먹는다고 치매가 예방되거나 기억력이 좋아질 수는 없다"며 꾸준한 뇌 관리와 뇌 훈련을 강조했다. "치매를 5년, 10년 늦출 수 있다는 희망을 드리고 싶다"는 김건하 센터장을 만났다.

●인지훈련 로봇과 함께 맞춤형 치료

-로봇인지치료센터가 치매안심센터와 다 른 점은.

"구청 치매안심센터는 8~10명 그룹 으로 진행해 개인별 맞춤형 인지치료가 사실상 불가능하다. 전문가와의 1대1 관리체계를 만들고 싶어 센터를 개소했 다. 센터에서는 2~3개월에 걸쳐 훈련 습관을 잡고 어떤 훈련을 하면 좋을지, 어떻게 훈련해야 되는지 알려주고 동기 부여를 한다. 주민센터 헬스클럽과 퍼 스널 트레이닝의 차이와 비슷하다."

-인지훈련 로봇 '보미'를 활용하고 있다. "재미있게 개인별 맞춤치료를 하는 것에 중점을 두고 있다. 로봇을 앞에 두고 손자를 대하듯, 게임하듯 인지훈 련을 한다. 인지훈련은 한번 한다고 좋 아지지 않는다. 재미와 필요성을 느끼 고 지속적으로 해야 한다. 로봇을 활용 하면 어르신들이 '내가 로봇을 쓰네'라



4월 국내 대학병원 최초로 문을 연 이대목동병원 로봇인지치료센터의 센터장인 김건하 신경과 교 수. 김건하 교수는 "치매를 5년, 10년 늦출 수 있다는 희망을 드리고 싶다"며 개인별 맞춤치료와 인지훈련 로봇 '보미'를 활용한 다양한 프로그램을 운영하고 있다.

는 생각에 자신감도 붙어 더 즐거워하 의 문제가 있지만 인지훈련을 하면 도

-돌봄 로봇·반려동물 로봇과의 차이는. "일본에서 만든 '파로'라는 로봇은 중증 이상의 치매환자에게 감정적 정서 적 안정을 주기 위해 만든 로봇이다. 인 형처럼 안고 반려동물 키우듯이 한다. 프랑스의 노래 부르는 펫봇도 전체적인 뇌 자극일 뿐 인지훈련 개념이 없다.

●하루 1시간·일주일 3번·3개월 지속해야 간, 일주일에 3번, 3개월은 지속하도록 -치매 예방 효과가 있나.

은 인지훈련을 함께 할 수 있다."

들에게 효과가 높다. 일상생활에 약간

움이 될 초기치매 어르신에게도 권유한 다. 인지 기능은 떨어지지만 일상생활 에는 문제가 없는 경도인지장애는 치매 예방의 의미가 좀더 부각될 수 있다. 경 도인지장애 환자 중 약 10%는 1년 뒤에 치매가 생긴다. 인지훈련을 꾸준히 하 면 치매를 5년, 10년 늦출 수 있다. 치매 를 늦출 수 있다는 것만으로도 좋은 효 '보미'는 뇌가 가진 기억력, 집중력 같 과라 생각한다."

-효과를 보려면 얼마나 해야 하나.

"많이 할수록 좋다. 최소 하루 1시 권유한다. 센터는 일주일에 한번 방문 "경도인지장애 혹은 치매 전 단계 분 하더라도 훈련방법 등을 익혀 집에서 일주일에 3번 이상 하도록 유도한다.

시장보기, 요리하기, 계산하기, 손자 용돈주기, 손자와 게임하기, 전화내용 기억하기 등 일상생활 콘셉트로 상황 이 설정돼 있다 "

-홈트레이닝도 가능한가.

"습관이 잡히면 환자 스스로 훈련이 가능하다. 센터에서 신문을 보고 낱말 을 찾아 동그라미 치는 집중력 훈련을 한 후, 집에서 가족과 낱말 먼저 찾기를 하는 어르신도 있다. 방법을 가르쳐 주 는 것이다. 이런 훈련을 하면 뇌의 어느 부분이 좋아지는지 알려주기 때문에 집 에서도 재미있게 반복한다."

-인지치료하면서 바라는 바가 있다면.

"치매 고위험이라는 얘기를 들으면 모든 분들이 우울한 표정을 짓는다. 치 매를 예방할 수 있는 약은 아직 없지만 생활습관과 인지훈련, 운동, 식사를 잘 하면 예방할 수 있다는 논문은 많다. 치 매를 5년, 10년 늦출 수 있다는 희망을 드리고 싶다. 치료제가 개발될 때까지 버텨주셨으면 한다. 의사로서 치료제 가 없다고 아무것도 안하고 있을 순 없 지 않은가. 조금이라도 도움이 된다면 계속할 것이다."

정용운 기자 sadzoo@donga.com

? 김건이 ╨ㅜ ▲2004년 이화여대 의과대 학 졸업 ▲이화여대 대학원 의학 석사/박사 ▲2009~2013년 삼성서울병원 신경과 임상강사 (치매 및 인지신경학) ▲2013~ 2019년 이화의료원 신경과 임상 조교수 ▲2015~2019년 이화여 대 뇌융합과학연구원 연구교수 ▲2019년~ 이화의료원 신경과 임상부교수 ▲2019년~ 양천구 치매지원센터장 ▲2018년~ 대 한치매학회 학술위원회, 진료지 침위원회 위원

경제

17

2019년 8월 23·24일 주말판

*스로*초동아

한 눈으로 보는 경제 22일 코스피지수 1951,01 -13.64코스닥지수 612.25 -3.71 日 닛케이 지수 2만628.01 🚄 +9.44 +3.11 中 상하이 종합 2883.44 국고채 금리 +0.06 1.16 (3년물, 연%) +4.00 환율 (원·달러) 1207.50 국내금값 5만8171.31 +173.68

동원F&B, 크릴오일 '크릴리오' 출시

동원F&B가 어획부터 가공까지 직접 관리 한 크릴오일 '크릴리오'를 출시했다. 크릴 오일은 크릴에서 추출한 오일을 캡슐 형태 로 정제한 제품이다. 항산화물질 아스타잔 틴과 DHA, EPA 등 오메가3 지방산이 있 다. 동원산업의 노하우가 담긴 선망어업으 로 어체의 손상을 최소화했고 선상서 영하 30도 이하로 급속 냉동해 영양소의 파괴를 최소화한 것이 특징이다. 동원F&B는 '크 릴리오' 출시를 기념해 25일 K홈쇼핑을 통 해 특가 판매를 진행한다.

원성열 기자 sereno@donga.com



먹고 싶은 음식 물어보는 '보미'…아들보다 낫네

〈인지훈련 로봇〉

이대목동병원 로봇인지치료센터는?

4월 국내 대학병원 최초로 문을 연 이 대목동병원 로봇인지치료센터는 치매 고위험 환자에게 다양한 인지중재치료 자의 얼굴, 목소리, 동작을 인식하는 로 조정할 수 있다. 환자들은 1주일에 1~ 를 제공하는 곳이다.

인지중재치료는 기억력, 집중력, 언 먹고 싶은 음식이 무엇인지 기억하게 해 프로그램을 제공받는다.

에듀윌

어 능력, 실행 능력 등 뇌가 담당하는 인 게 입거나(시공간 능력 훈련), 같이 노래 지 기능을 향상시켜 치매를 예방하는 치 를 부르는 등의 취미 활동(집중력 훈련)

로봇인지치료센터의 특징은 개인 맞 춤형 치료와 인지훈련 로봇 '보미'다. 환 1~10단계까지 환자에 맞춰 난이도를 봇으로 치료의 재미와 효용성을 높였다. 2회 방문해 1시간 가량 훈련하고 홈케어

주고(미래 기억 훈련), 시장에서 사야 할 물건을 기억하고 계산하며(기억력 및 계 산 능력 훈련), 원하는 옷을 기억하고 맞 을 같이 할 수 있다.

20종의 인지훈련 프로그램이 있고, 정용운 기자



20종의 인지훈련 프로그램을 갖고 있는 로봇인 지치료센터의 진료 모습. 사진제공 | 이대목동병원

교육·퍼즐

주제별 실무 특강 제공 WWW. 경품광고퀴즈.kr WWW. 매직스도쿠.kr 강주현의 퍼즐월드

주택관리사 합격 후. 공채 정보부터 업무 노하우까지 제공

'주택관리사'라는 자격증이 인기를 끌고 있다. 정년 퇴직을 앞두고 노후를 대비하려는 이들부터 관련 직종 에 취업을 준비하는 청년층까지 다양한 이들이 주택관 리사 시험에 도전하고 있다.

또한 정부의 신도시 개발 정책 발표와 새로운 산업 단지 조성 등 다양한 복합 건축물이 증가하면서 주택 관리사의 수요도 늘어날 것으로 전망된다. 이에 주택 관리사 자격증에 도전하는 수험생도 점차 늘어나고 있 다. 지난해 실시된 제21회 주택관리사 1차 시험에 도 전한 수험생이 1만7000여 명을 상회해 그 인기를 알 수 있다. 그러나 작년 시험을 포함한 최근 3년간의 1차 시험 평균 합격률은 14%를 조금 넘고 있다.

하지만 취업성공을 위해 꼭 필요한 취업 방법과 정보 가 부족해. 2의 인생 혹은 직업을 생각하고 주택관리사 법과 자주 출제되는 면접 문제까지 마련했다.

에 듀 윌 은 취 업 이 다 ! 주택관리사 취업지원센터

자격증을 취득한 이들은 취업에 어려움을 겪을 가능성이 많다. 종합교육기업

에듀윌은 초보 주택관리사가 자격증 취득 이후 업무에 필요한 실무뿐 만 아니라 취업 관련 다양한 정보와 자기소개서 작성 법 등 취업 과정 전반을 지원하는 '에듀윌 주택관리사 취업지원센터'를 운영하고 있다.

에듀윌은 초보 주택관리사에게 주제별 실무 특강을 제공해 실무에서 사용할 수 있는 업무 노하우를 전수 이렇게 치열한 시험을 치르고 주택관리사 자격증을 하며, 채용 사이트의 공채 정보는 물론 고급 수시채용 취득한 이들은 취업이라는 또 다른 산을 넘어야 한다. 정보까지 제공해 빠르게 취업에 성공할 수 있도록 관 련 서비스를 선보이고 있다. 또한 자기소개서 작성 방

가 골고루 들어가도록 해 보세요.

1~9까지의 숫자를 사용해 가로. 세로.대각선 방향은 물론 작은 정사각형 안에도 1~9까지의 숫자

■ 스도쿠문제 2 4 | 5 3 8 7 8 4 5 2 3 8 2 3 8 5 | 7 8 3 4 6 9 2 8 5 8 3 2 4 8 2 8 4 9 8 4 5 | 6 | 4 3 5

■ 스도쿠정답

				-	_	_		
6	1	2	8	7	9	9	L	3
9	8	3	1	6	1	2	7	9
7	9	1	2	3	G	l	8	6
L	G	1	9	8	2	6	3	7
9	6	7	7	G	3	8	ļ	2
3	2	8	6	ļ	7	9	G	L
2	7	9	9	L	I	3	6	8
Ţ	1	6	3	9	8	Þ	2	G
8	3	g	7	2	6	7	9	1
				_			_	
6	8	1	9	9	7	3	2	I
9	7	3	ļ	8	2	G	6	7
7	Ţ	G	7	3	6	7	9	8
3	9	2	8	7	G	1	Ţ	6
7	G	7	6	2	1	9	8	3
ı	6	8	3	9	1	2	7	G
Þ	3	9	G	6	8	1	L	2
G	7	6	7	Ļ	9	8	3	7
8	2	1	7	1	3	6	G	9