

신문으로 읽는 영상뉴스

전남일보 유튜브 <https://youtu.be/RIX-F4lcBQo>



어른계 어업인 80여 명이 함께 참석해

전남일보 #페어망 #포대자루 #어업공동체 #해양관광거점도시



“바다는 우리가 지켜야 할 삶의 터전”



보성 바다살리기 실천대회 성료 울포항 위판장 일대 쓰레기 수거 '깨끗한 울포 바다 만들기' 동참



“깨끗한 울포 바다를 만들자”라는 구호 제창과 함께

보성군이 지속적인 해양 보호를 위해 올해에도 바다살리기 실천대회에 참여했다.

전남도와 보성군, 전남일보가 공동 주최한 '2023 보성군 바다살리기 실천대회'가 지난달 29일 보성군 회천면 울포항 수산물 위판장 일원에서 열렸다.

행사에는 유환철 보성군 해양수산과장을 비롯한 해양수산과 관계자들과 이화현 수협 회천지점장, 이경자 울포어촌계장을 비롯해 어른계 어업인 80여명이 참석했다.

참가자들은 “깨끗한 울포 바다를 만들자”라는 구호제창과 함께 빈 포대자루와 집계를 들고 해안가 일대를 돌며 페어망이나 페트병, 음료수 캔 등 일회용품 쓰레기들을 주웠다.

유환철 보성군 해양수산과장은 “우리 바다는 우리 삶의 터전이다. 우리

가 스스로 지키고, 가꿔 가야 할 소중한 바다”라면서 “주민들께서 항상 솔선수범해서 우리 삶의 터전을 지키는 일념으로 열심히 동참해 주면 감사하겠다”고 전했다.

참가자들은 울포항 수산물 위판장 주변에서 약 1톤 분량의 쓰레기를 수거해 포대자루에 나누어 담았다. 남은 포대자루는 다음 정화활동을 위해 챙겨갔다.

울포 해수욕장은 국토부의 전국 3대 우수해변, 해양수산부의 여름바다 여행지 140선에 오를 정도로 국내 대표 관광지다. 해양레저 관광거점도시로 도약하기 위한 태세를 갖춰가고 있지만, 울포항 일원의 해양쓰레기로 골

치를 쌓기도 했다.

하지만 울포 자율어업공동체의 노력으로 울포항 일대는 점차 개선되고 있다. 30대부터 80대까지 다양한 연령대로 구성된 울포자율어촌계는 보성지역에서도 가장 열정적으로 활동하고 있는 단체다. 이번 행사에도 85명의 울포자율어촌계 관계자들이 운대 80명이 참석해 쓰레기 줍기에 동참했다.

보성군 관계자는 “울포해양레저 거점사업을 통해 ‘보성형 블루 이코노미’를 실현하겠다”며 “이를 위해 앞으로도 지속적으로 바다살리기 실천대회에 참여하겠다”고 밝혔다.

이주영 기자



의료칼럼 문형철 목포 아름다운요양병원장

치매 스스로 낮는법 (3)해야 할 것들

견고 운동이 가능한 상태의 치매는 70~80%이상의 확률로 나올 수 있는 질병이다. 미국 UCLA 대학의 데일 브레드슨은 실제로 치매환자를 직업으로 복귀시키는 논문을 2014년에 발표한 이후 많은 선구자들이 치매는 치료가 가능한 질병으로 인식을 바꾸어가고 있다. 필자와 같이 치매를 치료하는 병원이 하나 둘씩 늘어나면 치매(노망)은 불치병이라는 잘못된 사회의 인식은 몇 년내에 뒤바뀔 것이다.

치매 환자를 직업으로 복귀시킬 만큼 완치에 가까운 치료를 하고 있는 병원장의 경험을 알려주기 위해 ‘치매 스스로 낮는법 5편(△1편-먹지 말아야 할 음식 △2편-먹어야 할 음식 △3편-해야할 일들 △4편-하지 말아야 할 일들 △5편-치매 뇌→건강 뇌로 바뀌는 뇌신경 재생원리)’을 게재해 치매 치료는 물론 치매 예방에 도움이 됐으면 한다.

치매 스스로 낮는법, 2편-먹어야 할 음식에 이어서 3편 치매나아지기 위해 해야 할 것들에 대해서 알아보자.

치매를 치료하기 위해서 해야 할 것은 크게 2가지다.

첫째, 1주일에 2회씩 16~18시간 금식(간헐적 단식)을 하는 것이다. 우리가 먹은 음식은 4시간이면 혈액 내에서 80정도로 떨어진다. 계속 금식을 하면 간에 저장된 글리코겐이 분해되어 4-6시간 쓰인다. 계속 공복을 유지하면 우리 몸은 3가지 형태의 자가포식을 이용해서 에너지를 만들어 쓴다. 이 연구로 오스미 요시노리는 노벨 의학상을 수상했다.

- 1) 병든 세포(치매세포)를 포식해서 에너지로 사용한다.
- 2) 병든 세포가 만들어내는 활성산소, 세포 찌꺼기를 포식해서 에너지로 사용한다.
- 3) 박테리아, 바이러스를 포식해서 에

너지로 사용한다. 병든 세포, 세포찌꺼기, 병원체(박테리아, 바이러스)를 재활용해서 에너지로 사용하는 치료법은 경험적으로 치매 뇌 치료에 놀라운 효과를 보인다. 잘 알고 실천하기만 하면 되는 치료다.

둘째, 미토콘드리아 신생합성 운동을 실천하는 것이다. 운동은 유산소운동, 근력운동, 지구력 운동 등 다양하게 나뉜다. 치매 노화세포를 제거하고, 건강한 뇌 세포를 만드는 운동을 한마디로 표현하면 ‘미토콘드리아 신생합성 운동’이라고 할 수 있다.

그 방법은 간단하다. 모든 운동의 마지막 단계에서 조금더, 약간더 힘들게 운동을 더해주는 것이다. 그러면 우리 몸에서는 ATP(에너지)가 더 필요하다고 인식해서 미토콘드리아를 신생합성한다.

신생합성된 미토콘드리아는 건강한 세포를 더 건강하게 만들어 치매 뇌를 건강 뇌로 바꾸는 역할을 한다.

세포 재생의 원자재를 만들어내는데 꼭 필요한 비타민 D(고농도)를 하루에 1~3만 단위를 식후 바로 복용하고, 뇌신경에만 염증을 자극하는 설탕, 음료수, 빵, 과자 등을 끊고 오늘 소개한 2가지(간헐적 단식, 미토콘드리아 신생합성 운동)를 꾸준히 실천해보라.

경험적으로 볼 때 경도인지장애는 한달 안에 증상이 개선되기 시작한다. 경도인지 장애가 심해지면서 치매로 진행되는 것임을 기억하고 꾸준히 실천하면 된다.

이렇게 치매는 스스로 건강 식습관, 치료적 운동습관을 가지면 예방할 수 있고, 가벼운 경도 인지 장애는 스스로 치유할 수 있다. 그런 식습관이 자리잡고 치매가 치료될 수 있는 질병이라는 사실이 보편적 진실이 되는 그날을 꿈꾸며!! 다음 호에는 치매 스스로 낮는법 4편- 하지 말아야 할 일들을 연재한다.

“특자 의견을 환영합니다”
 webmaster@jnilbo.com (062)510-0321

HAPPY MEMORIES
롯데시네마 총창로관
 ▶ 전관 천연가족 리플라이니 쇼파석 (키움석보유)
 ▶ 단체 및 대관문의 1544-8855 ▶ 스톤다마켓 총창로점 062-222-7733

주차장 안내

전용주차장
 <주간&야간> 신동아 주차장 3시간 무료
 - 운영시간 : 첫영화부터 마지막 영화까지!!

제휴주차장
 <주간&야간> 동아주차장, 파레스주차장 3시간 무료
 - 운영시간 : 오전 09:00 - 마지막 영화까지!!
 <주간> 황금주차장 3시간 무료
 - 운영시간 : 오전09:00-오후20:30까지

※ 3시간 무료 주차이후, 추가요금이 발생합니다.
 드림플러스화이스 이용시 1시간 30분 무료주차 가능 (주말, 휴일 제외)

롯데시네마 총창로관

1관	서울의 봄 / 더 마블스
2관	싱글 인 서울
3관	싱글 인 서울 / 더 마블스
4관	서울의 봄 / 스노우 폭스:설매개가 될 거야!
5관	서울의 봄
6관	서울의 봄
7관	프레디의 피자가게
8관	그대들은 어떻게 살 것인가 / 30일
9관	괴물

광주광역시 동구 총창로안길 12

보약, 홍삼은 40년 오직 한 길! **복교당한약방** 미세먼지(기관지 보호) 예방식품
 도라지 오미자 삼백초 한 박스 50포 5만원

6년근 홍삼 100% 60포 ▶▶ 15만원(주문판매)
 ※홍삼 검사품 생산지 직거래로 저렴합니다 농협 653-1200-3100(예금주 박주환)
무릎 관리 / 활기찬 삶! 산수유두충 60포 ▶▶ 12만원

광주광역시 서구 화정동 776-12(광주새우리병원 건너편 2층) ☎ 062)369-9227

天下보다 귀한 생명!

성인병·노화방지는 적절한 운동과 마음의 평안, 음식조절입니다.