

건강 칼럼

노화에 따른 근육 감소시 뭘 먹어야 하나?

21세기 들어 평균수명이 늘어... 근육 감소증(Sarcopenia)을 염려하는 기사나 방송이 심심치 않게 나온다.

그러면 우리나라의 경우는 뭘 먹으면 괜찮아 하며 '대부분 먹는 것으로 해결'하려는 경향이 있다.

그 과정이야 어떻든 과학적인 근거가 있든 없든 먼저 무엇을 먹으면 예방하거나 해결할 수 있지 않을까? 하는 막연하나 기대를 가질 수 있기 때문에 짐작된다.

과학이 발달하기 이전의 그 옛날부터 건강과 수명연장을 위한 것을 해결할 수 있는 것의 첫 번째가 먹는 것은 어쩔 수 없었을 테니까 말이다.

근육은 여러 요인에 기인하여 근섬유가 줄어들거나 가늘어지거나 하여 소멸되면서 부피가 감소하는 경향을 보인다.

피가 펄펄 끓는 땀을 때는 전혀 열두에 두지 않는 사항이지만 자기 때가 4번을 지나는, 나이 50줄을 전후하여 근육이 서서히 감소하고 어느 순간 근력이 떨어지는 것을 경험하면서 노화를 직접적으로 피부로 느끼게 된다.

그 나이 때에는 남, 녀 공히 성(性)호르몬의 분비가 감소하면서 원



이 윤 희
파리티스포츠과학연구소 대표

치않아도 갱년기의 어두운 터널을 지나게 된다. 근육량이 줄어들면서 여러 신체능력의 퇴화, 감소가 촉진된다.

이를 조금이나마 늦추려면 사실 그 나이 이전부터 즉 젊을 때부터 적당한 강도의 근육에 저항을 가하여 근육의 강도나 부피를 유지하는 것이 무엇보다 중요하다.

더하여 근육의 주성분인 적정량의 단백질의 섭취 또한 중요한 요인이기도 하다.

물론 근육량 유지에 부정적인 영향을 끼치는 예측인자로 당뇨, 비만, 흡연, 동맥경화 등을 들 수 있는데 이를 사전에 배제하는 것 또한 젊을 때부터 잘 챙겨야 할 항목이기도 하다.

여기에 근육의 수축, 이완에 관여하는 칼슘이 건강의 척도나 근육량

의 변화에 중요한 역할을 하는 무기염류(미네랄)로 기능을 한다는 연구가 보고되고 있다.

10여 년 이상의 장기간 분석과 관찰을 하여 근육량의 변화를 조사하고 칼슘섭취와 혈액에서의 수치가 근육감소와 밀접한 관련이 있다는 사실을 발견하였다.

즉 혈액에서 낮은 칼슘수치가 체중감소가 아닌 근육의 손실을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다.(Longitudinal Observation of Muscle Mass over 10 Years According to Serum Calcium Levels and Calcium Intake among Korean Adults Aged 50 and Older: The Korean Genome and Epidemiology Study: Kim, Nutrients, 2020 Sep)

왜 그런지 아직 과학적인 기전은(칼슘부족으로 인한 근육의 이완,

수축의 정도가 줄어들다 이어서 근육부피가 감소하는 것으로 추측은 되나?) 밝혀지지 않았지만 남자보다는 여성에서 낮은 혈청 칼슘수치는 근육 손실을 예측할 수 있고 따라서 근육량 유지 또는 보존을 위해 칼슘의 섭취를 장려해야 된다고 강조한다.

더하여 칼슘의 충분한 섭취가 골밀도를 높이고 골절의 위험을 줄인다는 연구결과도 있다.(Calcium intake and bone mineral density: Systematic review and meta-analysis, Tai, BMJ, 2015)

대부분의 칼슘은 뼈와 치아에 저장되기 때문에 골격의 성장과 골밀도 유지, 근육의 수축, 혈액응고 등 생화학적 반응에 무척 중요한 역할을 한다.

칼슘이 부족하면 신경세포의 정보교환 조절이 제대로 이루어지지 않아 정서불안을 일으키고, 골다공증의 위험성 증가, 모발과 손발톱의 성장에 부정적인 영향은 물론 건강악화의 가능성이 있다.

칼슘이 풍부한 식재료로서는 케일, 브로콜리, 아몬드 등 견과류, 무화과, 두부, 오렌지, 청경채, 연어, 우유, 멸치, 정어리, 해조류, 시금치, 깻잎, 당근, 전새우, 토란대 등을 들 수 있다.

사설

북한의 인권 문제

북한의 인권 문제가 여전히 국제사회의 도마 위에 오르고 있다. 코로나19 이후 더욱 심각해진 북한 인권 유린 실태는 여러 국제기구 조사를 통해서도 속속 드러나고 있다.

국제인권단체는 49년째 북한을 세계 최악의 자유 탄압국으로 지목하기도 했다. 수년 간 내전으로 고통 받는 시리아 등과 더불어 가장 자유 지수가 낮은 국가로 분류됐다.

북한 인권에 대한 국제 사회의 우려 속에 최근 미국은 유엔 인권이사회에 복귀했다. 미국은 오바마 전 대통령 취임 이후인 2010년부터 2018년까지 북한 인권 결의에 공동 제안국으로 참여해 왔다.

하지만 트럼프 행정부는 이스라엘에 대한 불균형적 시각을 이유로 2018년 6월 인권이사회를 탈퇴했다. 이후 미국은 비핵화 협상을 위해 북한 인권 문제를 거의 거론하지 않았다.

바이든 정권으로 바뀐 미국은 3년 만에 유엔 인권이사회에 복귀했다. 미국은 북한 인권 결의안에

대한 각국의 지지를 촉구하고 나섰다. 이에 대해 북한 외무성은 '내정 간섭'이라고 즉각 반발했다.

북한은 "서방국가들 이아말르 테러와 성폭행, 인종 차별 등이 성행하고 있다"고 비난했다. 북미 양측이 인권 문제를 놓고 기 싸움을 시작했다. 인권 문제가 향후 북미 비핵화 협상에도 적잖은 영향을 미칠 것으로 점망된다.

우리 정부는 2018년까지 북한 인권 결의 공동 제안국에 이름을 올렸다.

2019년과 2020년에는 합의 채택 과정에만 참여하고 공동 제안국에선 빠졌다. 남북 관계 특수성과 비핵화 협상 상황 등을 고려한 조치였다.

남북 관계 복원을 추진하고 있는 우리 정부가 북한이 제안해 하는 인권 결의안에 올해 어느 수준으로 동참할지 관심이 쏠리고 있다.

앞으로 이어질 북핵과의 비핵화 협상에는 어떤 영향을 미칠지, 북한의 반응은 어떻게 주목되고 있다.

공연시낭송 예술원과 유미숙 원장

공연시낭송이 전국 시낭송계에 새로운 이정표를 세우고 있다. 공연시낭송이란 시낭송에 난타, 트로트, 성악, 비보이, 발레 등 다양한 공연을 결합한 예술 장르를 말한다.

지역에서 활동하는 수많은 시인들은 시를 쓰고 시집을 발간하고 있다. 그러나 상당수가 빛을 보지 못하고 사라진다. 이런 시를 찾아 대중에게 소개하는 역할이 절실하다.

유미숙 전북대 평생교육원 공연시낭송반 전담교수는 공연시낭송을 체계적으로 발전시키기 위해 지난 2014년 12월 '여원공연시낭송예술원'을 만든 장본인이다. 유미숙 예술원장은 자신이 발견한 보석 같은 시를 시민들이 거부감 없이 받아들일도록 다양한 예술 장르와 접목해 왔다. 공연시낭송으로 만든 것이다.

작품성뿐만 아니라 예술성, 대중성을 갖추기 위해서다. 공연시낭송은 시를 소재로 한 한편의 오페라이다. 시낭송에 음악, 무용, 연극의 요소가 모두 들어가 있다.

공연시낭송은 이미 새로운 장르를 만들면서 전국에 널리 알려지고 있다.

실제로 여러 기관·단체로부터 공연 의뢰를 받고 있다. 오는 8월 14일 광복 기념 콘서트와 11월 1일 '시의 날' 기념 콘서트에 예정돼 있다.

유미숙 예술원장은 공연시낭송으로 지역과 세대를 넘어 소통하고 싶어 한다. 그는 오랜 세월 동안 시낭송을 했다.

그러나 기존의 시낭송이 다소 지루하고 대중적이지 못하다는 인식을 많이 했다.

사실 시낭송은 단순한 취미 활동이 아니다.

언어와 정서 순화, 발음 교정 등의 효과가 있다. 익산 출생인 유미숙 예술원장은 경성대 대학원 박사과정을 마친 뒤 광주보건대 관광영어학과 전임교수로 활동했다.

다문화가족센터 시낭송반을 지도했고, 재능시낭송회 회장 등을 지냈다. 공연시낭송이 전북의 판소리를 잇는 제2의 소리 문화로 발전하기를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

중국 '야생 코끼리 이동, 위험하고 비정상적'



7일(현지시간) 중국 윈난성 룬밍시 진닝현에 야생 아시아 코끼리들이 무리 지어 있다. 중국 당국은 지난달 20일 윈난성 시샹빈나 자연보호구역에서 이동하기 시작했던 야생 아시아 코끼리 떼가 진닝현에서 잠시 멈춰서며 150리 중 수컷 10리가 무리에서 떨어져 나와 약 4km 떨어진 곳에 있다고 밝혔다. 윈난에서 주로 발견되는 아시아 코끼리는 중국에서 A급 보호를 받고 있으며 보호 노력 덕분에 그 개체 수는 1980년대의 1930리에서 약 3000리로 증가한 것으로 나타났다.

캐나다 증오 범죄 희생자 추모하는 추모객들



7일(현지시간) 캐나다 온타리오주 런던에서 사람들이 무슬림 가족 5인이 픽업트럭에 희생당한 현장에서 모여 고인들을 추모하고 있다. 앞서 20세의 한 남성이 인도로 돌진해 5인 가족 중 4명이 숨지고 9세 소년이 다쳤다. 이 남성은 4건의 1급 살인과 1건의 살인 미수 혐의로 기소됐다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지
'더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.
진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.
당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.
인간중심 · 노력중심 · 지역중심 전주매일