

건강 칼럼

단백질과 근육감소증(Sarcopenia) 그리고 노화

잘 ~먹여라! 잘~먹었다는 표현에서 '잘'이라는 단음절에 녹아 있는 뜻은 여러 가지 일 것이다. 많이, 제 때에, 좋은 음식을, 후한 접대를 받아서 등이 있기도 하고 대부분은 '육류'를 먹었을 때, 즉 고기를 먹었을 때 '잘 먹었다'는 뜻이 강하게 내포되어 있다.

지금은 덜 하지만 그만큼 예전에는 고기를 먹기란 여간 어렵지 않았다. 새해 첫날, 추석, 집안 어르신 생신, 제사 등 특별한 때 아니면 먹을 수가 없었으니 말이다. 육류에 들어있는 대표적인 영양소인 단백질의 섭취가 어려웠다. 대안으로 어류, 가금류, 가축 등이 훌륭한 육류단백질 공급원 역할을 했었다.

중요한 영양소인 단백질의 기능이나 효과에 대해 알아보자.

1.고기를 먹으면 채식위주의 식단보다 공복감이 훨씬 덜하다. 단백질 특성상 소화시간도 길고 물을 흡수하는 물성이 있어 배가 든든한 느낌이 오래가는 편이다.



이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

공복감이 늦게 오기에 식사량의 하향조절도 가능하고 운동가능시간이나 강도의 증가도 가능해진다.

2.운동을 아무리해도 근육의 탄력이나 부피가 생각만큼 증가하지 않은 경우 단백질공급이 원활치 않은 경우가 대부분이다. 단백질이 부족할 경우 고강도운동이나 장시간 운동은 체내 저장된 단백질로부터 에너지를 이끌어내어 사용하는 경우도 있기에 근육의 부피가 커지지 않을 수도 있다.

3.장기간에 걸쳐 단백질 섭취가 부족하면 쉽게 피로감을 호소할

수도 있다. 신체 물질대사에서 아미노산을 원료로 하여 생성되는 여러 호르몬, 대사조절물질 등의 생성, 분비가 원만치 않은 경우 쉽게 피로하고 집중력이 떨어질 가능성이 높다.

4.손, 발톱의 모양이 가지런하지 않고 파형용 그리거나 쉽게 깨지기도 한다. 머릿결이 거칠고 푸석 푸석하거나 윤택이 떨어지는 느낌이 들기도 한다. 매일 조급식이 라도 자라나는 피부의 변형물인 이런 조직의 구성분은 대부분 단백질이기에 부족할 경우 부정적인 현상이 일어난다. 단백질을 균

형 있게 섭취하면 머지않아 원만하게 회복, 진행되는 것을 경험할 수 있다.

5.근육량이 줄어드는 느낌이 있다. 잘 맞던 바지가 헐렁한 느낌이 들거나 걸는데 힘이 떨어지는 감각이 들기도 한다. 50세를 넘어가면서 근육감소증(Sarcopenia)이라 하며 노화의 시작이기도 하고 체력이 서서히 떨어지기 시작한다.

Sarco=Muscle(근육) Penia=Disease(질환, 병)라는 단어의 합축된 뜻에서 보듯 근육에 생기는 병 즉 근육이 감소하는 것이다. 이 또한 단백질 섭취와 밀접한 관계가 있다.

단백질섭취가 부족할 경우 이런 현상이 급속하게 진행된다. 체중도 줄어들고 근력의 약화를 가져온다.

이를 예방하거나 유지, 향상시키기 위해서는 적어도 1g/체중kg/일 정도의 단백질 섭취가 필요하며 운동을 규칙적으로 할 경우 약 20~30%의 단백질 섭취량을 증가시키는 것이 좋다.

사설

우리 소리 찬양 한마당

제1회 국악 찬양 오디션 '우리 소리 찬양 한마당'이 지난 2월 17일 서울 강동구 월드글로벌아센타에서 열려 관심을 모았다. 이 행사는 C채널방송과 국악문화사역 단체인 예가회, 그리고 아가페문화재단 주최로 진행됐다.

'우리소리 찬양한마당'은 국악 장르 찬양 전문 시연자 자변 확대와 국악 찬양 활성화에 기여하기 위해 열렸다. 예선 1, 2차를 거친 10팀을 선정하여 열린 경연을 펼쳤다.

진행은 국악인 오정혜씨가 맡았다. KBS국악관현악단 상임지휘자를 비롯 한국예술종합학교 교수, 현직 목사, 심어송 라이터, 성악가 등 7명의 심사위원은 현장 심사와 유튜브 생중계 영상으로 온라인 심사를 동시에 진행했다.

참석자들은 한국 교유의 아름다운 선율, 특히 국악으로 만들어진 찬양을 올려드릴 수 있어 기쁘다고 말했다. 국악이 성도를 통해 예배에 쓰일 뿐 아니라도 쉽게 접근 가능한 복음 전도의 좋은 도구로 사용되기를 희망했다.

이들은 코로나로 지친 한국교회에 흥이 넘치는 우리 소리로 회복과 부흥이 일어나길 소망한다고 입을 모았다.

2세기는 문화의 시대다. 요즘 K컬처가 전 세계에서 맹위를 떨치고 있다. 그러나 국악 찬양이 정작 우리 소리임에도 불구하고 한국교회에서 외면 받고 있다.

국악 찬양은 이번 대회를 통해 약점을 극복해야 할 것이다. 우리 소리로도 하나님을 찬양하는데 전혀 부족함이 없음을 인식해야 한다.

한편 2011년부터 교계 최초 CCM 오디션 프로그램인 가스펠스타C를 진행해온 C채널방송은 '국악찬양'이라는 또 다른 장르를 개척하고 있다.

C채널방송은 '우리소리 찬양한마당' 본선을 2월 28일 2회에 걸쳐 채널 홈페이지 www.cchannel.com에서 방송했다. 국악 장르를 통해 예배에 쓰일 뿐 아니라도 쉽게 접근 가능한 복음 전도의 좋은 도구로 사용되기를 희망했다.

50대 어떤 그레니 세대

요즘 어떤 그레니(Urban Granny) 세대에 관심이 커지고 있다. 어떤 그레니(Urban Granny)는 경제력과 시간적 여유를 바탕으로 자기 자신에게 투자하는 50대 이상의 여성을 일컫는 말이다.

어떤 그레니(Urban Granny)는 '도시의'라는 뜻의 Urban과 할머니의 줄임말인 'Granny'의 합성어이다. 직역하면 '도시의 할머니' 또는 '도회적인 할머니'라는 뜻으로 신조어이다.

이들은 가정을 위해 희생하는 것이 아니다. 경제력을 가지고 자신을 가꾸는 세련된 50대~60대 여성을 뜻한다. 서울대 생활과학연구소 소비트렌드분석센터에서 '어떤 그레니'를 지난 2015년을 주도할 키워드 중 하나로 소개하며 알려졌다.

이들은 1955년부터 1963년 사이에 태어난 베이비 붐 세대에 해당한다. 초등학교 의무교육과 중학교 입시 폐지, 고등학교 평준화의 첫 세대이기도 하다. 성장하면서 민주화를 경험하고 산

업화를 이끈 세대다. 인터넷과 스마트폰 환경에도 적응하여 정보력을 갖춘 것도 특징이다. 어떤 그레니에 해당하는 50대~60대 여성들은 시간적, 경제적 여유를 바탕으로 건강관리, 물론, 여행 등 취미생활도 활발하게 한다.

외모에도 관심이 많아 패션에 비취는 자신을 꾸미는 것에도 적극적이다. 자녀에게 무조건 희생하는 것을 거부하며 이혼도 두려워하지 않는다.

어떤 그레니는 자신에게 투자하며 이웃도나 패션, 화장품 등에 많은 소비를 하는 것으로 알려졌다. 나이보다 젊은 감각으로 이른바 '실버 마케팅'으로 노년층을 겨냥한 제품보다는 30대에서 40대를 겨냥한 제품에 더 큰 반응을 보이고 있다.

이외에도 반려동물과 어린이 장난감 등 다양한 분야에서 50대~60대 소비자들을 통한 매출이 증가하고 있다. 이를 겨냥한 기업들의 마케팅 역시 늘고 있다.

기고문

봄철 산불화재, 작은 실천으로 예방

봄철은 본격적인 영농 준비로 화기 취급이 많아지고 등산객이 증가함과 동시에 계속되는 건조한 날씨와 강한 바람으로 산불이 가장 많이 발생하는 계절이다.

올해 3월 울진, 강릉, 삼척에 발생한 산불피해는 피해 면적도 2만 923ha로 서울의 1/3에 해당하는 면적이며, 주택 319채, 농축산 시설 139개소, 공장 과 창고 154개소 등 643개소가 소실되면서 한순간에 많은 이들이 삶의 터전을 잃어버렸다.

산불청 통계에 따르면 산불화재는 10년(2011~2020년) 평균 474건이 발생하며, 봄 280건(59%), 여름 49건(11%), 가을 39건(8%), 겨울 106(22%)건으로, 봄철 산불화재는 전체 59%를 차지한다.

이 같은 산불화재 발생 원인은 입산자 실화 159건(34%), 논·밭두렁소각 72건(15%), 쓰레기 소각 65건(14%), 담뱃불 실화 24건(5%) 등으로 대부분 부주의에 의해 발생한다.

산불은 일반화재와 달리 화점에 빠르게 접근할 수 없어 초기 화재진압에 어려움이 있다. 또한 산불은 화점 주변에 나뭇잎, 나무 등 가연물이 가득해 화재 확대 속도가 빠르고 대형화재로 번질 가능성이 매우 높다. 화재 진화를 한 후에도 사회적 복구비용이 많을 뿐만 아니라 원래의 모습으로 돌아가기까지 수십년 이상의 시간이 걸린다.

산불을 예방하기 위해서는 작은 것부터 실천해야 한다. 첫째, 입산시 성냥이나 라이터같은



최 동 수
남원소방서
현장대응단

인화성 물질은 소지하지 않고, 산에서는 흡연을 금지해야 한다.

제대로 꺼지지 않은 담배꽂이만으로도 산불화재는 발생할 수 있기 때문이다.

둘째, 화기를 취급할 경우 야영장이나 취사구역 등 허용된 지역에서만 화기를 사용한다.

셋째, 산림 인근 논·밭두렁 소각은 금해야 한다. 소각 중 작은뿔뿔만 튀어도 건조한 산은 얼마든지 화재로 번질 수 있기 때문이다.

많은 사람들은 예방수칙이 간단하다고 누구나 지킬 수 있다고 생각하지만, 생각보다 '나 하나쯤이야, 난 괜찮겠지' 하는 안일한 생각을 가지고 예방수칙을 지키지 않는 경우가 있다.

이렇게 방심한 사이 무심코 버린 담배꽂이는 순식간에 많은 사람들의 터전을 집어삼키고, 푸르던 산을 까만 잿가루로 덮어버릴 것이다.

이젠 '나 하나쯤이야, 난 괜찮겠지'가 아니라 '나 먼저 조심해야지'라는 생각으로 우리 모두가 작은 불씨 하나 조차도 주의하고 또 주의해 산불을 예방하는 안전자각이 되었으면 한다.

전주매일

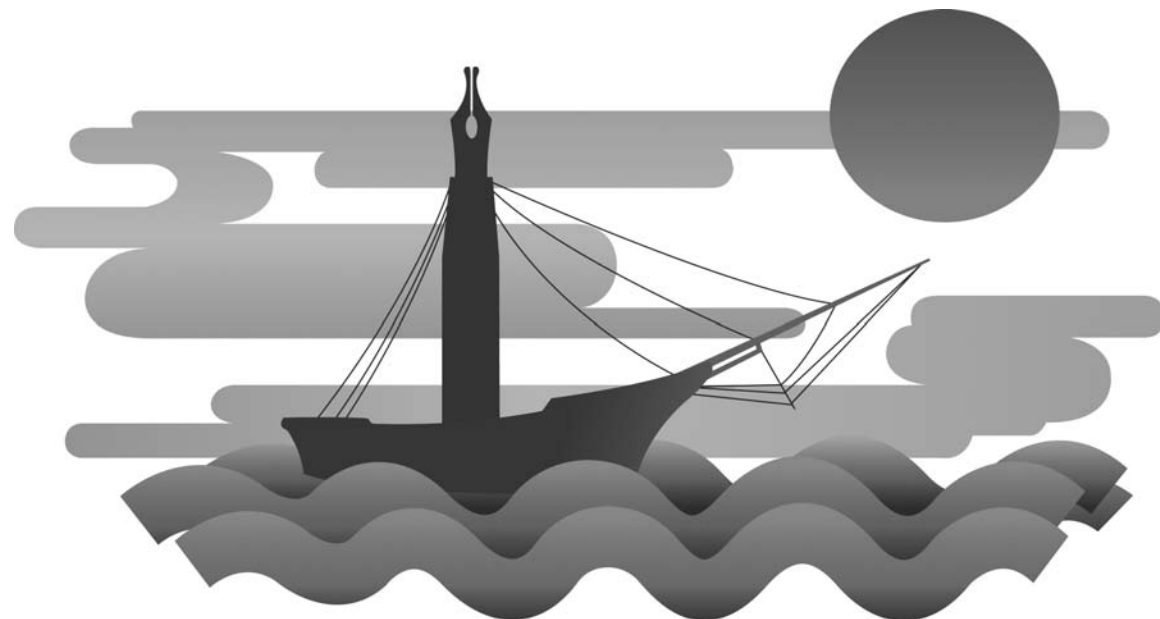
독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 노력중심 · 지역중심

전주매일