

건강 칼럼

나잇살과 수명과의 관계는?

청년시절에는 몸매가 깨끗했다가 결혼하고 사회생활하면서 비교적 규칙적인 식생활을 하게 된다. 더구나 이런저런 모임 때문에 저녁식사가 좀 더 잦아지고 육류, 어류를 기본으로 음주가 깃들면서 섭취에너지가 많아져 슬슬 체중이 증가하는 경향을 보인다.

증가하는 체중과 더불어 중년을 넘어가면서 고혈압, 당뇨, 지방간 등 생활습관성 만성질환에 시달리게 되는 경우도 적지 않다. 그때쯤에서 가족을 생각하고 사회적 관계 등으로 건강에 대한 관심이 높아지며, 식생활도 개선하고 여러 가지 운동에 입문하는 사람들이 하나 둘 늘어난다.

이렇게 체중이 증가하는 것을 우리들은 보통 '나잇살'이라 한다. 즉 나이가 먹어가면서 체중이 증가하는 경향을 듣기 좋은 말로, '하기 좋은 말로 그렇게 돌려대는 것이라' ~.

이렇게 늘어가는 체중이 어디까지가 적당할까? 체중과 키와의 관계를 나타내는 것을 체질량지수(體重指數: BMI: Body Mass Index)라 한다. BMI지수는 몸무게(kg)을 키(m)의 제곱으로 나뉘

서 얻은 값이다. 키가 170cm이고 체중이 70kg라 하면 체질량지수는 $70 \div 1.7^2 = 24.22$ 가 된다.

이 지수를 기반으로 비만기준을 살펴보면 '18.5:저체중, 18.5~23:정상, 23~25: 비만 전 단계, 25~29.9: 1단계 비만, 30~34.9: 2단계 비만, 35 : 3단계 비만으로 분류한다.

선천적인 경우도 있고 후천적으로 섭생이나 운동에 의해 근육량이 많은 경우 등은 이 분류에서 제외되지만 일반적인 경우 여기에 따라 관리하고 섭생이나 운동 계획에 따른 운동량을 제시하곤 한다.

일반적으로 성인기에 정상이었던 체질량지수가 노년기에 접어

들어 운동량이 줄거나 노화에 따른 호르몬의 분비가 떨어짐에 따라 대사량이 줄어 섭취한 에너지가 체중증가로 이어지기도 한다.

그런데 성인 초기에 운동을 비교적 규칙적으로 하면서 정상체중이었다가 노년기에 접어들면서 약간의 과체중? 인 사람의 평균수명이 더 길었다는 역학조사 연구가 자료가 있어 흥미를 끈다.

이는 약간의 과체중이 노인에 있어서의 영양 불균형이나 결핍을 어느 정도 예방했기 때문일 것으로 추측된다.

미국 오하이오 주립대에서 1세대 4,576명(3,913 사망), 2세대(3,753명, 967명 사망)를 대상으로 실시한 프레이밍 심장연구(Framingham Heart Study)에 따르

면 평균체질량 지수 제척과 2세대 사망률과의 관계성을 살펴본 것이다.

31세에 정상체중을 유지하다가 중년 이후에 점차적으로 과체중 상태로 이행하는 사람들은 성인기에 걸쳐 정상체중을 유지하는 사람들에 비해 사망률이 가장 낮았고, 그 다음이 과체중 안정, 정상체중 수준이 더 낮았다.

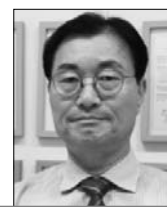
비만 제척과 관련된 사망 위험은 전체에서 감소한 반면 고위험 제척의 유병률은 증가했다.(Life-long Body Mass Index Trajectories and Mortality in Two Generations, Hui Zheng, Am Epidemiol. 2021 Apr)

하지만 건강에 해로운 체중제척과 관련된 인구 기여 사망은 유병률이 증가하여 제척별 사망 위험의 감소를 상쇄했기 때문에 세대에 걸쳐 증가한 것으로 결론내고 있다.

늙어가면서 여쩔 수 없이 힘이 달려 젊을 때만큼은 적극적으로 운동을 하지 못할지라도 꾸준히 하는 사람들의 유병률이 적고 평균수명이 긴 것은 자명하며 운동과 수명에 대한 통찰력을 얻을 수 있다.

이 윤 희

파스코 대표



사설

전북의 오래된 사등마을 이야기

전북의 오래된 마을에 대한 재조명이 필요하다는 지적이 많다. 이는 향토 발전의 뿌리를 캐는 일이기 때문이다. 고창군 심원면 월산리 사등마을은 선운사 검단 선사 보은 열선재와 최초 여류명창 진채선의 뿌리다. 바닷가 모래가 바람에 쌓여 능선을 이룬 '모랫등, 모리등, 사등'으로 유래된 사등마을은 죽림, 검당 마을을 포함하고 있다. 검당포 마을은 백제 위덕왕 24년에 선운사 창건 사적기에 전해지고 있다.

경북경 경희루 낙성연에서 대원군의 눈에 띄어서 운현궁으로 들어가 명성과 영화를 누렸다. 대원군이 실권하자 낙향해 신재호를 보살피다 타계하자 그어는 아무런 소식 없이 자취를 감췄다. 이 밖에 월산리 지석묘군 20여기를 비롯해 철기시대 추정의 토기 조각, 밀양 손씨의 정자인 월호정, 학문의 경모사, 효자각, 사등입석, 느티나무 보호수, 공덕비석군, 검당포, 약수향, 검당열정지 등의 문화유적이 있다.

이곳은 300여 가구의 부촌이었으나 소금 생산방식이 천일염 생산방식으로 변해 점차 쇠퇴하고 1896년에 해일로 인해 검당포 마을을 삼켜 버렸다. 1981년 7월에는 가뭄라 채취를 위해 부녀자 24명이 탄 배가 전복, 사등마을을 부녀자 12명이 사망했다.

지난 2020년 전라북도 문화원 연합회에서 전북의 오래된 마을을 선정한 바 있다. 고창 사등마을을 비롯해 군산 옥구 상평리, 김제시 교동, 남원 대산면 대곡리, 무주 무풍면 현내리, 부안 위도면 대리, 순창 동계면 구미마을, 원주군 봉강마을, 익산 성당면 성포마을, 임실 오수면 돌터리, 장수군 삼평리, 전주 삼천동 계룡리, 정읍 고부면 입석마을, 진안 원강정마을 등이 다.

최초 여류명창 진채선(1847년 출생)은 신재호에게 가르침을 받아 음률과 가부에 능할 뿐만 아니라 판소리에 뛰어나 1876년

원예작물 로열티 문제

국내 원예작물이 갈수록 각광을 받고 있다. 특히 과거에 로열티를 주는 나라에서 이제는 당당히 받는 나라로 바뀌고 있다. 국내 주요 원예작물의 국산 화율이 높아지기 때문이다. 해외에 지급하던 사용료, 로열티 지출도 큰 폭으로 줄어들고 있다. 실제로 다른 나라로부터 로열티를 받는 국산 품종이 늘고 있다.

결과다. 장미를 비롯한 원예작물 13개 작목의 국산화율은 지난 10년간 10퍼센트 포인트 이상 증가했다.

이들처럼 위풍당당한 아름다움을 과시하는 장미 품종인 '디그너티'가 대표적이다. 심상한 노란 빛갈만큼 곱광이 병에도 강한 '에그파르트'도 있다. 국내 원예 기술로 개발된 국산 품종 장미들이 출하를 앞두고 있다. 꽃봉오리를 열 준비를 하고 있는 것이다. 이는 해외 품종보다 꽃 모양이 화려해 시장성은 물론 가격 경쟁력도 높다.

2012년 175억 원에 달했던 해외 지급 사용료는 2020년 1백억 원 아래로 떨어지더니 지난해에는 95억 8천여만 원까지 줄었다. 10년 사이 절반 가까이 감소한 것이다. 우수한 국산 품종들이 속속 개발되면서 오히려 해외에서 사용료를 받는 품종도 많아졌다. 장미와 딸기, 국화와 키위, '이탈리안라이그라스' 등 5개 작목 30개 국산 품종은 최근 7년간 25억 4천만 원의 사용료를 벌어들였다.

해외 품종이랑 비교해서 품질 이라든가 꽃 모양이라든가 시장성이 전혀 떨어지지 않는다. 농촌진흥청이 최근의 시장 수요를 반영해 국산 품종을 개발한

이는 농가 입장에서는 로열티액(사용료)을 절감할 수 있다. 소득으로 이어지는 것이다. 농가 전체소득이 높아지는 것은 당연하다. 농촌진흥청은 원예작물의 국산화를 지속적으로 높일 계획이다. 생산자와 소비자 모두 만족할 수 있는 맞춤형 품종을 적극 육성 보급해 내가기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

EU 회원국 가입 서류 제출한 젤렌스키 대통령



볼로디미르 젤렌스키 우크라이나 대통령이 18일(현지시간) 우크라이나 수도 키이우에서 마티 미시카스 주우크라이나 EU 대표부 대표에게 EU 가입신청을 위한 질문지를 전달하고 있다.

르비우에 미사일 공격, 최소 7명 사망



18일(현지시간) 우크라이나 서부 르비우에 있는 타이어 상점이 러시아군 미사일 공격을 받은 후 구조대원들이 잔해를 치우고 있다. 우크라이나 당국자는 르비우에 러시아의 소행으로 추정되는 미사일 폭격으로 최소 7명이 숨지고 11명이 다쳤다고 밝혔다.



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 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**