

건강 칼럼

나이가 들면 팔, 다리가 가늘어지는 이유? 예방법은?

지금의 보디빌딩, 휘트니스를 예전에는 육체미(肉體美)라 불리었다. 90년대에 들어서 예전에 육체미를 하던 분들의 외형적인 인상이나 사회적인 평판이 별로여서 원래의 이름인 "몸(근육)을 가꾼다!"는 의미의 보디빌딩(Body building)으로 불리었다. 2000년대 들어 보디빌딩이 근육 크기(Muscle mass)에만 국한된다는 의미가 많이 내포되어 있기에 "건강, 적합한 몸매(신체단련)를 가꾼다"는 휘트니스(Fitness)라는 단어가 병행 사용되고 있다. 둘 다 중량을 이용하여 근육에 저항을 제공하고 그 저항에 근육이 적응하기 위해 근육의 크기와 세기(細緻)가 함께 발달하여 외형적인 아름다운 모습으로 변해가는 것은 공통적이다. 다만 보디빌딩은 우선 근육의 크기가 있어야 되나 휘트니스는 건강적인 측면에서 조화와 균형에 중점을 두고 있다. 그러나 현대에는 보디빌딩과 휘트니스가 함께 공존하며 보디빌딩 대회에 휘트니스적인 면을 포함시켜 중독의 세분화, 다양화를 꾀하고 있어 경제나 구분이 모호한 채 원만하게 정착화 되고 있



이 윤 희
파스코 대표이사

는 것으로 보여진다. 위와 같은 고된 과정을 거쳐 우람하고 잘 만들어진 근육일지라도 나이를 먹어 가면 즉 노화가 진행되면서 근육량이 줄어드는 것을 막지는 못하고 있는 실정이다. 50세 전후를 경계로 대부분 팔, 다리가 자기도 모르게 조금씩 가늘어진다. 특히 어른신들의 뒷모습을 보면 등, 허리, 다리 뒷부분 등이 근육이 감소되어 현저히 가늘어졌고, 복장 또한 안타깝게도 흐느적거리는 것을 보게 된다. 이를 근육감소증(Sarcopenia)라 정의하는데 노화이기도 하고 병증세이기도 하다. 남성동화호르몬의 생성, 분비가 떨어지고 특히 인슐린 호르몬의 기능이 떨어지

면서 가속화되는 경향을 보인다. 더구나 고혈압과 함께 심박수와 체내 혈류량이 감소하기에 근육에 영양소 공급이 제대로 되지 않고, 세포대사의 노폐물 회수에도 부정적인 영향을 미치는 것이다. 많은 연구들에서 근육감소증을 조금이나마 늦추거나 막고자한다면 2가지를 적극 추천하고 있다. 첫 번째는 근력운동이다. 즉 전신에 저항을 주어 근육 안에 에너지생성장소인 미토콘드리아를 자극하여 에너지 생산량을 증가시키고 근육세포의 발달을 꾀하는 것이다. 동시에 심장을 자극하기에 일시적일지라도 심박수 증가에 따른 체내혈류량을 증가시켜 근육세포

에 더 많은 영양소를 공급하고, 대사노폐물의 회수, 분해에 박차를 가하여 세포의 대사능력, 건강성을 유지시키는 것이다. 근력운동은 2회 이상/주, 유산소운동 2회 이상/주 실시하여 근육과 심혈관계에 지속적인 자극을 주는 것이 무엇보다 중요하다. 두 번째로는 근육 유지 발달에 좋은 식품을 섭취하는 것이다. 동물성 단백질원을 제공하는 것으로써 흰색 지방이 적은 붉은색 육류, 닭, 오리 같은 가금류, 어류, 콩, 난(卵)류, 제품 등의 충분한 섭취를 적극 권장한다. 한 끼에 먹는 것 보다는 적은 양일지라도 매끼 단백질이 있는 음식을 일부러라도 챙겨서 먹는 노력을 기울여야 한다. 유대, 이뿔, 섭취 등 간편한 것을 좋아하는 사람들을 위해 단백질보충제가 대체제로 사랑받기도 하나 그래도 자연식품이 우선임을 잊지는 말자. 내 건강은 사랑하는 가족, 친지, 동료들의 공동소유이다. 하지만 내 건강은 절대 국가, 남이 대신해 주지 않는다. 이 시대의 화두가 되어버린 '각자도생(各自圖生)'만이 나를 지킬 뿐이다.

사설

도내 자원봉사센터 선거 동원 의혹

전라북도자원봉사센터 불법 선거 동원 의혹에 대해 촉각이 곤두서고 있다. 전 전북도 지사의 비서실장과 비서관 등을 지낸 핵심 참모 4명이 출품이 임박되면서 이 사건은 일과만 파로 번지고 있다. 지난 4월 전북도지사 경선을 앞두고 민주당 입당원서 사본을 모으고 정리하다 전라북도 자원봉사센터가 적발됐다. 실체를 알 수 없는 단체를 만들어 지원하고, 센터장 채용 과정에서 위법 소지까지 드러내며 논란은 커졌다. 경찰은 이들이 가족과 주변 사람들을 민주당 당원으로 가입시킨 뒤 명단을 주려 선거 조직화한 것으로 보고 있다. 실제 경찰이 자원봉사센터를 압수 수색해 확보한 엑셀 파일 문서에는 권리당원 1만여 명의 정보가 담겨 있었다. 순수 민간 단체가 선거 조직으로 전락한 거 아니냐는 우려와 지적은 오

래 전부터 있어 왔다. 도의회는 자원봉사센터의 선거 조직화, 정치적 중립 훼손 등을 2015년부터 계속해서 지적했다. '정치적 활용'을 우려하는 발언이 나왔다. 관련단체가 왜버리는 것이냐 따위를 없다고 했다. '선거 운동' 발언이 노골적으로 터져 나왔다. 시군 자원봉사센터들도 문제라는 지적이 이어졌다. 2020년 도의회 행정사무감사에서는 "센터장들이 주민보다는 시장·군수한테 봉사를 많이 한다"고 했다. 센터장을 임용하는데 자격이 없는 사람들도 시장·군수가 임명하면 이사회에서 그냥 임명해 버린다고 했다. 결국 지방선거를 앞둔 지난 4월 전북자원봉사센터에선 민주당 입당원서 사본이 나왔고 센터장을 지낸 전 도청 간부가 구속됐다. 불법 선거 동원 의혹에 대한 경찰 수사가 어디까지 실체를 밝힐 수 있을지 주목된다.

전주 팔복동 빈집들의 변신

전주시 팔복동에 방치된 빈집들이 소상공인들을 위한 매장으로 변신하게 돼 벌써부터 기대감이 커지고 있다. 한다. 전주시는 최근 MBC, 주식회사 글로우서울과 '빈집 살래 시즌 9, 마을상가 활성화 프로젝트 in 전주 추진을 위한 업무 협약을 체결했다. 이는 MBC의 세 번째 빈집 재생 프로젝트다. 전주시가 참채 이 일대를 활기 넘치는 곳으로 살려보자는 취지로 기획됐다. 앞으로 빈집 5곳이 공간 제작 전문 기업인 글로우서울과 전문가들의 손길을 거쳐 매장으로 탈바꿈하게 된다. 완성된 매장에는 코로나19로 심각한 피해를 입은 지역 소상공인이 입점하게 된다. 전주시와 MBC는 4명을 선정, 입점 기회를 부여할 예정이다. 이에 앞서 전주시와 LH는 지난 4월 팔복동 빈집 밀집구역 재생사업 활성화 구역 내 조성된 '전주호 지역 수요 맞춤형 공

공 리모델링 임대주택' 준공식을 가졌다. 임대주택은 방치된 빈집 3개 등을 매입·철거해 신축한 전주시와 LH의 도시재생 협업 사업의 첫 성과물이다. 노인 12호와 청년 18호가 공급돼 주거 복지를 실현할 수 있게 됐다. 전주시와 LH전북지역분부는 팔복동 신복마을에 오는 2024년까지 빈집 밀집구역 재생사업을 추진한다. 임대주택 1층에 위치한 주민 커뮤니티 시설은 공동 작업실(창년형)과 건강지원센터(노인형)로 활용될 예정이다. '빈집 살래 시즌 9'를 통해 방치된 빈집의 가치를 재발견하는 것은 의미 있는 일이다. 앞으로 지역 주민과 상생하는 새로운 빈집 재생 모델을 제시해야 할 것이다. 특히 빈집이 특색 있는 상가로 변모해야 한다. 빈집 밀집구역의 주거 환경을 개선해 전주시의 균형 발전과 주민들의 삶의 질이 높아지길 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“더위엔 물!”



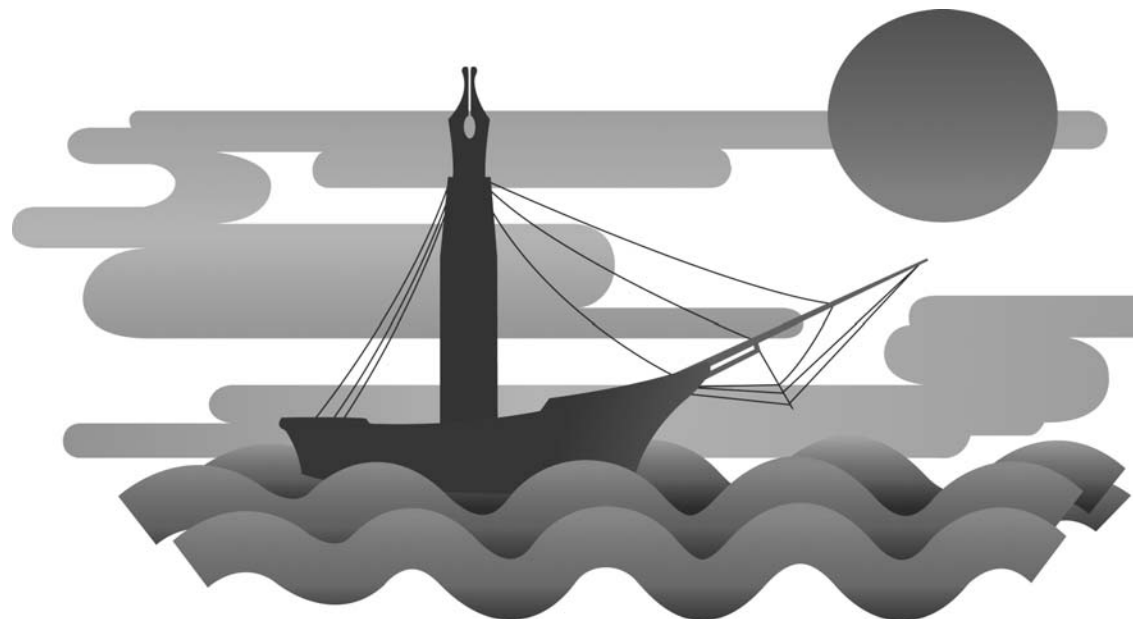
19일(현지시간) 미 캘리포니아주 더블린의 에메랄드 글린 공원 물놀이장에서 한 어린이가 물놀이로 더위를 식히고 있다. 이번 주 이 일대 기온이 37도를 웃돌 것으로 예보되면서 당국은 폭염 특보에 대비하고 있다.

영국 기지서 훈련 받는 우크라이나 지원 의용군



우크라이나 의용군 지원병들이 19일(현지시간) 영국 남부의 한 군사 기지에서 시가 전투 훈련을 받고 있다. 영국 국방부와 육군은 영국에서 우크라이나 신병들을 훈련하고 있다.

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.