

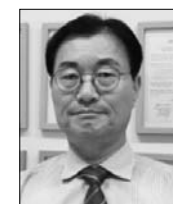
건강 칼럼

내 몸의 노화속도는 얼마쯤일까? 노화시계를 늦춰라

인간이라면 누구든지 불로장생, 무병장수, 만수무강을 꿈꾸는 것은 본능이다. 그 옛날 불로초를 구하려 온 중국을 삼삼이 찾아헤맸던 진시황을 비롯하여 강력한 권한을 가진 권력자들은 장수하기 위해 온갖 노력을 하였다. 요즘에는 "안티 에이징"(Anti aging)이라는 단어 아래 덜 아프고 오래 살기 위한 다양한 연구를 계속하고 있다. "건강100세"를 부르짖고 있지만 그럼에도 불구하고 말처럼 그리 쉽지는 않다는 것을 잘 알고 있다. 사실 불가능에 가까움에도 부질없이 욕망이라는 것은 어쩔 수 없나보다.

우리는 시간이 지남에 따라 신체에서 진행되는 생물학적 변화를 늦추기 위해 무엇을 할 수 있을까? 나이를 먹어감에 건강을 최적화하고 활력을 유지 또는 향상시킬 수 방법은 무엇일까?

같은 나이인데도 겉으로 보기에 나이차가 있는 것을 알 수 있다. 어떤 사람은 동안이기도



이 윤 희
파스코 대표이사

하고 어떤 사람은 나이보다 더 들어 보이기도 하다. 같은 나이인데도 생물학적 노화속도가 다르기에 겉으로 그렇게 보이는 것이다.

그냥 그러려니 하지만 현실적으로 노화속도는 현저히 다르게 진행된다. 당뇨병, 뇌질환, 심장, 혈관 질환, 만성 호흡기 질환 같은 질병은 경도없이 불속 나타나는 것이 아니라 생활습관, 운동정도, 유전적요인, 음주흡연유무 등 여러 요인에 따라 서서히 진행되며 어느 정도 부정적인 느낌이 들 때까지 그 모습을 드러낸다.

20여년 이상 장기간 진행되고 있는 연구에 따르면 혈액의 생

화학적 인자(심혈관 대사, 심장, 간, 면역, 치과, 폐 등 19개 인자)를 분석하여 같은 연도에 출생한 사람들을 관찰해보니 38세를 기준으로 가장 느린 노화속도를 가진 사람은 1년당 0.4년 생물학적 노화(약26~27세 정도)가 진행된 반면 가장 빠른 노화속도를 가진 사람은 1년당 2.44년의 생물학적 노화(약 46~50세 정도)를 기록했다고 한다.(DunedinPACE, a DNA methylation biomarker of the pace of aging, Daniel W Belsky, eLife, Jan 14 2022)

노화속도가 빠른 사람들은 신체 및 인지 기능에서 더 빠른 노화 관련 감소를 경험하고 뇌

노화의 초기징후를 보이는 경향이 있다.(Belsky et al., 2015; Elliott et al., 2021a; Elliott et al., 2021b; Rasmussen 외, 2019).

이런 연구 결과들에서 노화 속도를 늦추기 위한 제반 노력이 노화로 인해 손실된 기능을 보존하고 건강 수명을 연장할 수 있다는 것을 잘 알려주고 있다. 노화시계를 늦게 가기 위해서 정리된 결과는 다음과 같다.

- 1.노화의 시작은 생애 초기에 축적되기 시작한다.
- 2.생리학 및 노화의 생화학적 인자의 변화는 질병 진단 수년 전에 나타난다.
- 3.장기 손상은 완전히 되돌리기 어렵다.
- 4.노화를 예방하기 위한 제반 노력이 시작할수록 훨씬 효과적이다.

그럼 현실에서 우리가 할 수 있는 일들은 무엇인가? 각자 살아가는 모습이 다르겠지만 일반적으로 좋지 않다고 알고 있는 사항, 상식적이고 기본적인 것만이라도 실시한다면 누구보다도 덜 아프며 건강한 일생을 살 수 있으리라 예상된다.

독자제언

도로횡단 시 서다! 보다! 걷다! 준수하자!

우리가 일상적으로 도로횡단 보행 시 차량과 충돌 교통사고가 발생하면 사고 충격으로 보행자가 현장에서 중상 및 사망하는 경우가 더러 있다.

안전한 방어 보행은 보행자도 방어를 하면서 도로를 건너는 것으로 횡단보도를 건너기 전 '서다·보다·걷다'로 안전한 보행 3원칙을 준수하는 것이 중요하다.

겉으로 보기에 간단한 보행이지만 횡단보도 아닌 곳의 사고 대부분이 보행자들이 안전한 보행을 하지 않아 발생하며 횡단보도를 이용할 때도 주의를 살피지 않고 건너거나 보행 중 스마트폰을 사용하다가 도로 주행 중인 차량으로부터 자신을 보호하지 못하고 차량과 충돌 사고가 많이 발생하고 있다.

도로 횡단 시 '차량이 서 주겠지'

라는 순간적인 방심은 절대 피해야 하며 차량 운전자도 보행자와 같은 생각으로 사람이 차가 지나갈 때까지 기다려 줄 거라는 방심 때문에 사고가 발생하므로 도로에서는 좌우를 살피고 안전이 반드시 확인된 후에 건너는 올바른 습관인 안전한 보행이 무엇보다 중요하다.

이에, 경찰에서는 보행자가 안전한 도로 이용 및 보행자 사망 사고 감소를 목표로 안전한 방어보행 3원칙(서다·보다·걷다)을 지속적으로 홍보하고 있다.

이와 함께 도로 보행 횡단 중 안전한 방어보행 3원칙 "서다·보다·걷다"를 일상적인 생활 속에서 지속적인 실천 등을 준수하여 차량으로부터 나와 타인의 생명·신체를 보호해야 할 때이다.

김양미 고창경찰서 경리계 행정관

구독 · 광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

남아공 시위대 "전국 파업에 동참하라"



20일(현지시간) 남아프리카공화국 케이프타운에서 경제자유투사당(EFF)의 지지자들이 시위하고 있다. 시위대는 행정수도 프리토리아를 비롯해 요하네스버그, 더반 등 주요 도시에서 민성적인 전력난 등에 항의해 전국적인 파업을 촉구하고 시릴 라마포사 대통령의 퇴진을 요구했다.

사설

미세먼지에 갇힌 전국

대한민국 전역에 걸쳐 미세먼지 대책이 갈수록 심각해지고 있다. 이달 3월 20일은 대중교통 마스크 해제 첫날이었다. 그러나 누구나 마스크를 꼭 챙겨 써야만 했다. 연일 기승을 부리던 초미세먼지가 전국 대부분 지역에서 더 악화했기 때문이다.

수도권은 비상저감조치에 들어갔다. 멀리 산 능선까지도 보이던 며칠 전과 달리, 도심이 빛과 색을 잃은 듯 희뿌옇게 변했다.

대기 흐름이 정체돼 미세먼지가 계속 쌓이면서 수도권을 비롯한 중부지방과 광주, 전북 등의 초미세먼지 농도가 '나쁨' 단계를 보였다. 특히 서울과 경기, 인천은 오후에 일시적으로 '매우 나쁨' 수준까지 올랐다.

환경부는 이에 따라 오전 6시부터 밤 9시까지 서울과 경기, 인천에 비상저감조치를 시행했다. 폐기물 소각장 등 미세먼지를 배출하는 사업장과 공사장에서는 운영 시간이 조정됐

다.

도심 내 물청소를 강화하고 방진 덮개 씌우기 등 조치도 이뤄졌다. 또, 배출가스 5등급 경유차 운행도 제한됐다. 다만 수도권은 미세먼지 계절 관리제에 따라 지난해 12월부터 5등급 경유차 운행이 이미 제한되고 있다.

미세먼지 농도가 높아지면 외출은 가급적 자제하고, 외출할 때는 KF80 이상의 마스크를 착용해야 한다. 미세먼지 농도가 양호한 시간대에는 실내 환기를 해주고 공기청정기 등의 필터는 미리 점검해주는 게 좋다.

21일도 수도권을 비롯한 중부지방, 강원 영서, 전북 지역에서 초미세먼지 농도가 '나쁨' 수준을 보였다. 특히 오전에는 광주, 대구, 경북에서 일시적으로 '나쁨' 수준까지 올랐다.

대한민국 전역이 미세먼지에 갇히면서 비상이 걸렸다. 정부는 국민들이 피해를 최소화 하도록 대책 마련에 적극 나서기 바란다.

세계원로회 추진결성대회 과제

세계원로회 추진결성대회가 지난 2월 '항구적 평화세계 실현을 위한 원로회의 비전과 역할'이라는 주제로 열려 관심을 모았다. 경기도 가평군 HJ국제문화재단 문화홀에서 오프라인과 온라인 양방향 생중계로 열렸다.

THINK TANK 2022, 세계평화정신연합(ISCP) 공동 주최로 열린 행사는 100여 개국 원로 지도자들이 참석했다. 특히 세계적인 원로들의 연대를 촉구하는 '더 엘더스 라운드테이블(세계원로원탁회의: The Elders Roundtable)'을 올해 5월 출범하기 위해 진행됐다.

THINK TANK 2022는 2021년 5월 9일에 출범해 더불어 잘사는 공생의 경제, 더불어 실현하는 공영의 정치, 더불어 실천하는 우리의 공의를 가지고 각 분야를 아우르는 정책을 제안하는 단체다.

한국 1011명과 세계 1011명 등 2022명으로 구성돼 있다. '더 엘더스 라운드테이블'은

평화세계 건설을 위해 세계 원로의 지혜와 통찰을 공유, 연대, 실천하는 것을 목적으로 하고 있다.

일찍이 문선명·한학자 총재는 '하늘부르짖어 아래 인류 한 가족의 이상인 가정적 존재로서의 인간 이해를 제시했다. 조부모 세대인 '원로'로서 삶의 지혜를 전수한다면 세대 간의 공감을 토대로 공생·공영·공의의 공동체가 될 것이다.

배타적인 민족주의 개념을 초월해 공생공영의 가치를 후손들에게 물려줘야 한다. 갈등과 전쟁을 해소하고 화합과 평화와 행복을 추구하는 지구촌을 만들기 위해 앞장서는 것이 노인 세대의 사명이다.

통합의 비전을 보여주고 세계 공동체가 포용과 사랑이 넘치는 가치를 실현해야 한다. 원로회 조직이 공생·공영·공의의 주의를 중심으로 신통일한국의 비전을 설득력 있게 제시하기 바란다.

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 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 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**