

건강 칼럼

근육감소증(Sarcopenia)을 막으려면?

노 세 노세 젊어서 노세~  
 늙어지면 못노나니~  
 이 노래 제목(노래 가락 차차차)은 몰라도 가사는 많이 들어봤을 것이다. 누구는 상가에서 절하러는데 핸드폰에서 이 노래가 흘러나와 상당히 곤혹스러웠다는 우스개 소리고 있고, 가사만 보면 탕자탕자 놀기나 하자라 들릴 수도 있지만 이 노래가 발표되고 널리 불리던 시기가 1960년 초이니까 6.25한국 내전이 끝나고 전후복구에 힘쓰던 시기라 볼고 싶어도 맘대로 볼 수 없었던 눈물겨운 시대의 아픔이 담겨있었다고나 할까? 늙으면 놀지 못하니 젊을 때 놀자! 인생의 아주 깊은 맛이 들어있는 매우 철학적이다. 가사 중에 나오는 '화란춘성(花爛春盛)', '만화방창(萬化方暢)'은 봄날에 온갖 생물이 피어나고 자라서 흐드러지고 그것이 곧 젊음이라는 의미이다. 그럼 늙어지면 정말로 못노나? 현재 노년이 어렵다고 하는 4가지 고통이 있다. '빈고(貧苦)', '병고(病苦)', '무위고(無爲苦)', '고독고(孤獨苦)'가 곧 그것이다. 경제적으로 여유가 없으면 놀



이 윤 희  
파스코 대표

수 없고 병들면 놀 수 없고, 놀 줄 모르거나 놀 일이 없으면 놀 수 없고, 혼자 있으면 더욱 놀기 어려우니 그야말로 그런 것에 하나도 얽매이지 않는 청춘에 돌아보자, 즐겨보자는 것이다. 그럼 늙어서 근육이 감소되고 약화되어 오는 병고에 덜 시달리려면 어떻게 해야 할까? 대부분의 만성질환 그 중에 대표적으로 꼽히는 근육의 감소는 노화의 특징이다. 보통 4번째 띠가 돌아오는 40대 후반부터 근육은 이렇저런 배경으로 서서히 0.9%/년 부피가 줄어든다. 줄어든 만큼 근력도 감소하고 에너지대사도 줄어든다. 배는 살살 나오고 체력이 떨어지니 매사가 귀찮아진다. 이를 전반적으로 근육감소증

(Sarcopenia)이라 하며 노화, 노쇠의 상징이기도 있다. 그럼 이를 늦추거나 줄이는 해결책이나 방법은 무엇인가? 첫째 비교적 이른 나이부터 근육에 물리적인 자극을 제공하는 중량저항운동(weight training)을 2회 이상, 1시간/회/주 꾸준히 하는 것이다. 근육에 일정수준 이상의 자극을 주면 근섬유가 일시적으로 근육통을 동반하는, 손상을 입지만 치료과정에서 근 단면적이 증가하며 근력이 상승한다. 나이가 들어감에 따라 근육이 줄어드는 것을 대비하여 미리 근육저축을 하자는 것이다. 당달아 골밀도도 증가하므로 골감소증을 예방하는 부수적인 건강상의 이득도 보게 된다.

물론 체중, 체지방관리도 자연스럽게 되므로 과체중, 비만에 따른 (사망통계 순위에서 위에 자리 잡고 있는)심장, 뇌, 혈관계 만성질환을 예방할 수도 있다. 생활의 행동반경이 넓어지므로 사는 것 자체가 즐거워진다. 둘째 특히 영양실조, 영양결핍, 영양불균형은 단백질합성을 감소시키고 단백질분해를 증가시켜 근육량의 감소를 초래한다. 노화로 인한 소화능력감퇴, 식욕부진에 따라 자연스럽게 자기도 모르게 영양소 섭취의 감소가 소리 없이 뒤따라온다. 그 중에 단백질 섭취는 근육대사에 중요한 영향을 미치므로 부족한 단백질섭취는 근육감소증을 유발하거나 촉진시키는 중요한 요인 중의 하나다. 더구나 노화는 근육의 합성을 조절하는 IGF-1(Insulin like growth factor-1)과 같은 호르몬의 분비가 감소되므로 식사를 통한 단백질합성이 잘 안되기에 근육의 단백질합성을 자극하기 위해서는 단백질의 양과 질(20~25g/매끼, 육류, 어류, 난류 등 골고루)이 중요하며 충분히(1.0~1.2g/체중) 섭취하는 것이 아주 바람직하다.

사설

가상 자산 코인 사태

어느 국회의원의 가상 자산 보유 논란 여진이 계속되고 있다. 해당 의원이 가상 자산을 넣어둔 전자지갑은 4개다. 그 중 하나의 주소가 특정했는데 특이점들이 있다. 크게 세 가지다. 우선 거래를 했던 코인의 개수가 40개 정도로 보통 투자하는 사람들보다 많은 편이다. 두 번째로는 단순히 코인을 사고파는 것을 넘어서 어려운 투자로 '유동성 공급' 투자를 했다는 점이다. 또 하나는 만든 지 한 달이 안 된 신생 코인에 30억 원 정도를 한 번에 들어가는 위험 부담이 큰 투자를 했다는 것이다. 유동성 공급 투자란 코인을 다른 사람들이 살 수 있도록 코인을 공급해 주는 투자를 말한다. 코인을 공급해 주고 수수료를 받는 일반적 투자는 아니다. 결국 두 가지 논란이 제기된 것 같다. 하나는 의정 활동을 하면서 다른 데 너무 신경을 쓴 게 아

니나 하는 논란이다. 생소한 코인에 투자를 감행해 한 것은 내부자 정보가 있었던 게 아니냐 하는 의심이다. 적시에 트레이딩을 하는 데 필요한 타이밍이 있었을 것이다. 급하게 투자를 하느라 투자 시점에 몇 억 원 손해를 보고 들어가는 등 상식적으로 이상한 측면들이 있었다. 또 하나 수사의 측은 자금 출처다. 총 40여 가지 암호 화폐를 보유했다면 투자 금액이 화을 것이다. 본인은 9억 8천만 원 정도를 총자산으로 코인 투자를 시작했다고 한다. 이를 종합하면 최소 60억 원 정도까지 돈을 불렸던 것 같다. 이해충돌 논란도 있다. 본인이 발의했던 가상자산 과세 유예 법안. 그리고 게임머니 환성과 법안 등이 결국 본인의 투자 이익을 위해서 했던 게 아니냐 하는 의심이다. 코인도 주식과 부동산에 준해서 같은 제도를 만들어 나가야 할 때이다.

전북 다문화가정연합회 평화 대축제

'제1회 전북다문화가정연합회 평화대축제' 행사가 최근 전북 진안군에서 열렸다. 이번 행사는 저출산, 인구절벽 시대에 결혼과 출산 장려를 위해 열렸다. 이날 행사에서는 다문화 모범상 16가정, 다자녀상 4가정, 봉사상 2가정 등 모두 22가정에 대한 시상도 있었다. 2022년 말 한국의 평균 출산율은 0.78명이다. 전북다문화가정연합회는 지난 1월 300여명의 회원들이 모여 출범식을 가졌다. 전북다문화가정연합회 소속 회원들은 자녀들이 평균 3.8명에 이르고 있다. 한편 국내 거주 외국인 포함하여 한국의 총인구가 감소하는 현상이 올해 처음 발생할 것으로 보인다. 출생자보다 사망자가 많은 데드크로스(Dead Cross) 현상이 심화했기 때문이다. 인구가 감소하는 이른바 '인구 절벽' 시기는 8년 더 빨리

들게 됐다. 2070년에는 인구가 2020년보다 1천400만 명 이상 감소한 3천700만 명대로 줄어들 전망이다. 국내 거주 외국인까지 감안한 총인구 감소 현상은 올해가 처음이다. 이는 '인구절벽'이 올해부터 본격화한다는 의미다. 인구절벽이란 미국 경제학자 해리 텐트가 제시한 개념으로, 특히 생산연령 인구(15~64세)의 비율이 급속도로 줄어드는 현상이다. 향후 10년간은 인구가 연평균 6만 명 내외로 감소할 것으로 보인다. 총인구 감소 시점이 당겨지고 합계출산율이 낮아진 것은 지난 2년간 코로나19로 인한 국제 순이동 감소, 혼인·출산 결정 지연 등도 원인이다. 결혼과 출산 장려를 위한 일은 매우 중요하다. 국가 존폐가 걸린 문제이기 때문이다. 다문화가정이 한국의 인구절벽 시대에 대안이 되고 있다. 이들에 대한 적극적인 관심과 지원이 요청되고 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

주미 우크라이나 대사 "민주주의, 주어진 것 아냐"



옥사나 미르코비바 주미 우크라이나 대사가 22일(현지시각) 미 매사추세츠주 보스턴의 보스턴대학 제147회 졸업식에서 명예 법학박사 학위를 받은 후 연설하고 있다. 마르코비바 대사는 "자유, 기회, 민주주의는 주어진 것이 아니다"라며 "우리는 모두 싸워야 할 많은 전투, 극복해야 할 장애물, 이겨내야 할 도전이 있다. 우리가 사랑하는 것을 위해 책임감을 갖고 행동을 취함으로써 거기에 맞설 힘을 얻을 수 있다"라고 말했다.

홍수 거리 정리하는 이탈리아 자원봉사자들



22일(현지시각) 이탈리아 북부 에밀리아-로마냐주 피렌제에서 자원봉사자들이 홍수 피해가 쌓인 거리의 진흙탕을 치우고 있다.

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**