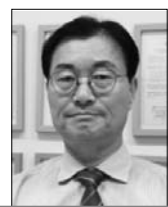


건강 칼럼

근육감소증(Sarcopenia)의 운동학적 예방과 치료 방법론

나이를 먹어가면서 근육량과 근력이 감소하는 것은 어쩔 수 없는 자연의 순리다. 특히 물리적 연령 60세를 넘어가면서 근육감소의 속도는 젊을 때와는 달리 견잡을 수없이 진행되는 특징을 보인다. 근육량이 조금만 줄어도 심리학적 근력의 감소는 2~3배 이상으로는 느껴진다. 2010년에 근육감소증이 학문적으로 정의되었고 일상적으로 회자, 확산되기 시작했다. (Sarcopenia: Revised European consensus on definition and diagnosis. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, et al. Sarcopenia: Age Ageing 2019) 전 세계적으로 공통된 기준은 없으며 연구 그룹마다 조금씩 다른 정의를 갖고 있다. 여기에는 각 대륙별, 인종별 생화학적 인자에 따른 경향이 다르고 기준이 다르게 설정되어야 하기 때문인 것으로 받아들여지고 있다. (Studenski SA, Peters KW, Alley DE, et al. The FNIH sarcopenia project: Rationale, study description, conference recommendations, and final estimates. Studenski SA, Peters



이 윤 희
파스코 대표이사

KW, Alley DE, et al J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2014) 일반인들의 경우 60세 이상 인구의 전 세계유병률은 약 10% 정도로 추산되고 있으며, 80세 이상 인구의 약 50%가 근육감소증 상태인 것으로 파악되고 있다. (An overview of sarcopenia: Facts and numbers on prevalence and clinical impact. von Haehling S, J Cachexia Sarcopenia Muscle 2010) 근육감소증으로 인한 낙상, 골절, 사망 위험이 증가하므로 우리 사회에서 점점 더 커지는 건강관련 준비비용의 증가는 누구에게나 큰 부담으로 다가온다. 근육감소증의 발생요인으로는 자연스런 물리적 노화, 움직이지 않거나 귀찮아하고 앉아서 하는

생활방식으로 인한 활동부족, 단백질 중심으로 한 영양섭취의 부족과 불균형 등이 꼽히고 있다. 근육감소증을 늦추거나 예방하는 권장사항으로 크게 3가지를 정리할 수 있다. 1차 예방, 자연, 치료권장사항으로 지구력운동, 균형운동, 중량저항운동이다. 이 활동은 예방, 자연이 확실하고 강력한 연구증거들이 무수히 존재하기에 반드시 행해야 한다고 강조한다. 2차 권장사항으로 고단백질 음식 및 보충식품의 섭취이다. 육류, 어류, 난류, 두류 등 일상생활에서 매끼 일정하게 섭취해야 하며 보완책으로 분말, 액상으로 된 고단백 보충식품의 섭취이

다. (단백질 필요요구량 1~1.2g/체중kg/일) 1차+2차 권장사항을 성실히 실행할 경우 "예방과 자연, 치료에 탁월한 효과가 있다"고 보고되고 있다. (Protein-enriched diet, with the use of lean red meat, combined with progressive resistance training enhances lean tissue mass and muscle strength and reduces circulating IL-6 concentrations in elderly women: A cluster randomized controlled trial. Daly RM, Am J Clin Nutr 2014) 3차 치료권장사항으로 (아직은 연구자료가 충분하지는 않지만) 최근에 활발히 연구되고 있는 비타민D(800~1600IU)의 섭취다. 근육량의 변화는 미미하나 근력의 향상과 함께 근육감소증의 발병을 늦추는 것으로 파악되고 있다. (Current Research on Vitamin D Supplementation against Sarcopenia: A Review of Clinical Trials, Heidi Kressel, Int J Sports Med, 2023) 단 하루라도 젊을 때 위 3가지 사항을 잘 준수하여 나이 들고 늙어서 닭뿔 같은 눈물을 흘리며 후회하지 말고 보다 건강한 일상이 되기를 기대한다.

사설

석공예 인간문화재 김옥수 별세

전북 익산시 금마면 일식석재 김옥수 대표(69)가 최근 별세했다. 평생 석공예 외길을 걸어온 그는 '대한민국 석공예 명장'으로 독보적 경지에 오른 인물이다. 그는 지난 2001년 대한민국 석공예 명장으로 선정되었다. 그 뒤 2006년 11월 석공예 분야 인간문화재(36호)로 지정된 장인이다. 전국적으로 석공예 명장은 10여 명에 불과하다. 그중에서 인간문화재의 경지에 오른 사람은 김 명장을 포함해 3명뿐이다. 김 명장은 1954년 전남 보성에서 태어나 14세에 무작정 서울로 올라왔다. 석재공장이 몰려 있던 서울 망우리에 자리 잡은 김 명장은 그곳에서 석재 기술을 배웠다. 당시 또래들이 입은 교복차림이 부러워서 남몰래 눈물을 흘렸다. 그러나 차츰 석공예의 묘미를 느끼기 시작했다. 석공예가 인생을 걸 단

한 일이란 확신이 들었다. 1975년 국제기능경기대회에 출전해 은메달을 획득했다. 그는 1984년 황등석의 고장 익산으로 이사와 정착했다. 이후 익산의 대표 축재인 '돌문화축제'를 주도했다. 1991년에는 '돌문화 보존회'를 만들었다. '익산 돌 다루기 놀이'를 만들어 민속놀이로 승화시키고 석재 전시관도 설립했다. 석재 관련 업체들의 자금지원과 사기를 드높이고 건축·공예·조각 등 석재산업을 활성화한 것이다. 그는 백제 석공예인의 후손으로 익산이 '돌의 고장'임을 널리 알리고 싶었다. 특히 익산 미륵사지 석탑을 만든 백제 아사달의 후예가 되고 싶었다. 그러나 피할 수 없는 직업병인 진폐증으로 고통 받으면서 결국 이를 극복하지 못했다. 고인의 명복을 빌면서 김 명장이 아사달의 후예로 오래 기억되기를 바란다.

어느 국립대 연구비 유용

최근 전북 도내에서 정부 연구비의 허술한 관리가 도마 위에 올랐다. 도내 어느 국립대의 연구비 유용이 비난을 받기 때문이다. 해당 국립대 연구기관은 정부가 지급한 연구비로 한우식당에서 수시로 회식을 한 것으로 드러났다. 고기 1인분이 4만원이 넘는 어느 한우고기 식당에서 대학 연구기관이 2020년 3월부터 1년 2개월 동안 100차례 넘게 회식비를 결제했다. 고급 식당에서 수시로 연구비를 쓰던 해당 기관은 결국 동일 거래처와 49회 이상 거래할 수 없다는 규정을 어긴 사실이 드러나 결국 연구비 지원이 중단됐다. 이 식당뿐 아니라 다른 한우집, 횡집 등 개인 사업자와의 거래 내역이 무려 1억7,000만 원에 달했다. 예산을 교부한 에너지기술개발원은 부랴부랴 특별 평가와 함께 아예 사업을 중단시켰다. 회식비는 평평 쓰면서도 정

작 사업의 핵심 부품은 구하지 못하게 된 사실까지 뒤늦게 알게 됐다. 실제로 대학 연구기관은 해상 풍력을 연구한 다며 지급받은 국비 272억 원 가운데 127억 원을 이미 써버렸다. 당시 연구 책임자였던 교수는 현재 해당 대학 총장이 됐다. 그러나 그는 아무런 책임을 지지 않는다는 비난이 이어지고 있다. 대학 측은 일반적인 식사였다는 입장이다. 이 문제는 결국 국정감사에서 논란이 됐다. 연구 사업에는 관심이 없고 잭팟에만 관심이 있었던 것 아니냐는 지적이다. 도덕적 해이가 심각하다는 비난도 쏟아지고 있다. 결국 연구 과제에 참여했던 구성원들만 피해를 보고 있는 상황이다. 앞서 국무조정실은 지난 7월 해당 대학의 해상풍력 기술 개발 사업을 국가 예산 낭비 사례로 지적했다. 한편 경찰은 해당 교수를 사기 혐의로 입건해 조사하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

리커창 전 총리 애도하는 정저우 주민들



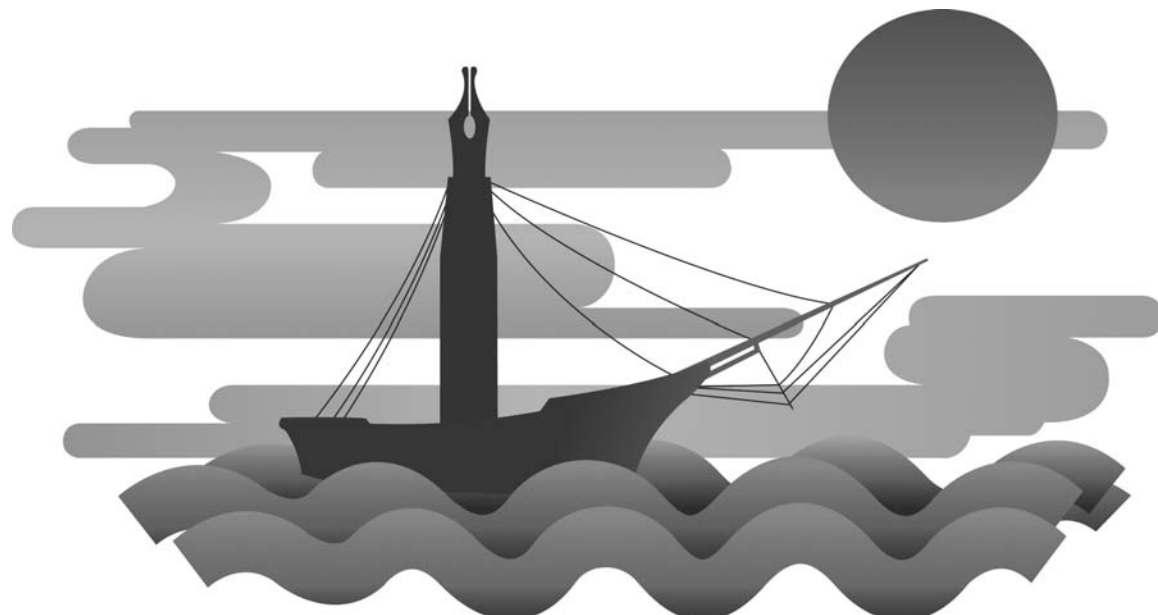
지난달 29일(현지시각) 중국 허난성 정저우의 한 추모소에서 주민들이 고 리커창 전 중국 총리를 애도하고 있다. 지난달 27일 상하이에서 사망한 리커창 전 총리의 시신은 오는 2일 베이징에서 화장될 예정이며 베이징 텐안먼 광장, 인민대회당 등 중국 전역에 반기가 개원된다.

중 선저우 16호 우주인 3명, 무사 귀환



중국 우주인 구이하이치오가 지난달 31일(현지시각) 중국 네이멍구 자치구 동쪽 착륙장에 도착해 선저우-16 유인우주선 캡슐에서 빠져나와 들것에 실려 이동하고 있다. 장하이펑, 주양주, 구이하이치오 등 3명의 우주인은 지난 5월 30일 선저우16호를 타고 중국 우주정거장 '톈궁'에 도착, 5개월간 생명공학의 의로 관련 실험을 수행한 후 이날 귀환했다.

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.