

건강 칼럼

근 테크(筋 Tech)를 아시나요?

흘러가는 세월은 잡을 수 없어도 근육, 건강은 확실하게 잡아보자. 율해는 용(龍)의 해, 갑진년이다. 우주 만물이 운행하는 데는 어떤 짜여진 이치에 따라 진행되는 동양적 세계관을 반영하는 기준 중 하나이다.

불러 이르기를 간지(干支)라 하여 중국에서 들어와 우리민족문화로 굳어져 사회에 많은 영향을 주었다.

음양사상(陰陽思想)을 바탕으로 10간은 갑(甲)·을(乙)·병(丙)·정(丁)·무(戊)·기(己)·경(庚)·신(辛)·임(壬)·계(癸)이며, 12지는 자(子)·축(丑)·묘(卯)·진(辰)·용(辰)·사(巳)·오(午)·미(未)·양(未)·신(申)·원(酉)·유(酉)·술(戌)·계(亥)·해(亥)·축(丑)이다.

주로 연·월·일·시를 나타낼 때 쓰며, 간(干)이나 지(支)만으로 시간, 특히 해를 나타내기도 했으나 대개 60간지를 그 차례에 따라 붙여가면서 이용했다. 10간은 날짜를, 12지는 달(月) 수를 세기 위해 만들었다

고 전해지고 있다. 12지는 단순해보여도 12지에 해당하는 생애주기별 건강과도 직결되고 있다.

0~123세까지는 생물학적으로 신체는 미완성단계로 세포분열이 매우 왕성하다. 2번째 12지 기간인 13~24.5세까지는 남성과 여성의 특징이 완연하게 구분되며 신체적, 외적 성장이 거의 완성단계에 있게 된다. 이 때쯤이 평생에 걸쳐 체력이 가장 우수하며 에너지가 풍부 넘치는 시기이기도 하다.

3번째 12지인 25~36.7세 기간은 2번째 완성된 육체, 에너지 수준이 평탄하게 유지되며 여적면 평생건강을 좌우하는 기간이

기도 하다. 스포츠 선수들이 가장 왕성하게 운동을 수행하는 기간으로 간주되고 있다.

이 시점을 기준으로 육체적 건강은 조금씩 하강곡선을 그리기 시작한다.

보통 에이징 커브(Aging curve)라고도 하며 이 시기를 지나면 웬만한 육체적 능력이 예전만큼 안 되는 것을 본인이 먼저 감지한다.

운동선수들은 대부분 이 시기쯤 전부터 은퇴를 고민하거나 몇몇을 제외하고는 은퇴를 한다. 내적으로 큰 변화가 없는 듯 보이지만 외적으로도 노화가 진행된다.

약간의 개인차는 있지만 머리털 굵기가 가늘어지고, 조금씩

빠지기 시작하며 눈가부터 잔주름이 하나 둘 생기기 시작한다. 근육은 이 시기부터 조금씩 부피도 줄고 탄력이 떨어진다. 내적 노화가 시작된다.

4번째 12지가 돌아오는 48~50세 부근에서 근육은 부피, 강도, 탄력이 조금씩 하강한다. 아닌 것 같아도 조금씩 생물학적, 육체적 죽음을 향해간다고 해도 과언이 아니다.

특히 65세 이후 삶의 질이 현저히 떨어지는 것이 불을 보듯 명약관화(明若觀火)한데 근육이 줄어들어 근력이 떨어지며 비교적 이른 나이 때부터 근골격계 질환이 진행된다.

우리나라 사망통계 1위인 암 다음에 2위인 심장, 뇌혈관 질환도 근육퇴화에 따른 활동성 저하로 오는 결과이다. 이는 근육의 중요성을 부각시키는 현상으로 근육량을 증가시키거나 유지해야 하는 당위성을 내포하고 있다.

돈도 명예도 중요하지만 건강을 지키는 근육, 근력도 그 이상으로 중요함을 잊지 말고 근력운동에 보다 더 매진해야 할 것입니다.



이 윤 희

파스코 대표이사

사설

정읍 숙빈최씨 만남의 광장

전북 도내에는 잘 알려져 있지 않은 명소들이 많다. 정읍시 태인면 태창리 거산교 근방에는 조선시대 영조 생모 숙빈 최씨 만남의 광장이 있다.

숙종의 후궁이자 영조의 생모인 숙빈 최씨는 궁중의 여자 종인 무수리 출신으로 국왕의 생모가 된 인물이다. 궁중 나인이었다가 숙종의 비(妃)가 돼 연잉군(영조)을 낳은 것이다.

극적인 인생 역전 때문인지 숙빈 최씨에 대한 전설 같은 얘기가 많다. 숙빈 최씨의 고향은 정읍이다. 이곳 정읍에도 전해지는 이야기가 있다.

숙종의 왕비 인현왕후 아버지 민유증이 영광군수로 부임하려 가는 길에 정읍 대각교 인근을 지나다 고아였던 최씨를 거두어 길렀다. 훗날 인현왕후가 임결할 때 최씨를 데리고 간 것이 인연이 돼 숙종의 비가 됐다는 얘기가 대각교 터에는 이를 기려 '영조 생모 숙빈 최씨 만남의

광장'이라는 공원을 조성한 것이다. 숙빈 최씨는 조선왕조 500년사에서 최고의 신분 상승을 이룬 '한국판 신데렐라'로 평가되는 인물이다.

영조 임금 생모 숙빈 최씨의 파란만장한 삶을 그린 MBC 드라마 '동이'가 인기리에 방영되기도 했다. 정읍 태인에 위치한 숙빈 최씨 만남의 광장은 크지는 않지만 아기자기하게 꾸며져 있다.

작은 다리를 건너면 시원스레 물을 뿜어내는 분수가 있다. 작은 정자로 올라가는 돌계단도 있다. 누구나 잠깐씩 쉬었다 갈수 있게 만들어져 있다.

특히 여름에는 정자에 앉아 시원하게 불어오는 바람을 맞으며 잠깐 쉬는 분위기가 좋다.

2024년 새해에는 전북 도내 '내 고향 명소 찾기 운동'을 벌이자는 지적이 일고 있다. 이는 여름뿐 아니라 어린 청소년에게 고향 사랑을 심어 주는 일이기 때문이다.

도마 위에 오른 홍콩 ELS

홍콩 항셱중국기업지수(H지수) 주가연계증권(ELS)의 불안전 판매가 도마 위에 올랐다. 당장 내년 1월부터 홍콩H지수 ELS 단기를 앞둔 투자자들의 속은 새까맣게 타들어간

다. 문제는 H지수가 하락세를 거듭하며 단기 시점을 앞두고, 반등의 기미가 보이지 않는다는 것이다. 홍콩H지수 ELS는 계약만기일까지 H지수가 정해진 수준 아래로 떨어지지만 않으면 약속된 수익을 받고, 조기상환 할 수 있다.

그러나 예상을 크게 벗어나면 월급을 모두 잃어버릴 수도 있는 고난도 상품이다.금융당국도 대규모 분쟁 조정에 대비해 불완전판매 유형과 배상 기준을 들여다보고 있다. 어느 투자자는 국민은행에서 판매한 홍콩 ELS 상품에 아내와 딸 자금까지 6억 넘게 가입했다.

그러나 단기를 한 달 앞두고 반 토막이 났다. DLF를 비롯

해 리임, 디스커버리, 옵티머스 가운데 투자금 전액이 보상된 사례는 리임 무역금융펀드와 헤리티지, 옵티머스 펀드 3건에 불과하다.

민법 제109조 '착오로 인한 의사표시'에 근거한 판단이었다. 계약 당시 판매사가 투자할 수 없는 대상에 투자하는 상품을 권유했거나 이미 상당부분 부실화된 걸 소개해 투자자의 판단을 방해했다고 인정한 것이다.

반면, DLF와 디스커버리 펀드, 헬스케어 펀드 등 나머지는 모두 손실액에 대한 일부 배상에 그쳤다. 설명 의무 위반 등에 대한 배상 비율은 대법원 관례에 따라 30%를 기본으로 했다.

투자 경험이 없는 79세 치매 환자가 손실액의 80%까지 보상은 사례도 있다. 홍콩 ELS 사태 역시, 계약 시점인 2021년 당시 해당 상품 가입을 착오로 인한 계약 취소로 볼 수 있는지가 쟁점이 될 전망이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

전통 의상 입고 성년의 날 행사장 향하는 일본 여성들



8일 일본 요코하마에서 전통 의상을 입은 여성들이 성년의 날 행사가 열리는 식당으로 향하고 있다. 일본은 2022년 4월 민법 개정으로 성인 나이가 20세에서 18세로 낮아졌으며 성년의 날은 매년 1월 둘째 월요일로 법정 공휴일이다.

지진 대피소서 몸 풀며 운동하는 이재민들



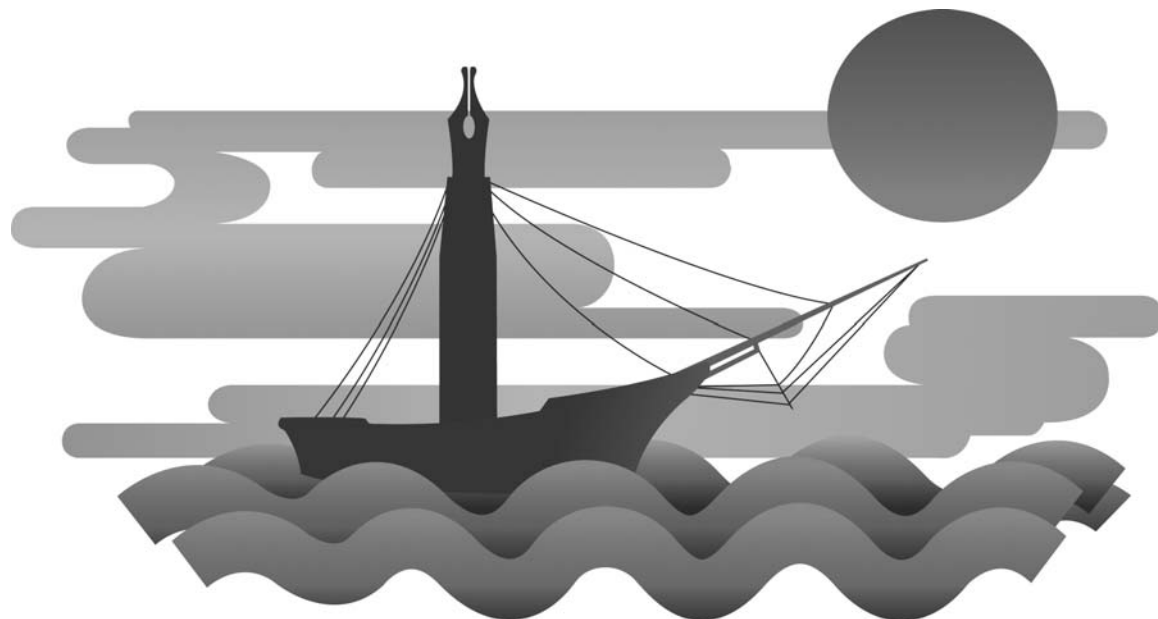
9일 일본 이시카와현 스즈의 한 학교에 마련된 대피소에서 이재민들이 몸을 풀며 운동하고 있다. 8일 외지마의 한 대피소에서 이재민 한 명이 숨지면서 이재민들은 대피소 생활 장기화에 따른 지병 악화·피로·스트레스 등으로 인한 재해 관련 사망 위험에 노출되고 있다.

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 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