

건강 칼럼

노화(老化)를 막거나 늦출 수 있는 비결

노화는 질병이나 사고에 의한 것이 아니다. 생체 세포는 시간이 흐름에 따라 구조와 기능이 쇠퇴하는 경향을 보인다. 우리는 이를 노화라고 한다.

노화는 나이가 들어감에 따라 발생하는 정상적이고 자연적인 변화로, 우리 몸 전체에서 서서히 진행된다.

다만 사람에 따라 노화 속도가 다르다. 같은 물리적인 나이이지만 상대적으로 젊어 보이거나, 반대로 더 늙어 보이는 사람이 있다. 이는 생체 시계의 빠름이나 느림에 따라 세포의 재생, 성장, 사멸 과정의 속도가 다를 뿐이다.

이 과정은 DNA에 의해 결정된다. 그러나 후천적인 노력으로 DNA 발현 과정의 속도를 제한적이지만 어느 정도 조절할 수 있다.

우리 몸의 건강을 결정짓는 여러 요인 중 가장 중요한 것은 식생활이다.

이는 거의 약 70% 정도 영향을 미친다고 알려져 있다. 즉, 우리 몸은 무엇을, 언제, 얼마만큼 먹느냐에 따라 생체 시계의



이 윤 희

파스코 대표이사

속도나 노화 정도에 차이가 생긴다.

흔히 덜 먹었으면 하는 것, 덜 리해야 하는 음식들은 생체 시계를 가속화시키기 때문에 가능한 하면 덜 먹거나 먹지 말아야 한다고 강조한다.

21세기 들어 농생명과학자를 비롯한 식량 관련 종사자들의 노력으로 식량 생산량이 증가하였다. 그에 따라 먹거리가 풍부해졌고, 필요량 이상으로 많이 먹는 양상이 나타나 과체중 및 비만 인구가 급속도로 늘어나고 있다.

필요량 이상으로 먹는 음식은 고스란히 지방으로 변환되어 신체 각 부위에 차곡차곡 쌓이고, 이는 각종 생활 습관성 질환을

일으키는 주요 원인이 된다. 결국 노화를 촉진하는 원인으로도 지목되고 있다. 조금 부족한 듯한 느낌이 드는 식량이 적당하다.

40대 중후반을 넘어가면 노화가 급속도로 진행된다. 눈으로 보이지 않지만 근육량도 서서히 줄어든다.

근력도 떨어지며, 그에 따라 각 부위의 기능이 떨어져 다양한 통증을 유발한다.

어디가 꼭 집어 아픈 것이 아니라 여기저기 추시는 듯하거나, 어딘가 묵직하고 뭉친 느낌이 들며, 움직일 때마다 관절 부위에 둔중한 불편감과 통증을 느끼게 된다.

근육이 줄어들기 전에 한 살이

라도 젊을 때 근력 운동을 규칙적으로 성실히 하여 근육량을 유지하고, 관절의 가동 범위와 유연성을 확보할 필요가 있다.

이렇게 하면 나이가 들어서도 신체 활동이 자유롭고, 물리적인 활동 범위가 줄어들지 않으며, 다양한 불편감이나 통증을 현저히 줄일 수 있다.

우리 신체는 대사 활동을 하면 대사 노폐물이 생기고, 이를 제거하는 과정을 반복한다. 이러한 과정은 잠을 자는 동안 활발히 진행된다. 수면 중에는 이를 수행하는 각종 호르몬들이 분비되어 그 기능을 담당한다.

특히 뇌 관련 호르몬들은 해가 지고 난 후 밤 10시부터 12시 사이에 왕성하게 분비된다. 이 시간대에 잠을 자는 것이 기억력 유지를 포함하여 '치매'로 통칭되는 뇌 건강에 매우 좋으며, 신체 에너지를 재충전하는 데 매우 효과적이다.

가능하면 오후 10시 전후에 일찍 잠자리에 드는 것이 몸을 사랑하는 길이다. 또한 노화를 예방하거나 늦추는 지름길이라는 수많은 연구 결과가 이를 뒷받침하고 있다.

사설

고령화 앞서간 일본

2025년 내년이면 우리나라도 국민 다섯 명 중 한 명이 65세 이상인 초고령 사회에 진입한다. 우리나라 함참 앞서 초고령 사회를 맞은 일본은 이제 70세까지 일하는 시대로 가고 있다.

일본 나고야의 한 기계 제작 회사의 경우 136명의 직원 가운데 60대가 6명, 70대가 7명, 80대가 1명이다. 퇴직 장년이 없는 회사로 누구나 8시간 주일 근무가 가능하면 계속 일할 수 있다.

이곳 80세 직원은 "가능하면 죽을 때까지 일하고 싶습니다. 몸이 움직이는 한 일 하고 싶습니다."라고 말한다. 우리나라였다면, 이미 은퇴했을 나이에 여전히 현역으로 일하는 모습은 일본에서 흔한 풍경이 됐다.

일본 정부 조사 결과 직원 21명 이상 기업 2만여 곳 가운데 거의 모든 곳이 65세까지 일할 수 있는 것으로 나타났다.

대부분이 재고용 제도 도입으

로 가능했고 정년을 연장하거나 폐지에 계속 일할 수 있게 했다.

65세까지 고용을 의무화한 고령자 고용안정법의 영향이 크다. 하지만 저출생으로 인한 생산 인구 감소로 일손 부족이 심각하기 때문이다. 일본은 이제 70세 은퇴 시대로 향하고 있다.

직원이 계속 일하고 싶으면 기업은 70세까지 일할 수 있도록 노력하는 것을 법으로 규정했다.

사실상 70세 고용 의무화의 전 단계 조치이다. 기시다 후미오 일본 총리는 올해 5월 "고령자에 대한 고용의 장애를 제거하고 지속 가능한 성장을 실현해 나가겠습니다."라고 말했다.

도요타 자동차가 전 직원 대상 70세까지 재고용 제도를 지난달 시행했다. 유명 가구업체 니토리 역시 재고용 제도를 65세에서 70세로 상향했다. 일본은 이미 차근차근 70세 은퇴 시대로 가고 있다.

남북관계 굴곡의 역사

1989년 구 소련에서 페레스트로이카가 추진되고 동서독을 나누던 베를린 장벽이 무너지면서 탈냉전이 가속화됐다. 우리나라에서도 당시 노태우 대통령이 88 올림픽을 앞두고 7.7 선언을 발표하는 등 북한을 적어 아니라 동반자로 여기겠다고 했다.

문호를 개방하고 교류하지는 분위기가 무르익어 가고 있었다. 당시 정부는 공산권 자료를 먼저 개방하기로 했다. 국내 방송사도 일주일에 한 번씩 남산에 있던 국가안전기획에서 가서 북한 방송이 담긴 테이프를 받아와 방송을 했었다.

1989년 10월부터는 각 언론사 차원에서 독자적으로 북한 방송을 수신할 수 있게 되면서 지금과 같은 형태의 방송체제를 이어왔다. 휴전 이후 거의 40년 만에 북한 주민들의 모습을 TV로 보았다.

심야시간이었는데도 시청률이 10%를 넘었고 TV를 켜 놓은 가구들 중 점유율이 55%를

넘기도 했다. 북한에서 건국 이후 최고의 선풍적인 인기를 끌었다는 유행가 <휘파람>을 일본에서 진행된 특별공연 영상을 입수해 국내에 처음 소개했다.

월북과 함께 잊혀졌던 최초의 서양 무용가 최승희의 1930년대 공연비디오를 발굴해내기도 했다. 하지만 이 시기 북한은 세계를 상대로 이른바 핵게임을 시작하고 있었다.

긴장이 고조되던 시기엔 전문가들과 함께 북한의 속내를 밀도 있게 분석했다. 화해 국면에선 북한의 사회와 문화 등 다방면에 걸친 취재와 제작으로 한민족 동질성 회복을 위한 노력도 기울였다.

35년 가까이 북한의 생활상을 많이 보여줌으로써 한편으로는 분단국가의 현실을 인식시키고 분단 극복과 평화통일의 필요성 확산에 기여를 했다. 남북관계가 악화되면서 최근엔 화해보다는 갈등과 긴장의 소식이 더 많이 전하게 됐다.

독자제언

어느덧 덥고 습한 무더위가 지나 단풍이 물드는 10월의 가을이 찾아왔다. 무주의 명산인 덕유산, 적상산 등 아름다운 자연 경관을 보기 위해 각지의 많은 등산객과 관광객이 방문하고 있다.

이러한 가을철에는 산불이나 등산 중 부상, 추락 등 다양한 안전사고가 많이 발생하는 시점이다. 특히 주의할 것은 일교차가 크고 대기가 건조한 경우 산불 발생 가능성이 매우 커질 수 밖에 없다는 점이다.

최근 3년 간의 무주군 산불 발생 통계에 따르면 △입산자 실화 5건, △논, 밭소각 2건, △담뱃불 실화 1건으로 총 18.6ha 산림피해가 발생하였다.

가을 단풍을 보기 위해 다수의 인파가 밀집하고 대피로가 따로 마련되지 않거나 좁은 등산로를 가진 '11'이라는 장소적 특성은 불이 발생한다면 소방이나 경찰, 지자체에서 출동부터 조치까지 시간이 많이 소요될 수 밖에 없는 실정이다.

안전한 가을 산행, 우리 모두 준비합시다

그렇다면 개인이 지켜야 할 안전한 산행 방법과 추가적인 산불을 예방하기 위한 예방책은 무엇이 있을까?

우선 개인의 안전한 산행을 위해서는 그날의 기상정보(기온, 풍속 등)를 출발 전 확인하는 것이 우선이고, 등산 시에 주변인에게 행적(위치)을 알려 공유하는 것이 중요하다.

또한 일교차 고려, 추가로 보온 의류 지참하는 것, 간간히 섭취할 수 있는 단백질 바 등 여분의 간식류와 탈수를 예방하기 위한 음료 등 취식물을 꼭 지참한다.

그리고 간단한 구급 장비를 챙기는 것은 안전한 산행의 기본이다.

다음으로 우리가 등산 시에 산불을 예방하기 위해서는 첫째, 산행 시 성냥,ライター, 버너 등 화기물을 소지하지 않는다. 둘째, 지정된 장소가 아닌 곳에

서 취사 및 야행을 금지한다. 셋째, 산림과 인접한 장소(논, 밭 등)에서 화기 사용 X, 소각행위를 하지 않는다. 넷째, 산불 목격 시 신속한 신고와 산림청에서 제공하는 '스마트산림재난 앱' 사용이다. (산불 신고, 대피장소, 대처요령 제공)

간단한 방법이지만 우리가 간과할 수 있는 부분이지만 우리가 위와 같은 내용을 숙지하고 가을 산행에 오른다면 개인에겐 더 안전하고 의미 있는 산행이 될 것이고, 타인의 생명과 신체를 보호하고 장기적으로는 아름다운 자연을 보호하는 방안이다.

우리 모두 위와 같은 내용을 확인해서 안전하고 즐거운 가을 산행을 준비해보자!

김정민 무주경찰서 경비인포과순경

전주매일

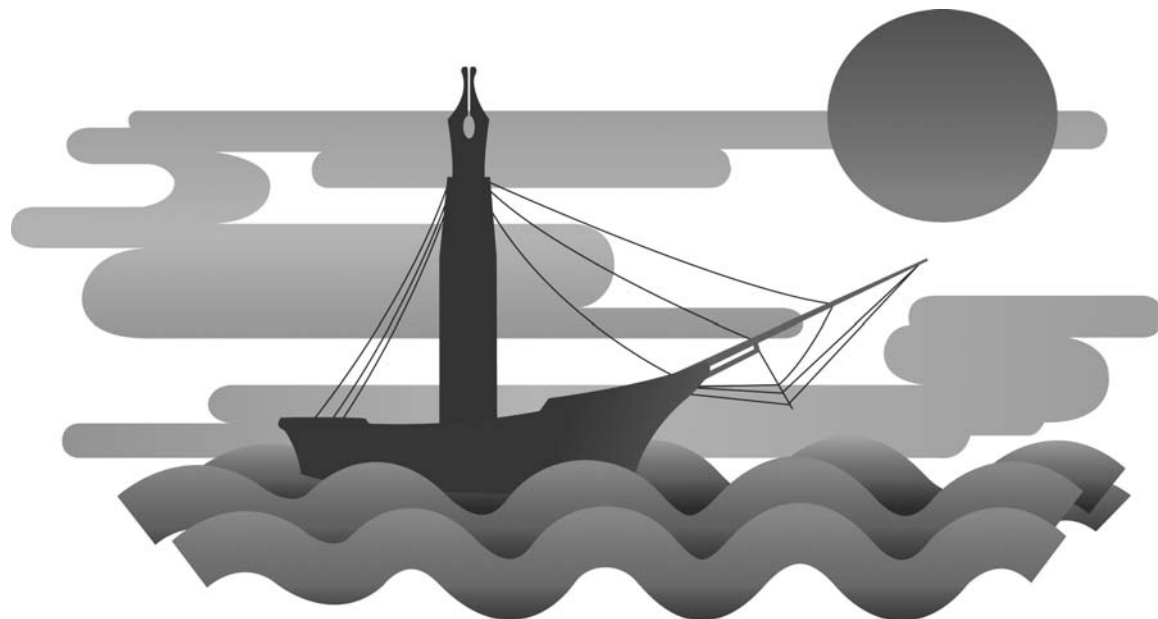
독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 수주빌딩 4층

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

구독 · 광고문의 063-288-9700

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