

건강 칼럼

근육감소증, 근력감소증은 무엇이며 어떻게 대처해야 하는가?

전 생애에 걸쳐 태어나고 성장하여 일정 시기를 지나면 서서히 새로운 생명력을 잃어간다. 사람이란 누구나 예외일 수 없다. 수명이 상대적으로 짧거나 긴 데에는 약간의 차이가 있을 뿐이다.

경제 성장, 의학의 발달, 상하수도 정비에 따른 수인성 전염병의 예방과 감소, 식생활 개선 등으로 평균 수명은 길어졌다. 우리나라의 경우 남녀 모두 80세를 넘어선 지 오래다. 다만 건강 수명(아프지 않고 건강한 삶을 유지하는 시간)은 66~67세를 넘지 않아 좀 더 관심을 가지고 섬세한 유의할 필요가 대두되고 있다.

1988년에 로젠버그(Rosenberg)는 '근육 감소증'(그리스어에서 유래된 sarcopenia: sarx, sarco=근육, penia=감소)이라는 용어를 처음으로 사용하여 노화와 골격근의 질량이 감소하는 임상적 상태를 식별했다. (Epidemiologic and methodologic problems in determining nutritional status of older persons. Proceedings of a



이 윤 희  
파시오 대표이사

conference held in Albuquerque, New Mexico, October 19-21, 1988)

2000년대에 들어 평균 수명이 급격히 증가하면서 자연히 따라오는 노화에 대한 관심이 높아졌다.

그 주된 원인이 근육의 퇴화라는 아주 평범한 사실에도 주목하게 되었다.

2010년에 유럽 노화학회에서는 근육 감소증을 골격근과 근력의 점진적이고 전반적인 손실이 특징인 증후군(syndrome)으로 설명하며, 신체 장애, 삶의 질 저하, 사망과 같은 부정적인 결과의 위험을 내포하고 있다고 밝혔다. (Sarcopenia: European consensus on definition and

diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. Alfonso J. Cruz-Jentoft, Age and Ageing. 2010)

접차 광범위한 연구가 진행되면서 10여 년이 지난 2019년에는 근육 감소증이 넘어짐, 골절, 신체 장애 및 사망을 포함한 부작용의 가능성이 증가하는 진행성 및 전신성 골격근 질환으로 재정의되었고, 한 단계 격상된 정의에 도달했다.

즉, 증상에서 질환으로 명명되었으며, 의학계에서는 질병 코드에 포함시키게 되었다. (Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group

on Sarcopenia in Older People. Alfonso J. Cruz-Jentoft, Age and Ageing. 2019)

여기에서 한 발 더 나아가 근육량 감소 외에 근력 감소를 평가하는데, 그 요인이 근육량 감소에만 국한되지 않고 근력, 파워 또는 힘의 빈곤을 신경 또는 근육 질환으로 인해 발생하지 않는 연령 관련 근력 손실로 정의되는 근력 감소증(dynapenia)도 대두되고 있다.

즉, 근육량을 유지하거나 늘리는 것이 노화와 관련된 근력 감소를 100% 예방하지 못한다는 것이다.

대부분의 최신 정의에 따르면, 근육 감소증에는 근력 상실도 포함되므로 두 가지 증상이 함께 나타날 수 있으며, 이는 삶의 질에 상당한 영향을 미칠 수 있다.

노화가 진행될수록 적정량의 단백질 섭취(1~1.2g/체중 kg/일)는 물론 중량 저항 운동(근력 운동)을 2~3회 실시하여 근육량 감소를 줄이는 것이 조금이나마 노화를 늦추고 삶의 질을 유지하는 데 바람직한 해결책이라 할 수 있다.

사설

혹평 쏟아지는 아이폰16

애플의 첫 번째 인공지능(AI) 스마트폰 '아이폰 16'이 발표됐지만 소비자들의 반응은 다소 냉랭한 분위기다. 아이폰 후 발주자임에도 경쟁사 대비 큰 혁신은 없었다는 평가가 잇달아 나오면서 실망감이 확산하고 있다.

애플은 지난 9월 아이폰16 시리즈 등 신제품을 공개했다. 아이폰16은 애플의 자체 AI 시스템 애플 인텔리전스 구동을 고려해 제작된 첫 번째 시리즈다.

하지만 AI 기능을 온전히 이용하려면 내년까지 기다려야 한다. 애플은 아이폰16 시리즈를 출시한 뒤 10월 안으로 소프트웨어 업데이트를 통해 베타 버전 형태로 제공할 예정이다.

특히 한국 소비자들은 최소 2년은 더 기다려야 할 것이라 전망도 나온다. 애플이 발표한 사용 언어별 애플 인텔리전스 출시 일정에 따르면 한국어 버전 출시일은 미정이기 때문이다.

애플은 내년에 중국어, 프랑스어, 일본어, 스페인어 등 더 많은 언어도 지원할 예정이라고 밝혔다.

아이폰16에는 AI가 탑재될 시간 번역, 사진·영상 편집을 지원한다.

하지만 애플이 선보인 이 같은 기능들은 이미 삼성전자 등 경쟁사에서는 활용 중인 것들이 대부분이다.

경쟁사보다 AI 시장에 늦게 뛰어든 만큼 특화된 서비스를 선보일 것이라 시장 기대와 달리 참신한 기술력이 나오지 않았다는 지적이다. 주요 외신은 "애플이 이렇게 미완성된 제품을 출시한 적이 또 있었을까 싶을 정도"라며 "많은 소비자들이 새 아이폰을 사기 위해 수년을 기다려 왔지만 올해는 슈퍼사이클(초호황기)이 일어날 확률이 낮다"고 보도했다.

온라인 커뮤니티 속 소비자들의 반응도 냉담하다. 일부 소비자들은 신제품 공개 전부터 논란이 됐던 색상을 문제 삼고 있다.

어느 사립고 비리 의혹

전주 모 사립고를 둘러싼 여러 의혹이 심각하게 번지고 있다. 전 행정실장 갑질과 입점업체 특혜 시비, 아토피 세습 채용 의혹까지 불거지고 있다. 최근 전복교육청 감사 결과, 일부 의혹이 사실로 인정돼 징계를 통보했다.

학교 측은 감사 결과가 부당하다며 재심을 요청했다. 그러나 해당 사립고등학교의 문제는 갑질 의혹과 특혜 시비에 그치지 않는다. 이번에는 간부 교직원 아들을 채용한 사실이 확인되면서, 이른바 '세습 채용' 의혹까지 제기되고 있다.

전복교육청은 감사를 진행한 지 석 달 만에 현재 학교 법인 국장으로 있는 전 행정실장에 대한 해임 처분을 요구했다.

직원들에게 업무상 적정 범위를 넘어서 모멸적 욕설과 폭언을 했고 부당하게 수의계약을 지시했다는 것이 그 이유다. 전기료와 시설 사용료 총 30개월분을 징수하지 않았다는 사

실도 전복교육청이 확인했다. 다른 간부 교직원들에게도 갑질과 견책 처분이 통보됐다. 직장 내 괴롭힘 피해자 보호 조치를 하지 않거나, 기숙사 위탁 운영에 대한 수의계약을 부당하게 강요했다는 등의 이유에서다.

학교 측은 감사 절차 상 문제가 있고 사실 관계가 다른 부분이 있다며 재심을 요구했다. 감사과에서 사실 확인도 안 하고 특정 교사를 거짓말로 감봉을 때렸다는 것이다.

그러면서 전화나, 문자나, 어떤 방식의 접촉도 없었다고 했다. 이에 대해 전복교육청은 관련자에 대한 문답을 실시하고 소명 자료를 요구했다. 추가가 질문서를 보내는 등 충분한 사실 확인을 거쳐 낸 결론이라고 설명했다.

사학의 각종 비리 여부는 명명백백하게 밝혀 재발 방지를 막는 것이 중요하다. 전복교육청이 과연 어떤 결론을 낼지가 주목된다.

사진으로 보는 지구촌 소식

길가에 쌓인 가구와 쓰레기



4일(현지시각) 스페인 발렌시아주 베네투세르 주민들이 길가에 쌓인 가구와 쓰레기 사진을 지내고 있다. 스페인에서 발생한 역대 최악의 홍수로 지난 3일 기준 사망자 수가 최소 217명으로 집계됐으며 정부의 즉각 대응이 비난받고 있다.

'부정 총선' 시위하는 조지아 사람들

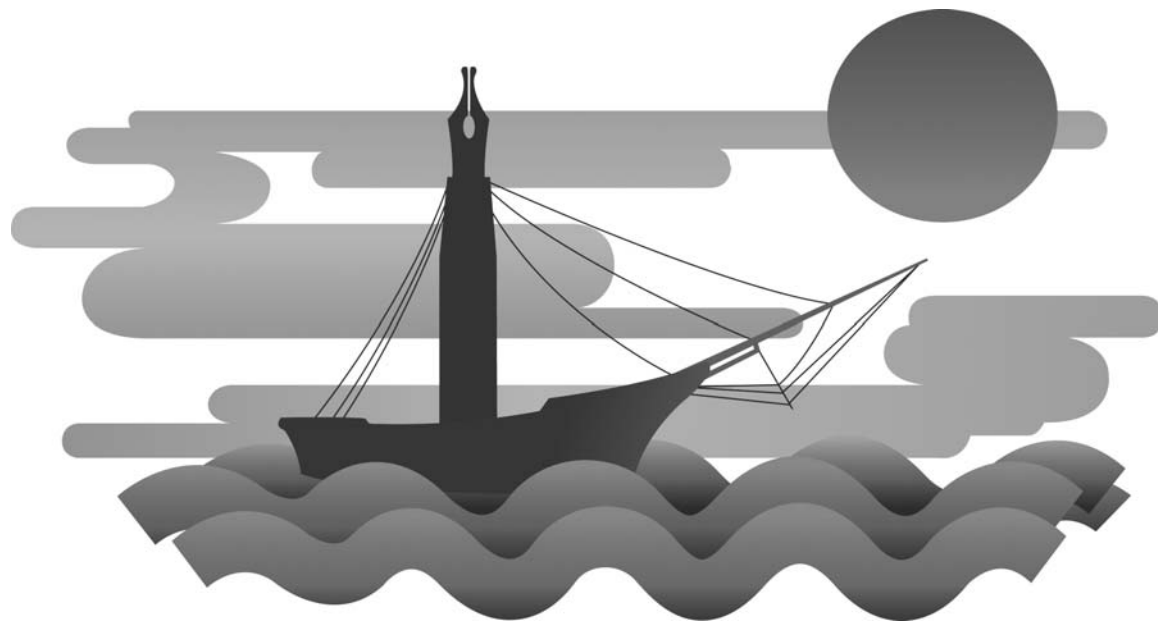


4일(현지시각) 조지아 트빌리시에서 시위대가 지난달 28일 열린 총선 결과에 반대하는 집회에 참석하고 있다. 앞선 조지아 총선에서 친러 성향의 집권당 '조지아의 꿈'이 승리하자 무소속의 친서방 성향 알로메 주리비슈빌리 대통령과 아문은 러시아의 선거 개입을 주장하며 선거 결과 불복을 선언한 바 있다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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 행태를 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