

건강 칼럼

### 사망률 높이는 '근감소증', 예방 위한 한의학적 방법

최근 치매에 대한 흥미로운 연구 결과가 발표됐다.

국내 한 연구진은 국민건강보험공단에 등록된 132만 5208명의 데이터를 기반으로 근육량과 치매 발생 위험의 연관 관계를 분석했다. 8년간 추적 관찰 결과, 근육량이 1kg 증가할수록 치매 위험이 남성은 30%, 여성은 41% 줄어든 것으로 나타났다.

반면 체지방이 늘어나면 치매 위험이 상승했다. 체지방이 1kg 증가할 때 치매 위험은 남성에게서 19%, 여성에게서 53% 각각 높아졌다. 이러한 경향은 나이나 성별, 기존 체중 등과 관계없이 모든 사람에게서 일관되게 나타났다 연구팀은 전했다.

근육량과 체지방 관리의 치매 예방은 물론, 각종 퇴행성 질환을 예방하는데도 매우 중요하다. 특히 학계에서는 근육량 관리가 무엇보다 중요하다고 입을 모은다.

50세에 이르면 우리 몸에서 매



문 자 영

천안자생한방병원 병원장

년 약 1%씩 근육이 감소하는 경향을 보이고, 65세 이후부터는 그 속도가 현저히 빨라지기 때문이다. 이는 기초대사량 감소로 이어져 각종 대사질환의 위험을 높이고, 약해진 근육이 뼈와 관절을 지지하지 못해 골다공증, 골관절염, 디스크 등과 같은 퇴행성 질환의 위험을 키운다.

근감소증을 겪는 각종 근골격계 질환자의 경우 약해진 근육이 뼈와 관절을 제대로 지지하지 못해 일반 환자보다 사망률이 더 높다는 연구 결과도 있다. 국내 한 대학 연구에 따르면 근감소증이 있는 65세 이상

남성은 일반 남성보다 사망률이 4배 이상 큰 것으로 나타났다. 한의학에선 한약을 중심으로 한 치료를 통해 근감소를 예방한다. 특히 자생한방병원 척추관절연구소 연구팀은 한약재인 '사과락'이 근감소를 방지하고 근육 형성에 도움을 준다는 연구 결과를 발표하기도 했다. 사과락은 씨앗과 껍질을 제거한 수세미오이 열매를 말린 한약재로, 예로부터 발열, 염증 등을 완화하는 데 사용돼 왔다. 해당 연구 논문은 SC(E)급 국제학술지 '근육 연구 및 세포 운동성 저널(Journal of Muscle Research and Cell Motility)'에 게재됐다.

구체적으로 자생한방병원 연구팀은 스테로이드 계열 약물인 '덱사메타손(Dexamethasone)'을 실험 쥐에서 추출한 근육조직에 주입해 근위축을 유도하고 사과락 추출물을 각각 100, 200, 400 μg/ml 농도로 나눠 투여했다.

그 결과 사과락의 농도가 높을수록 근세포 활성도와 생존율을 높여 세포 증식을 촉진했다. 사과락 400μg/ml 처리군에서는 근관세포의 평균 형성 정도가 처리 전에 비해 약 2배 이상 개선되기도 했다. 또한 근위축을 유도하는 단백질인 '아트로진-1(Atrogin-1)'과 'MuRF1(Muscle Ring finger1)' 수치를 정상 수준으로 억제하고, 줄어든 근관세포의 크기와 수를 회복시켰다.

근력이 약화되면 치매는 물론, 뼈 건강까지 악화돼 삶의 질을 크게 악화시킬 수 있다. 평소 근력 운동을 기반한 생활 습관 개선을 위한 노력이 필요한 이유다. 만약 평소 꾸준한 운동이 어렵다면 근감소를 방지할 수 있는 전문적인 치료도 대안이 될 수 있다.

### 사설 새마을금고 집단 대출

최근 금융 당국이 새마을금고의 집단 대출 증가세를 예의 주시하면서 금융권의 촉각이 곤두서고 있다.

실제로 금융 당국은 최근 금융위원회 사무처장 주재로 상호금융과 새마을금고 생명·손해보험업계, 여신전문금융회사, 저축은행 등 2금융권을 모두 소집해 가계 부채 점검 회의의를 열었다.

금융 당국은 은행권이 가계 대출을 조인 틈을 타 개별 새마을금고가 집단·중도금 대출을 끌어오기 위해 영업을 확대하는 것을 우려하고 있다. 이런 상황에서 '풍선효과'가 나타나지 않도록 주의를 당부했다.

집단 대출은 신규 아파트 분양자를 대상으로 한 중도금이나 잔금 대출 등을 의미하는데, 통상 1금융권이 대부분이다.

하지만 최근 은행들이 가계 대출을 조이면서 서울 문준주공 재건축 단지 '올림픽파크프로레온'의 잔금 대출 기관으로

단위농협인 서울 강동농협이 선정되는 등 2금융권이 등장하고 있다.

지난 9월 은행권 가계 대출은 5조 2,000억 원 늘어나 전달보다 증가 폭이 절반가량 줄었다. 하지만 2금융권 중 새마을금고가 2,000억 원, 보험사는 4,000억 원 늘어 전달보다 증가세가 확대됐다.

지난 9월 2금융권 가계 대출 중 주택 담보 대출 증가 폭은 7,000억 원으로 전달 3,000억 원보다 확대됐다. 보험업권에서도 개별 주택 담보 대출은 물론, 보험계약 대출이 늘어나고 있다.

지난 8월 3개월 만에 증가세로 돌아선 보험업권 가계 대출은 9월에 이어 10월에도 증가세를 이어가고 있다고 금융당국은 밝혔다.

보험금을 담보로 돈을 빌려 '불활형 대출'로 불리는 보험계약 대출과 서민 급진으로 불리는 카드론도 이달 들어 증가 폭을 확대하고 있다고 금융당국은 우려했다.

### 새만금 해수유통 논란

국정감사에서 '해수 유통 논란'이 다시 등장해 관심이 커졌다. 지난 10월 국정감사에서 새만금 해수 유통과 관련한 논란이 재점화했기 때문이다. 새만금을 시찰한 의원들은 현장의 목소리를 듣고 환경부에 대책 마련을 요구했다.

현재 새만금은 하루 두 차례 방조제의 배수 감문을 열어 해수 유통을 실시하고 있다. 하지만 환경단체 등은 새만금호 수질이 나아지지 않았으며 해수 유통 확대를 주장하고 있다.

반면 정부는 수면 상승으로 인한 용도 계획 변경과 담수 부족 등을 이유로 맞서고 있다. 국회 환경노동위원회는 새만금을 직접 찾았다. 이 자리에서, 환경단체와 어민들은 안쪽과 바깥쪽 바다 모두 생물이 살 수 없는 '죽음의 공간'이라고 호소했다.

이들은 "생물이 단 한 마리도 없습니다. 수문에서 문을 열면 그 일부에서만 생존하고 있습니다."라고 말한다. 특히 새만

금보다 더 썩어 있다는 것이다.

새만금 물이 나와서 새만금방조제 바깥쪽 바다를 지금 다 잠식해 나가고 있다는 것이다. 여야 의원들은 대체로 공감하면서 환경부에 대책 마련을 요구했다.

하지만, 환경부는 올해 말 새만금위원회에 보고하겠다는 원론적인 답변만을 내놨다. 방조제 운영에 대해서 농어촌공사 등에서 관여하고 있고 환경부는 의견만을 제시할 수 있다는 입장이다.

해수 유통에 대한 신중론도 나왔다. 변경하게 되면 새만금 사업 전체의 진행에 영향을 미치는 부분이 있기 때문이라는 것이다. 일부 의원들은 조력발전소 설치를 대안으로 제시했다.

갈등을 끝낼 수 있도록 관계 기관을 모두 불러 국회 차원의 청문회를 여는 방안을 검토하자는 의견도 제시됐다. 새만금 해수 유통 논란은 마냥 미룰 일이 아니다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

### 사진으로 보는 지구촌 소식

#### 결선 투표 승리 축하받는 이시바 총리



이시바 시게루(가운데) 일본 총리가 11일 일본 도쿄에서 열린 특별국회 총리 결선 투표에서 새 총리로 선출된 후 의원들로부터 축하받고 있다. 이시바 총리는 이날 제1야당인 입헌민주당의 노다 요시히코 대표와 결선 투표까지 가는 접전 끝에 승리해 재선에 성공했다.

#### 자이언트 판다에게 작별 인사 남기는 벨기에 소녀



10일(현지시간) 벨기에 브뤼셀레트의 피아리 디자인 동물원에서 판다 귀마개를 한 소녀가 게시판에 자이언트 판다들에게 보내는 작별 인사를 적고 있다. 이날 동물원을 찾은 사람들은 다음 달 10일 중국으로 반환되는 자이언트 판다 덴바오, 쌍둥이 판다 비오디, 비오메이의 작별을 고했다.

### 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**