건강 칼럼

초고령 사회에 '저속 노화' 열풍, 한의학의 항 노화 비법

송 주 현
노원 자생한방병원 병원장

내년이 되면 대한민국은 초고령 사회에 진입할 것으로 예상된다.

국제연합(UN)은 65세 이상을 노인으로 규정하고 해당 고령화 단계를 구분한다.

먼저 노인이 인구 비율에 따라 고령화 단계를 구분하는데, 전체 인구의 7% 이상이면 '고령화 사회', 14% 이상이면 '고령 사회', 20% 이상이면 '초고령 사회'로 정의한다. 고령화 사회는 노인 인구 증가로 사회 구조 변화가 시작되는 단계이며, 고령사회는 노인 인구의 비중이 높아져 사회 전반에 큰 영향을 미치는 단계다.

통계청에 따르면, 우리나라는 이미 2000년(7.2%)과 2018년(14.3%)에 각각 고령화 사회, 고령사회에 진입했고, 내년 상반기 초고령 사회 진입이 유력시 되고 있다.

이러한 인구 구조의 변화는 최근 '저속노화'에 관심이 쏠리는 이유이기도 하다.

저속노화는 말 그대로 신체 노화 속도를 늦춰 건강을 유지하고, 삶의 질을 높이는 데 중점을 둔 개념이다.

최근 한 카드사의 조사 결과를 보면, 저속노화와 관련된 식품이나 라이프스타일 연관된 소비가 전년 대비 16% 증가했다. 특히 요가, 필라테스, 체형 관리 등 저속노화를 위한 신체 활동 관련 지출이 늘어난 것으로 조사됐다.

노화 방지에 효과적인 것으로 알려진 '애사비(애플 사이다 비니거(식초))'의 포털 키워드 검색량 역시 매월 두 배씩 증가하며 올해 누적 3만건을 넘어섰다. 여기에 해당 제품의 펀딩 거래액도 누적 20억원을 기록해 전년 대비 30배 이상 급증하기도 했다.

일상에서 저속노화를 실천하기 위해선 꾸준한 운동과 혈당 변동성을 줄이는 식단 등 생활습관 관리가 병행돼야 하지만, 의학적 조력을 받는 것도 도움이 된다. 한의학적으로도 저속 노화에 도움을 주고, 노년기 건강에 도움을 줄 수 있는 한약들이 있다.

특히 공진단은 노화 방지와 더불어 기억력 증진에도 탁월한 효과를 보인다. 공진단을 구성하는 약재는 녹용, 당귀, 산수유 등으로 구성된다. 이 가운데서도 녹용은 수사슴의 뿔을 채취해 말린 것으로 면역력 향상, 뇌세포 활성화, 집중력 강화, 저혈압 및 빈혈 치료 등 광범위한 효능을 보인다.

공진단의 효능은 다양한 연구 결과로도 입증된 바 있다. 자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)급 국제학술지 '영양소(Nutrients)'에 게재한 논문에 따르면 공진단은 장수 유전자인 '시르투인1'을 활성화해 신경세포 보호와 성장에 긍정적인 영향을 주는 것으로 확인됐다. 아울러 항산화 작용과 뇌신경세포 DNA의 손상을 예방하고 뇌 신경인자와 신경성장인자의 발현을 높인다는 결과도 함께 발견됐다.

초고령 사회를 앞두고 건강한 노년을 위한 준비가 중요해졌다. 생활습관 등을 개선하는 것과 더불어, 필요 시 의학적 전문적 조언을 얻는 것도 좋은 방편이 될 것이다.

사 설

의료 망치는 비급여 문제

비급여 문제가 의료를 망친다는 지적이 많다. 외국 의료 체계에서 비급여 진료 관리만큼 한국과 다른 게 민간 의료보험이다. 한국은 일정 한도 내에서 사용한 만큼 의료비를 되돌려주는 실손보험이 주를 이룬다.

반면 일본 등에선 미리 정해진 금액만 지급하는 정액형 상품이 대부분이다. 정액형 상품이다 보니 의료 남용을 초래하지 않는다.

일본에선 민간 의료보험을 불필요한 의료 남용 등에 쓰는 경우는 없다.

한국과 같은 악용 상황이 생길 수 있으니 혼합진료(건강보험 진료와 비급여 진료를 섞는 것)도 허용하지 않는다. 일본의 민간 의료보험은 '건강보험 보조 역할'이다.

일본의 민간 의료보험은 주로 건보 진료 때 발생하는 본인 부담금을 보장해준다.

급여·비급여 혼합진료 금지 등으로 보험을 악용할 틈이 적다. 보험금 지급이 실비가 아니라 입원 하루당 1만엔(약 9만원) 식으로 정액인 경우가 많다.

일본의 민간 의료보험 가입률이 낮지는 않다. 하지만 대부분 1인실 입원이나 본인 부담액이 큰 암 치료 등에 대비해 가입하는 편이다. 민간 의료보험 시장에 대한 정부 규제는 사실상 없는 편이다.

건보에서 거의 다 보장해주기 때문에 정부가 개입할 필요가 없다.

대만도 비슷하다. 건강보험과 별개로 민간 의료보험이 있지만, 한국 실손보험처럼 포괄적으로 보장해주지 않는다.

보험 회사가 보험금 심사와 지급도 엄격히 관리한다. 의료기관의 무분별한 비급여 진료 유도를 찾아보기 어렵다. 대만은 민영 보험에 따라 진료 방법이 달라지는 게 아니라 환자의 필요 여부에 따라 판단한다. 급여 보장 범위도 제각각이다. 보험 가입 여부에 따라 환자 치료 방식이 달라지지 않는다.

미 정부 반도체 보조금

바이든 미국 정부가 트럼프 정부 2기 출범을 앞두고 세계 최대 파운드리 업체인 타이완 TSMC에 지급할 반도체 지원금 9조 2천억원을 확정했다. 트럼프 당선인이 반도체 보조금에 부정적인 상황에서 바이든 정부의 다급함이 반영된 거란 분석이 나온다.

백악관은 이번에 발표한 내용이 반도체법 서명 이후 "가장 중요한 이정표 중 하나"라고 밝혔다.

미국은 또, 최대 50억 달러의 대출도 TSMC 애리조나에 제공할 예정이다.

앞서 바이든 행정부는 2022년 의회를 통과한 반도체법에 따라 미국에 반도체 제조 시설을 짓는 기업들에 보조금을 지원하기로 했다. TSMC는 650억 달러를 들여 애리조나 피닉스에 첨단 공장 3곳을 짓고 66억 달러의 보조금을 받기로 돼있었다.

이번 발표는 트럼프 당선인의 취임을 두 달여 앞두고 나왔다. 트럼프 정권 인수팀이 바이든 정부의 각종 법안을 폐지하거나 되돌릴 가능성이 높아지면서 반도체법의 존립조차 위태롭다는 전망이 제기되고 있기 때문이다.

실제로 트럼프 당선인은 그동안 반도체법을 비판해왔다. 그는 지난해 "타이완은 똑똑하고 뛰어난 사람들을 빼앗아갔고, 우리의 사업을 빼앗아갔습니다. 우리는 그들을 막아야 했습니다. 우리는 그들에게 세금을 부과해야 했습니다. 우리는 그들에게 관세를 부과해야 했습니다."라고 말했다.

TSMC 외에도 삼성전자와 SK하이닉스가 미국 정부와 예비 거래각서를 체결한 상태다. 각각 64억 달러, 4억 5천만 달러의 보조금을 받기로 돼있다. 앞으로 몇 주간 더 많은 보조금이 확정될 걸로 현지 언론들이 전망하고 있다. 이번 발표 이후 삼성전자와 SK하이닉스에 대한 보조금 지원도 확정될 걸로 예상된다.

독자제언

눈길 위 미끄러짐 사고 미리 대비하자

올해 11월 첫눈이 왔다. 예기치 못한 갑작스러운 폭설로 미끄러짐 사고, 교통 혼잡 등 출·퇴근길 비상이 발생하였다.

겨울철 도로 위에 눈이 쌓이게 되면, 도로가 미끄러워 평소보다 타이어의 제동력이 떨어지게 되고, 핸들의 조향 능력도 크게 감소하게 될 뿐만 아니라, 브레이크 패드에 수분이 생겨 얼면서 차량의 정지 또한 어렵게 된다.

눈이 내린 이후에도 도로 위의 수분이 녹고 어는 것을 반복하며 블랙아이스 현상도 발생하기에 겨울철은 운전자에게 더욱 주의해야 할 시기이다.

이런 폭설을 대비하기 위해서는 전날에 미리 일기예보나 기상정보를 확인하는 것이 필요하다. 만일 눈예보가 있거나 준비를 해야 한다면 대중교통을 적극적으로 활용하고, 특보, 주의보 같은 경우는 불필요한 이동 및 외출을 줄이는 것이 필요하다.

그럼에도 운행을 해야 한다면 차량 점검을 미리 받도록 하자. 우선 제동력을 높이기 위해 접지력이 높은 스노우타이어로 교체하거나 체인을 장착해서 미리 준비하는 것이 좋다.

그리고 눈길에서의 제동거리는 더 늘어나기 때문에 앞차와 충분한 안전거리 확보가 필요하다.

또한 평소 운행속도를 20~50% 정도로 감속해서 주행하고 핸들 조향 또한 과한 조작을 피하고 천천히 조종해야 빙판길 미끄러짐 사고를 예방할 수 있다.

또한 선행 차량이 지나간 길을 지나는 것이 안전하고 저단기어로 서행하는 것이 더욱 안전할 수 있다. 위와 같은 조치에도 차량이 미끄러진다면, 급하게 브레이크를 밟는 것은 금물이다. 제동을 걸더라도 2~3회 이상 끊어 조절해야 한다.

마지막으로 겨울철 눈과 얼음으로 도로상황은 평소 주행하는 도로와는 다르다는 것을 인식하고 천천히 서행, 충분한 안전거리 확보, 겨울 대비 차량 점검을 반드시 해서 안전한 겨울을 맞이해 보자

무주경찰서 경비안보과 순경 김정민

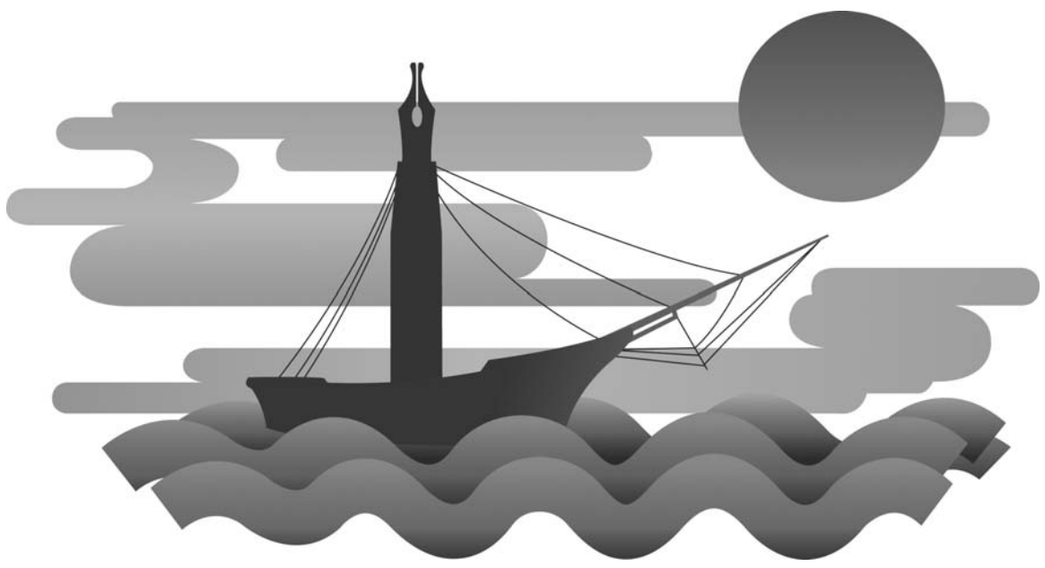
사진으로 보는 지구촌 소식

석방 촉구 촛불 밝히는 베네수엘라 정치범 가족들

27일(현지시각) 베네수엘라 카라카스에 있는 국가정보국(SEBIN) 본부 인근에서 정치범들의 석방을 촉구하는 가족들이 촛불 집회를 열고 있다. 니콜라스 마두로 대통령 정부는 지난 7월 대선 결과에 반발한 야권 지지자들과 시민들을 대거 체포하며 탄압을 이어가고 있으며, 이로 인해 유엔과 국제사회로부터 강도 높은 비판을 받고 있다.

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