

건강 칼럼

체온과 건강, 노화, 수명은 어떤 관계가 있을까?

상 식적으로 체온은 36.5℃로 알고 있다. 병원, 보건소, 야간 응급실 등에 가면 우선 기본적으로 체온을 측정한다. 왜 체온을 측정할까? 이는 신체 내부의 건강 상태를 알기 위한 기본 항목이기 때문이다. 더구나 코로나 시대에는 건물이나 특정 장소를 방문할 때 적외선 체온 측정기로 체온을 측정 후 출입이 허가되거나 불허되기도 한 경험이 있을 것이다. 감염, 외상, 전신 염증성 질환, 약물 부작용, 뇌졸중 등이 발생했을 경우 체온이 정상보다 높을 수 있으며, 반대로 당뇨병, 갑상선 기능 저하증, 약물 및 알코올 중독, 쇼크 등이 발생했을 때는 체온이 떨어질 수 있다. 체온은 측정 부위, 나이, 건강 상태 등에 따라 조금씩 차이가 있기 때문에 정상 체온 범위를 알고 있는 것이 도움이 된다. 측정 방법은 입안, 직장, 겨드랑이, 고막, 이마 등 부위마다 조금씩 다르다. 체온은 특히 귀에서 측정하는 경우가 흔한데, 양쪽 귀 체온이



이 윤 희
파스코 대표이사

다를 경우 높은 쪽을 기준으로 보면 된다. 6세에서 65세 정도의 정상인의 경우 체온은 36.537℃ 범위이고, 06세는 물질대사가 활발하기 때문에 약 1℃ 정도 높으며, 65세 이상의 경우 기초대사율, 근육량 감소, 체온 조절 기능의 점진적 퇴화 등으로 약 0.5℃ 낮은 것이 일반적인 체온 분포이다. 체온은 하루에도 몇 번씩 변동하는데, 대개 이른 아침에 가장 낮고 잠에서 깬 후 서서히 올라가 오후 늦게 최고점에 도달한다. 이 외에도 격렬한 활동, 운동, 정신적 스트레스, 식사 후, 측정 위치 등이 체온 변화에 영향을 줄 수 있다. (Central Mechanisms for Thermoregulation, S F

Morrison, Annu Rev Physiol, 2019 Feb) 체온이 약 1℃ 정도 떨어질 경우 우리 몸의 대사를 조절하고 도와주는 효소의 기능이 약 20~30% 정도 떨어진다. 몸 상태가 좋지 않을 때, 환절기나 겨울철에 보온이 미흡할 경우 우리 몸은 으슬으슬해지고 더 나아가 떨릴 때는 경향을 보인다. 이는 체온이 떨어져 대사 기능이 원활하지 못하기에 근육을 떨게 하여(Muscle shivering) 대사를 촉진시키고 열을 발생시키기 위한 본능적인 신체 보호 기전이다. 반대로 체온이 약 1℃ 정도 올라가면 대사 기능이 서서히 확

발해져 열이 발생하고, 체온이 상승하기 때문에 균형을 맞추기 위해 신체는 땀을 흘려 체온을 일정한 수준으로 유지하려 한다. 이것 또한 신체 보호 기전으로, 이를 신체의 항상성(恒常性, Homeostasis)이라 한다. 즉, 언제나 변하지 않는 성질이라는 뜻을 내포하며, 생체가 여러 환경 변화에 대응하여 내부 상태를 일정하게 유지하려는 현상을 말한다. (Thermoregulatory disorders and illness related to heat and cold stress, William P. Cheshire Jr., Auton Neurosci, 2016 Apr) 운동하기 전에 준비운동을 포함해 신체를 활발히 움직이는 것도 효소의 활성을 극대화하여 체온을 상승시키고, 혈액을 큰 근육군이 있는 팔과 다리로 이동시켜 온몸의 근육과 관절 등 활동 부위를 원활하게 작동시키기 위함이다. 이를 '혈액의 재분배'(Redistribution of blood flow)라 한다. 규칙적으로 운동하면 체온 유지와 관리가 용이할 뿐 아니라 대사 노폐물의 중화와 분해, 건강 관리, 노화 지연에도 탁월한 효과를 볼 수 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

상하이 부시장과 악수하는 타이베이 시장



17일(현지시간) 대만 타이베이에서 타이베이-상하이 포럼이 열려 장완안(오른쪽) 타이베이 시장이 화위안 상하이 부시장과 악수하며 서명을 마친 후 악수하고 있다. 화위안 부시장의 이끄는 중국 대표단은 2010년 시작된 연례 타이베이-상하이 포럼 참석을 위해 전날 대만을 방문했다.

손정의 “소프트뱅크, 미국에 1000억 달러 투자할 것”



도널드 트럼프(오른쪽) 미국 대통령 당선인과 마야오시 손(손정의) 일본 소프트뱅크 회장이 16일(현지시간) 플로리다주 팜비치의 마러라고에서 기자회견하고 있다. 이 자리에서 트럼프 당선인은 손정의 회장을 향해 당초 소프트뱅크의 투자 예정액인 1000억 달러를 2000억 달러로 늘려줄 수 있겠느냐고 농담하자 손 회장은 “노력하겠다”라고 화답했다.

사설

어느 동호회의 기부문화

전주지역에서 활동하고 있는 '임팩트골프 동호회'가 해마다 연말이면 어김없이 이웃돕기에 나서고 있어 칭송을 받고 있다. 실제로 이 동호회는 정기 기부를 꾸준히 하고 있다. 올해도 지난 10일 전주시 완산구 서서화동 장승배기로 소재 엘림노인복지센터에 100만 원 상당의 물품을 후원했다. 임팩트골프 동호회는 2016년에 창단됐다. 건설업 대표들과 전문 직업을 가진 30여명의 회원이 친목과 사회 활동을 병행하고 있다. 이들은 행사가 있을 때마다 별도의 기부금을 십시일반(十匙一飯)으로 모은다. 그리고 기부금을 연말에 정산하여 불우이웃 돕기에 동참하고 있다. 이대근 동호회장은 “연말연시를 맞아 회원들의 정성으로 어려운 이웃을 위해 나뉘는 가치를 생각하게 됐다”고 밝혔다. 이 회장은 또 “기부와 봉사를 실천하게 되어 보람을 느낀다며 작은 성금이지만 좋은 곳에

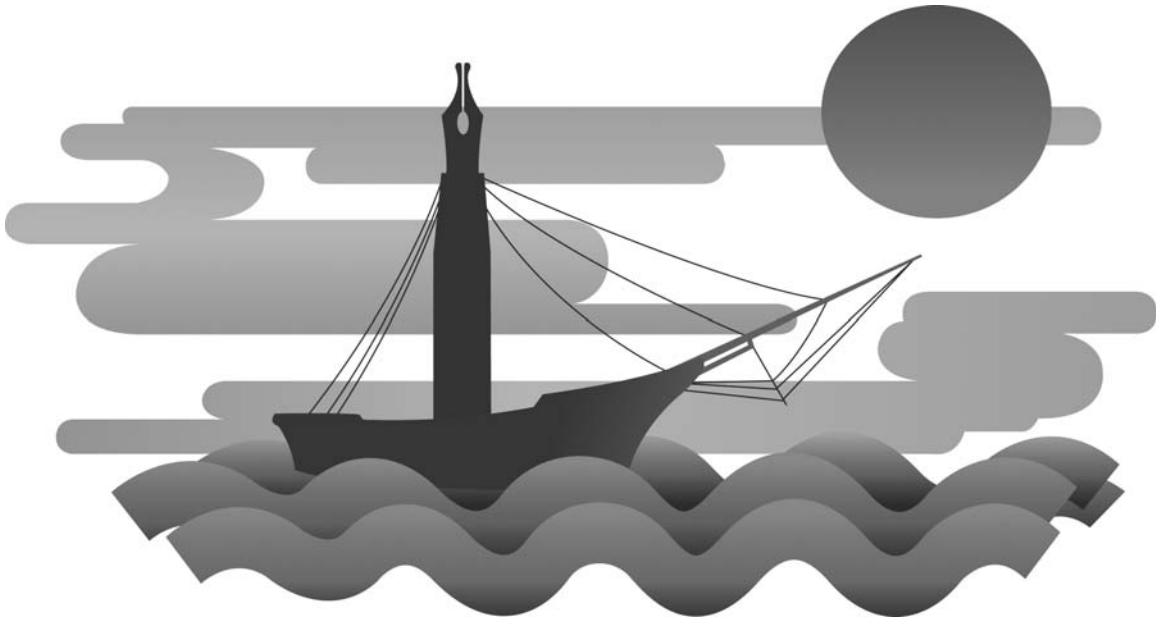
전달되기를 바란다.”고 말했다. 한편 엘림노인복지센터는 장기 요양 등급을 받은 어르신들을 전문 요양보호사가 직접 방문한다. 일상생활 전반의 서비스를 제공함으로써 건강한 삶을 지속하는데 도움을 주고 있는 것이다. 연말을 앞두고 기관 및 단체들의 소외 시설 방문이 이어지고 있다. 무의탁 노인 세대와 아동센터 등을 방문해 주거환경을 개선하고, 생필품을 전달하는 등의 봉사 활동을 펼치기도 한다. 이는 따뜻한 온정이 어려운 이웃들에게 전달되는 일이다. 하지만 올해는 경기 침체로 후원이 줄고 있다. 물가가 올라 예전보다 부담이 되기 때문이다. 삶이 팍팍해지면서 기부를 향한 관심이 줄어드는 추세다. 기부를 통해 이웃에게 선한 빛을 비추는 연말이 되길 바란다. 기부·나눔 문화 활성화가 절실하다.

심상치 않은 환율

비상계엄 사태와 탄핵 정국 여파로 원·달러 환율이 치솟으면서 전북 도내 중소기업들의 어려움도 커지고 있다. 특히, 원자재를 수입하는 업체들 피해가 눈덩이처럼 불고 있다. 어느 업체는 냉동 볶음밥 등을 만들어 외국 대형마트에 납품하는 업체다. 최근 원·달러 환율이 1천4백30원 가까이 치솟으면서 흑자가 늘긴했지만 걱정도 커졌다. 환율이 언제 다시 떨어질지 모르는 데다, 수입업체 측에서 일시적인 흑자를 이유로 가격 조정을 요구할 수도 있기 때문이다. 외화를 많이 가지고 있다고 하지만 환율이 떨어졌을 때는 환전을 할 수가 없다. 원재료 수입 업체들은 ‘강달러’ 직격탄을 맞았다. 전주의 한 전자 기기 부품 업체는 갑자기 자재 가격이 9퍼센트나 뛰었다며 울상이다. 특히, 코로나 사태 때 해외 바이어들이 사라짐에 따라 국

내시장 의존도를 높였는데 이런 사태가 발생했다며 허탈해한다. 결국 제품 값을 올리는 수밖에 없다. 악순환이 되는 것이다. 원·달러 환율이 1천4백 30원 안팎까지 급등한 건 드문 일이다. 세계적인 경제 위기가 있었던, 지난 2천9년 이후 처음이다. 이는 3개월 전 중소벤처기업 연구원이 발표한 ‘중소기업 환율 리스크 분석 연구’ 자료를 보면 드러난다. 중소기업은 영업이익에서 차지하는 환리스크, 환율 변동에 따른 손실 위험 비중이 25퍼센트나 된다. 수출업체들은 수출 대금에 대한 선불환 헷지(위험 분산)를 걸어 두어야 한다. 수입업체들은 원자재를 수입하는 환율을 방어할 수 없기 때문에 다른 원가 경쟁력을 확보하기 위해 나서야 한다. 비상계엄과 탄핵 정국으로 촉발된 환율 불안, 지역 기업들의 우려와 피해가 더 커지지 않도록 대책이 필요하다.

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