

건강 칼럼

근육 손실을 막는 3대 전략: 운동 · 영양 · 수면

우리 몸을 지탱하는 것은 근육이다. 지구의 중력에 맞서 곳곳이 서거나, 걸거나, 달리거나 하는 모든 동작은 근육이 균형을 잘 잡아주기 때문에 가능한 것이다. 이러한 동작에 필요한 에너지를 저장하는 창고 역할을 하는 것 또한 근육이다.

그런데 근육은 항상 그대로 부피를 유지하는 것이 아니다. 근육의 부피와 근력은 20~30대에 최고조에 이르고 50세를 전후하여 조금씩 자기도 모르게 소실되어 간다.

팔다리가 가늘어진다. 탄탄했던 허벅지와 엉덩이 근육도 줄어들고 탄력도 떨어진다. (Human aging, muscle mass, and fiber type composition. J Lexell. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 1995 Nov)

그렇다고 뉘 놓고 노화에 따른 자연스러운 현상으로 받아들이기에는 여간 아쉬움이 남는 게 아니다. 내 건강이 퇴보하면 나 혼자에게만 국한되는 문제가 아니라 사랑하는 가족, 친지, 동료들과도 연계되어 어찌면 이런저



이 윤 희  
파스코 대표이사

런 사회적 책무를 그냥 지나칠 수 없기 때문이다. 그러기에 근육을 유지할 수 있는 제반 노력을 소홀히 하지 않아야 하는 당위성도 있다. 지금 시대에서는 선택이 아니라 필수이기 때문이다.

먼저, 근육을 유지하거나 키우기 위해서는 근력 운동을 과하지 않게 꾸준히 해야 한다. 사실, 운동 강박증에 가까운 과운동은 근육 손실을 일으키는 요인 중 하나다.

전문 선수가 아닌 이상 지나치게 운동을 하면 과훈련 증후군 (overtraining syndrome)으로 갈 수도 있다. 지속적으로 격렬한 운동 후

복이 충분치 않을 때 발생할 수 있는데, 장기간의 피로 상태, 수면의 질 저하, 자잘한 근육통, 피곤하고 힘이 없는 느낌 등이 나타난다. (Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. Romain Meeusen, Med Sci Sports Exerc. 2013 Jan)

충분한 에너지와 단백질을 섭취하지 않을 때도 근육량은 줄어든다. 음식량을 갑자기 줄이거나 섭취하지 않으면 단백질 부족으로 인해 근육량이 줄어들며 면역체계도 제 기능을 하지 못

해 외부로부터의 세균, 바이러스의 공격에 내 몸을 보호하지 못할 수도 있다.

우리 몸은 약 20%가 단백질로 이루어져 있고, 모든 세포는 단백질로 이루어져 있다고 해도 과언이 아니다. 단백질은 근육의 주성분이기도 하고 에너지원으로 기능한다. 운동 후 적절하고 빠른 회복과 근육 성장은 단백질 섭취에 달려 있다.

단백질 섭취량은 체중 kg당 0.81g이지만 근육 성장과 빠른 회복을 위해서는 1.21.5g/체중 kg이 권장되고 있다. (Dietary Protein and Muscle Mass: Translating Science to Application and Health Benefit, John W Carbone, Nutrients. 2019 May)

끝으로, 수면은 근육 유지에 아주 중요한 요소이다. 수면은 모든 신체 기능을 조절하며 근육은 회복하고 성장한다.

숙면을 취하지 못하면 근육량이 감소할 위험이 높아지는 것은 자명하다. 그러기에 가능하면 일찍 잠자리에 들고 최소한 7~8시간 자도록 습관을 잘 들여야 할 것이다.

독자제언

겨울철 도로 위 지뢰 ‘블랙아이스’ 주의보

본격적으로 날씨가 추워지고 교통사고 신고도 부쩍 늘어난 요즘, 겨울철 한파와 폭설로 인한 빙판길 교통사고 예방을 위해 운전자들의 주의가 필요하다.

겨울철엔 도로에 빙판이 없는데도 차가 미끄러져 사고가 나는 경우가 많은데 바로 겨울철 ‘블랙아이스’ 현상 때문이다. 사고 위험성이 크고 운전자들에게 가장 위협적인 현상으로 도로 위 지뢰라고도 불린다.

‘블랙아이스’란 기온이 떨어지는 심야 새벽 시간대 교량, 터널 입·출구, 산모퉁이 그늘진 곳과 같이 습도가 높은 지역의 도로에 생기는 살얼음으로 결빙기에 도로가 살짝 젖어 있거나 좀 진하게 포장된 것처럼 보이기에 운전자들이 쉽게 구별할 수 없어 사고로 이어지기 쉽다.

블랙아이스 구간에서 속도를 높일 시 사고위험은 배가 되기 때문에 과속과 급출발, 급브레이크에 주의하며 앞차와의 거리를 충분히 유지한 채 안전하게 운행할 것 바란다.

빙판 사고를 예방하기 위해서는 먼저 스노타이어로 교체하거나 타이어의 공기압을 주기적으로 점검하는 것이 좋다.

또한 그늘이 저 얼음이 잘 녹지 않는 산모퉁이, 교량 위, 터널 입구 등에서 속도를 미리 줄이고 천천히 주행해야 한다.

영하의 날씨에 도로 운행 시에는 타이어가 미끄러지지 않도록 브레이크를 한 번에 밟기보다 두세 번 나눠 밟는 것이 좋고, 차가 미끄러지면 엔진 브레이크를 동시에 사용하는 것도 좋은 방법이다.

내리막길이나 커브 길에서는 미리 감속하고, 결빙구간에서는 만약 타이어가 미끄러지면 핸들을 차가 미끄러지는 방향으로 돌려 차가 회전되는 것을 막아야 한다.

기온이 영하로 떨어지고 안개도 심해져 운전하기 어려운 겨울철 세심한 주의로 안전 운전하여 무사히 겨울을 나길 바란다.

이정우 고창경찰서 교통관리계 경감

사진으로 보는 지구촌 소식

홀로코스트 80주년, 추모 촛불 살피는 찰스 3세 국왕



찰스 3세(오른쪽) 영국 국왕이 13일(현지 시간) 런던 버킹엄 궁전에서 열린 홀로코스트 추모 리셉션에 전시된 '80주년, 80개의 촛불'을 살펴보고 있다. 찰스 3세 국왕은 오는 27일 폴란드 아우슈비츠-비르케나우 수용소를 방문해 추모행사에 참석하고 홀로코스트 생존 자와도 만날 예정이다.

사설

탄핵 심판 8인 체제

헌법재판관 충원으로 현재는 새로운 변화를 맞이하게 됐다. 헌법재판소가 한숨을 돌렸다는 평이다. 탄핵 심판을 이끌 '8인 체제' 구성이 어렵사리 이뤄졌기 때문이다. 재판관의 면면에도 다시 관심이 쏠리고 있다.

국회 뒤편 세 명 가운데 새로 임명된 두 명은 더불어민주당과 국민의힘이 각각 추천한 정계선, 조한창 헌법재판관이다. 정 재판관은 사법연수원 27기로 서울대 법대를 졸업했다.

진보 성향의 판사 모임 '우리법연구회'를 거쳐, '국제인권법연구회' 회장을 지냈다. 과거 뇌물수수 등의 혐의로 기소된 이명박 전 대통령에게 징역 15년 형을 선고해 주목을 받았다.

사법연수원 18기인 조한창 재판관은 대법원 재판연구관, 서울행정법원 수석부장판사 직무대리 등을 거쳤다. 중도·보수 성향으로 평가되는데, 현 정부 들어 대법관 후보군으로

도 꾸준히 거론돼 왔다. 두 재판관이 본격 합류하면 윤 대통령 탄핵 심판을 이끌 헌법재판관들은 중도·보수 4명, 진보 2명 구도에서 중도·보수 6명, 진보 3명이 된다. 여전히 중도 보수 우위 구도가 이어지는 것이다.

하지만 재판관 성향이 직접적으로 탄핵 심판에 영향을 주지는 않는다는 것이 법조계의 중론이다.

앞서 박근혜 전 대통령 탄핵 심판 때도 재판관 8명 가운데 중도·보수가 6명, 진보가 2명이었다.

하지만 탄정일치로 탄핵안이 인용되면서 상황이 변했다. 이런 가운데 현재가 큰 변화를 맞이하면서 탄핵 심판에 임하는 윤 대통령 측 대응에도 변화가 있을지 주목되었다.

그러나 오히려 더욱 강경하게 나오면서 우리가 커지고 있다. 한편 윤석열 대통령 탄핵심판 1차 변론준비기일을 마친 현재는 계속해서 변론준비기일을 열고 있다.

카터 전 미국 대통령 평가

지난해 12월 29일 별세한 지미 카터(Jimmy Carter, 1924-2024) 전 미국 대통령의 장례식이 1월 9일 워싱턴 DC 국립대성당에서 거행됐다. 조지아주 플레인스의 자택에서 별세한 카터 전 대통령의 시신은 1월 4일 아메리커스 소재 병원에서 애틀랜타의 카터 센터로 운구되었다.

운구 차량은 카터 전 대통령의 고향인 플레인스보를 거쳐 그의 어린 시절 집과 농장 등에 잠깐 멈춰섰다. 장례식은 9일 오전 10시 워싱턴 국립대성당에서 엄수되었다.

조 바이든 대통령과 카터 전 대통령의 손자이자 카터센터 이사회 의장인 제이슨 카터 씨 등이 추모사를 했다. 카터 전 대통령의 시신은 고향으로 옮겨져 안장됐다.

지미 카터(Jimmy Carter)는 미국의 제39대 대통령이다. 1976년 공화당 후보인 리처드 포드 현직 대통령을 물리치고 당선되었다. 퇴임 후 활발한

인권 증진, 국제 분쟁 해결을 위한 노력으로 2002년 노벨 평화상을 수상했다.

1953년 아버지가 사망하자 해군 장교직을 사임하고 고향인 조지아로 돌아와 땅콩농장을 경영했다.

인권을 중요하게 여겼던 카터는 박정희 대통령의 장기 집권이 이어지던 당시 한국 정부와 인권 문제로 갈등을 겪기도 했다.

재임중이던 1978년 한미연합사령부를 창설하여 북한의 군사적 위협에 대처하도록 했다. 1994년에는 빌 클린턴 대통령의 특사 자격으로 북한을 방문하여 김일성 주석과 회동했다.

2011년에도 북한을 방문하여 남북 평화 기조를 유지하는데 기여했다. 2023년 2월 오랜 투병생활 끝에 자택에서 호스피스 치료 상태에 들어갔다. 그는 향년 100세로 역대 최장수 미국 대통령으로 기록되었다.

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.

