

건강 칼럼

나이를수록 동작이 굼뜨지는 이유?

어르신들의 동작을 보면 모든 게 천천히 하는 것처럼 보인다. 의도하든 안 하든 그렇게 보인다. 여러 가지 이유가 있을 것이다. 세상사 대충 살아보니 그렇게 조금하게 할 필요가 없더라~라는 삶을 관통한 경험에서 우려 나온 속일 수도 있고, 신체 반응 속도가 느리니 비교적 안전하게 하려는 스스로 익힌 자기책일 수도 있다.

사실 조금하게 한다 해도 일부를 제외하고는 나중에 보면 과정과 결과는 별 차이가 없었다는 게 주된 이유일 것이다. 살다 보면 아무리 힘들고 교통스러워도 웬만한 것은 시간이 해결해 준다는 것을 알게 된다.

또한 움직이는 동작을 하는 즉 근육을 움직이는 신경의 반응 속도, 전달 속도가 노화에 의해 느리게 전달되기 때문이기도 하다. 신경전달물질(神經傳達物質, neurotransmitter, NT)은 신경세포에서 분비되는 신호 물질이다.



이 윤 희
파시오 대표이사

자율신경계의 신경전달물질로는 아세틸콜린(acetylcholine) 등이 있는데, 신경세포인 시냅스를 통해 인접한 신경 세포에 신호를 전달하는 기능을 한다. 심장 조직에서 아세틸콜린은 신경 전달 과정을 저해하여 심박수를 낮추며, 반대로 골격근에서 아세틸콜린은 흥분성 신경전달물질로 작용하여 근육의 이완, 수축을 조절한다. (Campbell Biology, Gangxu Shen, J Biol Res (Thessalon), 2020 Dec 9)

자연스러운 노화에 의해 신경전달물질인 아세틸콜린의 분비가 줄어들거나 기능이 떨어지면

신경세포 간에 신호가 전달되지 않거나 늦어져 근육의 이완, 수축 반응이 느려진다. 이는 서서히 신체 동작이 느려지는 원인 중 하나다.

아세틸콜린의 작용이 과도하게 억제되면 '신경 마비'가 진행되고 근육의 움직임을 마음대로 조절할 수 없게 된다. 숨쉬는 데 사용되는 근육이 마비되면 질식사로 이어지고, 심장 박동에 필요한 근육 수축도 원만하게 되지 않아 심정지 상태가 된다.

다른 배경으로는 근육 중 에너지를 빠르게 산화시켜 반응하는

Type II(속근, 速筋) 근육이 호르몬 감소 및 반응의 저하, 불충분한 단백질 섭취, 근육 대사의 변화, 산화적 손상, 수축 단백질 유전자의 발현 감소 등에 의해 근섬유의 위축, 소실이 진행되어 근육 부피도 감소하고 즉각적으로 반응이 잘 안 되기에 속도나 동작이 느려지게 된다. (Skeletal Muscle Fiber Type: Using Insights from Muscle Developmental Biology to Dissect Targets for Susceptibility and Resistance to Muscle Disease, Jared Talbot, Wiley Interdiscip Rev Dev Biol, 2016 July) 근육 감소증(肌肉減少症: Sarcopenia)의 원인이기도 하다.

나이가 들면서 달리기 속도가 느려지는 것도 위에서 기술한 내용 때문에 여쭙 수 없이 진행되는 아주 자연스러운 과정이다. 다만 조금이나마 지연시킬 수 있는 방법이라면 충분한 단백질 섭취, 중량 저항 운동(웨이트 트레이닝), 건전한 생활습관을 잘 지키는 것이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

현수막 들고 행진하는 반트럼프 시위대



도널드 트럼프 미국 대통령 당선인의 취임식 당일인 20일(현지 시간) 일리노이주 시카고에서 손팸질을 든 반트럼프 시위대가 트럼프 타워로 행진하고 있다. 이들은 이민자 권리, 이스라엘-하마스 전쟁, 여성의 낙태 권리, 인종 평등 등 다양한 사회적 현안 해결을 요구하며 시위에 나섰다.

대만 타이난서 지진, 최소 15명 부상



21일(현지 시간) 대만 타이난에서 발생한 지진으로 한 상점 진열대의 상품들이 떨어져 바닥에 흩어져 있다. 이날 0시17분 타이난에서 발생한 규모 6.4의 지진으로 15명이 부상한 것으로 알려졌다.

사설

벼 재배 면적 축소

정부가 쌀 과잉 공급으로 쌀값이 떨어지고 있다며 올해 벼 재배 면적을 대폭 줄이는 정책을 추진하기로 했다. 전국적으로 전체 면적의 11% 가량을 감축하겠다는 것이다.

농민들은 반한법적인 정책이라며 외국산 수입 쌀부터 줄일 것을 촉구하고 있다. 1월 5일 현재 전국 산지 평균 쌀값은 80킬로그램 한 포대에 18만 6천8백여 원이다.

이는 한 해 전 같은 시기 19만 6천6백여 원보다 5%, 1만 원가량 낮다.

정부는 이 같은 쌀값 하락 원인이 과잉 공급 때문이라며, 올해 벼 재배 면적을 대폭 줄이기로 했다.

전국적으로 전체 면적의 11.4%에 해당하는 8만 헥타르로, 전북 역시 이 가운데 15.2%인 1만 2천 헥타르를 감축해야 한다.

시군에 배정하게 되면 개별 농가 단위로 재배 면적을 줄여야 한다.

줄여야 할 재배 면적을 포기

해서 통지하도록 했다. 농가가 재배 면적을 줄이면 직불금에서 혜택을 보고, 반대로 줄이지 않으면 공공비축미 배정에서 불이익을 받을 가능성이 있다.

이에 대해 농민들은 반발하고 있다. 쌀 과잉 공급 원인이 매년 40만 톤 넘게 수입하는 외국 쌀 때문인데도, 농민들에게만 책임을 떠넘기고 있다고 주장한다.

1995년부터 2015년도까지는 의무적으로 해야 되는데 의무가 2015년도에 끝났다. 이제 이 문제는 정부와 정치권의 의지에 달려있다.

지난해 기준 우리나라 벼 재배 면적은 69만 8천 헥타르, 도로와 산업단지 조성 등으로 2천8년에 비해 4분의 1이나 감소하는 등 해마다 줄고 있다.

더욱이 농경지 가운데 대부분은 정부가 그동안 식량 안보를 위해 쌀 산업 위주로 경지정리 작업을 해 벼 외 다른 작물은 재배가 어려운 상황이다.

전주 신통일한국 강연회

전주시 각계 지도자 초청 '신통일한국 강연회' 및 신년하례회가 최근 전주시 덕진구 팔달로 소재 통일화관에서 열렸다. 이 자리에는 전주권의 각계 기관 단체장과 남북평화통일 주요 지도자 및 시군 일원단 250여 명이 참석했다.

이날 행사는 신한국가정연합 전북교구와 UPP전북지회, 평화통일지도자 전주시협의회 공동 초청으로 이루어졌다. 행사는 신통일한국 특강, 그리고 새터민 12명에 대한 격려금 전달도 진행됐다.

특히 '신통일한국 강연회'는 최근 대한민국의 정치 경제 사회의 심각한 위기 상황에 적절한 메시지 역할을 했다. 한민족 선민으로서의 대처 방안 및 신통일한국의 비전 등이 제시되는 의미 있는 강연회였다.

최근 대한민국은 대통령의 비상계엄 선포 및 해제, 탄핵, 체포영장 집행 등에 따른 양 진영의 극단적인 갈등과 대립으로 심각한 위기 상황에 직면했

다. 설상가상으로 무안 항공기 사고로 더욱 침통한 국면에 처해 있다.

가정연합은 수십 년 동안 정권에 관계없이 일관되게 평화통일운동을 전개해나가고 있다. 이제 우리 지역민과 사회지도자들이 앞장서 지혜와 역량을 결집해야 한다. 그래야만 암울한 현재의 위기 상황을 극복하고 신통일한국으로 나아갈 수 있다.

우리는 위기에 빛나는 한민족의 역사를 배경으로 먼저 선민 의식을 가져야 한다.

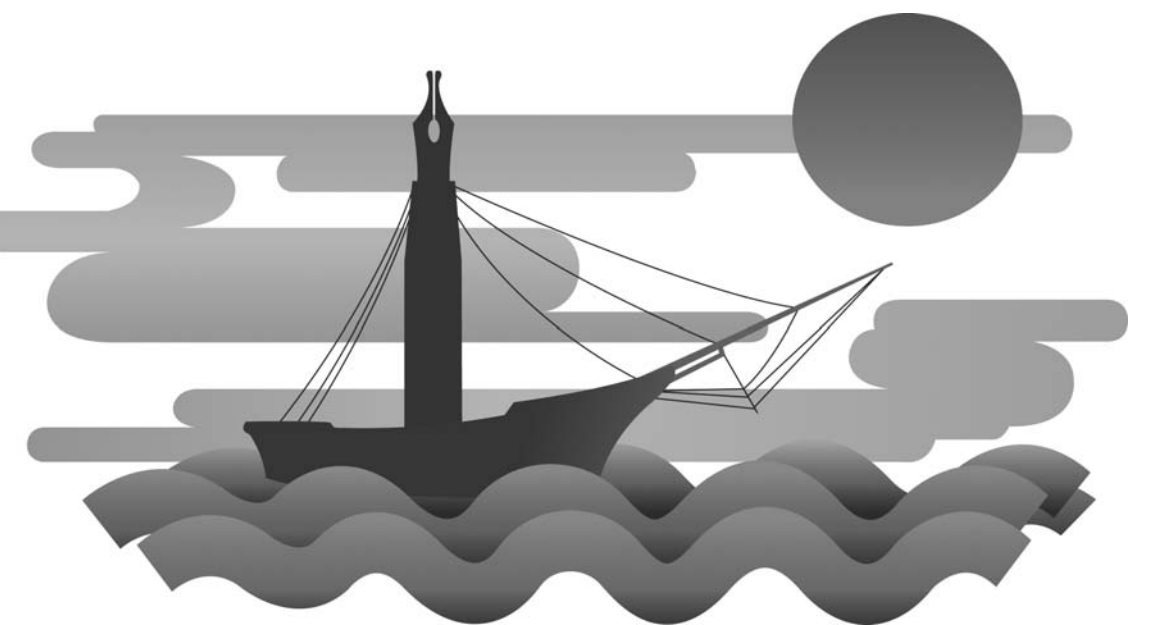
좌우익의 낡은 이데올로기와 정반합적 정치문화를 극복해야 한다.

이를 통한 신통일한국 비전, 그리고 평화교육의 전당 천원궁 천일성전 입궁도 필요하다. 하늘 부모님 아래 인류 한가족 이상 실현 등으로 현재 대한민국이 안고 있는 국난 극복에 나서야 한다. 위기에 강한 한민족 DNA로 미래가 열리기를 기원한다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

전주매일

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심