

건강 칼럼

‘저속노화’ 열풍 속 동안 외모 중요하지만 뼈 건강도 유지해야

건강한 식단과 생활 습관을 통해 노화를 늦추는 이른바 ‘저속노화’에 대한 세간의 관심이 여전하다. 특히 연예인들도 해당 트렌드에 발맞춰 잇따라 관련 식단을 공개하며, 최근 해당 키워드가 지속 부각되는 분위기다.

실제 한 예능 프로그램에 출연한 배우 하지원은 47세라는 사실이 믿기지 않을 정도의 동안 모습을 유지하고 있었는데, 그 비결로 식단을 꼽았다. 그녀는 “조미료 맛을 싫어해 올리브오일에 밥을 말아 먹는다”, “무김치에 아몬드를 같이 먹는다”라고 밝혔다. 또한 방송인 전현무 역시 한 방송에서 자신의 저속노화 식단을 공개하며 화제를 불러모았다. 전현무는 렌틸콩, 귀리, 현미 등을 포함한 밥으로 김밥과 유부초밥 등을 선보였다.

의료진으로서 저속노화 습관을 생활화하며 건강을 유지하려는 이 같은 현상은 바람직하다고 본다.

특히나 초고령사회에 진입하면서 고혈압, 관절염, 비만 등

만성질환에 대한 경각심이 커지고 있는 가운데, 당연한 수순이라는 생각도 든다.

다만 이 같은 외적 건강은 물론, 내적 건강을 다지기 위한 추가 노력도 병행해야 한다. 신체는 나이가 들면서 자연스럽게 퇴행하고 다양한 변화를 겪는데, 특히 골밀도 저하는 여러 합병증의 원인이 되기 때문이다.

흔히 골밀도 저하에 따른 병태를 ‘골다공증’이라 하는데, 문제는 골다공증 진행의 자각 증상이 뚜렷하지 않아 치료시기를 놓치는 경우가 다반사라는 점이다. 또한 골다공증이 진행된 후의 골절은 치료가 어렵고 재골

절 위험이 높아 세심한 관리가 필요하다.

이에 골다공증을 예방하고 근골격의 저속노화를 실천하기 위한 정기 검진과 적절한 예방 및 치료가 필수적이다.

골다공증을 호전시키기 위한 다양한 치료법 중 한의학에서는 주로 한약 처방을 중심으로 치료에 나선다. 체질에 맞게 처방되는 한약은 뼈, 관절, 근육 등에 필요한 영양소를 공급해 뼈 손실을 억제하고 새로운 골 생성에 기여한다. 또한 골다공증으로 인한 뼈 손상 회복을 촉진해 합병증 예방을 돕는다.

실제 골다공증에 대한 한약의 효과는 SCI(E)급 국제 학술지

‘BMC 보완대체의학저널(BMC Complementary and Alternative Medicine)’에 게재된 자생한방병원 척추관절연구소와 서울대학교 약학대학 천연물과학연구소의 공동 연구 논문을 통해 입증된 바 있다.

연구팀은 골쇄보, 천수근, 인삼 등을 혼합한 한약을 골다공증이 유발된 실험쥐에게 투여했다. 그 결과, 골다공증 유발 인자가 정상 수준으로 억제되고 조골세포(뼈 형성과 재생에 관여하는 세포)가 활성화되는 것으로 나타났다.

골다공증 예방과 관리는 치료뿐만 아니라 생활습관 개선도 중요하다. 흡연과 음주는 물론, 카페인 섭취를 줄이는 것이 좋다. 카페인음은 칼슘과 철분의 흡수를 방해해 골다공증 발생 위험을 높일 수 있다. 또한 규칙적인 운동을 통해 근육량을 증가시키면 뼈 소실을 최소화하고 골밀도를 정상 수준으로 유지하는 데 도움이 된다. 아울러 틈틈이 햇빛을 쬐며 체내 비타민 D 합성을 촉진하는 것도 뼈 건강 관리에 효과적이다.



김영익
울산자생한방병원 병원장

사진으로 보는 지구촌 소식

러 침공 3주년, 그리스서 열린 규탄 집회



23일(현지 시간) 그리스 아테네에서 러시아의 우크라이나 침공 3주년(2월 24일)을 앞두고 이를 규탄하는 집회가 열려 참석자들이 대형 우크라이나 국기를 들고 있다.

불가리아 쥐불놀이 “악귀야 물러가라”



23일(현지 시간) 불가리아 소피아 인근 로젠 마을에서 불맞이 축제 ‘시르니 자고베즈니’를 맞아 어린이들이 ‘쥐불놀이’와 유사한 불덩이를 돌리고 있다. 이 의식은 사순절을 준비하는 행사 중 하나로 불로 악귀를 쫓고 풍년과 건강을 기원한다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사설

꽃난이 농산물 유통 활성화

외관상 상품성이 떨어지는 이른바 ‘꽃난이 농산물’이 최근 주목받고 있다. 고물가 속 폭폭한 소비문화의 하나로 가격 안정 효과가 크기 때문이다.

최근 유통 활성화를 위한 관련 조례 제정을 추진하고 있다. 흠집이 있거나 눌려 크기나 모양이 제각각인 무도 많다. 규격품으로 못 파는 이른바 ‘꽃난이 농산물’이다.

어느 매장에서는 매출이 해마다 늘고 있다. 고물가 속에 착하고 폭폭한 소비자가 늘었기 때문이다. 농민들은 “좀 더 합리적인 가격을 추구하고 약간 손질이 필요하다 하더라도 판매하는 세포)가 활성화되는 것으로 나타났다.

국내 꽃난이 농산물 발생률은 당근과 무 같은 8대 채소의 경우 14.6%, 배와 복숭아 등 과일은 19.7%에 달한다. 한 해 폐기 비용만 6천억 원, 농가 손실액은 2조에서 5조 원 사이

로 추정된다.

전북에서도 한 해 10만 톤의 꽃난이 채소와 과일이 발생하는 것으로 추정되는데, 금액으로는 2,818억 원이다. 팔지 못해 폐기되면 폐수와 메탄가스, 이산화탄소 발생으로 환경오염을 일으키기도 한다.

전북특별자치도의회가 이런 낭비와 부작용을 줄이기 위해 꽃난이 농산물 유통 활성화 지원 조례를 추진한다. 전자상거래 플랫폼을 구축 운영하고, 임업 지원하고 관련 교육하는 사업들을 지원할 계획이다.

포장재 개발과 제작, 운송, 안전성 검사 등도 지원할 방침이다. 전북특별자치도 역시 안정적인 유통을 위해 꽃난이 농산물 품목과 생산량 등을 조사하고, 물량 확보와 적정 가격 결정 등에 참여할 계획이다.

농가 소득 증대와 소비자 부담 경감, 환경오염 예방까지, 꽃난이 농산물의 일석삼효 과가 기대된다.

중국의 덩시크 창업자 량원평

중국의 덩시크 등장에 전 세계 AI 시장이 크게 술렁이고 있다.

실제로 중국에선 덩시크 창업자가 영웅으로까지 그려지며, 모든 행보에 관심이 쏠아지고 있다.

40세의 중국과 공학도인 덩시크 창업자는 과연 어떤 인물인지 세계가 주목하고 있다. 지난 1월 20일 중국의 리창 총리는 과학계 좌담회를 주재했다. 머리가 희끗한 과학자들 사이에서 젊어 보이는 인물이 포착되었다.

다름 아닌 덩시크를 창립한 40살, 량원평이다. 량원평은 이날 공개한 AI모델로 단박에 시장의 주목을 받았다. 세계적인 돌풍에 중국에선 그의 일거수일투족에 관심이 쏠리고 있다.

어린 시절을 보낸 마을에는 춘절에 귀향한 량원평을 환영하는 현수막이 내걸렸고, 전국에서 추종자들이 몰려들었다. 량원평은 17살에 중국의 공학 분야 명문인 저장대에 진학해

전자정보공학을 전공했다.

미국발 금융 위기를 계기로 컴퓨터 프로그램을 이용한 투자 기법을 연구했다.

이때 경험이 ‘인공지능 덩리닝’에 대한 관심으로까지 이어졌다.

량원평은 “우리의 출발점은 기회를 틈타 돈을 버는 것이 아니라, 기술의 최전선에 서서 전체 생태계 발전을 추진하는 것입니다.”라고 말했다.

량원평은 본인처럼 대부분의 유학 경험이 없는 개발자 150여 명으로 팀을 꾸렸다. 중국이 기술 강국을 목표로 AI와 전기차, 배터리 등 첨단 분야에 막대한 투자를 한 덕분에 육성된 인재들이다.

미국은 덩시크가 사용한 저 사양 반도체마저 중국 수출을 막겠다고 나섰다. 창립자인 량원평은 중국에서 미국과의 기술 경쟁의 투사로까지 그려지고 있다.

그의 은둔 행보에도 쏠아지는 관심이 이를 증명하고 있다.

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

