

건강 칼럼

노화(老化)는 무엇이며 어떻게 늦출 것인가?-1

세월 앞에 장사 없다. 인간은 누구나 죽는다. 반드시! ~ 젊을 때는 내 인생에 노화는 절대 오지 않을 것 같다는 생각이 지배적이었을 것이다.

다만, 그것을 느낄 때 즈음에는 슬프게도 내 몸 안에서는 이미 많이 노화가 진행되고 있다는 것을 알게 된다.

노화는 질병이나 사고에 의해 촉발되거나 촉진될 수도 있지만, 시간이 흐름에 따라 생명체인 우리 몸의 구조와 기능이 서서히 쇠퇴하는 세포의 생명 현상을 말한다.

노화는 나이가 들어가면서 발생하는 정상적인 퇴화 과정으로, 모든 신체 영역에서 조금씩 진행된다.

생애 주기로 보면 24, 5세쯤에 외형적인 육체는 완성형에 가깝게 되고, 약 12, 3년 동안 유지된다. 아닌 것 같아도 30대 중·후반이면 젊음은 쇠퇴하고 노화가 촉진된다고 볼 수 있다.

전신 체력이 서서히 내려감을 느낀다. 일반적으로 프로 운동선수들은 이전 또는 이 즈음에 대부분 은퇴를 떠올리거나 은퇴를



이 윤 희
파스코 대표이사

한다.

선천적으로 강골이거나 후천적인 노력으로 강고되어 극히 뛰어난 몇 명을 제외하고는 경기력의 하강은 물론, 후배들과의 경쟁에서 몸이 따라가지 못하기 때문이다.

다만, 노화의 진행 속도는 개인의 눈물겨운 절제와 노력에 따라 조절이 가능하다. 노화를 맞이하고 늦출 수 있는 방법을 제시해 본다.

△ 쉬지 않는 근력 운동

나이가 들수록 우리 몸 여기저기서 근육량의 감소로 기존의 골격 구조가 틀어지거나 기능이 떨어지면서 이런저런 통증이 찾아온다. 앉았다 일어설 때 “아이

고, 아이고! ~” 하는 소리가 저절로 나온다.

이를 대비하기 위해 필요한 것이 근력 운동이다. 규칙적인 운동은 통증을 완화하고, 관절의 가동 범위를 넓게 확보하여 유연하게 만들어 준다.

의도치 않은 급격한 동작의 변화에도 능동적으로 대처하여 실수, 부상의 위험을 줄일 수 있다.

△ 숙면 취하기

예로부터 “잠은 보약이다.”, “머인은 잠꾸러기다.” 등의 이야기가 들었을 것이다. 이른 시간에 잠자리에 들고 깊은 숙면을 취하는 것이야말로 낮 동안의 신체 대사 노폐물과 피로물질을

중화·배출하고, 늙은 세포를 사멸시키며 새로운 세포를 만들어 주는 과정이 된다.

이른 시간에 잠자리에 드는 것은 수면 중 분비되는 각종 신체 조절 호르몬의 활동을 도와준다. 문명의 이기인 전기, TV, 핸드폰, 컴퓨터를 포함한 각종 전자제품을 멀리하고 일찍 잠자리에 드는 것이 건강 유지와 향상의 비결이기도 하다.

△ 건강한 식습관으로 적정 체중 유지하기

나이가 들수록 신체 에너지 소모량은 줄어들고, 먹는 양은 늘어나 자기도 모르게 체중이 불어난다.

그것도 근육이 아닌 불필요한 체지방으로πππ~ 비록 노화에 따른 신체 대사는 느려질지라도 통곡물·잡곡 위주의 식사, 과일, 채소, 적정량의 단백질 등으로 식단을 구성해야 한다.

또한 포화지방(육류의 흰색 지방, 각종 흰색 크림, 튀김류 등)이 많은 음식, 달고 짜고 매운 것을 자주 멀리하며, 절대 과식을 하지 않는 것이 엄선된 건강·장수 비결로 꼽히고 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

프란치스코 교황 건강 회복 기도하는 사람들



프란치스코 교황이 입원 중인 이탈리아 로마의 이고스티노 제멜리 병원 밖에서 24일(현지 시간) 사람들이 교황의 건강 회복을 기원하는 기도를 하고 있다. 호흡기 질환으로 11일째 입원 중인 프란치스코 교황이 중증 폐렴과 신부전으로 위중한 상황인 것으로 알려졌다.

필리핀 민주주의 회복 ‘피플파워’ 39주년 기념식



25일(현지 시간) 필리핀 케손시티 ‘피플 파워’ 기념비 앞에서 당시 대통령 페르디난드 마르코스를 축출한 ‘피플 파워’ 혁명 제39주년 행사가 열려 참석자들 위로 색종이가 날리고 있다. 필리핀 국민은 1986년 2월 25일 무혈 혁명을 통해 마르코스 대통령의 20년 독재를 종식하고 민주주의를 회복했다.

사설

어느 선교카드 기금

요즘 어느 목사는 내란을 옹호하는 집회에 나와 참가자를 동원하면 활동비를 주겠다고 노골적으로 말하고 있다. 그동안 목사는 특정 신용카드를 발급받아 사용하라고 강권해 왔다.

카드 사용액의 일정 부분은 목사 관련 단체로 입금되고 있다. 재작년 4월, 목사는 하나님 나라를 위해 돈이 필요하며 신용카드를 발급받으라고 강하게 권유했다.

목사가 홍보한 전 ‘선교카드’로 불리는 신용-체크카드이다. 선교카드는 지난 2004년, 처음 나왔다.

어느 ‘콜센터’라는 단체가 NH농협은행과 계약한 것으로 돼 있다.

콜센터의 대표는 목사가 속한 교회의 장로다. 선교카드 가입자 수는 현재 4만 명이 넘는다. 최근 2년 사이, 해마다 2만 명씩 신규 가입자를 끌어 모았다.

20년간 가입자 수는 60대 이상이 85%에 달해 대부분을 차

지한다. 평소 목사는 교령의 신도들에게 선교카드를 쓰면 교회에 막대한 돈이 들어온다고 했다.

선교카드 사용 금액이 연간 100억 원 미만이면 사용액의 0.3%를, 100억 원 이상이면 0.4%, 즉 최소 4천만 원을 콜센터가 지정하는 계좌에 지급하는 조건이다.

최근 목사는 최근 대통령을 옹호하는 집회에 참여하면 활동비를 준다고 공공연히 언급하기도 했다. 5만 원씩 줄 테니까 데리고 나오기만 하면 된다고 했다.

선교카드의 배후에 목사가 있다는 사실이 알려진 뒤 부담감을 느낀 NH 농협 측은 계약 해지를 시도했다.

결국 지난해 12월, 카드 제휴를 종료하겠다는 정식 공문까지 발송했지만 콜센터측이 강력히 반발해 계약 해지에 실패했다.

결국 NH농협은 법적 검토를 거쳐 지난 1월 카드 제휴 재계약을 한 것으로 확인됐다.

도내 어느 국회의원 선거법 혐의

도내 어느 지역구에서 현역 의원이 선거법 혐의를 받고 있다. 이를 놓고 선거 구민들도 촉각이 곤두서고 있다. 지난 7일 법원이 공직선거법 위반 혐의로 기소된 그 국회의원의 전·현직 보좌관 등에게 징역형을 선고했다.

재판부는 이들이 22대 국회의원 선거 당내 경선 여론 조사에 영향을 미치기 위해 차명 휴대전화 240대를 동원했다고 봤다.

지난해 8월 공직선거법 위반 혐의로 기소된 해당 국회의원의 전·현직 보좌관 등 4명은 민주당 당내 경선이 진행되던 그 해 3월 다량의 휴대폰을 동원해 여론을 조작한 혐의 등을 받고 있었다.

법원은 전·현직 보좌관 두 명에게 나란히 징역 1년 4개월을 선고했다. 범행의 스폰서인 수백 대의 차명 휴대전화다. 판결문에 따르면, 이들은 총선을 5개월 앞뒀던 2023년 11월부터 한 달여 간 1,300만

원을 들여 휴대전화 240대를 사들였다.

해당 의원의 지지율을 높이기 위해 여러 대의 휴대전화를 이용해 선거 관련 여론조사에 중북 응답하기로 협의한 것이다.

해당 휴대전화 중 일부는 작년 6월 관내 장애인체육회 전 사무국장에 대한 검찰 압수색으로 확인됐다.

재판부는 특히 전·현직 보좌관들을 향해 조직적이고 계획적인 범행으로 선거의 공정성을 훼손한 중대한 범죄라고 비판했다.

게다가 상대 후보였던 전 의원의 격차 또한 크지 않았으며 선거의 형평성을 해하는 정도가 적지 않았을 것이라고 봤다.

지역 유권자들은 벌써부터 최종 결과에 관심을 모으고 있다. 실제로 최종 판결은 지역 정가에 파란을 몰고 올 전망이다. 한편 선고와 관련해 의원 측 입장을 요청했지만 들을 수 없었다.

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.