

건강 칼럼

노화(老化)는 무엇이며 어떻게 늦출 것인가?-2

지난 1편에 이어 노화를 맞이하고 늦출 수 있는 방법을 제시해 본다. <1편은 본보 2월 26일자 13면에 게재>

△피부보호-> '주름살'을 줄이자
피부의 기능이나 작용을 알아보면 그 다음에 어떻게 대처해야하냐 라는 의문과 함께 생활에서 노화를 늦출 수 있는 지혜를 찾을 수 있다.
그 중 첫째가 각질층, 탄력을 유지해주는 엘라스틴 아미노산, 지방층으로 구성되어 있어 물리적으로 가해지는 외부충격으로부터 신체를 보호해준다. 또한 각질층, 엘라닌 성분들은 자외선으로부터 피부세포 사멸을 막아 주며 세균, 바이러스의 공격을 막아준다.
땀을 분비하며 체온조절을 해 주고 여러 감각작용(통각, 압각, 촉각, 냉각, 온각 등)을 담당한다.
비타민D를 생성하고 면역을 도우며 세포의 재생작용을 통하여 노화세포를 탈락시키고 새로운 세포를 생성시킨다.
나이가 들어가고 외부 자연환

경에 접촉하면서 피부는 알아지고 건조해지며 탄력을 잃어가며 '주름'이 생기기 시작한다.
세포 구조를 지탱하며 탄력을 유지해주는 각질층은 케라틴, 엘라닌, 엘라스틴, 폴리펩타이드 등의 아미노산으로 구성되어 있는데, 이를 함유하고 있는 단백질을 꾸준히 적정량 섭취해야 그나마라도 가능, 탄력이나 두께의 감소, 기능의 퇴화를 줄일 수 있다.
물론 신체의 (노인)50~(성인)70%나 되는 수분의 균형이 깨지지 않게 물을 섭취하는 것도 몹시 중요하다.
또한 흡연, 자외선의 과다노출 등은 주름을 악화시킬 수 있으니 가능하면 멀리하고, 수분감소를 막아주는 기초화장품, 크림

등을 발라 각질층을 보호하는 것도 중요하다.
△외로움, 우울증으로부터 멀리하기
누구나 다 먹고 살기 위해 아등바등 생업에 종사하다 고비를 넘어가면서 또는 정년이나 직장에서의 은퇴를 한다. 그 후 그저 그런 일상이 반복되다보면 지루해지기 시작하며 나도 모르게 위축되고, 우울증으로 이어질 수도 있다.
이런저런 이유로 인해 자연스레 교류하는 주변사람들도 줄어들며 외로움을 느낄 수 있다. 더불어 신체 움직임도 줄어드니 심신의 활력이 눈에 띄게 떨어진다.
이를 즐기고 최소화하기 위해

서는 가족, 친지, 친구, 취미생활, 지역사회 봉사활동 등 이웃과의 대화, 접촉, 교류를 꾸준히 유지하는 것이 정신건강에 아주 유용하다.
또한 교류하는 과정에서 서로를 격려하고 존중하는 전반적인 과정이 노화에 따른 어쩔 수 없는 기억력의 감퇴를 줄이는데도 한 몫 한다.

△통증을 줄이기 위한 육체활동을 생활화하기
나이가 들어감에 따라 근육이 감퇴, 소멸되면서 탄력이 감소된다. 근육이 지탱해주던 골격계의 자세나 정렬이 조금씩 어긋나고 틀어지기 시작한다. 일련의 과정에서 신체의 움직임에 따라 크고 작은 통증이 찾아온다.
같은 자세로 일정시간 유지하다 다른 자세로 바꾼다든지, 앉았다 일어서는 과정에서 통증이 시작되며 동작, 자세의 변화가 여간 어렵고 힘든게 아니다.
이를 줄이기 위해서 맨손체조, 요가, 필라테스, 스트레칭, 수영 등 가볍고 낮은 강도로 몸을 움직여 통증을 줄이고 관절을 부드럽게 만들어주는 것도 노화를 늦추는데 기여를 한다.



이 윤 희
파스코 대표이사

기고문

스미싱범죄, 돌다리도 두들기고 건너자

경찰청에 따르면 2024년 전화금융사기 범죄의 1인당 피해액은 23년(1,743만 원) 대비 약 73% 증가한 4,000만 원을 넘겼으며, 전체 피해액은 역대 최고치인 8,545억 원을 넘겼다.
우리가 뉴스, 또는 일상생활에서 전화금융사기에 관련된 피해 사고를 수도 없이 접하는데도 전화금융사기 피해액이 늘어난다.
그 이유는 갈수록 그 수법이 치밀하고 교묘해져 한 번의 피싱 성공으로 큰 금액을 편취당하는 데 있다.
전화금융사기의 대표적인 수법은 ①금융감독원이나 수사기관, 금융기관을 사칭하는 기관사칭형 ②카드 대금 등 결제문자형 ③대출사기형 ④가족 등 지인 사칭형이 있으며, 주 대상층은 50대 이상 여성을 겨냥한다고 한다.
최근에는 기관사칭형 등의 수법

은 전형적이며 교착화된 수법이기에 대다수 사람들이 알고 있어 성공률이 낮은 편이지만, 위에서 언급한 ④가족 등 지인사칭형의 경우 여전한 순간의 감정에 눈이 멀어 큰 금액을 편취당할 가능성이 크다.
지인 사칭형 같은 경우 일반적으로 모르는 번호로 나 00인데 휴대전화가 망가졌으니 이 번호로 연락했다'라며 연락이 와 이후 URL(링크)을 전송하여 클릭하게 한다.
그 뒤, 원격제어 앱 또는 악성코드를 휴대전화에 설치하여 휴대전화는 먹통이 되고 내 은행 계좌의 자금이 순식간에 다른 계좌로 이체되게 하는 방식이다.
또한 휴대전화 내 모든 개인정보를 유출해가기 때문에 휴대전화에 저장된 모든 연락처로 소액 요구하는 문자를 보내 2차 피



유 혜 인
고청경찰서
모양지구대 순경

해가 발생할 수 있어 일반적인 피싱 범죄보다 더 큰 피해가 발생할 수 있다.
모르는 번호로 문자메시지를 받은 후 나도 모르게 URL을 클릭하였을 시 최신의 대처법은, 휴대전화가 이미 해킹당했을 수도 있기 때문에 기존 휴대전화는 비행기 모드로 변경 후 곧장 주위 다른 사람의 휴대전화를 빌려 은행 고객센터에 연락하여 계좌 지급 정지를 할 수 있도록 하고, 112에

신고를 하여야 한다.
이에 대응하여 경찰청은 '시티즌 코난' 앱을 개발하여 무료 배포 중이다.
이 앱은 악성코드 및 원격제어 앱을 탐지하여 삭제하고, 최근에는 스미싱 의심 문자 클릭 시 악성코드 탐지 및 삭제 기능을 추가하여 피싱 피해에 노력을 하고 있다.
이 앱을 설치해두었다가 상시 내 휴대전화를 확인하는 것도 방안 중 하나이다.
스미싱 범죄는 순간의 감정으로 인해 모든 것을 잃을 수 있는 범죄이다. 전화금융사기 범죄를 박멸하는 길은 이들의 성공률을 낮추는 법뿐인데, 따라서 혹여 모르는 번호의 연락 한 번으로 모든 것을 잃기 전에, 한 번 더 생각해보고 직접 해당 지인의 연락처로 전화를 취해보는 것이 약속해진 다면 전화금융사기 범죄는 우리 사회에서 점차 사라질 수 있을 것이다.

사설

소당 김연익 전시회

소당(素堂) 김연익(金蓮翼) 작가의 서화 인생 50년을 돌아보는 전시회가 2월 18일부터 3월 2일까지 전주 교동미술관에서 열렸다.
이번 전시는 작가의 서예 입문 초기 작품부터 최근의 채색 문인화에 이르기까지 다양한 화목과 스타일을 아우른 서화집을 출간한 것을 기념했다.
50년 동안 서화에 매진해 온 작가의 발자취를 되돌아보고, 황혼기에 엮어낸 서화집을 바탕으로 기획했다. 사군자를 시작으로 다양한 화목을 탐구하며 발전시켜 온 작품들은 각 시대별로 구분했다.
자연과의 교감을 통한 내면의 사색이 돋보이는 작품들이 다수 선보였다. 작가는 단순한 형태를 넘어 서예와 문인화를 융합한 독창적인 미감을 추구했다. 서예를 먼저하고 문인화를 했기 때문에 작품마다 간직하고 있는 단아함이 특별하다.

이번 전시 작품으로는 대표작인 '어느 바람 부는 날'(병풍)을 비롯해 서예와 문인화 등 30여 점이 출품된다. 김 작가는 2004년 전북예술화관에 서 열린 제1회 개인전을 시작으로 다수의 개인전을 개최했다.
대한민국미술대전과 전라북도미술대전의 서예 및 문인화 부문 심사위원 및 운영위원을 역임했다. 전라북도여성회관, 우석대학교 사회교육원, 전북대학교 평생교육원 등에서 서예와 문인화 강사로 활동했다.
현재는 (사)한국미술협회 고문으로 있다. 제자들과 함께 결성한 '소목회'를 통해 매년 전시회를 개최하고 있다. 소당 서화연 구실을 운영하며 후학 양성에도 꾸준한 열정을 쏟고 있다.
개막식은 2월 18일 오후 4시 30분에 있었다. 김연익 작가의 예술 세계를 직접 감상하고 소통할 수 있는 특별한 기회가 된 것으로 평가된다.

외래어 남발

관광서들이 우리말을 두고 외국어와 외래어를 남발하면서 주민 불편이 여전히 크다는 지적이 많다. 도내에서도 전주시의 경우 상황이 심각하다.
과연 얼마나 쓰고 있는 지 전수조사에 나설 때이다. 최근 문을 연 전주 완산병커 더 스페이스'도 대표적이다. 이곳은 방공호를 개조해 우주 공간을 체험할 수 있도록 만든 전시 시설이다.
그런데 이 전시 시설의 이름을 놓고 시민들은 낯설다고 말한다. 좀 더 알기 쉽게 해야 한다는 것이다. 기관에서부터 쉬운 말로 바뀌서 하는 게 좋을 것 같다고 말한다.
우선 시민들은 이곳이 공간은 공간인데, 무슨 공간인지도 잘 모르겠다고 한다. 카페 느낌에 든다는 시민도 있다. 요즘 난해한 이름들의 카페가 늘고 있기 때문이다. 영어를 잘 모르는 어른들은 더 힘들다.
구분별한 외국어, 외래어 사

용은 이제 일상에서 쉽게 찾아볼 수 있다. 가장 한국적인 도시라고 자평하는 전주시가 올해 들어 발표한 보도자료 100건을 살펴보면 확연하게 드러난다.
키링, 리플렛, 바이어, 서브컬처 등 쉬운 한국어로 대체할 수 있는 말을 굳이 외국어로 사용하고 있다. 미니 팻말처럼 한글과 영어를 뒤섞은 이상한 표현도 있고, 그립파킹 등 이 름만 들었을 때 사업 내용을 알기 어려운 말들도 많다.
관련 법률에는 국가와 지방자치단체가 국어 발전과 보전을 위해 노력해야 한다고 돼 있지만 잘 지켜지지 않는 것이다.
올바른 언어 사용의 순기능을 이해하고 있는 기관장이라든가 자치단체에서 업무를 맡고 있는 사람들의 의식이 선행되어야 한다. 갈수록 망가지는 공공언어 사용 관행에 제동을 걸어야 한다. 공공언어에 대해 관광서마다 돌아볼 때이다.

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.

