

건강 칼럼

인간의 수명이 다하는 이유와 대응방안은?

수 명이 다했다. 일상에서 어떤 물건이나 생명체가 그 본래의 기능을 발휘하지 못하는 현상을 우리는 어떻게 표현하곤 한다. 안타깝기도 하고 슬프기도 하다. 반대로 수명이 다하지 못하고 영원하다면 그것 또한 결코 바람직하지도 않을 것이다.

무병장수, 불로장생, 만수무강을 바라는 것은 인간 누구나 다 기대하고 그렇게 되기를 간절히 희망하지만 세상이 그런 것은 없다는 것을 경험적으로 잘 안다.

그럼 인간의 수명이 다하는 이유는 무엇일까요? 유전적인 요인으로 장수하기도 하지만 어떤 한 가지가 요인이라기보다는 거의 대부분은 복잡한 여러 생물학적 요인이 겹쳐지거나 급속히 진행되어서 생명체로서의 기능이 서서히 떨어지다가 정지된다.

세포와 조직의 부분적인 손상, 그 부분들이 쌓여서 기관의 기능의 저하나 쇠퇴, 정지, 물질대사 기능의 저하, 면역계의 약화나 그 반대의 부정적인 현상,



이 윤 희
파스코 대표이사

세포재생 기능의 퇴화 등으로 열거할 수 있다.

세포는 끊임없이 복제되면서 기관을 형성, 성장, 기능을 하며 신체가 완성된다.

그런데 이런 과정에서 DNA가 복제되는 과정에서의 오류(악성 종양으로 발현, 성장), 산화적 스트레스의 축적 등으로 세포, 기관의 기능이 떨어지거나 상실하게 된다.

또한 물질(영양소)대사 기능이 떨어지는 것도 수명에 중요한 영향을 미친다.

입으로 들어오는 모든 음식물을 소화시켜 흡수하고 사용하는 과정에서 에너지를 만들어내는 미토콘드리아가 기능이 떨어지

며 에너지 생산이 감소되고 이런 과정에서 세포는 노화로 진행된다.

이런 기능의 약화를 조금이나마 늦추는 것이 어쩌면 지연노화, 저속노화의 열쇠일 수도 있다.

여기에 관여하는 인자로서는 가장 중요한 것이 양질의 영양소의 균형이 잘 잡힌 자연식품을 골고루 적당량 섭취하는 것이요, 그 다음이 '운동'으로 대변되는, 근육을 활성화시켜 미토콘드리아의 기능을 가능한 한 오랫동안 유지하는 것이다.

운동을 꾸준히 실행하면 근육 안의 미토콘드리아 숫자가 많아지고 크기가 커진다.

흔히 말하는 근육이 발달, 성장하는 것이고, 유산소운동 포함 운동수행능력이 향상되는 것이다.

이런 과정을 거치면서 필연적인 대사노폐물의 중화, 체외배출이 용이하므로 세포가 건강하게 오랫동안 그 생명력을 유지, 발휘한다.

다만 대사과정에서 발생하는 활성산소(活性酸素, ROS: Reactive Oxygen Species: 체내에서 자연적으로 생성되어 면역을 담당하며 세포, 조직의 재생 기능유지에 필수적인 역할을 하지만 과할 경우 세포손상을 일으키는 불안정한 산소분자들)를 어떻게 서든 줄여서 세포의 손상, 노화, 만성질환의 발병, 진행을 최소로 하는 것이다.

방법론으로는 주거환경, 신체를 오염물질로부터 멀리하는 것, 흡연, 심리적 스트레스를 최대한 줄이는 것 등을 들 수 있다.

위에 열거한 사항만이라도 잘 지킨다면 '수명이 다할 때까지' 비교적 건강하게 인간적인 삶을 영위할 수 있다고 본다.

사진으로 보는 지구촌 소식

볼티모어에서 열린 슈머 원내대표 반대 시위



17일(현지 시간) 미국 메릴랜드주 볼티모어에 있는 예복 프랫 공공 도서관 앞에서 민주당 지지자들이 척 슈머 상원 민주당 원내대표를 비판하는 시위를 벌이고 있다. 슈머 원내대표는 이곳에서 신간 행사를 개최할 예정이었지만 안전상의 문제로 취소했다.

후티 반군 지지자들, 반미·반이스라엘 집회 개최



17일(현지 시간) 예멘 사나아에서 후티 반군 지지자들이 반미·반이스라엘 집회에 참석해 구호를 외치고 있다.

사설

의정 갈등 심각에 '빅5' 의사 36% ↓

정부의 의과대학 증원에 반발해 병원을 떠난 전공의들이 여전히 돌아오지 않으면서 지난해 주요 상급종합병원인 '빅5' 병원 의사가 36%가량 급감했다.

단 전문의는 비교적 적은 2%만 줄어 의료현장이 가가스로 유지된 것으로 평가됐다.

건강보험심사평가원에 따르면 지난해 12월 말 기준 삼성서울병원, 서울대병원, 서울성모병원, 서울아산병원, 세브란스병원 등 빅5 병원의 전체 의사 수는 4천570명으로 집계됐다.

이는 의정갈등 이전인 2023년 말 7천132명 대비 35.92% 감소한 규모다.

의사 수에는 일반의, 인턴·레지던트와 같은 전공의와 전문의가 모두 포함된다.

빅5 병원 의사 수가 일제히 줄어든 가운데 서울대병원의

감소 폭이 가장 컸다.

서울대병원 의사 수는 2023년 말 1천604명에서 지난해 말 950명으로 40.77% 급감했다.

이어 세브란스병원 -37.77%, 서울아산병원 -34.79%, 삼성서울병원 -34.33%, 서울성모병원 -28.68% 순으로 줄었다.

의사 수가 줄어든 데에는 인턴, 레지던트와 같은 전공의의 빈 자리 영향이 컸다.

빅5 병원의 인턴은 2023년 말 628명에서 지난해 말 17명으로 97.29%, 같은 기간 레지던트는 2천114명에서 213명으로 89.92% 각각 줄었다.

그나마 전임의와 임상강사, 교수 등 전문의는 소폭 감소하는 데 그쳤다.

지난해 말 기준 빅5 병원 전문의 수는 4천174명으로, 2023년 말 4천243명 대비 1.63% 줄었다.

장은영 작가의 '역사와 문화로 보는 전주 이야기'

장은영 아동작가의 신간이 나왔다. 제목은 '역사와 문화로 보는 전주 이야기'다. 작가는 오랫동안 아이들과 함께 책을 읽었다.

그러다 자신이 만든 이야기를 들려주고 싶어 동화를 쓰기 시작했다.

그동안 쓴 책으로 '마음을 배달하는 아이', '책 꺾는 소년', '으랏차차 조선실록 수호대', '실랑국의 네 아이', '네 멋대로 부대찌개', '바느질은 내가 최고야', '열 살 사기열전을 만나다' 등이 있다.

그는 '통일 동화 공모전'에서 상을 받았고 '전북아동문학상'과 '블꽃문학상'을 수상했다. 작가는 25년 동안 전주 곳곳을 다니며 배우고 생각한 전주 이야기를 책에 담았다.

전주는 조선을 세운 태조 이성계의 본향이다. '본향'이란 본래의 고향 혹은 시조가 살았던 곳을 말한다. 전주에는 이성계의 고조할아버지인 목

조 이안사가 살았던 이목대가 있다.

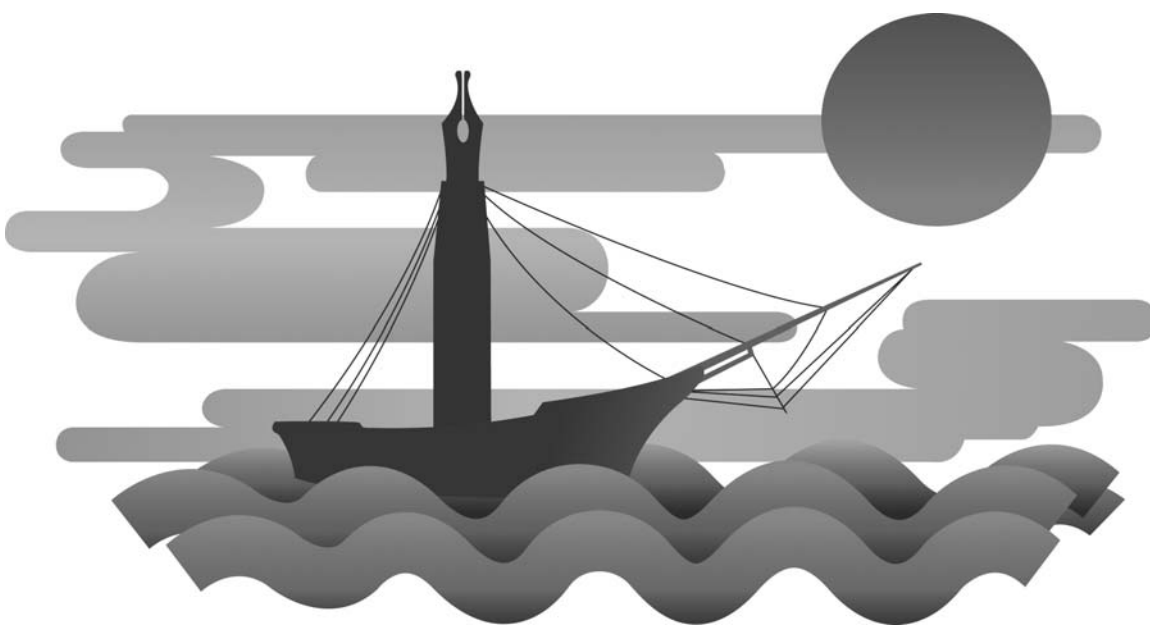
이곳에서 이안사가 어렸을 때 진법놀이를 했다고 전해진다. 조선이 세워지고 난 뒤 나라에서는 조선 왕실의 고향이며 조선왕조가 시작된 전주에 경기전을 세웠다.이 곳에 태조어진을 모셨다.

'어진'은 왕의 초상화를 말해, '경기전'은 '새 왕조가 일어난 경사스러운 터'라는 뜻이다. 책 속에는 동학농민군의 전투 이야기도 실렸다. 동학교도들은 1894년 나라를 돕고 백성을 편안하게 한다는 '보국안민'을 내세우며 동학농민혁명을 일으켰다.

대부분의 큰 도시들은 나름의 역사와 문화를 품고 있다. 그 가운데서도 전주는 오목대, 경기전 등 조선왕조의 수많은 역사를 담고 있다. 필자가 전주 곳곳을 찾아다니며 직접 촬영한 사진 자료와 함께 더욱 새롭고 재미있는 전주를 만나 보기 바란다.

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 형태를 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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일