

건강 칼럼

‘꿀벅지’를 만들어야 하는 이유

최소 200만 년 전에 탄생한 인류가 진화하는 과정에서 생존을 위해 식량을 얻는 과정은 심로 축음을 무릅쓰고, 눈물겨운 투쟁의 연속이었다. 인간보다 센 다른 인간이나 동물을 만나면 최대한 탈리 도망을 가야 했고 반대로 약한 인류나 동물이 있으면 @아가 잡아 식량으로 굶주림을 제했다. 이 과정에서 다리의 역할이 아주 컸고 그 중에서도 허벅지 근육의 역할은 생존자체를 가능하게 했다는 것을 알 수 있다. 그러기에 허벅지 근육이 가장 굵고 긴 현재의 모습으로 진화해왔다. 그러나 20세기 들어 물질문명이 폭발적으로 발달했고 중, 후반에는 생명공학, 의과 학이 급속도로 발전하면서 식량 생산량과 소비는 이전 세대와는 아주 관이한 양상을 보였다. 일부계층을 제외하고는 식량의 과소비가 급증했다. 몸 안에는 인류 진화의 생명 작동원리는 거의 그대로 유지되고 있지만 식량의 소비, 즉 영양소의 섭취는 과도하게 많아

남는 영양소는 몸 안에 쌓여 각종 생활습관병을 일으키고, 급기야는 평생 안고 사는 만성질환(과체중, 비만, 고혈압, 이상지질혈증, 당뇨, 허혈성 심장질환, 각종 혈관질환, 잠재된 뇌졸중 등)으로 진행된다.(Obesity and cardiovascular disease: a scientific statement from the American Heart Association. Powell-Wiley, Circulation, 2021) 지속 100km를 달리던 자동차가 갑자기 급브레이크를 밟는다면 어떤 일이 벌어질까요? 그런 것처럼 우리 몸에도 비슷하게 일어나고 있는 것이나 마찬가지다. 게다가 자동차, 전기문명의 발달로 인류의 생존과정에 가장 많은 에너지를 썼던 다

리를 거의 사용하지 않게 됐다. 가까운 거리의 이동, 취사조리, 청소, 빨래 등 사소한 집안일도 전기를 이용한 전기, 기계가 대신하게 됐다. 또한 IT를 비롯하여 서비스업의 발달로 하루 중 대부분의 시간도 의자에 앉아서 생활하므로 섭취된 에너지를 소모할 활동이나 움직임, 시간이 대폭 줄어들었다. 입으로 들어오는 에너지는 늘어났지만 소모가 현저히 줄어들었고, 고스란히 몸에 남아 지방으로 저장되다보니 각종 건강상의 문제를 일으키는 것이다. 특히 40대를 넘어가 50대 들어서면 근육은 서서히 퇴화한다. 근육량이 줄어들기 시작한다. 반응속도도 느려진다. 순간적인

힘의 생산이나 사용도 줄어들고 생활의 반경도 줄어들다. 활동 중 체력이나 지구력이 상실되기도 하고 걷는 속도가 느려진다. 계단 오르내리는 것이 편치 않고 균형 감각이 떨어지기도 한다. 심해지면 일상생활에 어려움을 겪기도 한다. 노화에 의해 그렇다고 치부할 수도 있지만 적절한 운동으로 퇴화속도를 늦추거나 막을 수도 있다. (Sarcopenia in older adults, Jeremy D Walston, Curr Opin Rheumatol, 2014) 또한 매끼 소량일지라도 콩, 견과류 등 식물성 단백질을 포함하여 단백질이 풍부한 식품을 섭취하는 것도 근육량 유지에 아주 중요하다. 이제는 운동이 여가시간의 선택사항이 아닌 건강을 위해, 생존을 위한 필수항목으로까지 사회가 바뀌었다. 골격의 균형을 맞추고 물질대사를 원만하게 진행시키기 위해 한 살이라도 젊을 때 먼저 내 생명 최후의 보루인 ‘다리’운동에 관심을 기울여 반드시 ‘꿀벅지’를 만들어야 한다.



이 윤 희
파스코 대표이사

사설

노인 나이 상향 논의

노인 나이 상향을 위한 논의가 본격화 할 전망이다. 평균수명이 늘어나는 것이 가장 큰 이유다. 노인 인구도 급증하고 있다. 초고령 사회 진입도 초읽기에 들어섰다. 노인 문제는 개인 문제가 아니다. 국가가 나서야 하는 중요한 과제다. 현재 우리나라의 노인 기준 나이는 65세다. 이 기준을 높이기 위한 정부 차원의 논의가 본격 시작됐다. 70세까지 단계적으로 높이지는 제안도 나왔다. 우리나라 노인 스스로 노인이 라고 생각하는 나이는 71.6세다. 45년째 노인 나이 기준인 65세보다 6살 이상 많다. 전문가 간담회에서 2040년까지 단계적으로 노인 나이를 70세로 높이지는 구체적 제안이 나왔다. 지하철 무임승차 같은 경로 우대 기준 나이를 매년 한 살씩 높여 국민 인식을 먼저 바꾸고, 이후 기초연금과 국민연금을 받기 시작하는 기준 나이

도 점차 늘려 70세까지 높이자는 것이다. 노인 나이가 상향되면 기준에서 벗어나게 되는 60대에 대한 대책이 동반돼야 한다는 주장도 나왔다. 청년 이후 고용 기간을 연장하고 고령층 재취업을 적극 지원해야 한다는 것이다. 무조건 올리기만 해서 다 능사는 아닐 것이다. 가장 취약한 노인들에게 문제가 되지 않도록 하는 방향도 세밀히 살펴보아야 한다. 향후 5년간은 사회적 공감대를 만들어나가는 게 필요할 것 같다. 다음에 10년간은 실제로 실행하는 단계, 그리고 공적 연금의 수급 연령들을 같이 상향 조정하는 방식으로 나가야 한다. 정부는 노인 나이 상향이 더 이상 미룰 수 없는 과제라며 범부처 협의체를 꾸려 논의를 본격 시작했다. 논의의 결과는 올해 말 발표할 저출산 고령 사회 기본 계획에 반영될 예정이다.

트럼프발 ‘관세 전쟁’

미국이 상호 관세 부과 대상에서 제외한 스마트폰과 컴퓨터 등 전자제품에 별도의 반도체 관세를 부과할 방침이다. 당초 상호 관세에서 제외했던 다른 나라와 협상의 대상이 될 수 없는 중요한 품목이기 때문이라는 것이다. 상호 관세 대상에서 제외된 스마트폰과 컴퓨터 등 전자제품에 반도체 품목 관세가 부과될 예정이다. 시장의 우려에 트럼프 대통령이 한발 물러섰단 분석이 나오자, 트럼프 행정부는 곧바로 일시적 조치라고 선을 그었다. 관세 부과 시점도 한 달 뒤로 못 박았다. 미국은 “이 제품들은 미국으로 다시 이전되어 생산되도록 하기 위해 특별히 집중된 형태의 관세가 부과될 예정.”이라고 말했다. 상호 관세에서 제외했던 이유는 이들 품목이 미국 국가 안보에 너무나 중요하기 때문이라고 설명했다. 국가별로 협상에 들어가는 상호 관세와는 달

리 반도체는 협상의 여지가 없다는 뜻이다. 미국 상무장관은 “우리는 반도체가 필요합니다. 우리는 칩이 필요하고, 디스플레이도 필요합니다. 이러한 것들은 반드시 미국에서 생산되어야 합니다.”라고 했다. 트럼프 대통령도 SNS에 글을 올려 전자제품에 대한 관세 면제는 없다며 다른 관세의 범주로 이동했을 뿐이라고 밝혔다. 미국의 국가 안보에 위협을 끼칠 경우 조치할 수 있는 권한을 활용해 반도체에 대한 관세 부과도 예고했다. 다만, 반도체 관세가 부과돼도 중국에 매긴 125%의 상호 관세보다는 관세율이 낮을 것으로 관측된다. 오라가락 관세 정책으로 금융 시장의 불안이 여전하다. 이런 가운데, 한 여론 조사에선 미국인 73%가 트럼프 행정부의 관세 정책으로 단기간에 물가가 상승할 것으로 예상했다.

사진으로 보는 지구촌 소식

‘석탄 자루 짊어지고 달린다’



21일(현지 시간) 영국 웨스트요크셔주 오세트에서 열린 석탄 나르기 챔피언십 여자부 참가 선수들이 석탄 자루를 짊어지고 1.1km 구간을 달리고 있다. 이 경기에서 등번호 11번의 번 가드너가 우승을 차지했다. 1963년에 시작해 매년 부활절 월요일에 열리는 이 행사는 과거 광산 지역의 노동 유산을 기리는 상징적인 행사로, 남자는 50kg, 여자는 20kg의 석탄 자루를 짊어지고 언덕길을 달린다.

케냐, 제129회 보스턴 마라톤 남녀부 석권



존 코리르(오른쪽)와 시몬 로케디(이상 케냐)가 21일(현지 시간) 미 매사추세츠주 보스턴에서 열린 제129회 보스턴 마라톤 남녀 정상에 올라 트로피를 들고 포즈를 취하고 있다. 코리르는 2시간104분45초, 로케디는 2시간17분22초의 기록으로 각각 남녀부 정상에 올랐다.

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

