

건강 칼럼

‘근육이 빠지는 소리’ 를 들으셨나요?

나 이가 들면 누구라도 근육이 줄어들다. 아니라고 하고 싶어도 어쩔 수가 없다. 안타깝고 서글프지만 현실이고 받아들여야 한다. 세월의 뒤안길을 살펴보면 노화하면 우리 몸은 사용한 만큼 노화가 진행된다. 수시로 점검하고 확인하여 조금이라도 더 망가지지 않게 관리하는 것이 건강관리의 지혜라고나 할까요?

근육은 보통 자기나이를 기준으로 2번째 때(24~25세 전후)가 될 때쯤이면 고조기에 들어간다. 그러다가 3번째 때인 36~37세 까지 유지하다가 성장호르몬의 분비가 줄어들면서 서서히 하강곡선을 그리기 시작한다.

즉 노화가 시작한다는 의미이다. 다만 감각적으로 느끼지 못할 뿐 몸 안에서는 생리변화가 진행되는 것이다. 그러다가 4번째 때인 48~50세 전후로 근육은 약 0.9%/년 씩 줄어든다. 몸 안에서 없어서 간다는 뜻이다. 체력도 떨어지고 근력도 현저히 떨어진다.

여기에는 여러 요인이 관여되는데 몇 가지만 나열해 보고 이런 현상의 반대로 행동하면 그래도 어느 정도 체력이 유지되고 근육도 보존할 수 있을 것이다.

▲인슐린(Insulin) 감소 에너지와 근육을 만들어내는, 동



이 윤 희

파워스포츠과학연구소 대표

화호르몬인 인슐린이 체중에서 만들어지는데 여러 이유로 인슐린이 생성되는 양이 줄거나 정상적으로 만들어진다 해도 동화능력이 떨어진다.

이렇게 되면 근육의 발달이나 유지가 어려워지며 혈액속의 글루코스(포도당: 흔히 당성분이라 하는) 함량이 높아져 당뇨병도 진행될 수도 있다.

기능을 떨어뜨리는 요소 중에 그래도 가장 비중을 많이 차지하는 것은 술, 담배, 과로, 과식, 스트레스, 움직임(운동부족)결여 등을 꼽을 수 있다. 살면서 이런 항목을 피하기란 쉽지 않다. 하지만 알고서는 멀리하려는 노력은 기울여야 하지 않을까?

▲테스토스테론(Testosterone) 호르몬 감소 남성호르몬 이라 알려진 테스토스

테론은 근육을 만들어내는 동화호르몬의 일종이다. 이 호르몬의 생산이나 분비량이 줄어들면 덩달아 근육도 줄어든다.

노화과정에서 피할 수는 없지만 그래도 꾸준한 중량부하운동(웨이트 트레이닝)과 과도한 음주, 흡연, 스트레스 만 멀리해도 테스토스테론의 감소를 일정부분 막을 수 있다.

▲코티졸(Cortisol) 우리가 화를 내거나 피곤하거나 하여튼 심신의 상태가 안좋아질 때, 압박을 받을 때 분비되는 호르몬으로 스트레스 호르몬으로 불리기도 한다.

즉 우리 몸이 외부의 부정적인 것으로부터 보호하려는 기전이 작동하는 과정에서 분비되는 호르몬으로 방어벽이라 보면 되겠다.

하지만 만성으로 가면 식욕이 증가하여 과체중으로 갈수도 있고, 혈

압이 올라가거나 근육조직의 손상으로 이어질 수도 있다.

▲운동부족 신체의 움직임이 부족하면 근육동화과정은 휴식을 취하게 되고 발달할 마음이 없는 것처럼 여겨져서 근육의 동화과정 반응이 낮은 상태에 놓이게 된다.

세포의 핵안에 근육을 만들어내는 위성세포가 있는데 그 위성세포는 외부의 자극을 받아야 발현되는 성질이 있다. 자극이 없으면 발현이 안 되고 근육섬유는 일정부분 유지하다가 하강곡선을 그리기 시작한다.

▲근육단백질합성능력의 저하 세포 안에서 근육을 합성하는 능력이 여러 이유로 떨어진다. 중량의 부하가 적거나, 식사에서 단백질 섭취가 부족하거나, 어떤 질병이나 질환이 진행되고 있거나, 대사과정의 피로물질의 분해가 늦어지면 근육합성이 제대로 되지 않는 다.

근육이 줄어들기 시작하는 과정의 시작단계에 놓이게 된다.

적어도 일반인들은 하루에 체중kg 당 1g정도의 단백질을 섭취해야 하고 운동을 규칙적으로 한다면 체중kg 당 1.5~2g의 단백질을 섭취해야 한다. 한끼밖에 먹는 것보다는 3끼 골고루 조금씩이라도 자주 먹는 것이 보다 효과적이다.

사설 전북 발전 프로젝트에 계속 힘을 실어라

지금은 전북 발전 프로젝트에 힘을 실어야 할 때이다. 전라감영 건축 일이 순조롭게 진척되어 이제 머지않아 그 본 모습을 볼 수 있게 됐다. 아직 완공된 것이 아니기에 가림막으로 가린채 전주시가 건설 현장을 공개한 것은 아니다. 그래도 오가면서 눈길을 주다보면 기초석 위의 기둥들은 우뚝할 테고 지붕 또한 웅장하고 늘름할 거라는 생각이다. 조선시대 때 전라남북도와 제주도까지 아울러 관장하던 전주의 위용이 새삼 그리워지는 것이다. 전라감영 복원은 전체 도민의 자존심의 발로가 아닐 수 없다. 분명히 그래서 서였을 것이다. 도지사는 "2018년 정도 천년을 맞아 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다"고 밝힌 바 있다. 그게 연초의 공표였지만 아직도 기억에 생생하다. 그러므로 전북도는 이제 말 그대로 실력 발휘를 해야만 한다. 기초 자치단체장들도 발전 방향을 밝혔는데 그 성취를 위해 도민들은 꾸준한 추진을 바라고 있다. 이제 올해도 석 달밖에 안남았는데 발전 프로젝트에 힘을 실어서 성과를 내야만 한다. 우리 전북 지역에는 안

좋은 일이 많았다. 군산 현대 조선소의 가동 중단과 GM 폐쇄 사태와 남원의 서남대 폐교는 다시 더 말할 나위가 없다. 익산 넥솔론의 파산 소식도 그렇고 전주 현대자동차의 생산물량 축소 소식도 그렇다. 하지만 전북도는 힘내야 한다.

전북 발전 프로젝트를 위해서이다. 최근까지도 기금 운용 본부정부 흔들기가 계속되고 있는데 저들에게 본때를 보이기 위해서라도 전북도는 도민과 함께 힘찬 노력을 보여야 한다. 그리고 전북도는 정부를 향해 전북의 발전이 전국 균형발전의 이정표라고 강렬하게 말해야겠다. 전북도는 전북의 자존과 재부활을 선언했지만 현실은 녹록치 않다. 현재 우리 지역은 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있다. 전북 발전 프로젝트에 계속 힘을 실어야 하는 이유는 그 때문이다. 지금 돌파구를 열지 못하면 지난해보다 더한 인구 감소가 예상된다.

나이란 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 전북도는 전북 발전을 위해서 프로젝트에 계속해서 많은 힘을 실어야겠다.

탄소산업의 고도화를 기대한다

전북도는 탄소산업과 관련해 야심찬 의지를 보여준 적이 있다. 산업부가 공모한 '탄소복합체 신재생 평가 기반구축사업'에서 최종적으로 선정되었던 것 말이다. 그것은 지금 생각해도 매우 반가운 일이다. 도내 탄소산업 뿐만 아니라 대외적으로도 힘을 발휘할 수 있게 됐기 때문이다. KS, KC 등 중소기업제품 성능 인증과 신기술 인증을 받은 중소기업체들도 양질의 인증 서비스를 제공할 수 있는 기반이 다져진 것이다. 최근 들어서 전북 지역에는 밝은 소식이 드물었는데 탄소산업 분야의 관계자들이 먼저 탄소산업의 고도화로 희망을 말해야 했다. 탄소산업을 꾸준히 성장시켜 백년 먹거리 산업으로 만들어야겠다는 것이다. 반드시 그렇게 해야 할 책임이 있음을 전북도와 탄소산업 관계자들은 인정해야 한다. 지금은 탄소산업의 외연 확대로 이익 창출을 도모할 때이다. 전북도와 전주시가 탄소산업과 관련하여 활발한 모습을 보여주었던 것을 다시 상기해야 한다.

그러나 지금은 경상북도와 비교해 더욱 분발해야 할 때이다. 경상북도가 탄소산업에 뛰어들어 경쟁자의 모양새를 하고 있기 때문이다. 그래도 경북이 후발주자이므로 정부 부처의 지원 명분에 있어서는 이쪽보다 딸린다. 탄소산업에 관한 한 우위를 자신하는 이유이다. 전북도와 전주시의 탄소산업에 기대를 거는 것은 그때 문만이 아니다. 탄소산업과 관련하여 꾸준한 노력하는 모습을 보여주었던 까닭이다. 예전에 서강대와 탄소융합기술원과 함께 MOU 체결했던 것은 우리 지역 탄소산업의 미래를 위해 매우 바람직했다. 그것은 상호 기술 교류를 말하는 것이고 공동 연구 개발을 말하는 것이기에 힘을 합치면 그 시너지 효과가 대단할 터이다. 전북도는 탄소산업에 힘을 쏟으면서 도민들의 기대도 한껏 키워다. 전북도와 전주시는 십 년 넘게 해마다 공표한 것을 잊어서는 안 된다. 한국 탄소산업의 중심지로 만들겠다고 선언했던 것을 도민들은 생생히 기억하고 있다. 그러므로 이제는 예전보다 훨씬 더 많은 힘을 쏟아야겠다.도민들은 탄소산업의 고도화를 바라고 있다. '메가 탄소밸리' 조성사업의 국비 규모가 5천 2백억원이었던 게 생각난다. 그래서 도민들은 탄소산업의 고도화를 위해 계속 뛰어들 것을 기대하고 있다.

독자제언

범죄피해자 보호는 경찰의 기본

지난 4월 17일 경찰관직무집행법에 범죄피해자보호 관련 조항이 신설되면서 범죄피해자 보호는 경찰의 기본 책무임이 명시 되었다.

기존의 경찰 업무에서 범죄피해자 보호 및 피해 발생 이전의 상태로 도와주는 업무가 부각된 것이다.

범죄피해자보호는 범인의 검거보다는 피해자 보호에 초점을 두기 때문에 활동 범위가 범죄 발생의 객관적 사실보다는 피해자의 입장에서 얼마나 어려움을 겪고 있는지에 대해 무게를 두고 있다.

특히 범죄로부터 직·간접적인 피해를 입은 피해자와 가족들은 정신적 트라우마(정신적 외상 후 스트레스 장애)와 경제적 어려움을

호소하는 사례로 이어지고 있어 이번 개정안 시행은 범죄피해자들에게 2차 피해를 예방하는데 큰 도움이 될 것으로 기대된다.

피해자보호전담경찰관은 스마트 위치 대어, 심리상담 지원, 임시숙소 제공 등을 통해 2차 피해예방을 위한 실질적인 지원 활동을 펼치고 있으며 사건 발생 초기부터 적극적인 개입을 통해 피해자의 심리적 안정을 돕는데 무게를 두고 있다.

피해자보호 전담경찰관은 강력사건에 의한 직접 피해뿐만 아니라 정신적 트라우마, 경제적 어려움 등 2차 피해예방에 대해서도 범죄피해자와 가족들이 눈물을 흘리지 않도록 세심하게 살펴나갈 것이다.

나준배 진안경찰서 형문감시계장 경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'캐머노 반대' 시위



미국 워싱턴 국회의사당 앞에서 지난 27일(현지시간) 성폭행 및 성추행 설이 제기된 브렛 캐버노의 대법관 지명 철회를 요구하는 시위가 열리고 있다.

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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

