

건강 칼럼

‘나잇살’이 무엇일까요?

예전부터 ‘나이먹으면 살이 쪼다’는 말을 여러 번 들어 보셨을 것이다. 여기서 살이란 근육과 체지방인데 사실 내면을 따지고 보면 근육보다는 지방에 가까운 것을 그렇게 표현한 것으로 보인다.

그럼 당연한 의문은 왜 나이먹으면 살이 쪼다? 나이 더 먹기 전에 쪼면 더 좋은 사람들도 있는데, 비교적 나이 더 먹기 전에는 지방보다는 근육이 더 많기를 기대한다. 지방보다는 근육이 더 쓸모가 있고 체력도 좋아지고 체격도 더 당당하게 보이니 말이다.

근육과 살(지방)이 외형적인 부피가 커지는 과정을 살펴보자.

먼저 근육이다. 근육량은 대부분 부모님으로 타고난다. 여기에 성장과정에서 영양소의 섭취와 어떤 외부적인 자극(운동, 노동)을 제공하므로써 그에 적응하기 위해 발달을 한다.

어떤 운동종목이나 어떤 훈련이나? 에 따라 근육이 발달하고 외형적인 모습도 갖춰지게 된다. 외형적인 성장은 대략 24~25세쯤 절정기를 이룬다. 여기에 웨이트트레이닝을 철저히 한다면 30세 중반까지도 발달을 시킬 수 있다.



이 윤 희

파워소프트과학연구소 대표

40세 전후를 기준으로 서서히 근육량은 감소를 시작하여 50세 전 후에는 그 감소속도가 가파르다. 50세를 넘어가면 0.9%/년 정도 근육량의 감소가 진행된다. 웨이트트레이닝을 철저히 한다면 그 감소속도를 줄일 수 있을 뿐이다.

지방은 섭취한 에너지를 사용하고 남으면 일부분이 간에서 지방으로 변환되어 피하지방형태로 저장된다. 30세 중반까지는 대부분 체지방형태로 저장되지만 40세 전후하여 내장지방도 진화하여 저장되기 시작한다.

소위 인격이라 표현하기도 하지만 외형적으로 배가 나오기 시작하는 것이다. 복근을 경계로 하여 복근 안에 내장에도 지방이 저장되고 복근 밖 피하에도 지방이 저장되는

형태이다.

복근 안에 저장되는 내장지방은 아디포카인이라 하여 그 안에는 일부 성분이 혈관질환(동맥경화, 고혈압 등)을 일으키는 원인으로 작용할 수 있다. 그래서 “내장지방을 경계하자”고 하는 이론적인 배경이기도 하다.

여기서 나잇살이란? 나이가 먹어 가면서 젊은 나이에 비해 근육량을 서서히 줄여가고 그에 따른 대사가 줄어들어간다.

또한 에너지섭취는 청년시절에 비교하여 증가하고 사용에너지는 감소하니 남은 에너지가 지방으로 변환 저장되어 체지방이 증가하게 된다. 즉 나잇살을 방지하려면 섭취량을

좀 줄이고 사용량을 증가시키면(운동이나 기타 움직임으로 활동량을 늘리면) 체지방은 연소하여 지방이 저장될 발미를 제공하지 않는 것이다. 즉 살이 찌지 않게끔 유지가 가능하다는 것이다.

그러므로 전체적으로 보자면 청년 시절에 비교하여 좀 많이 먹고(양도 늘어나고 기회도 늘어나고) 덜 움직인 결과로 체지방(체중)이 늘어나므로 그것을 ‘나잇살’로 예들려 표현하는 것에 불과하다.

따라서 나잇살로 그냥 넘어갈 것이라 아니라 본인의 적정체격과 체중을 유지하도록 좀 더 움직이고 좀 덜 먹으면 언제나 역동적인 운동이나 대외활동을 할 수 있게 된다.

여기에 근력운동을 2~4회/주 실시하면 비록 피부는 노화가 진행되더라도 근육량과 근력은 유지할 수 있다. 물론 단백질이 풍부한, 적절한 영양섭취를 병행해야 하는 것은 두 말할 나위없다.

단백질이 부족한 근육의 발달이나 유지는 물론 면역력을 확보하기 위한 어려운 것이 아니기 때문이다. \*출처 : 아웃소싱타임스(http://www.outsourcing.co.kr)

사설

군산형 일자리 속도를 내야

군산형 일자리에 속도감이 없다. 지난날에도 군산형 일자리가 어찌 되고 있다고 몰았었거니와 지금은 군산형 일자리에 속도를 내야 할 때이다. 군산에 대한 지원의 목소리가 커서 군산형 일자리에 대한 논의가 활발할 줄 알았는데 말이다. 군산형 일자리가 마무리가 되면 군산이 제2의 광주형 일자리 지역으로 논의될 거라고 여당 대표도 말한 적이 있는데 아직은 감각 무소식이다. 실직자들을 포함해 군산시민들은 하루 하루가 너무 힘들다. 전북도와 군산시가 군산 살리기를 위해 보다 적극적으로 목소리를 크게 내야겠다.

이번에 전북도와 군산시가 군산 지역을 위해 상생형 일자리를 내겠다며 모델 투자 계획이며 추진 방향을 알리는 설명회를 군산시청에서 가졌는데 발빠른 행보라고 보기가 어렵다. 대통령 직속의 경제사회노동위원회위원장은 문성현 씨 등 인사들이 참석해 방향을 논의하고 격려했다지만 그것으로 한숨 돌릴 수 있겠다고 믿는 군산 시민은 별로 없을 터이다. 지난날 군산의 위기 극복을 위해 정부의 조기 지원 약속이 있었지만 그게 뚜렷한 대책이라고 믿는 이는 별로 없었다. 군산의 위기 극복을 위한 조기 지원은 그저 원론적인 말에 지나지 않았던 것이다.

전북도와 군산시는 군산형 일자리 추진 행보가 뚜렷해야 한다. 현대중공업 군산조선소 가동 중단과 한국 GM 군산 공장 폐쇄 등 잇따른 주력산업의 붕괴로 최악의 경제 위기를 맞은 군산 경제를 위해서이다. GM 군산 공장이 장차 전기 자동차를 생산하고 경기가 회복되게 하려면 앞으로 수 년을 더 기다려야 한다. 따라서 지금 중요한 것은 군산형 일자리의 규모를 확실하게 해두는 일이다. 전북도와 군산시는 도민의 뜻에 부응해 군산 살리기를 합치게 해야 한다는 지적이다. 군산의 경제 몰락 때문에 전북 전체의 경제가 함께 고통받고 있는 작금이니 말이다.

다시 강조해 당부하거나 군산을 살리려기 위해 인간 힘을 써야겠다. 한시적으로만 그럴 게 아니라 문제가 온전히 해결될 때까지 그래야 한다. 전북도와 군산시는 지난날 군산 경제가 쓰러질 때 발만 동동거렸을 뿐이다. 전북도와 군산시는 이제 것처럼 무력해서는 안 된다. 전북도와 군산시는 재류 찾기를 확실하게 해야 한다. 군산형 일자리 논의를 뜨겁게 달구어도 대구시와 구미시 때문에 경쟁에서 이길지 못할 하다. 전북도와 군산시는 앞으로 속도감 있는 행보를 보여주기 바란다.

독자재언

현장경찰관은 슈퍼맨이 아니다

2019년 4월17일 새벽 경남 진주에서 안모씨는 평소 이웃에 양심을 품고 있던 중 본인 집에 휘발유를 뿌려 불을 지르고 계단으로 대피하던 이웃들을 상대로 무참히 흉기를 휘둘렀다.

이에 대해 언론은 앞 다퉈서 “경찰이 막을 수 있었던 범죄다”, “여러 번 신고에도 조치가 잘 안됐다”, 라는 등의 표면적인 양상만 보도에 열을 올리고 있다.

경찰의 책임을 묻자면 갖은 신고와 주민원성으로 안 씨가 정신질환자임이 드러났을 텐데... 안 씨가 평소 주민들에게 행패가 심했으므로 정신병원에 응급입원조치를 고려해보고 조치하지 않은게 잘못이라면 잘못일 것이다.

위의 문제는 표면적 양상이고 본질은 따로 있다.

2017년 5월30일 개정된 정신건강복지법은 오히려 환자의 의사를 존중해

강제입원을 어렵게 만든다는 지적이 있으며 이법에 따라 환자본인이 원치 않을 경우 입원요건이 까다로운 탓에 의료기관에서 장기간 입원치료를 받을 수도 없고 결국 정신질환자의 인권을 보장한다는 미명하에 정작 환자에게서 치료기회 박탈과 광범한 시민들에게 무차별 공격을 가함으로써 무고한 생명을 빼앗아 사회에는 엄청난 부담을 안기고 있다는 것이다.

정신질환자의 인권침해를 우려해 정신질환자의 인권만 강화한 정신보건법이 환자본인의 치료기회를 빼앗고 참 아이러니한 일이다.

이런 참혹한 범죄를 예방하고 불합리한 행정시스템의 문제, 사회적 병리현상을 함께 개선하려면 현실에 맞지 않는 정신건강복지법을 뜯어고치고 기존법이 인권침해방지를 강조하는 만큼 그에 따른 부작용을 최소화하는 방향으로 개선되어야 할 것이다.

환수현 안주경철서삼관파출소

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

아르헨티나 여성들 “성폭력 범죄 중단”



3일 (현지시간) 아르헨티나 부에노스아이레스에서 성폭력 범죄에 반대하는 여성들이 실해된 여성을 상징하는 검정 리본을 붙인 배너를 들고 시위하고 있다. 이 시위는 ‘니 우나 메노스(Ni Una Menos, ‘한 사람도 줄어선 안 된다’)라는 뜻의 풀뿌리 여성운동 시민단체가 주최한 것으로 이들의 운동은 성차별로 인한 폭력 및 범죄와 싸우는 투쟁에 많은 사람을 참가시켰다. 아르헨티나 대법원은 관련 보고서에서 지난 해 성 관련 범죄로 목숨을 잃은 여성은 278명에 달하는 것으로 밝혔다.

예산 확보를 위한 힘찬 행보 기대

전북도가 기재부를 상대로 예산 확보 작업에 나서고 있다는 소식이다. 그래서 하는 말인데 송하진 도지사의 발언 그대로 지역의 숙원이라 할 수 있는 익산 왕궁 축사 매입비와 김제 가금류 밀집 지역 축사 매입비 등과 관련해 실효 발휘가 요망된다. 그게 오래 전부터 요청해온 것인데 여태 뜻을 이루지 못한 것은 개탄스런 일이다. 사실이지 전북의 낙후를 생각하면 예산 증액 요구는 당연하고도 당연하다. 8조원 예산이라도 부족하고 9조원 예산이라도 풍족을 말할 수 없다는 이야기다.

전북도는 도민의 여망을 받들어 지역 발전에 매진해야 한다. 지역 발전 매진 발언은 지난날에도 여러 번 반복했던 바이지만 지금은 정서가 다르다. 지역 발전 매진과 관련해 주문의 성격이 다르다는 이야기다. 과거와 같은 정도로 지역 발전 요구를 받아들여서는 안 된다. 전북도가 예산 확보를 위해 나서고 있다면 그 행보가 구체적인 성과로 나타내야 한다. 전북의 낙후를 생각할때 8조원도 부족하고 9조원도 풍족을 말할 수 없다

고 말하고 있거니와전북도는 도내 경기의 흐름에도 민감해야 한다.

그런데 얼마 전에 했던 말을 또 다시 해야겠다. 전북의 소득 유출이 4조원대라는 보도가 있어서 말이다. 그 4조원대의 유출이라는 것은 도내 경제 상황을 생각할 때 역장이 무너지는 일이 아닐 수 없다.전북도는 크게 반성하고 분발해야 한다. 한 해 예산이 7조원대인데 지역에서 빠져 나가는 돈은 4조 원대라니 밑 빠진 독에 물붓기가 아니고 그 무엇인가. 현실이 이러하데 전북도가 지역 발전 운운하고 있는 것은 말이 안 된다. 전북도는 재류 찾기에만 열을 올릴 게 아니라 재류 지키기부터 제대로 챙겨야겠다. 전북도가 재류 찾기를 주장하는 것과는 반대로 큰 두통거리를 앓고 있음은 걱정이 된다.

전북도는 도민의 열원에 응답해야 한다. 다들 목도하는데도 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 고장의 발전에 무한 책임을 져야 하는 전북도는 발전 시스템을 가동시켜야 한다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

