건강 칼럼

중년에 나타나는 신호들

이 윤 희
파워스포츠과학연구소 대표

중년(中年)은 대충 몇 살 때부터인가?

다들 물리적인 연령으로 짐작이 갈 것이다. 다만 조금씩 시작하는 나이에서 장년, 노년으로 들어가는 나이가 다를 뿐~~

청소년기를 지나 중년으로 접어들즈음이면 어느 덧 후배들이 뒤에서 밀고 올라오는 느낌이 들고 어~하는 사이에 내가 나이가 들어가는 구나?를 느끼게 된다.

사회적으로도 무게감이 실리고 조직에서는 초급, 중간관리자를 넘어서는 시기이기도 하다. 생물학적으로는 대략 30대 중,후반에서 시작된다. 아쉽게도~~

이론적으로 접근한다면 성장호르몬(Growth hormone)의 분비량이 떨어지기 시작하는 3번째 띠가 돌아오는 나이 대이다. 그때부터 육체는 전성기, 유지기를 지나 서서히 순발력이 떨어지고 민첩성도 떨어져간다. 전문운동선수들은 본인이 외부자극에 대한 반응이 늦어지는 것을 알고 그 전,후 나이에 현역에서 은퇴를 하게 된다.

이런 현상이 대략 50대 후반까지 서서히 진행된다. 50대로 넘어가면서 남성호르몬 분비량이 저하되며 동시에 근육량이 줄어든다.

특히 속도에 관여하는 속근섬유(速筋:Fast twitch: white muscle)의 감소속도(약 0.9%/년)가 현저히 진행된다. 허벅지가 조금씩 가늘어진다. 예전에 잘 맞던 바지가 헐렁해지는 느낌이 온다.

부드럽던 몸이 뻣뻣해지는 것도 알게 된다. 좀 힘든 동작, 운동을 꺼려하게 되고 약간씩은 겁을 먹는다. 앉았다 일어날 때 어느 순간 아랫도리가 쑥 빠지는 느낌이 들며 아이고~ 하는 장탄식을 내기 시작한다.

심장의 박동수도 매년 평균 1회씩 줄어든다. 힘이 떨어지는 것이다. 친지들의 애경사에 참여하면서 부모님포함 주변사람들의 건강문제에 귀가 솔깃해지기 시작한다. 겉으로는 짱짱하다고 큰소리? 치지만 속으로는 스스로도 노화가 되고 있다는 것을 실감한다. 이제 예전의 내가 아니구나!!

뇌에서도 중년의 특징들이 나타난다.

신경전달세포인 뉴런(Neuron)의 생성보다는 소멸이나 기능의 퇴화가 가속화된다. 예전의 익숙했거나 쉽게 배워 사용하던 전자기기, 컴퓨터 등의 진보속도에 뒤처지며 조금씩 둔감해진다.

생업과 사회와 함께 휩싸여 쉼 없이 돌아가다 보니 어느 순간 젊은이들의 대화의 소재, 취향이나 가수, 그룹들의 새로운 노래 등이 생소하게 다가온다.

예전에 즐겨찾던 시끄러운 술집이나 카페 등이 부담으로 다가오기도 한다. 노래방에서 노래의 제목이나 가수이름이 입에서는 뱅글뱅글 돌지만 밖으로 나오지 않고 그냥 막연하게 가사나 곡조의 일부만 떠오른다.

일찍 귀가해서 쉬거나 그냥 조용한 것이 좋아지는 것이다. 어릴 때는 사회적으로 큰 어르신이나 대단한? 사람으로 보였던 분들이 나보다 물리적으로 비슷하거나 젊다는 것을 알게 된다. 군인, 경찰관, 선생님, 의사 등등~~~

이럴 때일수록 우리는 무엇을 해야 하는가? 미래, 노후를 대비해서 뭐라도 해야 되지 않을까? 일부는 막연하게 또는 어 그런 게 나에게 다가오네! 하면서 어물어물하기도 한다.

중, 노년을 지혜롭게 맞이하고 헤쳐 나가는 일중에 가장 바람직하고 필수불가결한 것은 심신을 건강하게 가꿔나가고 유지하는 것이다.

특히 근육의 퇴화나 노쇠를 좀 줄이기 위하여 근력강화 운동을 철저히 하고, 한국인 사망통계에서 맨 위층에 자리 잡고 있는, 심장, 혈관계의 건강을 위해 유산소운동을 본인의 체력에 맞춰서 꾸준히 하는 것이다.

**출처 : 아웃소싱타임스 (http://www.outsourcing.co.kr)

독자제언

터널 내 안전운전 요령

며칠 전 관내 터널 내에서 1톤 화물차가 앞서 가던 경운기를 미처 발견하지 못하고 추돌하여 경운기 운전자가 사망하는 안타까운 일이 있었다.

사고 원인은 어처구니없게도 화물차 운전자가 운전하면서 핸드폰 으로 문자를 발송하다 사고를 야기한 것이다.

운전 중 휴대전화 사용 시 전방 주시율은 50.3%에 불과하며, 음주 운전 시 혈중알콜농도 0.1%보다 23배 높은 위험률이 있다는 연구결과가 있다.

이러한 운전 중 휴대폰 사용행위는 도로교통법 제49조 1항 제10호에 의거하여 승합차는 범칙금 7만원에 벌점 15점, 승용차는 범칙금 6만원에 벌점 15점의 처벌을 받으며, 사고결과에 대한 책임과 처벌을 면할 수 없다.

운전 중 터널 내 진입하기 전에는 전조등을 켜고 속도를 줄이면서 전방의 도로상황을 예의주시하면서 안전하게 운전하여야 한다.

또한 우천 시 터널 내 진입 후 와이퍼 작동을 멈추고 운전하는 경우가 많은데, 작동을 멈췄던 와이퍼를 터널 통과 전 미리 작동하여 터널 통과 후 내리는 비로부터 시야를 확보할 수 있도록 하여야 한다.

몇 년 전 강우가 쏟아지는 상황에서 운전하던 운전자가 터널 진입 후 와이퍼 작동을 멈추고 주행하다 터널통과 후에도 깜빡 잊고 와이퍼를 작동하지 않아 많이 내리는 비에 전방이 보이지 않아 당황하여 급 핸들 조작으로 차량이 전복되어 운전자가 사망한 사고 현장을 목격한 적이 있다.

터널 내 운행 시 전조등 작동과 서행, 그리고 전방상황을 예의주시 하면서 안전운행, 우천 시 와이퍼 작동 등 안전요령을 생활화하여 사고를 예방해야 하겠다.

전근수 진안경찰서 교통관리계 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

공습으로 무너진 리비아 트리폴리 난민수용소

리비아 군벌 '리비아국민군(LNA)'이 2일(현지시간) 유엔(UN)이 지지하는 '통합정부군(GNA)'이 관할하는 수도 트리폴리 교외 타조라 지역에 위치한 난민 수용소를 공습해 적어도 40명이 사망하고 80명이 다쳤다. 사진은 공습으로 무너진 난민 수용소.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사 설

특례시 · 금융도시 투트랙 쌍끌이로 지역발전을

지역발전이 항상 중심 주제가 돼야겠다. 이 말은 전북도에게만 주는 것이 아니다. 각 시군 지자체에게도 주는 말이다. 요즘 같은 때는 특별히 전주시 쪽에 무게가 실린 당부가 아닐 수 없다. 전북이 제3금융중심지가 되도록 정부로부터 지정을 확실하게 받아내야 한다는 주문은 오래 전부터 해온 바이다. 최근에 전주의 특례시 지정이 최고의 현안으로 급부상했는데 반드시 성공해야만 한다. 전북혁신도시의 제3금융중심지 지정도 성공하고 전주시의 특례시 지정도 성공해 지역 발전을 한 단계 업그레이드 시켜야 한다.

다시 말하거니와 지역 발전은 전북도만 이끌어 가는 게 아니다. 전주시도 지역 발전을 이끄는데 큰 몫을 담당하고 있다. 이번에 김승수 전주시장이 민선 7기 1주년을 맞아 포부와 성공의지를 밝혔는데 그것은 전주 시민이 바라는 바이다. 그러므로 김시장은 의지를 더욱 강화해야 한다.전주의 특례시 지정과 관련해 현재 어렵기는 하나 계속 노력하고 있다고 했는데 그 뉘앙스가 좀 이상해서 하는 말이다. 특례시 지정은 성공을 전제로 해야지 어려움을 미리 호소하는 듯 해서는 안된다.다른 시군들도 목표하는 바가 있다면 진취적이어야 한다. 어려움을 미리 전제하는 발언을 해서는 안된다.지역 발전이 염원이 된지 오래인 지금 단체장들은 진취적이어야 한다.

우리 지역은 다른 광역 시도와 비교해 너무 낙후돼 있다. 도지사를 비롯해 전주시장은 물론이고 전북 발전을 이끌고 있다고 생각하는 이들은 폭 넓게 뛰어야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다.

전북의 제3 금융중심지 지정이 저번에 실패로 끝났는데 이제 힘을 내 다시 도전해야 한다. 그리고 전주의 특례시 지정도 그렇다. 난관에 봉착해 있다면 더욱더 힘을 내 이쪽의 입장을 적극적으로 말해야 한다. 전북도와 전주시는 강해져야 한다. 일이 잘 안 풀려도 뒤로 물러나서는 안 된다. 도내 군단위 여러 곳에서도 특례군 지정을 요구하고 있는데 전주시가 약한 모습을 보여선 곤란하다.

전북도와 전주시는 비상한 각오를 다져야 한다. 때에 따라서는 자리에서 떨쳐 일어나는 저력도 보여야 한다. 특례시와 금융도시의 투트랙 쌍끌이로 지역 발전에 박차를 가할려면 그래야 한다.

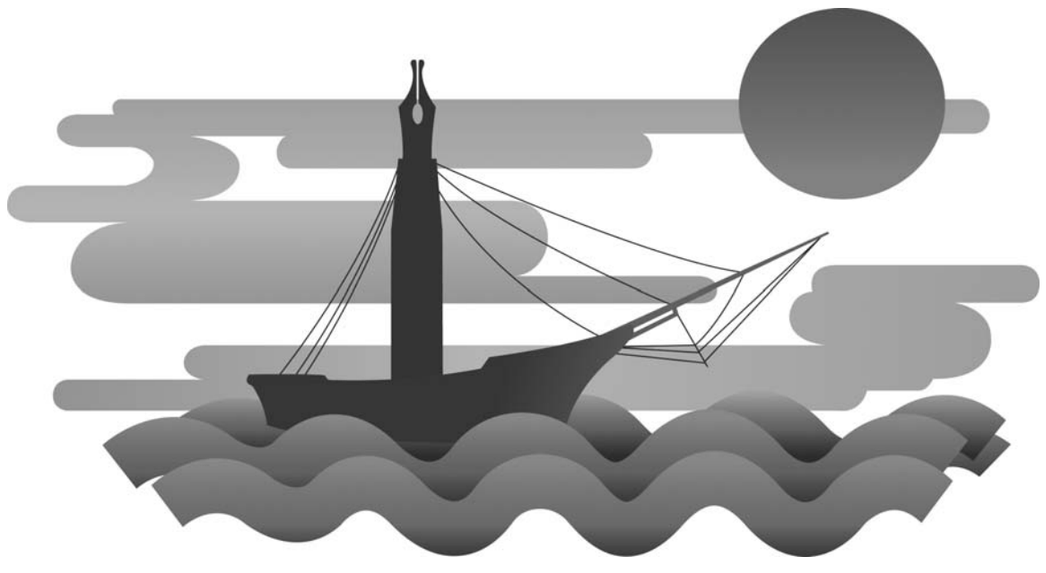
기업 생존률, 지금은 어떠한가?

기업 생존률이 어떤지 궁금하다. 전국 최하위라는 보고가 수년 간 계속됐는데 조금이라도 변화가 있는지 알고 싶은 것이다. 들어보나마나 그 대답이 뻔해도 그렇다. 더 악화됐으면 악화됐지 나아지지는 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 지역 경제의 성장동력이 살아나야 한다는 바람이 안타까울 뿐이다. 군산의 조선소가 그 생명이 다했는데도 현대 중공업 쪽의 최근 수주 물량이 늘어난 것을 계기로 모종의 변화를 갈망하고 있는 것처럼 말이다. 때가 되면 어떻게든 재가동시키겠다고 말한 것을 두고 일자리 미련을 버리지 못하는 것처럼 말이다.

전북도는 중심을 잡고 할 일을 해야 한다. 이같은 당부는 저번에도 했던 바이다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 염려하지 않으면 안된다. 중소기업들 쪽에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 중소기업을 살린다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없다. 그 까닭이 무엇인지 알아볼 필요가 있다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업의 형편을 살펴야 한다.

언제고 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 보도에 따르면 평균잡아 도내 기업들 10개 중 7개가 5년내에 문을 닫고 있다니 난감하다. 오래전부터 기업인들은 지역 경기를 안 좋게 말하고 있는데 앞으로도 그렇다면 문제이다. 전북도더러 중소기업과 함께 가야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 중소기업들이 우리 지역 경제의 한몫을 계속 담당해줘야 하는 까닭이다. 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸다는 이야기이다. 전북도는 도내 중소기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다.

전북도는 기업 생존률 최하위 기록에 대해 생각이 많아야겠다. 어떻게 하면 중소기업들이 제몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어줄까 고민하라는 것이다. 예전처럼 행정적 인센티브를 말하는 것만으로는 부족하다. 전북도는 실제 현장에서 뛰고 있는 기업인들을 고무시킬 방책을 고민해야 한다. 젊은이들을 위한 일자리 창출을 위해서도 전북도는 기업 생존률을 끌어 올려야 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일