

건강 칼럼

골다공증과 단백질, 그리고 운동!

나이가 들어가면서 뼈 무게가 줄어듭니다. 겉은 멀쩡해도 뼈는 그 안을 채우고 있던 조직들이 슬슬 하나 둘 탈락하여 빠져나가는 현상입니다. 부어 잡고 싶어도 노화의 여쩡 수 없는 현상이기도 하지요. 골조직이 빠져 나가서 일정한 수준이하로 낮아지면 조금의 충격에도 뼈가 부러지거나 으스러집니다.

특히 연세 많으신 분들이 겨울에 미끄러지거나, 욕실 등에서 넘어지면 엉덩이 관절(고관절)에 충격이 가해져 그 부분에 복합골절이 일어나면 치료하는데 시간과 비용도 많이 들고 뼈가 잘 붙지 않아서 굉장히 애를 먹기도 합니다.

그런 이유로 해서 평상시 한 살이라도 젊을 때 근력운동을 하여 엉덩이 근육을 좀 튼튼히 하지는 이룬의 배경이기도 합니다. 특히 다리 운동을 열심히 하면 엉덩이와 관련된 근육의 발달로 인하여 외부의 충격이 가해져도 그 충격을 근육이 스펀지처럼 흡수하여 골절로 가는 것을 조금이나마 예방하게 됩니다.

골다공증은 우리나라뿐만 아니라 전 세계적으로 증가하는 공중보건 문제이기도 합니다. 선진국의 유병률은 여성의 경우 9~38%, 남성의 경우 1~8%로 추정되며, 낙상과

골절로 인한 사망률과 다른 병으로 돌아가는데 영향을 미치고 있습니다.

최근에 보고된 연구에 따르면 골다공증을 예방하는데 단백질의 섭취가 뼈의 생성을 돕고 유지에 중요하다고 밝히고 있습니다.

노인의 경우 이런저런 배경으로 단백질의 섭취가 불충분하여 대사 능력, 면역력, 호르몬 수준 등이 낮고 더 나아가 영양불균형 및 영양실조에 걸릴 수 있다고 경고하고 있습니다. (High Versus low Dietary Protein Intake and Bone Health in Older Adults: a Systematic Review and Meta-Analysis, Inge Groenendijk, Science Direct, July 2019)

과도한 단백질섭취는 건강에 여러 적신호가 울 수도 있지만 반대로 적은 섭취는 마찬가지로 건강에 특

히 뼈 건강에 부정적인 영향이 큰 것으로 분석되었습니다.

보고에 따르면 65세 이상의 노인에게는 체중 kg당 하루에 약 1.0~1.2g 정도의 단백질 섭취를 권장하고 있습니다. 만약 체중이 70kg 이라면 하루에 단백질을 70~84g 정도 드시라는 의미입니다.

그리고 한꺼번에 드시는 것보다는 하루 3회에 골고루 나눠 드시는 것이 단백질흡수에 훨씬 도움이 되며 근육과 뼈 건강에도 효과적이라고 밝히고 있습니다.

단백질함량이 높은 식품으로는 (흰색 지방을 제거한)붉은색 육류, 어류, 달걀, 콩과 두부류 식품, 유제품 등을 꼽을 수 있으며 동, 식물성 단백질 식품을 골고루 드시는 것이 좋습니다.

예를 들어 우리나라의 경우 음식

점의 시판육류 1인분은 평균 약 150g정도 되며, 단백질함량은 약 25% 내외로 35~40g으로 추정하면 됩니다.

콩(종류마다 차이는 있지만)은 25~30g/100g, 아몬드 20g/100g, 땅콩 25g/100g, 닭고기기슴살 20g 정도/100g, 달걀 6g/개, 우유 약 3.5~4g/100ml, 두부 약8g/100g(두부를 열리된 구멍으로 수분이 빠져나가서 함량이 약 2배 이상 높아질 수 있음) 정도가 적당합니다.

노인의 경우 식사가 부족하거나 소화 때문에 제대로 드시지 못할 경우 대신할 수 있는, 분말이나 바타입으로 생산되는 단백질보충식품도 대체식품으로 추천드리고 싶습니다.

누구나 그렇듯이 살아가는 것이 마음대로 되지 않고 놓인 여건에 따라 곤란할 수도 있지만, 가능하면 흰쌀밥 량을 줄이고 식이섬유와 단백질이 풍부한 식단으로 바꾸면 근육, 뼈도 튼튼해질 것입니다.

더구나 근력운동+달리기를 시간이나 기회 되는대로 병행한다면 연세가 들어서도 깨끗한 허리 상태를 유지하며 건강한 노년을 즐길 수 있으리라 기대됩니다.

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



이 윤 희

파워소프트초과학연구소 대표

독자재언

고령 운전자, 왜 문제가 되는걸까?

지난 6일 전주에서 80대 고령 운전자가 몰던 차량이 아파트 단지 내 간이 주차장으로 돌진해 이 사고로 물놀이를 하고 있던 어린이집 교사와 원생들이 다쳐 병원으로 이송한 사건이 발생했다.

도로교통공단 통계에 따르면 2017년도 2만6713건, 2018년도 3만12건으로 최근 2년간 고령 운전자가 낸 교통사고가 꾸준히 증가하고 있고, 피해 규모도 상대적으로 큰 것으로 나타났다. 고령 운전자가 낸 교통사고들이 많이 발생하면서 고령 운전자에 대한 관심이 대두되었다.

고령 운전자들은 다른 운전자들에 비해 시력·반사신경·근력 등 운전이 필요한 신체능력이 떨어진다. 또한, 복잡한 도로 주행 상황 속에서 위협을 자각하고 결정 내리는 인지·판단력마저 노화로 인해 저하돼 사고 위험도가 높아져 주행을 하는데 어려움이 많다.

이렇듯 고령 운전자의 문제점을 해

결하기 위해 올해 1월부터 면허증 갱신 및 적성검사 주기를 단축했다.

만 75세 이상 고령 운전자의 경우 면허증 갱신 및 적성검사 주기를 기존 5년에서 3년으로 단축했으며, 취득·갱신 시 반드시 면허 시험장에서 교통안전교육을 2시간 이수해야 한다.

또한, 정부(지자체)에서는 고령 운전자들이 면허를 가진 반납 시 교통비 지원 사업을 하고 있다. 이러한 정책들이 고령 운전자에 대한 문제점을 해결하고 교통사고를 줄이는 데 많은 도움이 된다.

고령 운전자는 타인과 본인의 안전을 위해서 면허를 반납하거나 주행 시 면허 갱신 및 적성검사를 제때 받아야 한다. 차량 운행을 할 때도 무리하게 운행을 해서는 안 된다. 고령 운전자에 대해 다른 운전자들 역시 양보와 배려를 하면 교통사고가 더 줄어들지 않을까 생각 든다.

김민지 남원경찰서 교통관리계 순경

구독 · 광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

공동기자회견하는 한중일 외교 수장



강경화(왼쪽) 외교부 장관이 21일(현지시간) 중국 베이징 구베이 타운에서 열린 제4차 한중일 외교장관 회담을 마치고 왕이(가운데) 중국 외교 당국 국무위원 겸 외교부장, 고노 다로 일본 외무성과 공동기자회견을 하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

정부, 탄소산업에 매년 1조원 투자

뜻밖이다. 오래도록 미적거리던 정부가 전북의 탄소 산업에 큰 희망을 주고 있다. 전북의 탄소산업을 위해 정부의 지원이 있어야 한다는 여론에 곧바로 대답이라도 하듯 향후 7년 동안 7조 원내지 8조 원을 지원하겠다고 했다. 그 약속이 다른 누구도 아니고 문재인 대통령에게서 나온 것이라 기대가 크다. 지난 20일 전주 효성 첨단소재공장을 방문한 자리에서 도지사와 관계자들이 있는 자리에서 대통령이 친히 말한 것이다. 그리고 대통령은 도지사와 전주 시장을 비롯해 관계자들을 대동하고 사진기자를 앞에서 함께 오른손 주먹을 들어 의지를 다졌다.

대통령이 거액을 지원하기로 약속한 것은 전북의 탄소산업을 높게 평가한 것이 아닐 수 없다. 대통령의 그같은 지원 약속은 의미가 매우 크다. 저번에 새만금 신공항 건설사업을 위해 예산 면제 선물을 준 그 이상이다. 우리 전라북도에는 전주와 완주에 137개의 탄소가공업체가 있는데 일부 분야의 경쟁을 위해서 더욱 힘찬 행보를 보여야겠다. 이참에 전북의 탄소산업이 국내 탄소산업의 중심지로 우뚝서야 한다. 대통령이 전폭적으로 지원을 약속한, 전북

이 갖고 있는 탄소섬유 기술은 국내 유일의 기술로 평가되고 있다. 전북도는 정부의 지원에 부응해 더욱 매진해야 한다. 앞으로 탄소법 개정안의 조속한 통과가 있어야 하고 탄소산업진흥원을 설립하기 위해 전라 마련이 있어야 한다. 전북도는 탄소산업과 관련해 여러 차례 야심찬 의지를 보여준 적이 있다. 그 성공 수순을 밟기 위해서는 앞으로의 행보가 중요하다. 전북의 탄소산업과 관련해 미래 전망은 밝다. 최근에 효성이 전주 공장에 8천억원을 투자해 설비 증설을 하겠다고 의사를 밝힌 것도 그렇다. 일본의 무역 도발로 전북의 탄소산업이 타격을 받으리라 예상했는데 오히려 역전의 계기가 되었다.

전북도와 관계자들은 이제 탄소산업의 고도화를 위해 뛰어야 한다. 탄소산업을 꾸준히 성장시켜 최고 먹거리 산업으로 만들어야 한다. 이제 중요한 과제는 대통령의 약속 그대로 정부로부터 지원을 실제 받아야 한다는 것이다. 동시에 외연 확대로 미래 발전상도 보여야 한다. 일본을 따라잡기 위해서는 전북의 탄소산업이 더욱 가업을 토해내야 한다. 대통령은 앞으로 세계 탄소시장 10% 확보를 주문했는데 반드시 그렇게 되도록 해야 한다.

도내 기업 생존률, 지금은 어떠한가?

도내 기업 생존률이 어떤지 궁금하다. 전국 일반화 수준이라는 보고가 수년 간 계속됐는데 조금이라도 변화가 있는지 알고 싶다. 들어보니까 그 대답이 뻔해도 그렇다. 악화됐으면 악화됐지 나아지지는 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 지역 경제의 성장동력이 살아나야 한다는 바람에서다. 여기 때 아니게 지역 경제의 성장 동력을 언급하는 이유가 있다.이번에 문재인 대통령이 큰 선물을 안겼기 때문이다. 전북의 탄소섬유기술을 위해 앞으로 7년 간 7조 원내지 8조 원을 지원하겠다고 약속한 것이다.

전북도는 중심을 잡고 우선순위의 일을 해야 한다. 이같은 당부는 저번에도 했던 바이다. 도내 작은 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 염려하지 않으면 안된다. 중소기업들 속에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 중소기업을 살리라는 목소리가 컸지만 그 목소리 그대로 크게 달라진 게 없지않다. 그 까닭이 무엇인지 알아볼 필요가 있다. 전북도는 지역

경제의 흐름이 어려울수록 중소기업의 현황을 살펴야 한다.

언제고 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 보도에 따르면 평균잡아 도내 기업들 열 개 중 일곱 개가 5년 내에 문을 닫고 있다니 난감하다. 오래전부터 기업인들은 채광경기를 안 좋게 말하고 있는데 앞으로 도 그렇다면 문제이다. 전북도더러 중소기업과 함께 가야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 중소기업들이 우리 지역 경제의 한몫을 계속 담당하도록 해야 하는 까닭이다. 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸다는 이야기다. 전북도는 도내 중소기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다.

전북도는 생각이 많아졌다. 어떻게 하면 중소기업들이 재물을 다 할 수 있도록 힘을 실어줄까 고민하라는 것이다. 예전처럼 행정적 인센티브를 말하는 것만으로는 부족하다. 전북도는 실제 현장에서 뛰고 있는 기업인들을 고 무시할 방책을 고민해야 한다. 젊은이들을 위한 일자리 창출을 위해서도 전북도는 기업 생존률을 끌어 올릴 방도를 강구해야만 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.

