

건강 칼럼

노화를 조금이라도 늦추려면?

그 옛날 진시황은 불로초를 찾아 온 나라를 샅샅이 찾아다녔다. 권좌에 오르니 오래오래 권력을 휘두르고 싶은 욕심이 발동했으리라! 인간은 누구나 다 같은 마음일 것이라 여겨진다. 누구인을 늙고 병들고 죽고 싶어 하겠는가? 말이다.

21세기 들어 기계문명의 눈부신 발전과 컴퓨터를 활용한 융, 복합 산물은 우리의 기억용량을 넘어서기 시작했다. 매일매일 새로 나오는 신문명에 따라잡기가 버거운 형편이다.

올해 들어 미국에서는 노화 그 자체가 극히 자연스러운 일임에도 불구하고 별도로 질환으로 구분하여 의료계의 숙원사업이 실현되는 것으로 알려져 있다.

겉으로는 건강한 노후를 원한다고는 하지만 내면으로는 의·약학적 수익사업의 일환 그 자체인 것으로 해석되기도 한다.

이른바 노화라 하면 일반적으로 물리적 연령이 60~70세 즈음에서 근력의 약화는 물론 신체 각 기능이 떨어지는 현상을 대변한다.

그에 따라 어떻게 하면 노화를 조금이나마 늦출 수 있는 방법이나 기타의 해결책이 있을까하고 다양



이 윤 희

파워스포츠과학연구소 대표

한 실험이나 연구를 거듭하고 있다. 우리나라도 남녀 평균수명이 80세를 넘어 고령사회로 가고 있다.

의견상 노화와 연약함은 근육량의 손실에 따른 위험과 관련이 있으며 이는 신체의 장애를 유발하고 생활의 질을 떨어뜨릴 수밖에 없다.

노화는 낮은 근력과 느린 보행 속도와 같은 신체 기능의 위험요인으로 확립되고 있다. 따라서 근력의 유지와 근육감소증(Sarcopenia)의 예방은 노인들에게서 신체적 활동의 어려움 및 열악한 건강상태와 밀접한 관계가 있다.

수많은 관련 논문을 모아 종합적으로 분석한 연구에 따르면 노인들에게 적절한 수준의 중량부하운동(웨이트 트레이닝)과 단백질의 주

가섭취를 통해서 근력의 유지와 근육감소증을 유익한 수준까지 예방할 수 있다고 한다.

노인분들은 치아도 약하고 씹는 힘도 약하기에 육류나 기타 단백질 원을 섭취하기가 여간 힘든 것이 아니다. 또한 소화, 흡수 능력도 현저히 떨어진다. 그러기에 추가로(간식으로) 조금씩이라도 섭취해야 한다. 최소한 하루에 1~1.5g/체중kg 정도의 단백질을 섭취해야만 그나마라도 근육을 겨우 유지할 수 있다. (The Role of Muscle Mass Gain Following Protein Supplementation Plus Exercise Therapy in Older Adults with Sarcopenia and Frailty Risks: A Systematic Review and Meta-Regression Analysis of Randomized Trials, Chun-

De Liao ,nutrients, July,25,2019)

어쩌면 이는 지금까지 노화에 따른 근력저하나 신체기능이 떨어지는 것을 어느 정도까지 예방하는 여러 방법 중에 그래도 무엇보다 가장 효과적이고 실제적인 방법론이라 해석할 수 있다.

즉 웨이트 트레이닝(특히 하체)을 통하여 근육의 질량을 높이고, 그것을 유지할 수 있는 충분한 단백질의 섭취가 가장 바람직하다는 의미이다.

다만 실생활에서 노인들에게 이를 이해서시키고 실행에 옮기게 하는 것이 말처럼 쉽지는 않을 것이다. 놀이현실에서 이런저런 이유로 근육이 떨어질 수도 있고, 그렇게 하는 것이 얼마 남지 않은 생애 무수 소용이 있느냐? 하는 자조적인 합리화를 시키기에 실행을 위한 동기를 만들어 내는 것이 여간 어려운 것이 아니다.

다만 위와 같은 결론이 많은 사람들에게 공유되고 확산되어 한 살이라도 어릴 때부터 서서히 생활의 일부로 자리 잡게 하여 국민 건강에 이바지하는 계기가 되었으면 한다. \*출처 : 아웃소싱타임스 (http://www.outsourcing.co.kr)

사설

군산형 일자리 어찌되냐고 물어야

군산형 일자리가 어찌 되고 있는지 궁금하다. 군산형 일자리에 대한 논의가 활발해야 하는데 어찌 조용해서 말이다. 광주형 일자리 타격을 본지도 오래 됐는데 여태 감각 무소식이니 답답하다. 군산이 제2의 광주형 일자리 지역으로 논의될 거라고 여당 대표도 말한 적이 있는데 그것을 잡아채지 못하고 있으니 한심스럽다. 실직자들을 포함해 군산시민들은 지난 추석연휴 내내 입맛이 소래처럼 썼을 터이다. 전북도는 군산을 살리기 위해서 보다 적극적으로 목소리를 내야겠다.

전북을 위해서 전북형 일자리가 필요하다면 군산을 위해서는 군산형 일자리가 더욱 절실하다. 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 재기등을 요구해야 한다는 지적이다. GM 군산공장이 저변에 매각됐지만 새롭게 전기 자동차를 생산하려면 앞으로 두 수년을 더 기다려야 한다.

지금 중요한 것은 전북도와 군산시의 자세이다. 군산형 일자리의 규모를 확실하게 해두어야 한다는 주문이다.

전북도와 군산시는 시민의 뜻에 부응해 군산 살리기를 확실하게 해야 한다. 군산의 경제 몰락 때문에 전북 전체의 경제가 함께 고통하고 있는 작금이다. 다시 강조해 당부하거나 군산을 살려내기 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 그처럼 무력해서는 안 된다.

지난날 청와대 일자리수석이 말한 것이 있다. 제2~제3의 광주형 일자리 계획을 물어보는 기자들의 질문에 군산과 구미와 대구가 구체적인 계획 대상이라고 했던 게 생각나는 것이다. 전북도는 그 발언의 행간을 심상하게 넘겨서는 안된다. 만약의 경우 구미나 대구보다 나중으로 밀리게 된다면 군산시민들은 실망이 무지 클 것이다. 전북도와 군산시는 제몫 찾기를 확실하게 해야 한다. 군산형 일자리 논의를 뜨겁게 달구어도 경쟁에서 이길까 말까 하다.

독자제언

‘청렴한 삶’에 대해

청렴이란 성품과 행실이 맑고 깨끗하며 재물을 탐하는 마음이 없음을 뜻한다. 청렴한 삶은 무엇일까?

복민심서 울기6조에 “청렴한 사람은 청렴을 편안히 여기고 지혜로운 사람은 청렴을 이롭게 여긴다. 무엇 때문인가? 재물이란 우리 사람들이 대단히 욕심내는 것이다. 그러나 욕심내는 바가 재물보다 큰 까닭에 재물을 버리고 취하지 않는다”라는 글귀가 있다.

인터넷이나 TV를 보면 정치인들이나 관료들의 부정부패에 관한 뉴스들이 넘쳐나고 있다. 대부분 재산에 대한 문제가 많다. 재산이 많다는 게 잘 못된 일은 분명 아니다. 다만 재산 형성 과정에서 부정행위 등이 있었느냐 없었느냐가 문제다. 이는 결국 청렴함의 문제다.

조선 후기의 실학자 정약용 선생은 청렴이야말로 모든 선한 일의 근본이고 모든 덕의 근원이라 했다. 그리고 청렴은 세상에서 가장 큰 장사라고 했다. 그래서 큰 욕심을 가진 사람은 반드시 청렴하다고 말했다. 청렴하지 못하면 비난을 받게 되고 비난을 받으면 결국 자리에서 쫓겨나게 되니까 말이다. 이 말은 청렴해야 큰 욕심을 이룰 수 있다는 것이고 그래서 청렴이 가장 큰 장사라고 했던 것이다.

담장 눈앞의 이익을 쫓는 사람은 앞으로 가기에만 급급하여 옆에 예쁜 꽃이 피었는지 나무가 얼마나 푸른지 알지 못한다. 울퉁은 신념으로 여유롭게 주위를 둘러보며 조금씩이라도 다면 청렴한 삶을 살 수 있지 않을까 생각해 본다.

김철호 원안경찰서 청문감사관실 경위

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

화려한 조명, 즐거운 중추절



중추절인 지난 13일(현지시간) 홍콩 빅토리아 광장에서 등 축제가 열려 시민과 관광객들이 연등 아래서 즐거운 시간을 보냈다.

발전 성장 패러다임 일자리 중심 실천으로

추석 연휴가 지났다. 이제 평상심으로 돌아가야 한다. 추석 연휴 기간 조국 법무부 장관과 관련한 관심이 뜨거웠지만 그것과는 별도로 전북도는 최고 관심사를 일자리 창출 쪽으로 돌려야 한다. 지역 성장 패러다임을 일자리 중심으로 전환하겠다고 여러 번 약속한 그대로부터는 앞으로 그 말에 책임을 지는 자세로 일해야 한다.우리 전북 지역의 일자리 창출이 여전히 저조하기 때문이다.

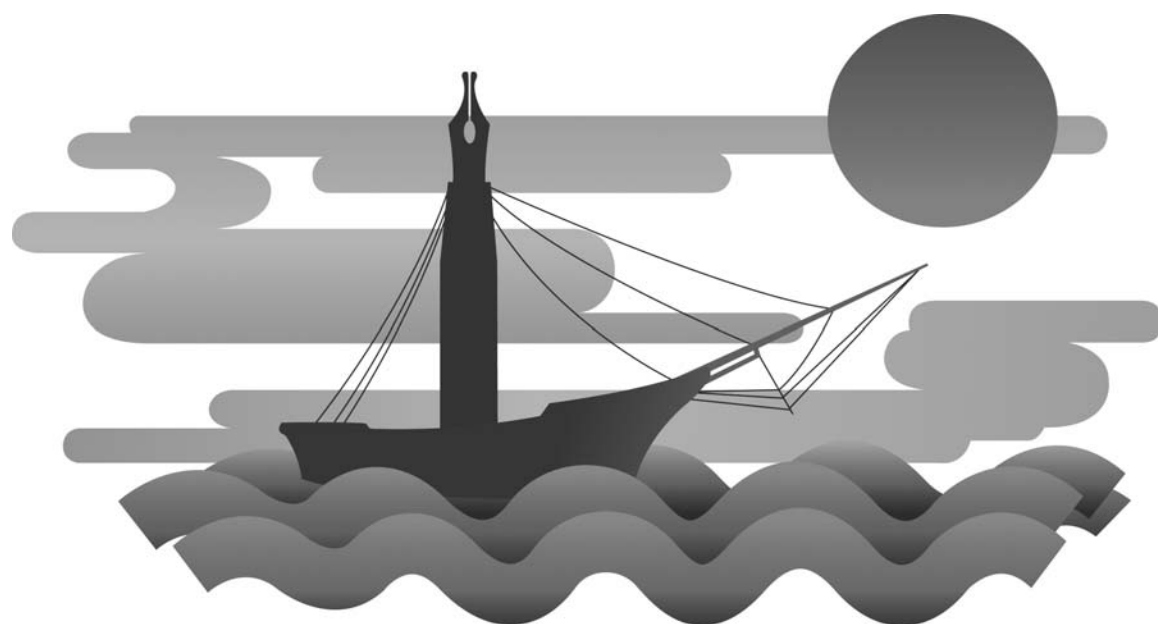
전북도는 귀를 열어야 한다. 정규직은 오히려 예전보다 줄고 기간제나 시간제 일자리만 늘고 있다는 불만이다. 그래서 지금의 이 시점에 전북도에 물어보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다. 그 일자리 창출을 말로만 해서서는 곤란하다. 전북도는 관심과 열정을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 시간제나 기간제 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 그것은 바로 괜찮은 일자리이다.

전북도는 마음을 단단히 먹어야 한다. 지역 성장 패러다임을 일자리 중심으로 전환하겠다는 약속

을 지키려면 그래야 한다. 전북의 일자리 현황을 보면 참담하기 그지 없다. 그동안 노력을 안한 것은 아닐 테지만 능력 부족을 탓하지 않을 수 없다. 저변에 도내 근로자의 40%가 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제라고 말했었는데 지금은 상황이 더 안 좋아졌을 것이다.고용 구조의 현실이 이렇듯 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 정규직 일자리 구하기에 목마른 이들의 정서를 생각해야 한다. 전북도는 일자리 창출 노력과 병행해 지역 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다.

발전 성장 패러다임은 다른 그 무엇보다도 일자리로 말해야 한다. 어떻게 하면 괜찮은 일자리를 더 많이 늘릴 수 있을까 고민해야 한다는 주문이다. 일자리다운 일자리가 부족한 것은 엄연한 사실이다. 도내의 거의 모든 업종이 고전을 면치 못하고 있다는 점은 큰 걱정거리가 아닐 수 없다. 사정이 이러니 일자리도 줄고 고용의 질도 열악해지고 있다. 현실이 이처럼 밑바닥 수준이라면 전북도는 무언가 보여주기 위해 분발해야 한다. 전북도는 약속한 것을 실천으로 보여주어야겠다.

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.