

건강 칼럼

근육감소증을 바라보는 다양한 시각과 해석 그리고 대책

진 시황은 불로초를 구하려 동원할 수 있는 방법은 모두 해보았고, 역사적으로 권세가 대단했던 통치자나 독재자는 본인이 늙어가면서 어떻게 하면 늙지 않을까를 온갖 방법을 구상, 실행하였다.

한 시대를 풍미했던 모든 권력자들이 지금 이 세상에 존재하지 않는다. 이렇듯 누구나 다 불로장생, 무병장수, 만수무강을 추구하는 것은 인류역사상 변하지 않는 진리일 것이다.

대한민국의 경우 1945년 해방전후 평균수명은 겨우 40세 전후였다. 70여년이 흐른 지금 남, 여 평균 80세를 넘어 세계적으로도 장수국가로 꼽히고 있다.

세계보건기구(WHO)에 따르면 선진국에서는 2000년 이후 기대수명이 5년 증가했다. 이러한 기대 수명의 증가는 노화를 맞이할 수밖에 없었고 차례로 신체적, 인지적 저하를 초래한다.

이후 운동은 노화에 따른 기능적 감소 및 삶의 질을 긍정적으로 연장할 수 있다는 수많은 연구결과에서 보듯이 저항 및 지구력 운동은 인지 능력 향상뿐만 아니라 관련된 심리적, 사회적 요인의 관계성을 발달시킨다.



이 윤 희  
파워스포츠과학연구소 대표

여기에 적절한 영양섭취 및 생활 습관은 노인의 기능적 약화, 제한을 예방하고 치료하는 데 필수적인 역할을 하는 것으로 알려지고, 상식화되고 있다.

근육량은 태어나 30~40여년이 지난 후 매 10년마다 약 3~8%씩 감소하며, 이 비율은 60세 이상의 사람에서 크게 증가한다. (Enfoque terapeutico global de la sarcopenia, Burgos Pelaez, J. Nutr. Hosp. 2006)

근육감소증(sarcopenia)은 골격근량과 기능의 점진적이고 일반적인 손실을 특징으로 하며 장애, 대사 기능장애, 삶의 질 저하 및 사망과 같은 부작용의 위험이 증가한다.

근감소증은 주로 노인에게서 나타나는 노화 과정과 관련이 있지만 생활 방식 결정이나 병리학적 상태로 인해 위험에 처한 사람들도 있다.

여기에 채식, 별로 움직이지 않는 생활, 영양실조, 당뇨, 비만 및 근육량 손실을 촉진할 수 있는 기타 급성 또는 만성 염증성 질환이 포함된다.

더욱이, 근육량의 손실은 또한 이러한 상태의 결과에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 근육감소증은 주로 노인에서 관찰되지만 젊은 성인에서도 발생할 수 있다.

근육감소증의 명확한 원인을 항상 확인할 수 있는 것은 아니지만 1차성 근감소증은 노화 자체 외에 다른 명백한 원인이 없을 때이다.

2차성 근감소증은 (i)활동 관련 원인(과도한 침대 휴식, 채식 생활 방식 (ii)에너지 또는 단백질의 부적절한 식이 섭취, 영양소 흡수 장애 또는 위장 장애, 식욕 부진, 약물의 결과로 인한 영양섭취약화 (iii)염증,

내분비 질환, 진행성 기관 부전 및 약성 종양과 같이 근육감소증을 유발할 수 있는 여러 질병 관련 원인 중에 17가지에 해당하면 2차성 근감소증으로 판단할 수 있다.

대응전략으로서 첫째 저항훈련(웨이트 트레이닝)에 중점을 둔 신체운동이다. 비만과 관련 없이 근육감소증을 진행을 늦추는 저항운동의 근본적인 역할은 이제 분명해졌다. 저항훈련은 근육단백질을 합성하기 위한 강력한 자극이도 하며 근육량을 증가시킨다.

둘째로는 단백질섭취를 충실히(1g/체중kg/일) 하여 근육의 합성을 돕고 분해를 늦추는 것이다.

셋째로는 술, 담배를 멀리하고, 이른 취침과 충분한 수면시간으로 신체대사의 노폐물을 중화, 분해, 배출하여 항산화기능을 향상시키고 염증을 줄이는 것이다.

넷째로는 부질없는 세속의 저급한 욕망을 대폭 줄여 심신의 평화와 안정 상태를 유지하는 것이다.

다섯째로는 노년으로 갈수록 뇌, 심장, 혈관, 신경의 기능의 약화를 늦추주는 유산소운동(빨리 걷기, 달리기 등)을 규칙적으로 하는 것이다.

누족달산: 누우면 죽고 달리면 산다!! ~ ~

사설

신통일한국 김제시효정평화봉사단 발대

신통일한국을 위한 2021 김제시 효정평화봉사단 발대식이 지난 2일 전북 김제시 요촌동 UPF 김제시지부 강당에서 각급 지도자 70여 명이 참석한 가운데 열렸다. 이날 행사는 UPF김제시지부와 참가정실천운동본부 김제시지부가 공동으로 주최했다.

봉사단은 보다 살기 좋은 행복한 지역으로 만들고자 하는 마음으로 창립했다. 참석자들은 지역사회를 건강하게 하고 발전시켜 나가는데 임의를 담당할 것을 결의했다. 특히 효(孝)와 정(情)으로 희생적인 봉사 활동을 전개해 남북통일과 세계평화의 밑거름이 되겠다고 다짐했다.

박찬수 회장은 취임사에서 "효정과 평화의 의미를 담은 효정평화봉사단 설립자의 깊은 뜻을 새기며, 미려하니까 무너져가고 있는 가정 윤리를 회복하고 평화통일 시대의 도래를 위한 봉사 활동에 최선을 다 하겠다"고 말했다.

봉사 단원들은 반드시 물질과 시간 여유가 있어서 하는 이들

이 아니다. 효와 정으로 봉사하는 것이 남북통일과 세계평화의 지름길이라는 것을 깨달았기 때문이다. 효가 다시 살아나고 정의 남치는 교양이 되도록 모두가 힘을 합치는 일이 절실해지고 있다.

지역에 대한 애정과 남다른 봉사 정신으로 내 교장을 더욱 아름답게 꾸리고 불어오는 효정봉사단의 활동을 기대하고 응원하는 이유다. 새로 취임한 회장과 함께 아름다운 봉사 활동을 이어갈 효정봉사단의 활동이 크게 기대되고 있다.

요즘 가치관의 혼돈으로 여러 사회 병리 현상이 만연되고 있는 것이 엄연한 현실이다. 가정을 바로 세우고 한민족의 소인 평화통일을 염원하는 의미의 효정평화봉사단 활동이 지역사회에서 활발히 이루어져야 할 때이다.

효정평화봉사단 발대식을 계기로 우리 한민족의 전통 가치인 효와 정, 그리고 평화를 이뤄야 한다. 김제시 효정평화봉사단 발대식을 축하한다.

어느 하모니카 신바람 인생

전주 덕진노인복지관 솔바람하모니카노인지원봉사클럽이 어르신들에게 하모니카로 신바람 인생을 제공하고 있다. 지난 9월 29일 덕진노인복지관 1층 로비에 서는 신나는 하모니카 연주 소리가 울려 퍼졌다.

이날 솔바람하모니카지원봉사클럽 회원들은 어르신들이 좋아하는 노래를 수준 높은 하모니카 연주로 들려주었다. 공연은 복지관을 찾은 어르신들에게 많은 박수와 환호를 받았다.

이 클럽은 이옥남 교지를 주축으로 회원 20여명이 참여하고 있다. 이들은 요양병원과 경로당에서 하모니카 공연 봉사 활동을 꾸준히 펼쳐왔다.

요즘은 코로나19로 방문 공연이 어려워 야외 공연이나 복지관에서 공연 활동을 하고 있다. 80세가 넘는 회원들도 하모니카를 통해 인생의 신바람과 봉사 활동으로 활력을 찾아 적극적으로 참여하고 있다.

대한노인회 전북연합회 노인자원봉사지원센터 장은경 센터장은 "아름다운 하모니카로 몸과 마음

을 즐겁게 해주신 헌신적인 봉사 활동에 감사하며 앞으로도 건강한 활동을 기대한다"고 당부했다.

코로나가 멈추지 않는 요즘 집에 머문 어르신들을 위한 봉사 활동이 절실하다. 집에만 있는 어르신들은 평소 여가를 즐기지 못하기 때문이다. 건강한 노년에는 음악 활동이 중요한 역할을 한다.

어르신들에게 하모니카 연주 등 개인의 재능 기부 프로그램이 필요하다. 노래, 악기, 게임 등 다양한 봉사 활동을 통한 정서적 지원 강화가 중요하기 때문이다. 노래와 함께 연주를 하면, 노인 건강에도 최하다.

비슷한 연령층의 어르신들과 함께 나누는 단소도 생활에 활력이 된다. 특히 쉽게 우울증을 느끼는 어르신들에게는 음악을 통한 자유의 시간이 중요하다.

이는 주변 어르신들과의 친교의 장을 제공하는 좋은 기회가 되기도 한다. 음악 봉사 활동으로 노년의 꽃이 활짝 피우기를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

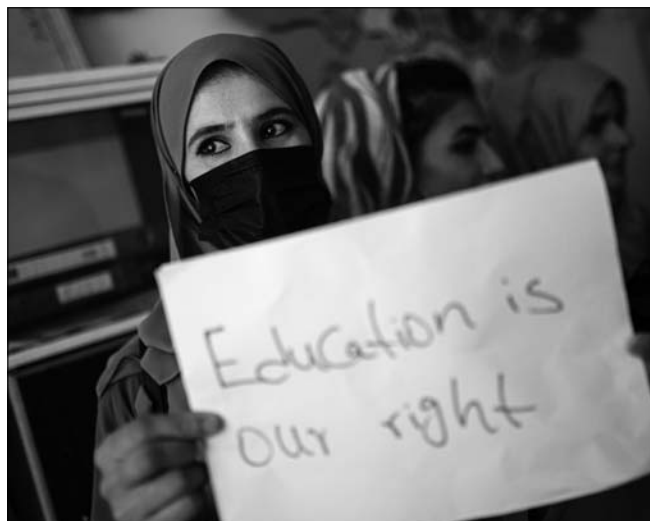
사진으로 보는 지구촌 소식

루이비통 패션쇼에 난입한 시위 여성



5일(현지시간) 프랑스 파리의 루브르 박물관에서 루이비통의 2022 춘하 여성복 패션쇼가 열리는 동안 한 여성이 "과소비는 파멸"이라고 쓰인 현수막을 들고 무대에 올라 모델들과 함께 걸으며 시위하고 있다. 이 여성은 기후변화 단체 '지구의 친구들' 소속 활동가로 현장 보안요원에 제압됐다.

시위 아프간 여성들 "교육은 우리의 권리"



아프가니스탄 스승의 날인 5일(현지시간) 카불에 있는 한 사립학교에서 여성과 교사, 여학생들이 여성과 소녀에 대한 권리와 평등한 교육을 요구하며 시위하고 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 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

