

건강 칼럼

노화의 증상, 어떻게 막을까요

어릴 때 어른들이 가끔 "늙으면 서러워" 하는 말을 들었다. 그 때는 막연하게 그냥 그런가보다 했다. 힘이 넘쳐났을 때이니 그 분들의 신체에 대해 속속들이 알 길이 없었고 이해 정도가 낮았다.

세월이 흘러 필자도 그 때의 어른들 나이쯤이 되어보니 그 분들이 하신 말씀이 가슴에 확 와 닿았다.

이따금 약간씩, 조금씩 서러움이 밀려올 때가 있다. 20,30대만큼의 근력에는 턱없이 미치지 않는다는 것을 알게 되었다.

달리기 능력도 매년 조금씩 퇴화되어 가는 것을 경험한다. 그렇게 근력운동, 달리기를 규칙적으로 40여년 가까이했는데도 DNA에 저장되어 있는 노화의 시계를 되돌릴 수가 없다는 것을 경험하게 된다.

노화의 증상은 보통 30대 중반부터 시작된다. 자기 태어난 때가 대충 3번째 지나가는 30대 중후반부터 서서히 진행된다. 프로선수들은 이 나이 때쯤이면 신경과 근육의 노화로 체력과 경기수행 능력이 떨어지는 것을 알고 은퇴를 고민하거나 머릿속에는 제2의 인생을 구상하게 된다.

이른바 에이징 커브(Aging curve)라 하여 나이에 따른 신체의 노화곡선을 따라 간다는 의미이다. 20,30대에는 신체활동, 운동량도 많아 체중조절이 용이하다.

하지만 결혼하고 사회생활을 하면서 먹는 횟수나 양은 늘어나지만 신체활동도 줄고 운동도 생각만큼 하기가 쉽지 않다. 체중이 서서히 증가한다. 노화의 대표적인 현상이다.

내적으로는 성호르몬 분비가 줄어들면서 근육은 줄고 허약해져서 뼈살은 늘어난다. 신체외형의 변화다.

산뜻하고 날렵한 모습은 사진속에만 있고 평퍼짐한 아저씨 모습만이 거울 안에 비쳐져 보이는 것을 발견하게 된다.

4번째 때가 돌아오는 50세를 전후하여 근육의 감소는 눈에 띄게 진행된다. 전부는 아니지만 보통

0.8~0.9%/년 근육량이 감소한다. 움직임이 줄어들면서 남은 에너지, 대사노폐물들이 심장혈관계의 노화를 촉진시킨다.

고혈압, 동맥경화, 고지혈증, 심근경색, 뇌졸중 등이 나타날 수도 있다. 중년에 건강에 적신호가 켜지는 것이다.

젊은 때부터 영양관리가 필요하다. 조금 덜먹고 조금 더 움직여야 한다. 단백질의 섭취에도 신경을 써야 한다. 단백질(蛋白質, Protein)은 그리스어 Proteios('가장 중요한'의 뜻)에서 유래되었듯이 근육, 건, 인대는 물론 우리 신체의 가장 중요한 구성성분이다.

붉은색 육류, 어류, 유제품, 콩제품 등에 풍부하게 들어있다. 단백질의 섭취를 늘리고 탄수화물(흰



이 윤 희
파리스포츠과학연구소 대표

색 위주의 곡류~쌀, 밀가루 등)의 섭취는 줄여나가는 것이 바람직하다.

근육감소, 호르몬분비의 감소에 따라 최대심장박동수도 1회/년 줄어든다. 심장근육도 늘여가고 피가 식어가는 것이다.

가능하면 일찍 자고 꼭 자야 한다. 낮 동안에 생긴 대사노폐물, 열증 등을 줄이거나 없애야 한다. 적당한 근력운동(웨이트 트레이닝)으로 근육의 부피와 탄력을 유지하거나 향상시켜 주는 것이 중요하다.

적어도 2회 이상/주 실시하여 신체의 균형은 물론 근육의 합성을 도모해야 한다. 나이를 먹어가면서 모든 것이 귀찮고 움직이는 것이 쉽지는 않다. 차일피일 미루면 불필요한 체지방(복부지방)만 늘어나고 체력과 근육량, 면역력은 조금씩 하강곡선을 그을 뿐이다.

그에 따라 온 몸 여기저기 추시고, 불편하고 아파오기 시작한다. 악순환이 반복되면서 노화의 속도가 빨라진다. 건강은 속절없이 무너지며 심리적으로 위축된다.

뭔가 비슷하듯이 건강을 유지하고 향상시키는 것은 오랜 기간이 걸리지만 무너지는 것은 하루 아침이다.

사설

군산조선소 재가동 문제

현대중공업 군산조선소가 내년 1월 중단 5년 여 만에 재가동에 들어갈 예정이다. 세계 최대 규모 도크를 갖춘 현대중공업 군산조선소는 2017년 상반기까지 매년 10척 안팎의 선박을 건조해 연평균 8,000억 원 이상의 매출을 올렸다.

그러나 지난 2017년 7월 가동을 중단하면서 5천여 명이 일자리를 잃었다. 협력업체 83%가 폐업했다. 한편 지난 1월 24일 문재인 대통령이 참석한 가운데 현대중공업 군산조선소 재가동을 위한 협약이 체결됐다.

이에 따라 연간 10만 톤의 선박 불력을 생산하게 된다. 하지만 군산조선소가 완전 재가동된다고 보기는 어렵다. 전체 공정의 일부인 선박 불력만 제조되기 때문이다. 완전 가동은 아직 먼 불필요한 체지방(복부지방)만 늘어나고 체력과 근육량, 면역력은 조금씩 하강곡선을 그을 뿐이다.

최소 연간 3척의 선박을 건조할 수 있는 불력인데 모두 울산 공장으로 옮겨져 조립, 완성된다. 차체, 즉 껍데기만 생산하는 것이나 다름없다. 재가동 협약

서는 향후 완전하고 지속적으로 공장을 가동한다는 포괄적 내용이 있을 뿐이다.

언제부터 군산조선소를 완전히 가동하겠다는 구체적인 약속도 빠져 있다. 반쪽짜리 재가동인 셈이다. 한편 전라북도와의 군산시는 울산까지 운송하는 불류비 60억 원을 3년간 지원한다.

군산조선소를 하루속히 재가동해서 침체에 빠진 지역경제를 일으키려는 공여지책으로 보인다. 그러나 현대중공업에 과도하게 끌려간다는 지적도 없지 않다. 불류비 지원이 끊기고 건조 물량이 줄어들 경우 언제든 다시 가동을 중단하게 된다.

블록 공장이 아닌 신조를 할 수 있게끔 해야 할 것이다. 지난 5년간 지자체와 정부, 정치권, 지역사회가 즐겨치레 요구했던 군산조선소 재가동이다. 결실을 거뭇지만 여전히 미완으로 과제가 남아 있다. 조선업 회복과 민생 위기 극복을 위한 정치에 주력하기 바란다.

선거 돌입한 조용식 출판기념회

조용식 민주당 익산시장 예비후보가 출사표를 던졌다. 조 예비후보는 최근 출판기념회를 갖고 오는 6월 1일 치러지는 익산시장 선거에 본격 나섰다. '당신이 있어 다행입니다'라는 저서는 5개 테마에 대한 진단과 비전이 담겼다.

자신의 삶과 생각 그리고 익산의 현재와 미래가 담겼다. 특히 대학 신입생·취업준비생·청년창업자·독립운동가·최고령 이발사·최고할 여성 택시 운전사·장애인·이주 여성·자영업자·예술가·직장인 등 익산 시민 99명의 삶의 현장에서 주고받은 생생한 이야기가 있다.

이들 다양한 시민들은 조 예비후보와 함께 행사장에 등장하면서 열렬한 박수를 보냈다. 조 예비후보는 이날 △자치경찰제 시행 익산 맞춤형 치안 서비스 제공 △KTX 익산역과 국가식품클러스터를 연계한 더블 포스트 입체 축 발전 △전북 혁신도시 익산 유치로 전북지역 균형 발전 △익산시와 민간 건설업체 공동개발 아파트 900만원대 공

급 등을 발표했다. 북 콘서트에서는 허심탄회하게 대화를 나누면서 익산의 문제와 미래 비전에 대한 다양한 생각들을 시원하게 답변해 색다른 출판기념회의 모습을 보였다.

조용식 예비후보는 원광교·군산제일고·동국대 경영학과를 졸업했다. 원광대에서 박사 학위를 받았으며 경사 특채로 경찰에 첫 발을 내딛었다. 김제경찰서장·익산경찰서장·전북지방경찰청장 등을 역임했다.

익산은 인구 감소로 위기를 맞고 있는 도시 가운데 하나다. 인구 감소 원인이 일자리 부족과 비싼 아파트 가격이라는 지적이 많다. 이 문제를 반드시 해결하여 호남의 3대 도시 위상을 찾아야 할 때이다.

이를 위해서는 책임감과 리더십 있는 시장이 절대 필요하다. 익산 시민들의 절망을 희망으로 바꾸어야 한다. 오늘이 행복한 시민, 내일이 더 기대 되는 도시, 익산다운 익산을 만들기 바란다.

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

테러예방, 작은 관심 하나면 충분합니다

테러란 특정목적 가진 개인 또는 단체가 살인, 납치 등 폭력을 행사하여 사회적 공포상태를 일으키는 행위를 말한다

이러한 테러의 유형은 사상적, 정치적 목적달성을 위한 경우와 뚜렷한 목적없이 불특정 다수를 대상으로 하는 맹목적인 경우가 있다.

특히, 특정 조직이나 이념이 아니라 정부에 대한 개인적 반감을 이유로 스스로 행동에 나서는 자생적 테러의 경우 강행 시점이나 방식에 대한 정보수집이 어려워 예방이 불가능하다는 점에서 큰 위협으로 여겨지고 있다.

테러발생시 행동요령으로 우선 거동이 수상한 사람을 발견하거나 부적절한 물건, 폭발물의심물체 등을 발견한 경우 주저없이 112에 신고 후 그 현장에서 대피해야한다. 그리고 폭발물이 폭발하는 경우에

는 즉시 바다에 앞드리고 팔꿈치를 바다로 하여 바다에 가슴이 닿지 않게 보호하며 양팔로 머리를 감싸는 등 머리를 보호해야 한다.

테러로부터 안전한 사회를 만들기 위해서는 모두의 작은 관심과 경계 의식을 바탕으로 하는 예방활동이 무엇보다 중요하다.

이에 우리 경찰은 다양한 테러 상황을 가정하여 유관기관 간 주기적인 합동훈련 및 테러취약시설 점검, 대테러 교육 등 대테러 역량을 강화하고 있다.

하지만 테러를 예방하기 위해서는 일상생활 중 폭발물 의심물체가 발견되거나 수상한 행동을 보이는 사람 등 사소한 것이라도 테러가 의심되는 상황이라면 관계기관에 신고하는 등 전 국민의 관심이 절실히 요구된다.

김일훈 남원경찰서경비교통과 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

폴란드 난민 쉼터 들어서는 우크라이나 사람들



우크라이나 국기를 몸에 두른 남녀가 8일(현지시간)변역관을 안고 폴란드 프세미실의 난민 쉼터에 들어오고 있다. 유엔 관계자들은 러시아의 침공으로 200만 명 넘는 우크라이나인이 인접 국가로 대피했다고 밝혔다.

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.

