

건강 칼럼

새해에도 건강하게 오래 살려면

2026 병오년 말의 해가 시작되었다. 누구나 다 무병장수, 불로장생, 단수무강을 추구하는 것은 공통분모다. 뻔한 이야기이지만 방범군이 조곡씩 다를 뿐이다. 단순히 오래 사는 것을 넘어 "건강하게 오래" 사는게 화두일 것이다.

병식에 누워 가족에게, 남에게 이리저리 시체를 지면서 사는 것을 원하는 사람은 그리 많지 않다. 필자는 줄기차게 장수비결로 시종일관 유능을 꼽았었다. 지금도 다진가지고 앞으로 그럴 것이다.

통계청 사망통계를 보더라도 유능과 직결된 사항이 상당히 차지하고 있다. 다만 부동의 1위를 차지하고 있는 "밥"은 생활환경, 섭생, 유전, 정신에 따른 어쩌면 누구에게나 필연적이기에 예방하기도 쉬지 않거나와 수술이나 치료도 그리 만만한 것으로 아니다.

다만 2~3위를 차지하는 '심혈관계 질환'과 '근골격계 질환' 2가지 사망 원인은 미리 예방차원에서 준비하면 어느 정도는 예방하거나 늦출 수 있는 항목이다. 이 2개의 토끼를 한꺼번에 잡는 방법이 "운동은 자금지럽"이다.



이 윤 희 (주)파스코 대표이사

즉, 유산소운동(1/2), 무산소 운동(1/2)으로 구성하여 실시하는 것이다. 시간가는 횡수든 빈같이 하자 뜻이다. 그는 여권이 갖춰져서 실천하는 사람은 극히 드물다. 없는 시간 쪼개서 어떻게 하든 실행하는 것이 중요하다.

시간이나 장소에 구애받지 말고 사정이 허락하는 한 조남씩이라도 실천하는게 낫다. 가능한 이른 나이 때부터 실천이 몸에 베게 하는 것이 중요하다.

▲유산소 운동(주로 빨리 걷기, 천천히 달리기, 자전거, 수영 등) 유산소 운동을 통해 산소를 가능한 한 많이 섭취하여 근육이 효율적으로 활용하게끔 하는 것이다. 심장

과 폐가 혈액을 통해 근육에 산소를 공급하는 능력이 향상된다. 혈액을 통해 산소, 영양소를 공급 받은 근육은 산소를 활용해 에너지를 생산, 심신을 유지, 발전시키고 기초대사량을 증가시키며 대사노폐물을 중화시키는데 아주 효율적으로 대처하게 변화한다.

또한 이러한 과정에서 심혈관계의 퇴행적인 요소인 당뇨, 고혈압, 동맥경화, 이상지질혈증, 심근경색, 뇌졸중, 골연사 등의 요인도 감소, 지연시킬 수 있다.

당도가 불필요한 체지방을 연소시켜 에너지로 생산하기에 이상적인 체중관리에도 아주 효과적으로 작용한다. 꾸준히 실천하면 본인 스스로도 인지구역, 정신 체력이 향상되었

다는 것을 실감할 수 있다.

▲무산소 운동(주로 중량저항운동: 웨이트 트레이닝) 근육이 팽글수목 장수한다는 것은 이미 상식으로 굳어져 있다. 중량저항운동을 통해 근육량을 유지, 향상시키면 노화와 더불어 진행되는 근육감소증(sarcopenia)은 늦추거나 막을 수 있다.

늙어도 어느 정도는 내 몸을 내 마음대로 움직일 수 있게 해준다. 근육량이 줄어들면 체중(체지방으로)이 늘고 빈혈의 위험도 증가한다. 근육감소증이 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 심혈관계 질환의 위험이 3~4배 정도 높다는 연구 결과도 있다.

의료비, 세반 생활비용의 증가도 전대로 무시할게 아니다. 근력생각, 동네 크고 작은 공인, 자두리 땅, 주변에 설치된 운동기구를 이용하는 것만으로도 충분히 좋은 결과를 기대할 수 있다.

어떤 운동이든 많이 강하게 하라는 뜻이 아니다. 틈틈이 내린 몸을 움직이자. 아파트, 사무실, 집철 이용시 계단이라도 씌어서 올라가 보자.

기고문

매서운 추위와 함께 2026년 병오년 새해가 시작됐다. 많은 이들이 지난 한 해를 돌아보며 새해 계획을 세운다. 금연이나 다이어트처럼 결심이 필요한 목표도 있지만, 노년층에게 있어 가장 중요한 새해 다짐은 어쩌면 '아프지 않고 사고 없이 한 해를 보내는 것'일 것이다.

겨울철은 신체 활동이 줄어들고 추운 날씨로 몸과 마음이 움츠러들기 쉬운 계절이다. 여기에 영하권 기온으로 인해 도로 곳곳에 빙판길이 만들어지고, 두꺼운 겨울옷으로 인해 움직임이 둔해지면서 낙상 사고의 위험은 더욱 높아진다. 특히 노인의 경우 작은 넘어짐 하나가 골반부 골절 등 심각한 부상으로 이어질 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

질병관리청과 보건복지부 통계에 따르면 겨울철, 특히 12월에는 오추와 골반 골절 환자가 전월에 비해 약 1.50배 이상 증가하는 경향을 보인다. 또한 국내외 연구에 따르면 65세 이상 노인의 약 30% 이상이 매년 한 차례 이상 낙상을 경험하며, 70세 이상에서는 그 비율이 40%에 이르는 것으로 보고되고 있다. 국민건강보험공단 자

새해, 낙상 사고 없이 안전하게

료에서도 손상으로 병원에 입원한 65세 이상 노인의 상당수가 낙상과 관련되어 있는 것으로 나타나, 낙상이 노인 건강에 미치는 영향이 결코 가볍지 않음을 보여준다.

노인 낙상의 원인은 단순히 '부주의'로만 볼 수 없다. 노화에 따른 근력 저하와 신체 기능 감소, 균형 및 보행 조절 능력의 약화, 시력 변화 등이 복합적으로 작용한다. 여기에 골관절염, 파킨슨병, 저혈압과 같은 질환이나 골다공증, 치매 등이 동반될 경우 낙상 위험은 더욱 커진다. 특히 노인은 민첩성이 떨어져 넘어질 때 손으로 몸을 지탱하지 못하고 두개골이나 고관절과 같은 주요 부위가 먼저 바닥에 부딪히는 경우가 많아 치명적인 손상으로 이어지기 쉽다.

낙상 이후 통증이 지속되거나 움직임이 불편하다면 반드시 의료기관을 찾아야 한다. 낙상 당시 의식을 잃었거나 골절이 의심되는 경우에는 지체하지 말고 현장에서 즉시 119에 신고하는 것이 중요하다. 빠른 처치와 이



임 준 석 (덕진소방서 골북119안전센터 소방장)

송이 예후를 좌우하는 경우도 적지 않다.

흔히 겨울철 낙상 사고를 떠올리면 야외 방관길을 먼저 생각하지만, 119 구급대원으로 현장에서 활동하며 접하는 사례를 보면 자택과 같은 실내, 특히 화장실에서 발생하는 낙상도 매우 많다. 미끄러운 바닥과 급격한 체위 변화가 잦은 화장실은 노인에게 가장 위험한 공간 중 하나다. 실제로 보건복지부 노인실태조사에서도 노인 낙상의 상당수가 가정 내에서 발생하는 것으로 나타나, 실내 안전 관리의 중요성을 다시 한번 일깨운다.

노인 낙상을 예방하기 위해 가장 중요한 것은 꾸준한 운동이다. 하체 근력 강화 운동을 중심으로 균형 훈련과 가벼운 보행, 스트레칭을 병행하는 것이 도움이 된다. 또한 눈이 오거나 기온이 크게 떨어지는 날에는 가급적 외출을 자제하고, 불가피하게 외출해야 할 경우에는 굽이 낮고 미끄럼 방지 기능이 있는 신발을 착용하는 것이 바람직하다. 추위로 인해 손을 주머니에 넣고 걷는 습관은 넘어질 때 큰 부상으로 이어질 수 있어 잠깐이라도 두 손을 자유롭게 하는 것이 안전하다.

아울러 70대 이상 남성과 폐경 이후 여성이라면 골밀도 검사를 통해 골다공증이나 골감소증 여부를 확인하는 것이 필요하다. 골다공증이 있는 경우 적절한 약물치료를 통해 골밀도를 유지하고 개선하는 것이 골절 예방에 매우 중요하다.

새해는 새로운 시작이지만, 무엇보다 안전한 일상이 뒷받침되어야 진정한 출발이 될 수 있다. 움켜쥔, 작은 관심과 실천으로 낙상 사고를 예방하고, 건강하고 안전한 한 해를 시작할 바랍다.

사설

두경승 장군 묘 지역유산 선정

인천광역시 중구는 최근 고려 중기 대표적인 무신인 두경승(杜景升) 장군의 묘를 중구 지역유산으로 선정하고, 이를 고시했다.

이번 선정은 '중구 지역유산에 관한 조례'에 따랐다. 두경승 장군 묘를 공식적인 지역유산으로 지정한 것이다.

지역유산으로 선정된 두경승 장군 묘는 인천광역시 중구 운북동 457-62번지에 위치하며, 고려시대(1197년 추정)에 조성된 봉토묘 형식의 무덤 2기로 구성되어 있다.

두경승 장군 묘는 드물게 발견되는 고려시대 인물의 무덤 유적으로서 역사적·문화사적 가치가 높게 평가됐다. 두경승 장군은 고려 명종조에 활동한 고려 중기 무신이다.

전주 만경현(현 김제시 만경읍) 출신으로, 김보당의 난과 서경유수

조위충의 난을 진압하는 데 큰 공을 세운 인물이다. 서북면병마사, 평장사, 문하시중 등을 역임했다. 삼한후백성공신에 책록 되는 등 고려 무신 정권기 충신으로 평가 받는 인물이다. 그러나 1197년 최충현 집권 이후 자연도(현 인천 영종도)로 유배되었다가 그곳에서 생을 마감한 것으로 전해진다.

두릉두씨 문중 세보(1898년)에 "예장은 인천 영종도 후수면 금산 밑에 간좌(長坐)이다"는 기록과 함께 묘의 위치가 그림으로 남아 있다. 이는 두경승 장군과 부인의 묘임을 뒷받침하는 중요한 사료로 평가된다.

인천광역시는 지역유산 선정을 통해 두경승 장군 묘를 체계적으로 보존·관리하는 한편, 장군의 애국충절과 영종도의 역사성을 알리는 교육·문화 자원으로 적극 활용할 방침이다.

대한노인회 전북연합회 시무식

대한노인회 전북특별자치도연합회는 지난 2일 오전 11시, 전북도 인회관 대강당에서 2026년 시무식을 개최하고 새해 공식 업무를 시작했다.

이날 시무식은 외부 인사 초청 없이 내부 행사로 간소하게 진행되었다. 김두봉 연합회장을 비롯해 김창수 사무처장과 각 부서 센터 관계자 등 임직원 40여명이 참석해 차분한 분위기 속에서 새해 각오를 다졌다.

행사는 김두봉 연합회장의 신년사를 시작으로 병오년 새해를 맞아 변화와 도약을 다짐하는 센터별 실장들의 신년 각오 발표가 이어졌다.

그리고 취업지원센터에 새롭게 합류한 직원 2명의 소개 발표 순으로 진행되어 조직의 결속과 소통을 강화하는 뜻깊은 시간이 되었다.

김두봉 연합회장은 신년사를 통해 "지난 해 우리 연합회는 자원 봉사 및 경로당 활성화사업 분야에서 보건복지부 평가 우수기관으로 선정되는 성과를 거두며, 어르신들에게 더 나은 혜택을 드리기 위해 최선을 다해왔다"며, "2026년 병오년 붉은 말의 해에도 직원 모두가 한마음을 한뜻으로 변화와 도약의 각오를 다져 전북특별자치도연합회가 한 단계 더 도약할 수 있도록 힘차게 나가자"고 당부했다.

시무식 종료 후에는 전북특별자치도 노인복지관으로 자리를 옮겨 떡국을 함께 했다. 새해 덕담을 나누고 올 한 해를 보람있게 보내기 위한 다양한 이야기를 나누는 시간을 가졌다.

도 연합회는 이번 시무식을 계기로 노인 복지 증진과 권익 향상을 위한 다양한 사업을 더욱 내실있게 추진해 나갈 계획이다.

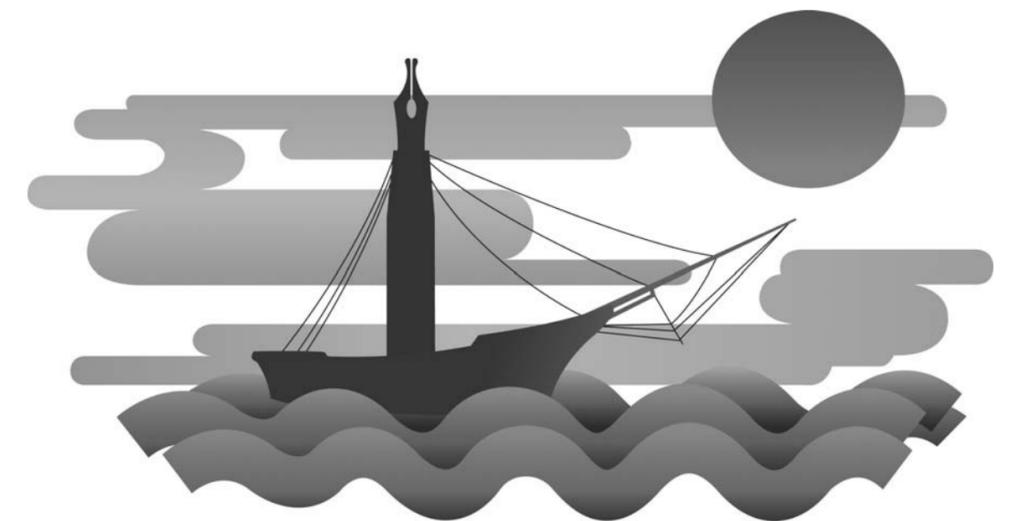
전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 4층



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**