

건강 칼럼

“4050 몸은 이미 늙고 있다”... 당장 운동화 끈 조여야 하는 이유

예전 배고픈 시절에는 밥 먹고 뛰지 말라고 했다. 뛰면 배 꺼진다든 이유에서였다. 정말 까마득한 호랑이 담배 피던 시절의 슬픈 이야기다.

이제는 반대로 톡만 나면 뛰라. 운동해라 라고 강조하는 시대에 살고 있다. 영원한 젊음을 얻는 게 보나. 시간이 흐르면서 뭉치는 바깥고 그러다보면 예전 것이 잘 맞지 않거나, 왜 그랬을까? 의문이 들기도 한다. 그 시절에는 그랬으니까 라고 웃으면서 치부하면 그만이기도 하지만!

젊을 때는 운동이 선택이다. 건강 하니까, 힘이 넘치니까 할 일도 많고 하고 싶은 것도 많고 직장도 직업, 가정에 충실해야 하니 운동에 눈길을 주는 게 마음처럼 그리 쉽지는 않다.

그런데 세월이 흘러 40, 50고개를 넘어가면서 앞서의 시간들을 살펴보면 정신없이 뭉쳐 열심히 살아온 것 같기는 하지만 사실 뭉 하나 말에 들게 딱히 해놓은 것이라고 내놓을 만한게 없기도, 있기도 하다.



이 윤 희 (주)파시코 대표이사

그러는 과정에서 막연하게 또는 실제로 건강에 대해 관심을 갖게 되고, 운동에 입문하게 된다. 사실 그때쯤부터 우리 몸은 노화단계에 들어서고 서서히 신체 각 부위의 기능이 떨어지기 시작한다.

언론을 통해 각종 건강에 대한 정보, 지식이 전달된다. 예전에는 관련 학자, 전문가들의 영역이었던 것이 이제는 일반화되는 시대에 있다. 일부 부를 제외하고는 전문가 못지않은 지식이나 정보는 인터넷에서 거의 다 얻을 수 있다.

나이가 들어감에 따라 근육은 줄어들고 신경은 둔해지며 전신체력도

떨어지고 기억력도 예전만 못하다. 근육, 인대, 건 등의 조직은 줄어들어 탄력이 떨어지고 근력도 쇠퇴하며 각 관절의 가동범위도 줄어들어 젊을 때의 쉬웠던 동작이 여간 어렵게 아니다.

조금만 과로해도 쉽게 피로하며 회복은 더더 자고 일어나도 개운치 않다. 최대 심장 박동수도 감소하고 덩달아 심박출량도 조금씩 줄어든다. 전신에 산소와 영양소 전달이 그 만큼 감소하게 된다.

대사노폐물의 회수, 중화도 더더지고 열증은 증가한다. 혈관의 탄력도 감소하여 내, 외부의 물리, 화학적

변화에 능동적으로 대처하는 능력이 떨어진다. 각종 심혈관질환으로 서서히 진행될 수밖에 없다. 어쩌면 자연스런 현상이기도 하다.

근육량이 줄어들다보니 기초대사량도 줄어 같은 양의 음식을 먹어도 체지방이 증가하며 체중 증가로 진행된다. 젊을 때보다 먹을 수 있는 기회나 질은 좋아지지만 소모량이 감소하여 남은 에너지는 고스란히 체지방으로 변환, 별로 기여하는 정도가 없는 체중만 증가한다.

건강이 적신호로 바뀌어 갈 뿐이다. 근육은 줄어들고 체중은 증가하며 신경의 반응속도는 떨어져 어떤 상황에 따른 순간 대처가 제대로 안 되니 사소한 실수, 부상으로 이어진다.

이런 전반적으로 부정적인 과정을 조절, 통제하는 것은 먹는 것도 중요하지만 유,무산소 운동으로 어느 정도는 늦추거나 예방할 수 있다.

운동에 결코 늦은 나이가 없다. 가능하면 단 하루라도, 한 살이라도 어릴 때 하는 것이 효과적이다. 이 제는 선택이 아니라 필수이다.

사설

어느 원정 소각 쓰레기 매립장

공공 소각장 건립이 난항을 겪으면서, 서울 수도권 쓰레기 수백 톤이 지방의 소각장으로 '원정'을 떠나고 있다.

내년 완공을 목표로 새 공공 소각장을 짓고 있는 성남시는 주민들과 10년 넘게 협의한 끝에 겨우 동의를 얻었다. 주민 수용성이 담보되어야지만 건립을 할 수 있어 지연될 수 있는 사업들을 적극적으로 발굴해서 지원하고 있다. 다른 지역 상황은 녹록치 않다.

공공소각장을 확충하겠다고 연내 착공 계획을 낸 경기도 지자체는 4곳이다. 하지만 주민 반대와 행정절차 지연 등으로 속도는 더디다.

의왕시는 3기 신도시에 소각장 건립을 계획했다가 주민들의 반발로 백지화됐다. 서울시는 상암동에 추가 소각장을 짓겠다고 발표했다가 주민들이 제기한 입지 결정 고시 취소 소송에서 항소심까지 패소했다.

인근에는 지금 어린이집이 그렇게 밀지 않은 곳이 없다. 상황이 이렇다 보니 수도권 지자체들은 당장 땅에 묻지 못하게 된 쓰레기를 비수도권 민간 소각장으로 보내 이른바 '원정 소각' 하고 있다.

쓰레기 발생지 처리 원칙이 무너졌지만 해법은 보이지 않는다. 행정소송까지 포함이 된다면 8년이나 10년 더 넘어가는 로드맵까지 잡고 봐야 한다.

선언에 가까운 실정인 공공 소각장을 계속 반복하면서 언급하는 게 무슨 소용이냐는 것이다.

정부는 최근 공공 소각장 설치를 위한 행정 처리 기간을 8년 2개월까지 단축하겠다고 했다. 그 사이 '원정 소각'으로 발생하는 비용 등 문제점에 대한 대책은 없는 상태다.

국힘 당대표의 부동산 6채

장동혁 국민의힘 대표는 이재명 대통령이 연일 부동산 관련 SNS를 올리는 것을 두고 '관세 문제에 대해서는 어떤 해결책도 없기 때문에 자주 부동산으로 관심을 돌려려고 하는 게 아닌가'라고 밝혔다.

장 대표는 최근 어느 방송에 출연해 "관세 문제에 대해서는 '관'자도 꺼내지 않으면서 매일 밤마다 부동산 정책만 말씀하고 있다"며 이같이 말했다.

또 "제가 SNS로 이번에 대통령과 글을 주고받으면서 느낀 것은 첫째, 대통령은 잠이 없으시구나, 둘째, 팩트 체크를 잘 안 하시시구나, 셋째, 관세에 대해서는 관심도 없고 답도 없으시구나"라고 밝혔다.

장 대표는 이 대통령과 여당에서 지적하는 부동산 6채에 대해 "한 채는 제가 가족들과 살고 있고, 한 채는 지역구 활동을 위해서 산 것이고, 한 채는 어머니, 한 채는 장모님이 살고 계신다"며 "제가 국회 활동을 하면서 여의도에 업무용 오피스텔을 가지고 있다"고 설명했다.

이어 "여당에서 처분을 하라고 하는데, 다 용도에 맞게 사용하고 있기 때문에 처분할 수 없다"며 "야당 대표의 6채에 대해서 비판하려면 정확한 팩트 체크는 있어야 되지 않나 하는 아쉬움이 있다"고 강조했다.

그러면서 "다주택자가 모두 투기 목적으로 가지고 있거나 수도권에 다주택을 가지고 있는 것만은 아니다"라고 했다.

이어 "다주택을 가진 이유와 여러 상황이나 사정들을 살펴야 하는데 모든 다주택자를 마구 취급하면서 집을 가지지 못한 분과 국민들을 갈라치기 하는 것은 맞지 않다고 했다.

사진으로 보는 지구촌 소식

대피소에서 빵 먹는 레바논 피란민 소녀



10일(현지 시간) 이스라엘의 공습으로 레바논 남부 디헤에서 베이루트의 카말 샤문 스포츠 시티 경기장에 대피한 한 소녀가 빵을 먹고 있다. 레바논 축구팀 네티메 SC의 출구장인 이 경기장은 피란민들을 위한 대피소로 사용되고 있다.

동일본 대지진 15주기... 희생자 추모하는 주민들



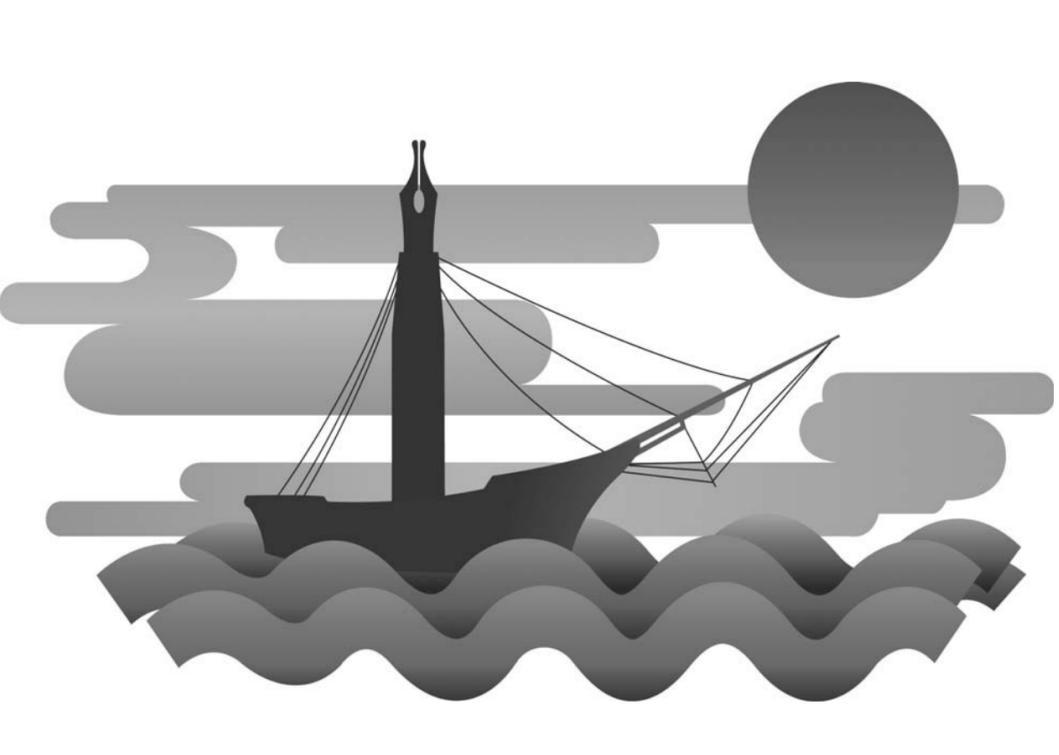
11일 일본 북부 미야기현 이시노마키의 옛 오카와 초등학교 앞에서 동일본 대지진 15주기를 맞은 주민들이 당시 희생된 학생과 교사들을 추모하고 있다.

사내·외 기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 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 행태를 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**