

노년의 건강 위기, 근감소증 관리하기



노년기에 접어들며 이전보다 쉽게 피곤해지고 다리가 붓거나 허리가 아픈데 다리가 더 당기는 등 몸 상태가 좋지 않은 곳이 늘어난다. 기억력도 크게 떨어지는 것 같아 걱정이 되고, 혈압은 괜찮은데 일어설 때 자주 어지럼증이 생긴다. 젊을 때부터 꾸준히 운동을 하고 건강을 관리해왔는데 요즘은 늘 해오던 운동이 버겁다. 병원에 가면 ‘특별히 나빠진 것은 없는데 그냥 나이가 들어서 그렇다’며 건강관리를 잘 하라고만 한다. 평소 이런 증상을 느낀다면 지금까지의 건강관리와 운동을 재검토해볼 필요가 있다. 근감소증이 시작되고 있을 가능성이 높기 때문이다.

노년기 근육의 속성을 이해하자

나이가 든다는 것은 근육의 패턴이 바뀌는 것이라 할 수 있다. 근육은 하루종일 생성과 분해를 반복하는데, 젊을 때는 생성과 분해의 양이 거의 같아서 근육량

이 일정하게 유지가 되고, 운동을 하면 근육이 잘 붙는다. 그러나 나이가 들면 똑같이 운동을 하고 똑같이 먹어도 근육이 잘 생성되지 않고, 반대로 분해는 더 빨라진다. 운동을 하지 않고 가만히 누워있으면 심할 때는 한 달 만에 근육이 20~30% 줄어들어 거동 자체가 어려워질 수 있다. 특히 근육량이 줄어들면 지구력과 관련된 지근보다 민첩성과 순발력을 좌우하는 속근이 많이 줄어든다. 똑같은 근육량이라도 속근이 줄어들면 잘 넘어지거나 단추 끼우기, 젓가락질하기 등이 어려워진다. 그래서 운동도 근육의 속성을 이해하고 젊을 때와는 다르게 해야 한다.

더 중요한 것은 쓰지 않는 근육이 점점 늘어난다는 것이다. 마르고 근육이 별로 없는데도 힘이 좋은 사람이 있는가하면, 풍채도 좋고 힘도 좋아보이는데 정작 본인은 항상 피곤해하고 힘도 없는 경우가 있다. 그 이유는 근육 섬유에 연결된 신경선에 있다. 신경선으로 전기신호가 전달되어 근육이 움직이는데, 운동을 하지 않으면 깊은 근육까지 연결되는 신경선 개수가 점점 줄어들고 퇴화된다. 이렇게 근육의 양이 줄어들고, 실제로 사용할 수 있는 근육도 적어지게 되면 당연히 몸에 이상신호가 올 수밖에 없다.



몸 전체를 쓰는 복합운동으로

근육의 효율을 높여야

우선 가지고 있는 근육을 잘 관리하고, 혈관을 튼튼히 만드는 데 목표를 두는 것이 좋다. 걷기 운동은 혈관 건강에 크게 도움이 되지만 상체와 허리 근육을 쓰지 않는다는 단점이 있다. 따라서 걷기, 뛰기 같은 유산소 운동 시간을 조금 줄이고 근력과 균형 운동, 전신운동을 추가해 운동의 밸런스를 맞춰야 한다.

가장 좋은 것은 몸 전체를 쓰는 복합운동이다. 특정 운동만으로 근감소증을 관리하면 해당 근육만 효율이 좋아지고 나머지 근육은 효율이 심하게 떨어지게 된다. 따라서 전신을 쓰는 운동으로 안 쓰던 근육을 쓰고 효율을 좋게 만들어주는 것이 중요하다.

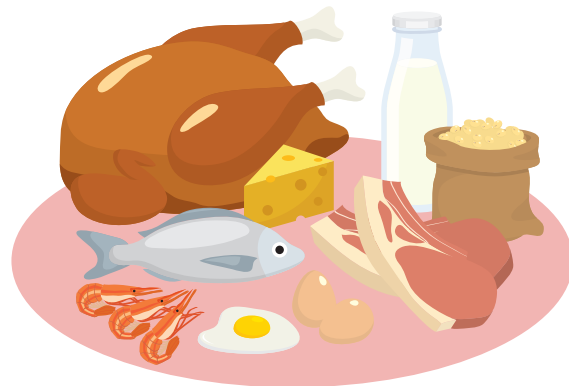
뇌졸중이나 심장병 등으로 운동이 힘든 경우에는 무리하지 않도록 운동 강도를 조절하면 된다. 내가 할 수 있는 제일 강한 운동 강도보다 60~70%만 하는 것이 좋다. 심장이나 폐가 좋지 않아도 충분히 할 수 있는 강도다. 맥박으로 측정해도 되고 호흡, 피곤감 등으로도 강도를 정할 수 있다. 이 상태로 몸에 무리를 주지 않고 계속 운동을 하면 총 운동 강도가 증가하며 근육의 효율도 좋아진다. 또 운동량 증가에 맞춰 충분한 단백질을 섭취하고, 넘어지지 않게끔 조심해야 한다. 특히 한 운동만 오래 해서 관절, 인대 등에 무리가 가지 않도록 해야 한다.

동물성 단백질은 필수,

먹던 약도 다시 검토해야

나이가 들수록 치아가 안 좋아지고 소화능력도 떨어져서 소화가 잘 되고 먹기 편한 음식을 찾게 된다. 대부분 밥, 고구마, 감자, 빵, 면 등 탄수화물 위주로 많이 먹는데, 젊었을 때보다 근육 생성력이 떨어지므로 동물성 단백질을 챙겨 먹는 것이 좋다.

특히 평소 단백질을 거의 섭취하지 않는 편이거나,



근육 감소가 진행된다면 반드시 근육의 재료가 될 동물성 단백질을 꼭 섭취해야 한다. 두부, 콩, 견과류 등 식물성 단백질은 대부분 몸에서 만들어 내거나 다른 음식을 통해서 섭취할 수 있는 편이다. 달걀, 생선, 돼지고기, 닭고기, 소고기 등 완전 단백질이라고 불리는 동물성 단백질에는 우리 몸에 필요한 필수 아미노산도 많이 함유되어 있다. 살이 찌거나 콜레스테롤이 올라가는 것이 걱정된다면 조금씩, 자주 섭취하도록 하고 소화가 힘들다면 보충제의 도움을 받는 것도 좋다.

특히 몸의 상태가 서서히 변하면서 평소 먹던 약이 안 맞기도 한다. 키와 체중이 줄어들면 약의 양도 조절할 필요가 생긴다. ‘이 약을 벌써 5년, 10년 먹으면서 잘 지냈는데, 설마 약이 문제겠어’하고 생각하기 쉽지만, 사실 약이 원인이 아니라 내 몸이 바뀐 것이 원인이다. 주기적으로 건강검진을 받듯이 약도 정기적으로 재검토할 필요가 있다. 🌿



글 **장일영** 서울아산병원 노년내과 교수