

‘창립 17주년’ 맞은 NS홈쇼핑

“고객·협력사·임직원 함께 성장”



도상철 총괄사장 기념사서
‘원칙·준법·윤리’ 강조



지난 4일 NS홈쇼핑이 창립 17주년을 맞이해 판교사옥에서 창립기념식을 진행했다. /NS홈쇼핑

NS홈쇼핑은 창립 17주년(5월 7일)을 맞아 경기도 판교 사옥 1층 대회의실에서 창립기념식을 진행했다고 7일 밝혔다.

지난 4일 진행된 이번 기념식에서는 장기근속자 포상과 전 임직원에게 창립기념선물이 전달됐다. 도상철 총괄사장을 포함한 15년 장기근속자 18명과 10년 장기근속자 21명은 기념패와 순금열쇠를 수상했다.

도상철 총괄사장은 기념사를 통해 “창립 17주년을 맞아 지속성장을 위한 기틀을 갖추고 고객과 협력사, 임직원이 함께 성장하는 NS가 되겠다”고 말했다.

이어 직원들에게는 “오늘날은 뛰어난

사업 역량만으로 미래를 보장받기 어려운 상황”이라며 “우리에게 원칙과 준법, 윤리가 더욱 절실히 요구되는 시점”이라고 강조했다.

이어 “고객에게는 신뢰받는 브랜드로, 협력사에는 상생의 동반자로, 우리 임직원에게는 행복한 일터로 함께 만드자”고 덧붙였다.

한편 NS홈쇼핑은 ‘세계 최초의 식품 전문 홈쇼핑’으로 2001년 5월 7일 창립했다. 2011년 윤리경영을 선포하고 ‘헬프라인 제도’, ‘NS윤리위원회 운영’, ‘공정거래 자율준수 강화 선포식’ 등 고객과 협력사에 신뢰받는 기업이 되기 위해 시스템과 조직문화를 정착시켜 왔다. /김유진 기자 ujin6326@metroseoul.co.kr

근력감소, ‘단순 노화’로 방치하면 큰 일

근감소증 영양병원입원 확률 5배 ↑
주요 원인 영양부족·운동량 감소 등
움직임·보행 느려지면 의심해 봐야
단백질, 비타민D 섭취·운동 중요

나이가 들며 가장 눈에 띄는 변화 중 하나는 근육량의 감소다. 근육량이 줄면 보행이 불안정해지고, 다양한 질환의 위험성이 증가하는 문제 등이 생길 수 있다. 노년층은 근육 감소를 노화로 인한 자연스러운 현상으로 여길 수 있으나, 근력은 노후 건강 유지에 필수적인 요소로 근감소에 대한 문제 인식이 필요하다.

실제 지난해 세계보건기구(WHO)는 팔, 다리 등 골격근이 크게 줄어드는 근감소증을 정식 질병으로 등재하며 위험성을 경고했다.

7일 서울아산병원 노년내과 이은주 교수와 장일영 전임의는 정희원 KAIST 박사팀과 평창에 거주하는 65세 이상 1343명의 건강상태를 관찰한 결과, 근감소증이 있는 남성의 경우 근감소증이 없는 남성에게 비해 사망하거나 영양병원에 입원할 확률이 5배 이상 높아진 것으로 나타났다. 이에 신체 활동을 위해 꼭 필요한 체력의 바탕이 근육인 만큼 부모님의 근력을 점검해볼 필요가 있다.

근감소증은 만성질환, 영양부족, 운동량 감소 등의 원인으로 근육량이 급격히 감소하며, 근 기능 저하가 함께 나타나는 증상이다. 60대부터 근육량이 줄기 시작해 70~80대에는 45~50%까지 감소한다. 고령자들은 신체적으로나 환경적으로 운동하기 어려운 경우가 많기 때문에 운동이 부족해 근육이 감소하면서 근육이 소실된 자리에 지방이 쌓이고 그러다 보니 운동을 못 하는 악순환이 일어난다.

노인 근감소증의 대표적인 증상은 갑자기 움직임이 둔해지며 걸음걸이가 느려지는 것이다. 평소보다 힘이 부족하고 어지럼증을 느끼거나, 무언가를 쉽게 놓

친다거나, 앉았다 일어나기조차 힘들어지는 등 운동능력이 떨어지는 경우에도 근감소증을 의심해 봐야 한다. 보통 신체 보행 속도를 측정할 때는 4km를 걸을 때 초당 0.8m를 걸지 못하면 신체 수행 능력이 떨어지는 것으로 판단한다. 악력기를 이용해서 근력의 이상 여부를 확인할 수도 있다.

노년층의 근감소증은 다양한 질환과 직결될 수 있어 위험하다. 근육은 관절을 지탱해 주며 관절에 전달되는 무게를 함께 분담시켜준다. 근육량이 감소할수록 관절이 받는 충격이 커져 관절 문제도 악화될 수 있다.

특히 근감소증은 낙상과 밀접하게 연관되는데, 인체 근육의 30%를 차지하는 하체 근육량이 감소하며 낙상과 골절을 당할 위험이 커진다. 노화로 인해 골밀도 및 균형 감각이 저하된 상태에서 관절을 감싸는 근육량까지 적으면 넘어지며 크게 다칠 수 있다. 특히 낙상으로 골절된 경우에 근육이 없으면 회복도 느리다. 노인 분들은 뼈나 인대 주변을 받쳐주는 근육을 키워야 하는데, 나이가 들수록 엉덩이, 넓적다리 같은 부위의 근육이 많이 빠지기 때문에 하체 근육을 늘리는 것이 중요하다.

노년층의 근육은 기계로 근육의 양과 빠의 양을 측정해 전신의 근육 양을 키의 제곱으로 나눠서 5.4이하가 되면 근육량이 적은 것으로 판단한다. 근육의 양만 떨어지면 전근감소증, 근육 강도와 신체 수행 능력이 떨어지면 근감소증으로 진단한다.

노년층의 근감소증은 생활습관 변화로도 어느 정도 개선시킬 수 있다. 우선 부모님의 운동량이 부족하지는 않은지 챙겨보고, 부족하다면 운동을 권할 필요가 있다. 근감소증 예방을 위해서는 유산소 운동과 근력 운동

의 병행이 필수다. 유산소 운동은 몸 안에 산소를 활발하게 공급해 기능을 향상시키기 때문에 운동이 어렵다면 나가서 많이 걸어 다니면 도움이 된다.

근육을 구성하는 주요 영양소인 단백질이나 비타민D 섭취와 함께 고른 영양 섭취도 필수다.

특히 단백질 섭취는 중요한데, 소고기에 함유된 단백질과 지방은 근육을 만드는 최적의 원료다. 치아 건강 등으로 인해 고기 섭취가 부담스럽다면, 단백질과 칼슘 등의 영양소가 풍부한 우유와 콩을 먹는 것도 방법이다. 또한 달걀 내 단백질은 소화율이 뛰어나고, 달걀에는 비타민D도 들어 있어 대체하면 좋다.

이수찬 힘찬병원 대표원장은 “하체 근육 중 엉덩이 근육은 상체와 하체를 연결해주고 좌우 균형을 잡아주며, 허리를 받쳐주고 척추에 힘을 더해주는 중요한 근육”이라며 “노년층의 운동 효과는 더더도 운동을 하면 결국 근육은 늘게 돼 있으니 본인의 근력보다 무리하지 않게 꾸준히 운동하는 것이 중요하다”고 말했다.

/박인용 기자 parkiu7854@ 사진/픽스타



“출생·노후, 모든 복지 한권에 담다”

복지부 400여개 복지서비스 총망라

보건복지부와 문화체육관광부는 여러 부처에 흩어져 있는 복지서비스를 국민이 쉽고 편리하게 알 수 있도록 안내하는 ‘희망사다리 2018 - 나에게 힘이 되는 복지서비스’를 공동으로 발간했다고 7일 밝혔다.

23개 중앙행정기관에서 실시하고 있는 400여개 복지서비스가 총망라된 이 책에는 국민이 스스로가 처한 상황에 따라 적합한 복지서비스를 쉽게 찾을 수 있도록 위험별·대상별·상황별 복지 서비스와 유용한 생활 정보가 상세히 수록돼 있다.

올해는 그동안 보건복지부와 문화체육관광부가 각각 발간했던 복지안내서 2종을, 부처 간 협업을 통해 통합하여 한

권으로 발간하면서 정보량을 확대하고 발행 부수를 늘려 이용 편의성을 높였다.

또한 이용 편의를 위해 ‘지원절차 및 가나다순 색인’도 수록했으며, 본 책 외에 휴대가 간편한 ‘주요사업50 소책자’, 큰 글자로 인쇄된 ‘노령층 맞춤형 가이드북’, 대상별(아동·여성, 청년, 노령층, 장애인) 전자책(e-book) 및 QR코드(시각 장애인용 음성지원 포함) 등이 별도로 제작된다.

‘2018나에게 힘이 되는 복지서비스’는 국민이 쉽게 찾을 수 있도록 주민센터 및 지역자활센터, 고용센터, 국민연금·건강보험공단 등 공공기관, 사회복지시설 등 1만 4000여 곳에 배포된다.

/유재희 기자 ryusoul91@



지난 5일 충북 청주시의 GC녹십자 오창공장에서 개최된 ‘오픈하우스’ 행사에서 임직원 가족이 레크리에이션에 참여하고 있다. /GC녹십자

GC녹십자 어린이날 맞이 임직원 가족 초청 행사

GC녹십자가 가정의 달을 맞아 전 계열사 임직원 가족들을 초청해 가족과 동료간 유대감 형성과 소통의 시간을 마련했다.

GC녹십자는 지난 5일 충북 청주시에 위치한 오창공장과 전남 화순군에 위치한 화순공장에서 임직원 가족 5500여명이 참석한 가운데 역대 최대규모의 ‘오픈하우스’ 행사를 가졌다고 7일 밝혔다.

올해로 18번째 이어지고 있는 ‘오픈하우스’는 임직원 가정을 회사에 초청해 행복한 추억을 선물함과 동시에 임직원의 사기 진작 및 가족들의 회사에 대한 이해도를 높이기 위해 기획됐다.

이 행사는 어린이들의 눈높이에 맞춘 다양한 프로그램 구성으로 어린이날을 맞아 가족과 나들이를 고민하는 임직원들을 위한 안성맞춤인 행사로 자리잡아 매년 참여인원이 늘어나고 있다.

특히, 이번 행사는 올해 새롭게 선보인 CI를 소개하는 ‘GC 홍보월’을 마련해 회사의 비전을 가족과 함께 공유하는 시간을 가졌다.

또한, 30여종의 다양한 동물을 체험할 수 있는 동물랜드와 승마체험, 앵무새 먹이주기 등 아이들이 도시에선 쉽게 접하기 어려운 동물들과 교감하는 시간이 마련됐다. 더불어 인기가수들의 초청공연과 마술 공연 등 다채로운 문화행사가 펼쳐졌다.

이와 함께, 임직원 가족들은 행사장 곳곳에 만들어진 5개의 테마랜드에서 레크리에이션 게임, 놀이동산, 페이스페인팅 등을 즐기고, 수제도시락과 피자, 치킨 등 푸짐한 먹을거리와 가족여행상품권, 테블릿PC 등의 경품을 받으며 즐거운 시간을 보냈다.

/유재희 기자

김영주 이대목동병원 교수 보건산업진흥원 ‘고위험 임신 예방’ 과제 선정

이대목동병원은 김영주 산부인과 교수(사진)가 보건산업진흥원 보건의료연구개발사업 중 공익적 질병 극복 분야의 저출산대응 기술 과제에 선정됐다고 7일 밝혔다.

김영주 교수는 ‘고위험 임신 예방 - 오믹스를 이용한 조산 및 반복 유산 바이오 마커 개발’을 주제로 이번 사업에 선정돼 향후 3년간 매년 3억원씩 총 9억원의 연구비를 받게 된다.

김영주 교수는 “이번 연구 과제를 성공적으로 수행해 우리나라의 고위험 임신 예방은 물론 조산 연구 발전과 저출산극

복에 기여할 수 있도록 최선의 노력을 기울이겠다”고 말했다.

조산 분야 국내 최고의 전문가로 손꼽히는 김 교수는 대한모체태아의학회 간행위원장, 조산연구회 위원장 및 대한산부인과학회 편집위원장으로 활동하면서 그동안 고위험 임신 중 조산의 다양한 치료 및 예방에 힘써왔으며 2018년 대한민국의학한림원 정회원에게 선출됐다.



/박인용 기자