

상식을 뒤집는 건강비결

최명도 / (주)성아이엔지

myungdo70@hanmail.net

◆ 50세가 넘으면 고칼로리 식사를 하라

일본 도쿄 건강장수 의료센터 연구소는 70세 이상 노인 5,000명을 대상으로 8년간 추적 조사를 실시한 결과, 영양 섭취가 좋지 않고 마른 체형 노인의 경우 노화가 빨리 진행될 뿐만 아니라 수명도 줄어든다고 밝혔다.

근육량이 줄어들면 결국 몸은 일찍 쇠약해진다.

여태까지 동맥 경화와 당뇨병 등을 우려해 칼로리 섭취를 제한 하는 게 곧 장수하는 지름길이라 믿어온 미국과 유럽 등지의 상식을 뒤엎는 결과다.

이에 따르면 나이 든 노인일수록 식사를 잘 챙기고 고기와 생선을 다 잘 먹는 등의 고칼로리 식사를 해야 한다. 최근 도쿄 건강 장수 의료센터 연구소는 노인을 대상으로 한 연구 결과 내용을 묶은 <늙을 넘기면 식사를 잘 챙겨라.> 라는 책을 발간했다. 노인은 칼로리를 제한하면 영양 섭취가 안 좋아져 수명이 짧아진다는 게 결론이다. 또 나이 들어 마른 체형이 되면 체력을 기르기가 더 어려워져서 50세부터 미리 영양 상태에 신경 써야 한다. 물론 일반적으로 봤을 때 마른 사람이 뚱뚱한 사람보다 질병이 있을 확률이 낮다. 그러나 이번 장기간 역학 조사에서

는 마른 체형의 노인이 더 빨리 죽었다고 한다.

사인은 대부분 암이나 폐렴 등이다.

그러나 사망까지 과정을 면밀히 관찰하면 나이 들어 몸 상태가 허약해지는 과정이 보인다고 한다. 그러니깐 병은 죽음을 앞당기는 방아쇠에 불과하다는 점이다. 몸이 마르고 허약한 상태라면, 마치 마른 나뭇가지가 쉽게 툭 부러지는 것처럼 여러 가지 병에 걸리기가 매우 쉽다. 그중에서도 특히 마른 체형에 영양섭취가 좋지 않은 노인이 걸리기 쉬운 병은 뇌졸중 및 심근경색 등 심혈관 질환이다.

고영양과 저 영양 상태로 그룹을 나눠 살피면, 저 영양 상태 그룹 노인이 고 영양 상태 그룹 노인보다 10년 이내에 심혈관 질환으로 죽을 확률이 무려



2~2.5배 나 더 높다.

영양 과잉 섭취로 혈관에 지방 등이 쌓여 혈관이 막히고 결국 뇌경색과 심근 경색에 이른다고 보는 일반 상식을 뒤집는 것이다.

뇌경색에는 두 가지 타입이 있다.

아테롬성 혈전성 뇌경색은 혈관에 죽처럼 끈적이는 덩어리인 아테롬이 달라붙는 것이다.

라크나 경색은 약해진 혈관 내벽에 상처가 나 작은 동맥류가 생겨 결국 혈관이 파열되어 뇌출혈을 일으키는 것을 말한다.

영양 과다인 구미에서는 아테롬성 뇌경색이 많은 데 비해 일본에서는 식사를 소홀히 하는 노인이 라크나 경색에 걸리기 쉽다. 이유는 단순하다. 근육을 만드는 것은 다름 아닌 단백질을 비롯한 영양소라서 저 영양 상태가 지속되면 신진하고 튼튼한 혈관을 만드는 재료가 부족해지기 때문이다. 또 저 영양 상태로는 치매가 빨리 오기도 한다.

세포의 기본 물질을 구성하는 단백질인 알부민

콜레스테롤 수치가 낮은 사람이 인지 기능이 저하되는 경우가 많다. 신카이 쇼지 도쿄 건강 장수의료센터 연구소장은 고기를 잘 먹는 노인일수록 알부민 수치가 높다고 강조한다. 신카이 소장은 주간 문춘과의 인터뷰에서 일본 의학계가 일반적으로 칼로리 섭취를 제한해야 수명이 늘어난다고 보나 이는 미국 의학계의 영향을 받은 것이라고 지적한다. 일본에서는 남녀 모두 체질량지수가 25 이상이면 과체중이라고 본다. 이번 조사결과 체질량 지수 25인 노인이 사망할 위험이 가장 낮은 것으로 드러났다.

걷는 속도나 손아귀 힘도 수명과 상관관계가 있다.

특히 걷는 속도가 빠른 편이 느린 편보다 순환기계통 질병 사망률이 낮다.

흥미로운 점은 특정 운동을 하는 사람보다 오히

려 쇼팽이나 가벼운 산보 취미활동이나 자원봉사 등 사회적인 활동을 하며 자주 움직이는 사람이 장수한다는 점이다. 운동을 격하게 하면 그 시간 이외에는 집에서 빈둥거리게 되어 전체적인 활동량이 줄어드는 경우가 많았다. 만약 걷는 게 힘든 경우라도 지팡이나 가족의 도움으로 밖으로 자주 나간 노인일수록 수명이 길다.

치매의 경우도 마찬가지.

밖으로 자주 나가 활동하는 편이 집에만 있는 거보다 치매에 걸릴 확률도 낮다. 또 손아귀 힘이 세지 않을수록 8년 이내 사망할 확률이 높다. 근육량이 충분하고 체력이 있는 사람일수록 장수한다는 뜻이다. 신카이 소장은 건강하게 장수하려면 영양과 사회적 활동 체력 등 삼박자를 갖춰야 한다고 결론지었다.

◆10년 젊어지는 健康習慣 12가지

작은 벽돌이 모여 견고한 성을 쌓듯 작은 습관 하나하나가 모여서 튼튼하고 건강한 몸을 만든다. ‘그거 하나 한다고 건강해지겠어?’ 하고 무심히 지나쳤던 습관들이 사실은 평생 건강을 지키는 열쇠



일 수도 있다. 더 젊고 건강하게 10년 젊어지는 건강 습관 12가지를 소개한다.

1. 음식은 10번이라도 씹고 삼켜라

의사들이 말하는 것처럼 30번씩 씹어 넘기려다 세 숟가락 넘기기 전에 포기하지 말고 10번이라도 꼭꼭 씹어서 삼킨다. 고기를 먹으면 10번이 모자라겠지만, 라면을 먹을 때도 10번은 씹어야 위에서 자연스럽게 소화시킬 수 있다.

2. 매일 조금씩 공부를 한다.

두뇌는 정밀한 기계와 같아서 쓰지 않고 내버려 두면 점점 더 빨리 늙는다. 공과금 계산을 꼭 암산으로 한다든가 전화번호를 하나씩 외우는 식으로 머리 쓰는 습관을 들인다. 일상에서 끝없이 머리를 써야 머리가 녹이 스는 것을 막을 수 있다.

3. 아침에 일어나면 기지개를 켜라.

아침에 눈을 뜨면 스트레칭을 한다. 기지개는 잠으로 느슨해진 근육과 신경을 자극해 혈액순환을 도와주고 기분을 맑게 한다. 침대에서 벌떡 일어나는 습관은 나이가 들면서 혈관이 갑자기 막히는 치명적인 결과를 낳을 수도 있다.

4. 매일 15분씩 낮잠을 자라.

피로는 쌓인 즉시 풀어야지 조금씩 쌓아두면 병이 된다. 눈이 감기면 그때 몸이 피곤하다는 얘기. 억지로 잠을 쫓지 말고 잠깐이라도 눈을 붙인다. 15분간의 낮잠으로도 오전 중에 쌓인 피로를 말끔히 풀고 오후를 활기차게 보낼 수 있다.

5. 아침 식사를 하고 나서 화장실을 가라.

현대인의 불치병 특히 주부들의 고민거리인 변비를 고치려면 아침 식사 후 무조건 화장실에 간다. 아이 학교도 보내고 남편 출근도 시켜야 하지만 일

단 화장실에 먼저 들른다. 화장실로 오라는 신호가 없더라도 잠깐 앉아서 배를 마사지하면서 3분 정도 기다리다가 나온다. 아침에 화장실에 가서 앉아 있는 버릇을 들이면 하루 한번 배변 습관은 자연스럽게 따라온다.

6. 식사 3-4시간 후 간식을 먹어라.

조금씩 자주 먹는 것은 장수로 가는 지름길이다. 점심 후 출출할 즈음이면 과일이나 가벼운 간식거리고 속을 채워 준다. 속이 완전히 비면 저녁에 폭식을 해 위에 부담이 된다. 그러나 점심을 배부르게 먹고 오후에 배가 고프지 않은데도 또 먹으라는 것이 아니다. 그것은 비만으로 가는 지름길일 뿐, 매끼마다 한 숟가락만 다 먹고 싶을 때 수저를 놓는 습관을 들인다.

7. 오른쪽 옆으로 누워 무릎을 구부리고 자라

세상에서 가장 편안한 자세는 아이가 엄마 뱃속에 들어 있을 때 바로 그 자세다. 심장에 무리를 주지 않도록 오른쪽으로 돌아누워 무릎을 약간 구부리는 자세로 있으면 가장 빨리 숙면에 빠질 수 있고 자는 중에 혈액 순환에도 도움이 된다.

8. 팔약근 조이기 체조를 한다.

팔약근 조이기는 수많은 사람들이 있는 곳에서도 아무도 모르게 할 수 있는 건강 체조다. 출산 후 몸조리를 할 때나 갱년기 이후 요실금이 걱정될 때 이보다 더 좋은 운동은 없다. 바르게 서서 팔약근을 힘껏 조였다가 3초씩 쉬고 풀어주는 동작을 반복한다.

9. 하루에 10분씩 노래를 부른다.

스트레스를 많이 받거나 머리가 복잡할 때는 좋아하는 노래를 부른다. 듣지만 말고 큰소리로든 작은 흥얼거림이든 꼭 따라 부른다. 스트레스는 만병의 근원 좋아하는 노래를 부르면서 스트레스를 해

소한다. 노래 부르기는 기분을 상쾌하게 하고 대인 기피나 우울증 치료에도 효과가 있어 정신과 치료에도 쓰이는 방법이다. 평소 설거지를 하거나 빨래를 하면서 노래를 흥얼거리는 습관은 마음을 젊고 건강하게 한다.

10. 샤워를 하고 나서 물기를 닦지 마라.

피부도 숨을 쉴 시간이 필요하다. 샤워하고 나면 수건으로 보송보송하게 닦지 말고 저절로 마를 때까지 내버려 둔다. 샤워 가운을 입고 기다리는 것도 좋은 방법이다. 이 시간이 피부는 물기를 빨아들이고 탄력을 되찾는다.

11. 밥 한 숟가락에 반찬은 두 젓가락씩!

밥 한 수저 먹으면 적어도 반찬은 두 가지 이상

을 먹어야 식사를 했다고 말할 수 있다. 국에 말아 먹거나 찌개 국물로 밥 한 숟가락을 넘기는 것은 그야말로 밥을 먹는 것이지 식사를 하는 것이 아니다. 자신의 식생활 습관을 잘 살펴보고 반찬을 한 가지도 잘 먹지 않을 때 의식적으로 밥한 번 반찬 두 번이라고 세면서 먹는다.

12. 매일 가족과 스킨십을 한다.

아이만 스킨십으로 건강해지는 것이 아니다. 엄마도 아빠도 적당한 스킨십이 있어야 정서적으로 안정되고 육체적으로도 활기차진다. 부부관계와 스킨십이 자연스러운 부부는 그렇지 않은 부부보다 최고 8년은 더 젊고 건강하다고 한다. 연애할 때처럼 손잡고 안아주는 생활 습관이 부부를 건강하게 한다. 