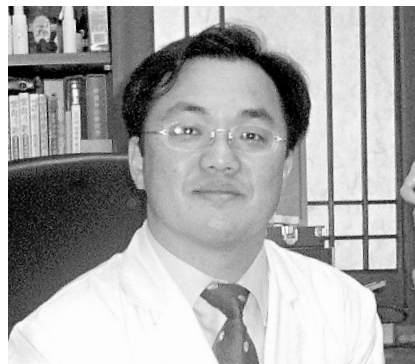


10년 젊어지는 전략



허근

- 제민한의원 원장
- 한의학 박사
- 경희대 외래교수

그 무덥던 여름날이 다 지나고 벌써 아침과 저녁으로 찬바람이 불니다.

이 날씨가 꼭 내 인생의 나이 같아서 점점 서러워 지려 합니다. 혹 가다 한 두명씩 친구의 부고를 문자로 받으려니 더 가슴이 뻥뻥그렁해 집니다. 이제는 늙어 간다고 생각하니 서러운 느낌을 지울 수가 없습니다. 그래서 이번 호에는 지난 호에 이어서 어떻게 하면 좀 더 젊게 사는 법이 없을까? 하고 고민하다가 이 글을 쓰게 되었습니다. 독자 제현들도 이 글을 읽고 젊어지는 전략이라도 세워 봄이 어떨까 하여 이 글에 정성을 들여 보기로 합니다.

노화의 속도는 사람마다 다르다고 합니다. 물론 맞는 말입니다. 이를 확인하려면 초등학교 동창회에 나가보면 확연히 느낄 것입니다. 호적나이와 건강나이가 다르다는 것을 확연히 느낄 것입니다. 이런 격차는 나이가 들수록 벌어진다고 합니다. 우리나라

국민의 평균 수명이 크게 늘고 있습니다. 하지만 이제 평균 수명은 큰 의미가 없다고 보여 집니다. 질병으로 병석에 누워 연명하는 것은 자신의 삶의 질은 물론 가족과 사회의 짐이 되기 때문이기도 합니다. 죽기 전까지 질병에 시달리지 않고, 자립적인 생활을 하는 것이 웰빙이며, 웰다잉의 목표라 할 수 있습니다. 내 몸의 생체시계는 지금 몇 살을 가리키고 있을까. 그리고 얼마나 빨리 달리고 있을까. 오래 살기보다 건강하게 '100세 청년'이 되기 위해 나는 얼마나 노력을 하고 있는가? 라고 자문해 보십시오. 건강 나이는 내가 만드는 것입니다.

2005년 기준으로 우리나라 사람의 평균수명은 78.6세라 나타났습니다. 장수국에 진입할 정도로 선진국에 뒤지지 않는다고 합니다. 그러나 세계보건기구(WHO)가 집계한 건강수명은 65세. 국가 순위로는 191개국 중 51위다. 이 수치는 한국인의 평균 10



년 넘게 병에 시달리다 죽는다는 것을 말해주는 것입니다.

올림픽 발상지인 그리스 아테네의 근대식 경기장 초입엔 흥미로운 석상이 하나 서 있습니다. '돌 하나에 노인과 젊은이가 등을 대고 선 모습을 조각했는데 관심을 끄는 것은 얼굴이 아니라 아랫도리이다. 노인의 것은 힘차게 서 있는데 젊은이의 것은 축 늘어져 있다. 일명 '헤르마 석상'으로 불리는 이 조각의 메시지는 건강(정력을 포함)은 나이순이 아니라는 사실이다'라는 것을 알려주는 것이 분명하다고 할 수가 있습니다.

그렇다면 건강나이를 결정짓는 것은 무엇일까요. 말할 것도 없이 습관이라 할 수 있습니다. 담배를 피우지 않고, 절주와 고른 식사를 하며, 운동을 통해 적정 체중을 유지하는 건강한 습관은 노화를 지연시킨다고 할 수 있습니다. 반면 무절제한 식사와 폭음, 흡연, 불규칙한 생활과 비만은 노화의 시계를 빠르게 가도록 태업을 감는 행위로 보여 집니다.

미국의 한 연구팀은 75세 이전 사망에 영향을 미치는 요인을 분석했는데, 결과에 따르면 유전과 환경은 각각 20%, 의료서비스는 80%인데 비해 개인의 생활습관은 52%에 달했다고 합니다.

특히 젊은 나이에 길들인 건강 습관은 노년기 건강에 결정적인 영향을 미친다고 할 수가 있습니다. 그러므로 건강 실천 전략을 세워서 아름답게 늙어갈

수 있었으면 좋겠습니다. '건강 백세인'이 된다는 것은 기나긴 여정의 마라톤을 완주하는 것과 같습니다. 그렇게 하려면 마라톤에서 구간별로 달라지는 체력을 적절히 안배하고, 관리하듯 생애 주기별로 건강을 설계하고, 실천해야 합니다. 예컨대 청소년기에는 성장기에 따른 영양관리와 신체발달, 정신건강을 중시한다면, 노년기엔 성인병에 의한 돌연사 방지와 재활, 치매 예방 등 자립생활을 목표로 건강 실천 전략을 짜야 합니다. 이처럼 평생 건강프로그램이 중요한 것은 터닝 포인트에서 조금만 노력한다면 다음 단계에서 발병하는 질병과 노화를 크게 줄이거나 차단할 수 있기 때문이기도 하기 때문입니다. 이는 건강검진을 통해 질병을 조기 발견하는 개념과는 다르다고 보여 집니다. 재산증식을 위한 재테크처럼 건강도 설계를 하고, 건강 포트폴리오를 짜서 건강 재테크를 실천해야 가족 구성원 모두 건강하고 행복할 수 있을 것입니다.

결론적으로 노화 방지를 위한 건강 로드맵은 바로 좋은 습관은 더욱 열심히 하고, 나쁜 습관은 철저히 제거하는 것입니다. 이를 실천토록 하는 것이 바로 건강 설계인 것일 것입니다. 이상으로 가을이 다가오는 문턱에 서서 문득 좀 더 천천히 아름답게 맞이하는 노년기를 생각해 보았습니다. 인생의 로드맵이 아직 설계되지 않았다면 우리 지금부터라도 자신의 로드맵을 그려보는 것이 어떨까요? **양계**

* 필자연락처 : 02) 588-4346