

당신의 건강 나이는 몇 점?

한국기유화시험연구원 기획혁신팀 황수진
(031)785-1209 sooj2@naver.com

**♥적게 먹고 많이 움직이자, 건강이 성공과
퇴출 가른다.**

★ 생활습관 바로 잡아도 5년 ~15년은 젊어진다

건강나이는 본인의 노력에 따라 크게 달라진다. 특히 중단배와 폭음, 운동부족, 불규칙한 식사, 수면부족, 극심한 스트레스, 음주운전 등 나쁜 생활습관을 버리면 건강나이를 크게 낮출 수 있다고 전문가들은 조언한다.

특히 소식 습관, 절주, 다동(多動)을 하는 사람들이 국내외로 장수하는 것으로 밝혀졌다.

인제대 의대서울백병원 가정의학과 김진환교수가 외국의 자료와 한국인의 유명세를 참고해 건강나이를 측정 방법을 만들었는데 김교수는 “국내의 장수하는 사람들의 공통적인 요소가 위의 4가지 공통요인이 있었다고” 고 밝혔다.

골고루 먹되 조금씩 싱겁게 먹고 적당한 운동을 하며 금연과 절주를 하면 ‘무병장수’ 확률이 높아진다는 것. 전문가들은 나쁜 행동과 습관을 바로 잡으면 사회적으로 매년 10만명 이상의 사망을 예방할 수 있고 개인적으로도 5~15년 이상을 더 젊

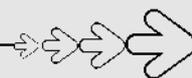
음을 유지할 수 있다” 고 말한다.

*건강나이 계산법: 가장 대표적인 것이 미국 시카고 프리스커 의대 마이클 로이젠 교수가 개발한 방법이다. 2만5천여건의 임상연구 결과를 토대로 습관과 질병, 환경 등 수명에 영향을 주는 125가지 기준으로 만들었다.

인터넷사이트 리얼에이지닷컴(www.realage.com)에 회원으로 가입하면 이 표를 이용해 무료로 건강나이를 계산해 볼 수 있다. 최영애씨는 캐나다의 노화전문가 데이비드 위켄하이저 박사가 10년 간의 연구 결과를 토대로 생활화학적 나이를 계산할 수 있는 전문 표를 개발했다.

전문 표는 ▲ 영양섭취, ▲ 음주량, ▲ 소금섭취량, ▲ 배변주기, ▲ 숙면 여부 등을 기준으로 작성됐다. 식생활, 운동, 휴면 등 건강과 관련이 깊은 용인 10가지를 이용해 건강나이를 계산하는 것이다. 이 표의 생활습관 항목 하나하나를 단번에 가면서 나온 점수를 모두 합산하면 건강나이를 알 수 있다.

「점수는 더하고 점수는 빼는 것이다. 실제건강나이를 계산해서 실제 나이와 차이를 알아본다. 이 표의 생활습관 항목 하나하나를 단번에 가면서 나



은 점수를 모두 합산하면 건강 나이를 알 수 있다



당신의 건강 나이는 ?

1. 항상 싱겁게 먹는다.
2. 일주일에 5번 이상은 과일이나 채소를 먹는다.

♣ 식생활

3. 검게 탄 음식을 먹지 않는다
 4. 식사를 규칙적으로 한다
- *모두 해당되면 -4, 둘 또는 셋은 -2, 하나만 +2 모두 해당되지 않으면 +4

1. 평균 일주일에 3회 이상(-2)

♣ 운동

2. 1과 3의 중간(0)
3. 운동을 전혀 하지 않거나 월3회 미만은 (+2)

1. 전혀 피운 적이 없거나 10년 전에 금연(0)

♣ 흡연

2. 5년 전에 끊었다(+0 5)
3. 끊은 지 1개월 ~5년 정도 됐다(+1)
4. 하루 1갑 미만(+3)
5. 하루 1갑 이상(+5)

1. 전혀 마시지 않는다(0)

2. 일주일에 2회 이하, 한번에 소주 2홉들이 반 병이하(-1)

♣ 음주

3. 일주일에 3회 이상, 한번에 소주 2홉들이 1병 이상(+3)
4. 2와 3 사이 (+1)

1. 정신적 육체적으로 감당하기 힘든 어려움을 여러번 겪었다.
2. 내자신의 방식대로 살려다 여러번 좌절을 느꼈다.
3. 인간으로서 기본적인 욕구도 충족되지 않는다고 느낀 적이 여러번 있었다

♣ 스트레스

4. 미래에 대해 불확실하게 느낀 적이 여러번 있었다
 5. 일이 너무 많아 때로는 중요한 일을 잊기도 하고 할 수 없을 때도 있었다
- * 한 개 이하면 -2, 2개는 0, 3개는 +2, 4개 이상은 +4

1. 서울 ~부산거리의 10 이하 /일이 위험하지 않다.(-1)

2. 서울 ~부산 거리의 10 ~19배정도 /일이 약간 위험하다(+1)

♣ 연간 여행거리

3. 서울 부산거리의 20배이상 /일이 위험하고 사고 가능성이 항상 있 또는 위험한 직업다.(+2)

1. 안전벨트를 항상 착용하고, 무슨 일을 하더라도 안전에 주의한다.(-1)

♣ 운전 및 안전 습관



유/관/기/관/칼/럼

- 2. 1중 한가지만 해당(0)
- 3. 1중 모두 해당 안됨(11)

1. 2년에 한번 이상 감진을 받는다.(2)

♣ 긴장감진

- 2. 전혀 건강진단을 받지 않는다.(12)
- 3. 1과 2의 중간(0)

1. 그렇다(3)

♣ 비형간염 환자

- 2. 아니다(0)
- 또는: 바이러스보균자 3. 모른다(11)

- 1. 표준체중(이상체중의 90~110%(1)
- 2. 과체중 또는 저 체중 (이상체중의 110~119% 또는 80~90%)(11)

♣ 비만도

- 3. 비만 또는 심한 저체중(이상체중의 120%이상 또는 80%비만)(14)

* 이상체중 (기cm) 100×0.9

* 해당 항목의 점수를 모두 더하면 자신의 건강 나이가 된다. △플러스 점수가 높을수록 건강에 나쁜 습관을 가졌거나 병에 걸릴 위험이 크고 △마이너스 점수가 클수록 실제 나이보다 젊고 건강하게 살 수 있다.(자료 인제대 의대 서울 백병원 가정의학과)

◆건강나이 수치에 민감하지 말자,

“ 건강나이를 계산해 본 결과 ‘15’가 나왔다. 실제 나이가 56살인데 그러면 61살로 보인단 말인가. 아니면 5년을 빨리 죽을 수 있다는 말인가? 이렇게 오해를 할 수도 있다. 이런 질문이 크

게 틀린 것은 아니다. 실제 노화 및 질병연구가 활발한 미국 같은 선진국에선 건강나이를 남은 수명을 예측하기도 한다.

그러나 전문가들은 건강나이를 평소 생활습관의 경향을 보여주는 것 일뿐 ‘15’를 5년 더 늙은, ‘5’를 5년 더 젊은’ 식으로 판단하는 것은 곤란하다고 말한다. 또 국내에서는 미국처럼 질병이나 건강관련 통계자료가 부족해 한국인에게 딱 맞는 정확한 건강나이 측정 법이 없다.

인제대의대 김진환교수님은 “과학적 데이터가 충분히 낮게 뒷받침되지 않음은 측정법이므로 무조건 믿을 것은 아니다”고 말한다. 단지 자신의 생활습관을 되돌아보고 건강에 나쁜 요소를 찾아내 좋은 쪽으로 바꾸는 데 도움이 된다는 것이다.

무명장수국은 모든 사람들의 희망이다. 노화전문가들은 보통사람도 평소에 꾸준히 몸 관리를 하면 100살까지는 건강하게 살 수 있다고 말한다.

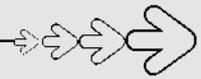
그러나 지난해 한국인의 평균 수명은 75.6세로 조사됐다. 71년에 비해 30년 동안 13.3세 늘어 여전히 기대치보다는 낮다.

또 고혈압 당뇨병 골다공증 등 각종 성인병은 끊임없이 중년의 건강을 위협하고 있다.

전문가들에 따르면 무명장수를 꿈꾸는 사람이라면 ‘속나이’에 관심을 가져야 한다고 말한다. 속나이란 실제 연령이 아닌 건강나이를 말하는 것으로서 평소의 생활습관에 따라 크게 달라질 수 있다는 것이다. 그 해법은 직계 먹고 많이 움직이며 금연과 절주(節酒) 하려는 사람은 80세에도 50대의 기력을 유지할 수 있다고 지적한다.

반면 먹고 싶은 대로 먹고 운동하지 않으면 50세에도 80대보다 ‘부실한’ 몸을 가질 수 있다는 것이다.

토종 생체나이측정법 제시/한국인 45세 남자



생체나이는 51.2세

진짜 내 나이는 몇 살 일까? 주민등록증에 적힌 '달력나이'를 뜻하는 게 아니라 생물학적 신체나이를 말한다. 노화방지 클리닉 '리쥬네스'는 8년간 2500여명의 한국인의 생체체 나이를 지표로 분석, '한국인의 생체나이'를 측정했다.

이곳의 한 관계자는 이를 위해 신체 기능 능력, 기억력, 민첩성 등을 검사하는 에이지 스캔, 세포 손상 정도를 알아내는 항산화 검사, 골다공증 검사, 노화 관련 각종 호르몬 및 혈액검사 등 30~150여 가지 테스트를 활용했다.

이 연구에 따르면 우리나라 남자 45세의 생체나이는 평균 51.2세로 실제나이보다 6.2세가 많게 나타났다.

55세도 56.9세로 1.0세가 높은 것으로 나타났다. 그러나 65세는 실제나이보다 2.3세 적었다. 여자 45세의 생체나이도 평균 49.5세로 실제보다 높았다.

55세는 거의가 차이가 없었으며 60세는 생체나이가 3.6세 더 낮았다. 한국인의 노화 진행속도를 보면 남녀모두 달력나이 나이보다 매년 0.6세 더 늘어나는 것으로 조사됐다.

신체 기능 나이는 남녀모두 0.4세 더 먹었으며 혈액 수치등 생화학적 연령은 남성이 0.1세, 여성은 0.2세 더 먹는다. 호르몬 나이는 모두 AAO년 0.4세 더 먹는 것으로 조사됐다.

♣중년, 몸만들기 열풍

건강과 외모에 대한 관심이 높아지면서 요즘 헬스클럽은 어느 곳 할 것 없이 중년 남성과 여성들로 북적거리고 있다. 의학적으로 볼 때 40세에서 64세까지를 '중년'으로 보고 있다고 하는데, 이시

기에 건강에 대한 강한 집착을 보이는 것은 '성공 스트레스'가 있기 때문이라고 한다. 성공과 퇴출로 갈리는 상황에서 건강은 절대적인 요인이 될 수 있기 때문이다.

헬스클럽의 한 관계자는 운동을 시작한 중년남성들이 운동을 통해 얻는 것은 '한마디로 새롭다'는 것이다. 운동을 한 이후 '술이 예전보다 세졌다'거나, '정력이 좋아져서 부부생활이 좋아졌다' 등등 많지만 몸매를 단드는 가장 큰 이유는 '성공하기 위해' '퇴출 되지 않기 위해' 또는 '새로운 일을 얻기 위해' 외모를 바꾸는 일도 마다하지 않는다고 한다.

살을 빼고 성형외과에 가서 자기가 원하는 대로 수술하고 하는 일들이 옛날에는 여성들 위주로 일어나는 일이었지만 요즘은 남녀의 비율이 거의 비슷해질 정도로 남성들도 몸매 가꾸고 얼굴성형이 거의 일반화되었다는 것이다.

성형외과의 한 관계자는 이런 형상이 외환위기 이후 특히 중년남성이 늘어났다고 귀띔한다. 이는 '살아남기 위한 경쟁이 더욱 치열해 졌기 때문'이라는 것. 중년 남성들이 주로 하는 시술은 주름제거나 눈 밑의 처진 지방을 제거하는 것이 많다고 한다.

특히 주사 한번으로 간단하게 주름을 펴는 보톡스 주사를 많이 맞는 다는 것이다. 이 관계자에 따르면 '사회생활을 하면서 꼭 필요하다고 느낀다면 외모를 적극적으로 바꿔보는 것도 고려해 볼만하다'고 지적한다.

설사 자주해도 치질 걸리나 ...항문 점막에 염증 생겨 '위험'

간혹 설사 증세로 고생하다가 치질이 걸린 환자들 중에 '변비라곤 걸려본 적이 없는데 어떻게 치

전에 걸릴 수 있다' 의아해 하는 경우가 종종 있다.

그러나 실제로 변비만을 손꼽히는 치질원인이다. 변비는 딱딱해진 변이 좁은 항문으로 빠져나오면서 항문 근육을 편접게 만들고 상처를 입게 한다. 대변을 볼 때마다 이러한 현상이 반복되면 괄약근마저 점차 느슨해져 항문조직이 바깥으로 빠져나오게 된다. 치질이 생기는 것이다. 한편 설사는 변비와는 반대되는 이유로 치질을 일으킨다고 한다.

설사가 있으면 굳이 항문에 힘을 가하지 않아도 매설에 큰 문제가 없다. 그러나 과민성 대장증후군이나 만성설사 증상이 오랫동안 지속된다면 항문 근육사용이 줄어들어 그 힘이 약해진다. 이는 또 잦은 배변 탓에 항문이 받는 자극도 심각하다는 것. 미처 소화되지 못한 음식물과 소화액들이



배설되면서 약한 항문질막에 염증이 생기고 치질이 유발된다.

따라서 평소 항문괄약근을 조였다 이완시키는 '케겔운동'을 하면 설사 시에 괄약근이 약해지는 방지할 수 있다. 또한 항문근육 이상으로 생긴 출구폐쇄형 변비에도 도움이 될 수 있다. 한편 전에 없던 변비나 설사가 나고 시간이 갈수록 심해진다면 치질보다 위암, 대장암, 췌장암 등을 의심해야

한다고 전문가들은 지적한다. 최근 2~3개월 이 같은 증세가 갑자기 생겨나 지속 악화된 경우에는 지체 없이 병원을 찾아야 한다고 전문가들은 조언한다.

◆키스할 땐 심장 두 배로 쿵덕쿵덕

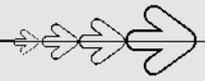
사람의 맥박이 가장 빨리 뛰는 때는 언제? 상황에 따라 다르지만 일반적으로 오랜 시간의 강도 높은 운동을 제외하면 뜨거운 목욕탕에 들어갔을 때 가장 빨리 된다. 42~45도의 탕 속에 10분 이상 앉아 있을 때 맥박은 1분에 170회회 뛰는다. 키스할 때 보다 10회 정도 더 많이 뛰는다. 이는 물의 뜨거운 온도가 혈류 공급을 원활하게 하기 때문이다.

일반 성인의 평균 맥박은 분당 60~80회이지만 뜨거운 탕에서는 2배 이상 빨라진다고 한다.

◆머리를 비끗했을 때 찜질 요령은, 급성 요통엔 차거운 찜질이 좋아

부거운 물건을 들거나 교통사고 등으로 갑자기 허리에 통증이 생기면 대개 "뜨거운 찜질이 좋다"며 사우나를 찾거나 기다란 찜질 팩을 붙이는 사람이 많다. 그러나 순간적으로 발생한 급성요통에는 온찜질보다 냉찜질이 적합하다. 급성요통에 뜨거운 찜질은 뜨거운 찜질은 그야말로 불난 곳에 기름을 끼얹는 격이다. 급성 요통의 증상은 갑자기 허리의 인대나 근육에 손상을 입어 염증이 발생했기 때문이다.

여기에 뜨거운 자극을 가하면 피부는 더욱 부어오르고, 인대나 근육에 염증 반응은 촉진된다. 반면 통증 부위에 냉찜질을 해주면 혈관 수축 작용



이 일어나 염증반응은 지연되고 통증을 경감시킨다. 야구 투수들이 시합이 끝나면 어깨에 얼음주머니를 갖다 대는 것도 그런 이유이다. 따라서 급성요통에는 냉찜질을 해주는 것이 바람직하다고 한다.

운동 중에 발목 등을 삐었을 때도 마찬가지로, 온

찜질은 과도한 근육 수축 등으로 생기는 만성 요통 치료에 쓰인다.

냉찜질은 깨끗한 수건으로 얼음주머니를 싸서 부기가 가라앉을 때까지 반복해서 해준다. 보통 하루 이를 지나면 증상이 나아진다. **표준**

