



다시 읽는 유형준 박사의~

노화수정 클리닉



“질병치료는 병적 노화 최소화 하는 것”

결코 신비한 노화수정 방안은 없어 생활 패턴 · 식사수정 등에 관심 기울여야

노화 수정방법은 있는가

나는 ‘노화 방지’라고 말할 자신이 없다. 따라서 앞으로 ‘노화수정’이라고 부르고자 한다. 겸손을 과시하기 위해서가 아니라 노화에 의한 심신의 퇴화는 자연 생리적으로 일어나는 것이기 때문이다. 단지 어쩔 수 없이 늙어 가는 순리를 약간만이라도 바꾸어 인간의 입장에서 이득 - 진정한 절대 이득인지 아닌지는 명확하지 않지만 -을 보았으면 하는 소망에서 ‘노화 수정’이라고 말한다. 바꾸어 말하면, 만일 노화 수정이 가능하게 되어도 노인이 되지 않는 것은 아니다. 그럼에도 불구하고 노화를 수정시키기 위한 여러 노력이 시도되어 왔고, 또 시도

자 하는 인류의 오랜 염원이 장수층의 허상을 만들었듯이 노화 수정에 관한 수많은 노력이 의료계에서 시도되고 있다.

이 중에서 실제로 노인의 질병과 노화를 다루는 노인병 학자들이 일반적으로 인정하는 노화 수정 방안들은 결코 신비한 것이 아니다. 오히려 다음과 같이 단순하다.

- 1) 기계적 수정 : 대표적인 것이 안경, 보청기다.
- 2) 생활패턴 수정 : 활동, 운동, 비만 방지, 정신적 여유를 유지한다.
- 3) 식사 수정 : 알맞게, 골고루, 제때에 먹는다.
- 4) 약물 : 다양한 물질이나 약물들이 계속 연구개발 중에 있으나 아직은 부족

〈표1〉 노화 수정 (?은 효과가 애매모호함)

구분	연구 대상
신체적 변화	
성장 지연	설치류
체온 감소	변온 동물
뇌하수체절제	쥐
약물	
멜라토닌(melatonin)	설치류
항산화제 (비타민 E, 베타 카로틴, SOD*)	사람(???)
호르몬 요법	
성장호르몬	사람(???)
테스토스테론	사람(???)
다하이드로에피안드로스테론(DHEA)	설치류
영양 요법	
식품조성 변형	설치류
특정성분 보충	설치류
열량제한	설치류, 원숭이
유전적 변형	
유전적 조작	하등 동물
질병 치료	사람

* superoxide dismutase (수퍼 옥사이드 디스뮤티이즈)



되고 있다. 그 중에서 비교적 비중을 지니는 것을 필자 나름대로 다음의 표1에 정리한다.

이 표에서 우리가 주의를 기울여볼 한 가지는 연구 결과를 얻은 대상이다.

아직 사람에게서 결론이 내려지지 않은 것을 마치 당장 이용할 수 있는 방법인 양 알리고 자랑하는 어처구니 없음이 지금도 자행되고 있다는 것은 실로 딱한 노릇이 아닐 수 없다.

이 표에서 또 하나 강조되는 것은 맨 아래 적어 놓은 질병 치료이다.

적극적인 질병 치료는 ‘병적 노화’ [질병에 의해 가속되는 노화를 일컫는 것으로 ‘생리적 노화’에 대비하여 사용하는 말임]를 최소화시킨다.

이처럼 다양한 노화 수정 노력이 시도되고 있다. 가능한 한 생명을 연장시키고

한 것이 없다.

5) 생리적 수정 : 생리적 기능 감소를 지연, 유지, 개선시키는 것으로 대표적인 것이 호르몬 요법, 유전자 치료 등이다.

6) 적극적 질병 치료 : 병적 노화를 최소화한다.

· 동화에 이런 이야기가 있다. 신은 인간을 비롯한 모든 동물에게 30년이라는 수명을 부여했다. 그런데 나

노인병과 노화의 차이

귀와 개와 원숭이는 그렇게 오래 살기에 너무 고달프다며 신에게 부탁해 나귀

는 18년, 개는 12년, 원숭이는 10년의 수명을 감축받는다.

곁에 있던 육십쟁이 인간이 이 세 동물이 버린 수명을 주워 자신의 생명을 70년으로 연장한다.

그리하여 본래의 30년은 인생을 준비한다고 불현듯 지나버리고, 노새로부터 얻은 18년은 가족을 위해 무거운 짐만 지고 지새우고, 개로부터 얻은 12년은 이가 빠져 쓸모 없어진 늙은 개처럼 이 구석 저 구석 눈치만 보고 다닌다. 뒤이은 원숭이의 10년은 노망으로 치기가 들어 아이들의 놀림감이 되어 지낸다. 비록 동화 속의 이야기지만 우리에게 시사하는 바는 크다. 그렇다면 인간은 왜 나이가 들면 병이 들고 약해지는 걸까?

몸은 어쩔 수 없이 늙는다 해도 형태도 없는 정신은 왜 황폐해지는 것일까?

사람이 늙어가면서 또는 늙어서 생기는 노화와 노인병! 분명 둘은 서로 상관은 있으나 같지는 않다?

노인병과 노화는 다르다. 노인병은 명쾌하게 규정하기 어려워 ‘노인의 독특한 생리 현상인 노화와 깊은 관련을 갖는 노인에게서 발생한 신체적 정신적 질병’이라고 정의하고 있지만

노화와 노인병을 혼동해서는 안된다. 어떤 학자들은 수정(受精)에서 사망까지의 변화를, 또다른 학자들은 성숙기 이후의 생체변화를 노화라고 한다. 일반적으로 일컫는 것은 후자(後者)이며, 전자(前者)는 따로 구별하여 가령(加齡)현상이라고 한다. 후자의 것을 노화라고 하는 것은 ‘좁은 의미의 노화’일 뿐이라고 꼬집어 말하는 이들이 있기는 해도 코헨 박사는 세계보건기구(WHO) 매거진에 노화가 갖는 특징적인 성질들을 다음과 같이 열거하고 있다.

- 요즈음 일에 대한 기억력이 떨어진다.
- 자기 중심적이 되어 자신의 기분과 감각에 따라 관심의 정도가 달라진다.
- 지난일, 과거의 고생을 이야기하고 싶어하고 과거를 자주 후회한다.
- 다가올 일에 대해 무관심하다.
- 혼자 고민하고 걱정한다.
- 새로운 아이디어의 창출이 어렵다.
- 타인과의 접촉을 주저한다.
- 사회의 변화에 적응이 둔하고 의혹을 많이 갖는다.
- 계획의 변경이 어렵다.
- 잡다한 것을 수집한다.