

건강 나이 측정법

건강 나이라는 개념을 정리하여 대중적으로 알리기 시작한 사람은 미국 시카고 프리츠크의대의 마이클 로이젠 교수이다. 그는 2만 5,000여 건의 임상 연구를 토대로 질병, 습관, 유전, 환경 등 인간 수명에 영향을 미치는 125가지 기준을 선정하여 건강 나이 계산법을 만들었다. 우리나라에서는 서울 백병원 가정의학과 김철환 박사가 미국의 자료와 우리나라의 임상 자료를 토대로 우리 실정에 맞는 '건강 나이 측정법'을 고안하여 보급하였다.

1. 식생활 ()점

다음 중 넷 이상 : -4, 셋 : -2, 둘 : 0, 하나 : +2, 모두 해당 없다 : +4

- ① 항상 싱겁게 먹는다(보통 사람은 소금을 더 쳐서 먹는 정도를 말함).
- ② 신선한 과일이나 채소를 끼니마다 먹는다.
- ③ 검게 태운 음식을 먹지 않는다.
- ④ 식사를 규칙적으로 먹는다.
- ⑤ 간식을 먹지 않는다.

2. 운동 ()점

- ① 일주일에 3회 이상, 한 번에 30분 이상 운동한다 : -2
- ② ①과 ③의 중간 : 0
- ③ 운동을 전혀 하지 않거나 월 3회 미만 한다 : +2

3. 흡연 ()점

- ① 전혀 피운 적이 없거나 10년 전에 끊었다 : 0
- ② 5년 전에 끊었다 : +0.5
- ③ 1개월~5년 사이 끊었다 : +1
- ④ 하루 1갑 미만 : +3
- ⑤ 하루 1갑 이상 : +5

4. 음주 ()점

- ① 전혀 마시지 않는다 : 0
- ② 횟수와 관계없이 소주 2홉 반 병 이하로 마신다 : -1
- ③ 일주일에 1~3회이고 한 번에 소주 2홉 1병 이상 : +2
- ④ 일주일에 4회 이상, 한 번에 소주 2홉 1병 이상 : +4
- ⑤ ②와 ③ 사이 : +1

5. 스트레스(지난 한 달간의 스트레스) ()점

다음 중 하나 이하 : -1, 둘 : 0, 셋 : +1, 넷 이상 : +2

미국 시카고 프리츠크의대의 마이클 로이젠 교수는 2만 5,000여 건의 임상 연구를 토대로 질병, 습관, 유전, 환경 등 인간 수명에 영향을 미치는 125가지 기준을 선정하여 건강 나이 계산법을 만들었다. 건강 나이가 실제 나이보다 더 많다는 것은 건강의 위험 요인이 많다는 뜻이다. 이런 사람들은 앞으로 갖고 있는 건강 위험요인이 해결되지 않으면 결국 다른 사람들보다 훨씬 일찍 질병에 걸리거나 사망에 이를 수 있다는 점에 유의해야 한다.

- ① 정신적으로나 육체적으로 감당하기 어려운 어려움을 느낀 적이 있습니까?
- ② 자신의 생활신념에 따라 살아가려고 애쓰다가 좌절을 느낀 적이 있습니까?
- ③ 처한 환경이 인간답게 살아가는데 부족하다고 느낀 적이 있습니까?
- ④ 미래에 대하여 불확실하게 느끼거나 불안해한 적이 있습니까?
- ⑤ 할 일들이 너무 많아 정말 중요한 일들을 잊은 적이 있습니까?

6. 연간 여행거리 혹은 위험한 직업 ()점

- ① 서울~부산 거리의 10배 이하/일이 위험하지 않다 : -1
- ② 서울~부산 거리의 10배~19배 정도/일이 약간 위험하다 : +1
- ③ 서울~부산 거리의 20배 이상/일이 위험하고 사고 가능성이 항상 있다 : +2

7. 운전 및 안전습관 ()점

- ① 안전벨트를 항상 착용하고, 무슨 일을 할 때마다 안전에 주의한다 : -1
- ② ① 중 한 가지만 해당 : 0
- ③ ① 중 두 가지 모두 해당하지 않는다 : +1

8. 건강검진 ()점

- ① 2년에 1회 이상 건강검진을 받는다 : -2
- ② 전혀 건강검진을 받지 않는다 : +2
- ③ ①과 ②의 중간 : 0

9. B형 간염 혹은 바이러스 보유자 ()점

- ① 그렇다 : +3
- ② 아니다 : 0
- ③ 모른다 : +1

10. 비만도 ()점

- ① 표준체중(이상 체중의 90~110%) : -1
 - ② 과체중 혹은 저체중(이상 체중의 110~119%/80~90%) : +1
 - ③ 경도 비만 혹은 경도 저체중(이상 체중의 120~129%/75~80%) : +2
 - ④ 고도 비만 혹은 고도 저체중(이상 체중의 130% 이상/74% 이하) : +3
- ※ 이상 체중 = (키 - 100) × 0.9 (155cm 이하는 키에서 100만 뺀 것이 이상 체중임)



만약 위의 표에서 결과의 합계가 -5가 나왔다면 그만큼 건강 나이는 5년 젊다는 것이다. 만약 +5가 나왔다면 건강 나이는 5년 더 많다는 것이고 이는 건강의 위험요인이 많다는 뜻이다. 이런 사람들은 앞으로 갖고 있는 건강 위험요인이 해결되지 않으면 결국 다른 사람들보다 훨씬 일찍 질병에 걸리거나 사망에 이를 수 있다는 점에 유의해야 한다. ㉞

〈출처 : KBS건강365〉