

직장인 72%

# “실제나이보다 신체나이가 많아”




요란한 자명종 소리에 눈을 뜨는 김대리, 어제 거래처 사람들과 이번 납품건 이야기를 하다 술을 마시고 집으로 귀가한 시간이 새벽 2시, 1차, 2차, 3차까지 그가 마신 술이 몇 병인지 기억이 안날 정도다. 세수를 하고 아침은 거르고 옷을 주워 입고 나온 시간이 8시, 회사까지 가는데 걸리는 시간이 1시간 남짓 걸리니 부지런히 가야 지각은 면할 것 같아 술이 덜 깬 초췌한 모습으로 버스에 오른다. 지갑을 꺼내 보니 어제 끊은 카드 명세서가 여러 장 보인다. 어제 같이 먹은 동료에게 전화를 걸려고 하는 순간, 핸드폰이 보이지 않는다. 아무리 기억을 하려고 해도 마지막으로 전화를 걸었던 것이 어제 저녁 9시쯤 집으로 전화를 건 이후 기억이 나질 않는다. 잊어버린 걸까? 기억이 나지 않는 전화기의 행방, 벌써 치매라도 걸린 게 아닐까 속으로 자신을 탓하며, “아 나도 벌써 늙었나?” 하며 회사로 향한다.

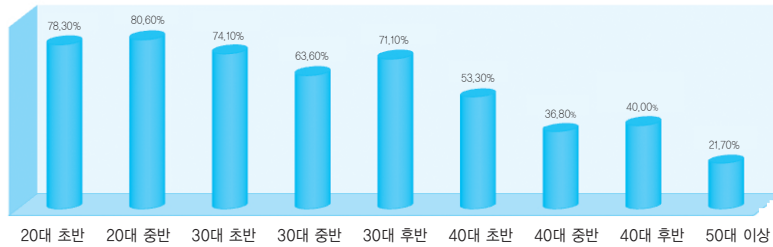
한 온라인 취업사이트에서 직장인 1,160명을 대상으로 “귀하는 실제 나이보다 신체 나이가 많다고 생각하십니까?”라는 설문 조사를 한 결과 72.1%가 “그렇다”라고 답변했다. 직장인 10명 중 7명은 자신의 실제 나이보다 신체 나이가 더 많다고 생각하는 것이다.

이 같은 응답은 연령이 낮은 층에서 더 높게 나타났다. 자세히 살펴보면, ‘20대 중반’이 80.6%로 가장 높았으며, ‘20대 초반’(78.3%), ‘20대 후반’(75.7%), ‘30대 초반’(74.1%), ‘30대 후반’(71.7%), ‘30대 중반’(63.6%), ‘40대 초반’(53.3%), ‘40대 후반’(40%), ‘40대 중반’(36.8%), ‘50대 이상’(21.7%)의 순으로 집계되었다.

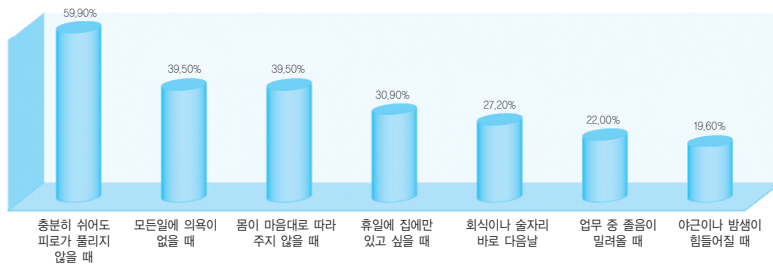
신체 나이가 많다고 느껴질 때는(복수응답) ‘충분히 쉬어도 피로가 풀리지 않을 때’가 59.9%로 1위를 차지했고, ‘모든 일에 의욕이 없을 때’, ‘몸이 마음대로 따라 주지 않을 때’가 각각 39.5%로 바로 뒤를 이었다. 그밖에 ‘휴일에 집에만 있고 싶을 때’(30.9%), ‘회식이나 술자리 바로 다음날’(27.2%), ‘업무 중 졸음이 밀려올 때’(22%), ‘야근이나 밤샘이 힘들어질 때’(19.6%) 등이 있었다.

신체 나이가 많아진 원인으로는(복수응답) 65.1%가 ‘스트레스’를 꼽았다. 다음으로 ‘운동부족’(60.3%), ‘불규칙한 식습관(편식, 과식 등)’(40.7%), ‘예민한 성격’(35.6%), ‘부족한 수면시간’(30.4%), ‘흡연’(23.3%), ‘잦은 술자리’(16.9%) 등의 순이었다. 

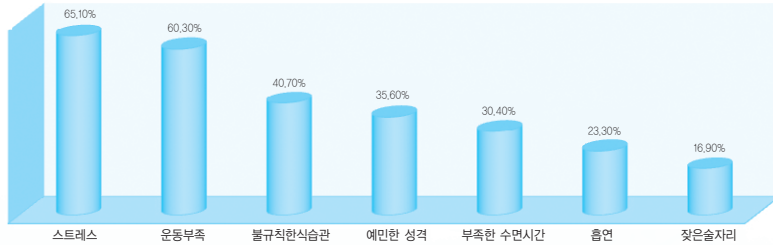
### 【 귀하는 실제 나이보다 신체나이가 많다고 생각하십니까? 】



### 【 신체나이가 많다고 느껴지는 때는? 】



### 【 신체나이가 많아진 원인은? 】



### 쇼사르 박사의 노화방지 10계명

1. 아침에는 단백질을 먹어 에너지를 얻어라.
2. 물은 하루에 키와 몸무게를 더해 100을 나눈 수치(L)만큼 마셔라.
3. 저녁은 점심에 먹은 총 열량의 절반 만큼만 먹어라.
4. 단 음식은 오후 4~6시에 먹어라.
5. 생선과 제철 과일을 많이 먹어라.
6. 식사는 최소 30분 이상해라.
7. 음식에 올리브오일과 레몬즙을 많이 곁들여라.
8. 식물성 오일을 주로 먹고 베이컨 등 동물성 지방은 피하라.
9. 스트레스를 피하고, 항상 긍정적으로 행복한 일을 생각하라.
10. 담배와 술을 최대한 자제하라.

\* 쇼사르 박사 : 국제노화방지학회 설립자이자 아시아 노화방지학회 회장