

느리게 나이 드는 습관

노년내과 의사가 알려주는 감속노화 실천법



2023년 12월 11일 한빛라이프 출간(종이책 320쪽)

서울아산병원 정희원 교수의 현실적인 건강 조언!

“지금 무심코 하는 행동이
20년 후 나의 질병 목록이 되어 나타난다!”

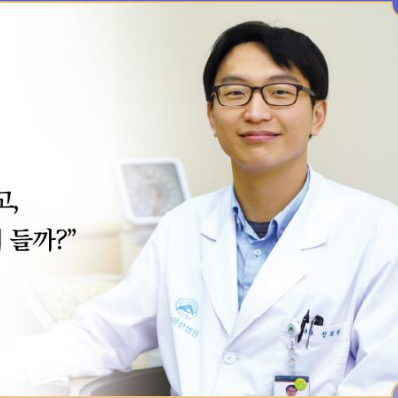


한빛라이프

2024년 5월 5일 21시에 북톡방에서
소셜전략연구소 송영우가 소개하다

대한민국 건강 멘토
서울아산병원 정희원 교수의

아프지 않고,
느리게 나이 드는
평생 건강 솔루션



“왜 어떤 사람은 빨리 늙고,
어떤 사람은 느리게 나이 들까?”

노년내과 의사가 알려주는 감속노화 실천법

느리게 나이 드는 습관

하루 2만보씩 걷는데 살이 빠지지 않는다면?
머릿속에 안개가 낀 느낌이 들고, 부쩍 기억력이 저하됐다면?
현미밥, 닭가슴살 등으로 건강한 식사를 하는데도 당 수치가 좋아지지 않는다면?

당신은 이미 노화의 악순환에 빠졌다!

노화에 브레이크를 거는 식사·운동·두뇌 관리 전략으로
지금 당장 노화의 악순환에서 멀리 달아나라!

노화 역전 효과, 아주 적은 돈과 약간의 생활 습관 교정만으로 충분하다
노년내과 의사가 꼭 지키는 생활 습관 교정법



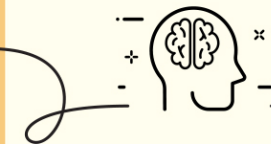
효율적으로 먹기 : 양보다 질로 승부하라

무엇을 어떻게 먹느냐, 언제 먹느냐에 따라 우리 몸에서는 전혀 다른 일이 벌어진다.
내 몸에 맞는 식사 목표 설정하는 법, 가속노화를 막는 3차원 절식 실천법,
노화를 지연시키고 뇌의 인지 기능 저하를 예방하는 MIND 식사법을 소개한다.



제대로 움직이기 : '근육 테크'를 시작하라

근력이 약해지면 일상적인 동작이 힘들어지는 것은 물론
만성질환 가능성이 증가하고 인지 기능도 저하된다.
몸을 바로잡고 유연성을 키우는 법, 바르게 앉고 서는 법, 매일 따라 하는
6가지 코어 운동과 5가지 둔근 운동법을 만나 보자.



뇌 건강 지키기 : 뇌와 몸의 연결성을 이해하라

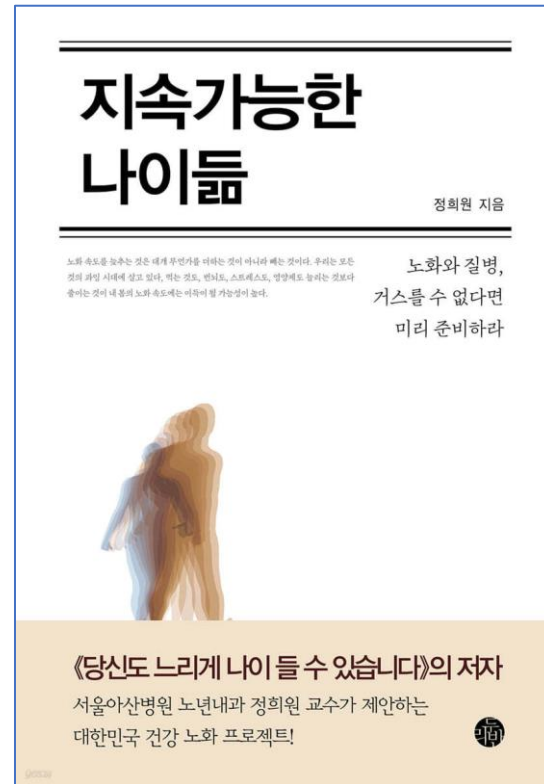
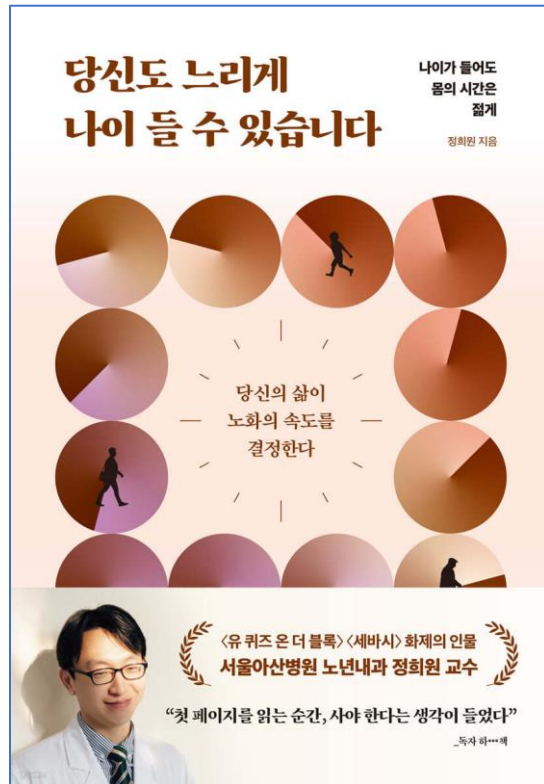
잠이 부족하면 공부를 해도 머리에 저장되지 않고 운동을 해도 근육이 생기지 않는다.
몸과 마음을 편하게 하는 7가지 호흡법, 스트레스와 수면 관리법,
치매 예방을 위한 인지 예비능 높이는 법을 실천하자.

“지금 무심코 하는 행동이
20년 후 나의 질병 목록으로 나타난다!”

“80세에 40대의 몸으로 사느냐 침대에 누워 생활하느냐는
현재의 나에게 달렸다!”

저자 : 서울 아산병원 노년내과 정희원 교수

- 서울대학교 의과대학을 졸업, 서울대학교병원에서 전문의를 취득. 내과 실습 시절, 응급실에 실려온 환자가 먹던 처방약 중 특정 약을 빼자 며칠 만에 멀쩡해지는 모습을 본 후 노인의학에 매료되어 노쇠에 대해 연구하던 중 공부에 대한 갈증이 생겨 한국과학기술원 (KAIST) 의과학대학원에 들어가 이학박사를 취득



<https://youtu.be/CQcyj1ie44o?si=iTUiHx6tbDhKVEQ8>
<https://youtu.be/gCULdyyEBZA?si=ZX0OKOgEvIYz83qh>
<https://youtu.be/6NLbQjEV4JM?si=RKrKzdKJMnrsUu1>



200,000,000 원

간병인 월 500만 원

연간 6천만 원

연간 3%의 이자율

이 책의 특징

• 오늘부터 당장 따라 할 수 있는 실용적이고 구체적인 실천법 •



2) 사이드 플랭크

왼쪽 팔로 바디는 바깥의 플랭크다.

- ① 무릎을 한 상태로 옆으로 놓는다.
- ② 바닥 쪽에 있는 팔의 팔꿈치와 어깨가 일자가 되도록 팔을 펴 몸을 들이운다.
- ③ 몸이 굽이지 않도록 주의하면서 30초를 유지하고, 익숙해지면 시간을 점차 시간을 늘린다. 왼쪽 오른쪽 번갈아 한다.



3) 바드덕

- 코어뿐 아니라 균형 감각에도 좋은 동작이다.
- ① 어깨 아래에 손을 놓고 무릎을 굽힌 자세를 취한다.
- ② 오른쪽 발과 왼쪽 다리를 지면에서 천천히 들어올려 4초간 버틴 후 천천히 내린다. 이때 허리의 자연스러운 만곡을 유지하고, 발은 끝반 높이지 않는다. 양쪽 모두 12회×3세트 진행한다.



4) 브리지

환자들에게 권장하는 가장 중요한 운동으로 백노, 배변 기능과 전반적 신체 기능을 유지하기 위한 요소로 두루 강화하는 동작이다. 머릿속을 비우면서 등근에 집중하며 브리지 동작을 천천히 반복하면 마음챙김 명상의 효과도 볼 수 있다.

- ① 등을 바닥에 대고 누운 후 무릎을 세운다.
- ② 4초에 걸쳐 천천히 엉덩이를 들어올린 후 4초간 유지하고 다시 4초에 걸쳐 천천히 내리운다. 처음에는 20~30회 반복한 후 익숙해지면 횟수를 늘린다.



책 속 3 제네오 플랭크

• 어디서도 듣지 못한 노화와 관련한 소소한 궁금증 •

PLUS PAGE 사람은 어떤 모습으로 나이 들까?

노화는 유전, 건강 상태, 생활 습관, 환경 등 다양한 요인에 의해 사람마다 상당히 다른 양상을 보이지만, 아주 일반적으로는 나이대별로 아래와 같은 변화가 나타난다. 특히 60대 이상부터는 사람마다 신체, 인지 기능과 만성질환의 패턴이 큰 폭으로 차이 나게 되므로, 숫자 나이에 따른 평균적인 기능 정도를 개인에게 적용하는 것에는 무리가 있다.

나이대별 노화 관련 특징

20대

신체적 능력이 최고점에 이르는 시기. 20대 후반부터는 대체로 체력이 서서히 감소하기 시작한다. 스토레스나 부족한 수면 등으로 인해 피부 문제가 발생할 수 있다.

30대

체력, 근력, 신체 능력이 천천히 감소한다. 호르몬 변화로 관련적인 대사가 느려져 체중 증가가 일어날 수 있고 대사 과정에 취약해진다. 피부의 탄력성이 감소하며, 눈 주변에 미세한 주름이 생길 수 있다. 골밀도가 점차 감소한다.

40대

체력, 근력의 감소가 더욱 뚜렷해진다. 눈의 조광학 감소로 밝거나 가까운 거리를 보는 데 어려움을 겪을 수 있다. 피부 노화가 두드러지게 나타나기 시작하며, 주름이 더욱 뚜렷해진다. 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등 만성질환 위험이 증가한다.

50대

체력, 근력, 골밀도 저하가 계속된다. 남성의 경우 관련성 문제, 여성의 경우 폐경과 관련된 문제가 발생한다. 대사가 더욱 느려져 체중 증가와 함께 당뇨병, 고혈압 등 만성질환 위험이 더욱 증가한다.

60대 이상

체력과 근력 감소가 계속되며, 일상생활에 미치는 영향이 점점 커진다. 골밀도 감소로 인한 골절 위험이 상승한다. 기억력 감소가 체적으로 나타나기 시작하며, 일부 사람들은 경도인지장애나 치매 등 뇌와 관련된 문제를 경험할 수 있다. 잠을 오면 시간 아껴서 자는 것이 어려워진다. 눈과 귀에 대한 문제가 발생할 가능성이 높고, 시력과 청력이 감소할 수 있다. 심장 질환, 고혈압, 당뇨병, 알 등 만성질환 발생률이 크게 증가한다.

• 중요한 건 한번 더, NOTE로 정리 •

NOTE

1. 자신의 체지방률(BMI)을 구해본다.

체지방률 지수(BMI) = 몸무게(kg) / [키(m)]²

정상	과체중	비만
18.5-23	23-25	25 이상

2. 과체중, 비만의 경우 체중 조절이 필요하지만, 체지방이 과도하지 않고 대사적인 문제가 없으며 근육이 많아서 체중이 많이 나가는 것이라면 체지방 지수 25까지는 괜찮다.

3. 체지방률 지수로 봤을 때는 비만이 아니더라도, 체지방률이 남성은 25%, 여성은 30%를 넘는다면 비만 위험이라고 볼 수 있다. 비만 위험은 할거적으로 비만보다 더 큰 문제가 될 수 있다.

4. 어떤인 사람을 체중이 지방을 감량하는 어려워진다. 근육을 버린을 지방을 줄이고 근육을 늘리는 체성분 전환 시안을 실천한다.

5. 노화에 따라 체중과 근육량 감소를 경험할 가능성이 높다. 젊어서 소식을 하던 사람이야도 60대 중반 이후, 특히 70대부터는 식사 패턴을 일부 등 확적으로 바꿀 필요가 있다.

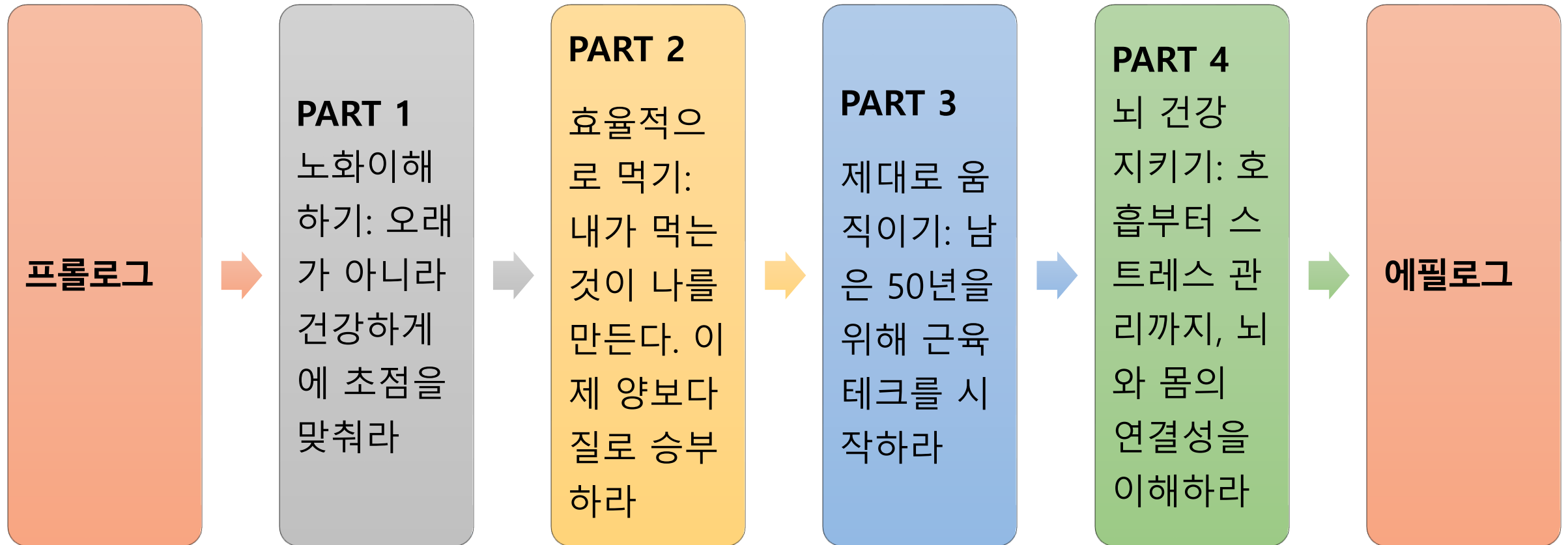
3차원 필수 1단계

• 빠르고 새로운 민주화물을 걸어나다.



노화의 가속화대로 가장 잘 알려진 것이면서 생활 습관을 통해 조절할 수 있는 두 가지가 있다. 바로 인슐린과 엘도트. 인슐린은 혈당이 올라갈 때 해당에서 분비되는 호르몬이고 엘도트. 인슐린은 몸의 전반적인 에너지 상태에 따라 단번에 할당과 세포의 성장 속도를 제어한다. 반대로 몸의 전반적 에너지 상태가 낮을 때 대사 속도를 느리게 만드는, 노화의 브레이크로 알려진 것 두 개를 묶으면 AMPK와 SIRT1이 있다. AMPK는 AMP 인산화 효소로, 세포가 굶고 있을 때 여러 가지 노화를 늦추는 작용을 활성화한다. SIRT1은 여러 가지 세포 내 메커니즘과 관련이 있는데, 평소에는 유전자 발현을 통제하고 DNA 손상이 일어나는 경

책의 목차와 내용 구성



프롤로그, 자연스러운 변동성과 돌아오기 위한 닷

- 목표와 수단을 오해하지 말라
- 각종 미디어를 통해 건강 정보를 접하던 60대 남성이 진료실을 찾았다. 매일 생채소를 갈아 먹고 2만 보씩 걸었더니 처음 한 달은 컨디션이 참 좋았다고 했다. 그런데 1년여 만에 체중이 10kg 이상 빠지고 기력이 너무 떨어졌다고 했다. 스스로 근감소증을 만든 경우다. 이 경우 당장 필요한 처방은 언뜻 건강해 보이지 않을 수도 있는 '흰쌀밥과 고기'다....
- 장년기의 미국인 660명을 23년간 관찰했더니, 노년에 대해 긍정적 사고를 하는 이들이 부정적으로 생각하는 이들보다 7.5년 더 생존했다. 노화에 대한 부정적 인식을 가진 사람들의 혈중 스트레스 호르몬 수치가 더 높게 나타나기도 했다. 수명을 7.5년 줄이는 효과는 평생 하루 한 갑 정도 담배를 피우는 것과 비슷하다....

- 2030년대가 되면 대한민국은 전 세계에서 가장 장수하는 나라가 된다. 또한 지금 50~60대인 분들의 상당수는 좋은 삶은 100세까지 살 것으로 예상된다. 가장 최신 데이터인 2021년 생명표에서 60세의 기대여명은 26.0년(남성 23.5년, 여성 28.4년)인데, 마지막 5년을 제하고도 무려 21년이 남는다.
- 2021년 통계청에서 취업 유경험자가 생애 가장 오래 근무한 일자리에 일한 기간은 평균 15년 2개월임을 발표한 바 있는데, 이 수치와 비교해 보면 그야말로 인생 이모작을 해 볼 수 있는 시대라고 할 수 있다. 이 연장된 수명은 자기의 능력과 관심을 노후에도 계속해서 최대한 활용할 수 있는 독특한 기회를 제공한다.
- **노년기를 건강하고 역동적인 기간, 꾸준한 성취를 이룰 수 있는 완성의 시기로 재편하기 위한 실질적인 조언과 전략을 제공하는 것이 이 책의 목표다.** 이를 통해 유병 장수의 우울한 생각에서 벗어나 우리 앞에 펼쳐진 장수 기회의 잠재력을 이해하며, 내재역량을 효과적으로 관리하고 활용하는 방법을 배움으로써 자신의 노화 과정을 제어하고 충만한 노년을 만들 수 있을 것이다.

PART 1 노화 이해하기 : '오래'가 아니라 '건강하게'에 초점을 맞춰라

- 우리는 보통 "노화"라고 하면 주름진 얼굴, 굽은 허리, 느린 걸음걸이 같은 특징적인 모습을 떠올린다.
- 하지만 사람마다 얼굴과 성격이 다르듯 노화의 속도나 정도는 천차만별로 나타나며, 여기에는 유전자뿐 아니라 유년기부터 누적된 삶의 방식, 환경 노출, 운까지도 영향을 준다.
- 80 세가 되었을 때 젊은 성인과 비슷하게 활기찬 삶을 영위하느냐, 침상에 누워 시간을 보내느냐의 차이는 지금부터의 내재역량 관리에 달려있다. 100 세 시대, 앞으로 남은 50년의 인생 계획을 잘 세우기 위해서는 노화와 그 현상의 결과를 제대로 이해할 필요가 있다.

-
- 누가 '노인'인가_숫자 나이는 의미가 없다
 - 생물학적으로는 누가 노인인가 | 사회적으로는 누가 노인인가 | 그래서 누가 노인인가
 - 노화의 조건_노화는 내가 살아온 삶의 결과다
 - 노화란 대체 무엇인가 | 노화의 핵심 특징들 | 노화의 특성을 이해하는 것이 중요하다 | 티끌 모아 태산 되는 노화의 결과
 - 생물학적 나이와 건강수명_어떻게 나이 드는지가 중요하다
 - 생물학적 나이와 노쇠 지수 | 기능은 노화 정도를 반영한다 | 노쇠는 삶의 방향을 결정한다 | 수명보다 중요한 건강수명 | 잘 나이 드는 것은 무엇일까?

-
- 얽혀 있는 실타래_노쇠의 악순환에서 멀리 떨어져라
 - 노쇠의 악순환 | 찾아서 정리하고 풀어주기 | 노인 증후군 이해하기
 - 노화의 가속페달_노화 속도는 생활 습관에 달렸다
 - 노화 시계의 발견 | 가속노화와 감속노화 | 노화 속도는 생활 습관에 달렸다
 - 느린 노화의 해답_때에 맞는 노력이 필요하다
 - 삶의 시기마다 필요한 노력이 다르다
 - PLUS PAGE 사람은 어떤 모습으로 나이 들까?
 - PLUS PAGE 내가 단축하고 있는 나의 수명?

노쇠지수(Frailty Index)

- 고혈압, 당뇨병 같은 질병의 유무, 걷는 속도 등의 신체 기능, 기억력을 포함한 인지 기능, 우울감의 유무 등 건강 상태를 알 수 있는 요소를 측정해 몸의 고장 정도를 계산하는 방법(100개 중 10개가 고장 나면 노쇠 지수는 0.1)
- 노쇠지수 0.25의 의미 :
 - ✓ 사람에게서 기능적으로 측정할 수 있는 요소 중 1/4 정도에 이상 소견이 보이는 상태이다(노쇠 지수와 관련해서는 뒤에서 더 자세히 다룬다). 내재역량intrinsic capacity이 정상 범위에서 25% 정도 깎여 나간 상태
 - ✓ 집안일이나 식사 준비 등에 어려움이 발생하여 완전히 독립적인 생활을 영위하기 어려운 상태
- 고장난 부분을 측정한 것이 노쇠지수라면 고장나지 않은 부분이 내재역량

노쇠 지수	특징
0.15 이하	노쇠하지 않음
0.15~0.24	넓은 의미의 노인(노쇠 전 단계). 허리가 굽고 걷는 속도가 느려지는 등 신체적 변화가 나타남. 노인의 모습이 보이기 시작
0.25 이상	상당히 진행된 노쇠. 집안일이나 식사 준비에 어려움이 발생하는 등 독립생활이 어려워짐

- 생물학적으로 '넓은 의미의 노인'은 노쇠 지수 0.15 이상(건강 상태를 알 수 있는 요소 100개를 측정했을 때 15개가 고장 난 상황), 즉 노화에 따른 고장이 어느 정도 쌓여 신체 기능이 떨어져서 허리가 굽고 걷는 속도가 느려지는 등의 모습이 나타나는 시점부터로 정의할 수 있다.
- 기대수명과 건강수명이 크게 증가했음에도 사회적으로 노인의 기준은 여전히 65세이다. 기대 여명이 15년이 되는 시점을 노인으로 정하는 '전향적 연령 기준'을 적용하면 현재 야기되는 각종 문제나 오류를 해결할 수 있다.
- 생물학적, 의학적, 사회적 의미를 종합했을 때 2022년 우리나라의 노인 기준은 여성 73세, 남성 70세 정도이고, 성별을 구분하지 않는다면 72세로 정할 수 있다. **그러나 숫자 나이보다 중요한 것은 노쇠의 정도이며, 미래에는 개인의 내재역량 정도가 경제적 부를 넘어서는 가치로 인정받을 가능성이 크다....**

노화의 생물학적 과정

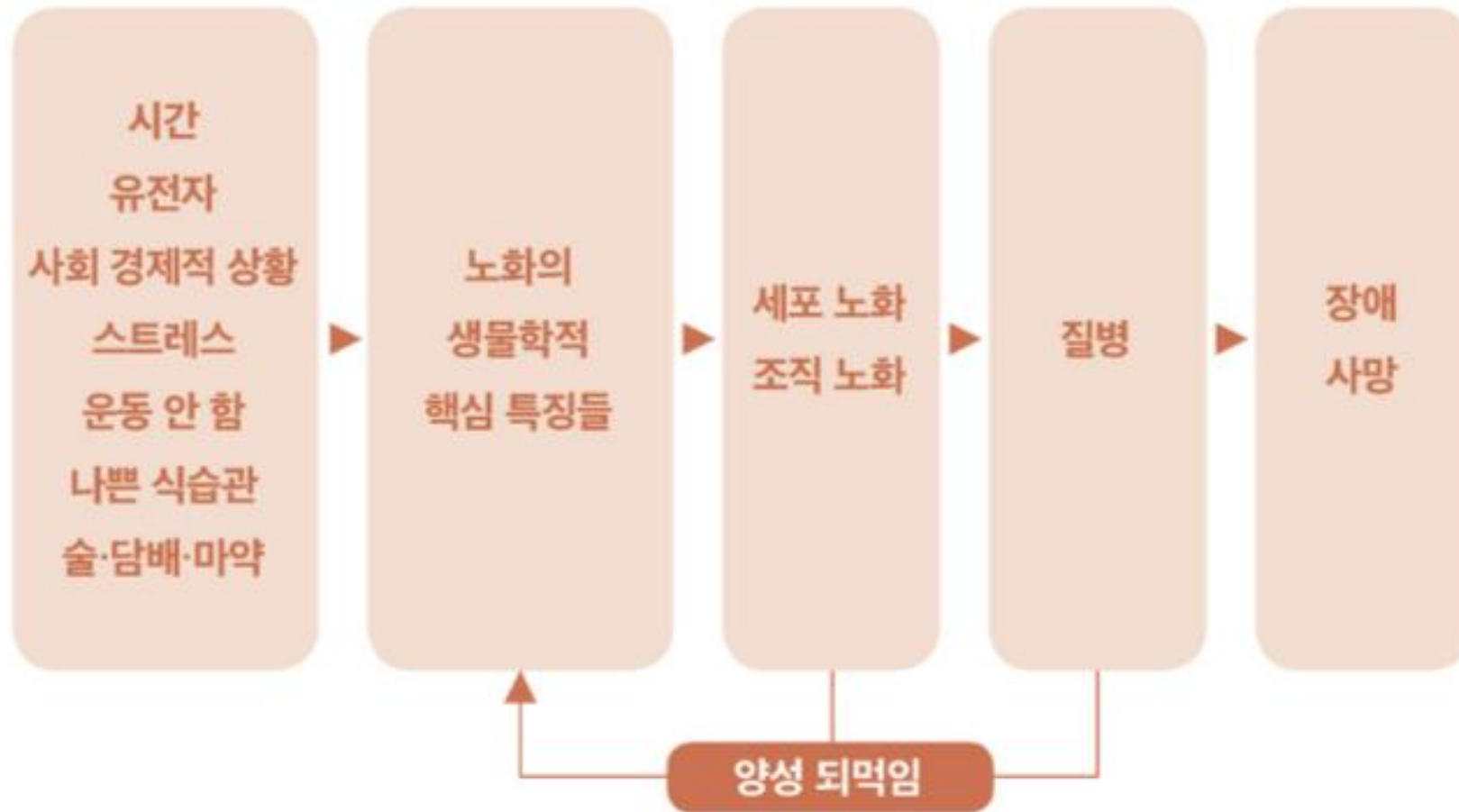









그림 2 노화의 생물학적 과정 노화의 생물학적 변화는 여러 가지 요인이 합쳐져서 속도가 조절되며, 일단 그 속도가 빨라지기 시작하면 더욱 빨라지는 특성(양성 되먹임)이 있다. 그 결과 질병 개수의 증가와 장애, 사망으로 이어진다.

- 노화는 유전자와 환경이 시간의 흐름과 상호작용하여 세포, 조직, 기관, 개체에 일으키는 구조와 기능의 변화이다.
- 노화는 다양한 생물학적 기전이 얽히고설켜 벌어지는 결과로, 조건과 상황에 따른 변수가 많다. 생물학적 기전을 기억하는 것보다 이러한 노화의 특성을 이해하는 것이 훨씬 더 중요하다.
- 사람마다 얼굴과 성격이 다르듯 몸속의 구조나 기능의 변화가 생기는 속도에도 많은 차이를 보이며 **유전자, 유년기부터 누적된 삶의 방식과 환경 노출, 운까지도 영향을 준다. 60~80대가 되었을 때 내가 가진 병의 목록은 어느 정도 살아온 삶의 결과라고 생각할 수 있다.**

노쇠는 삶의 방향을 결정한다

점수/단계	설명
 <p>1. 매우 건강 Fit</p>	<p>강건하고 활동적이며, 활력이 넘치고 의욕이 넘치는 사람. 보통 규칙적으로 운동하며, 동년배에서 가장 건강한 편이다.</p>
 <p>2. 건강 Well</p>	<p>현재 활동적인 질병, 증상은 없지만 매우 건강한 상태는 아니다. 가끔(특정 계절 한정 등) 격렬한 활동 혹은 운동을 한다.</p>
 <p>3. 건강관리 양호 Managing well</p>	<p>의학적 문제를 비교적 잘 관리하고 있으나 일상적인 활동(걷기 등) 이상의 다른 격렬한 활동을 하지 않는다.</p>
 <p>4. 아주 경미한 노쇠 Living with very mild frailty</p>	<p>일상생활에서 타인에게 도움을 받을 정도는 아니나 본인의 상태로 인해 활동이 제한되는 경우가 많다. 활동이 느려지거나 일과 중 피곤함을 느끼는 증상이 대표적이며, 생활에 타인의 도움이 서서히 필요해진다.</p>

 <p>5. 경미한 노쇠 Mildly frail</p>	<p>행동 둔화의 양상을 보이며, 다소 어려운 도구적 일상생활 수행에는 도움이 필요하다. 대부분의 경미한 허약을 가진 사람들은 점차 쇼핑, 야외에서 혼자 걷는 것, 식사 준비, 집안일 등을 수행하기 어려워진다.</p>
 <p>6. 중등도 노쇠 Moderately frail</p>	<p>모든 외부 활동과 집안일에 도움이 필요한 상태. 실내에서는 계단 오르기, 목욕 등을 혼자 할 수 없는 경우가 많고 옷 입기에도 약간의 보조가 필요할 수 있다.</p>
 <p>7. 중증 노쇠 Severly frail</p>	<p>신체적 혹은 인지적인 이유로 타인에게 완전히 의존하고 있으나, 상태가 안정적이고 사망 위험(6개월 이내)도 높지 않아 보이는 상태.</p>

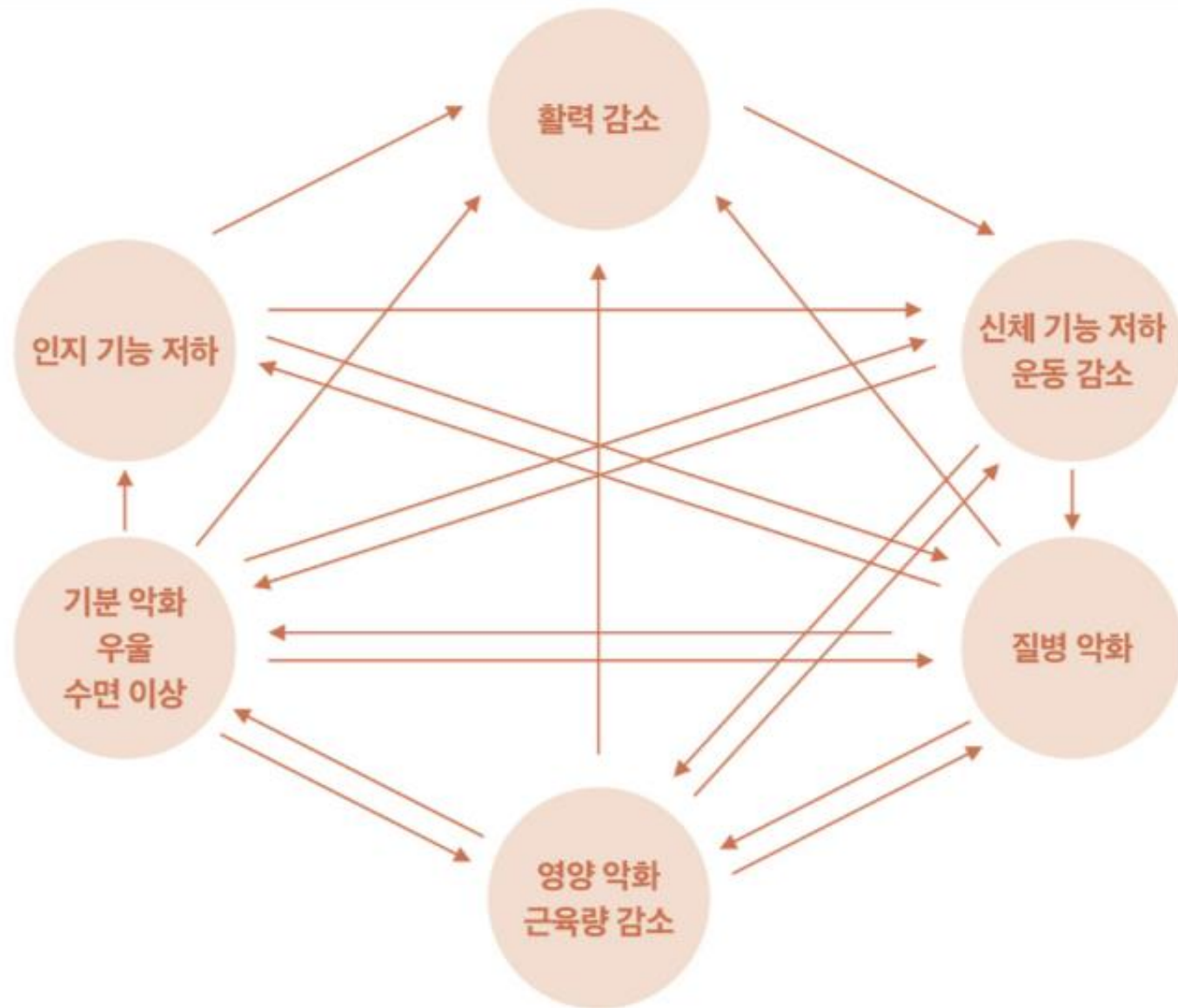
<p>8. 초고도 노쇠 Very severely frail</p> 	<p>수명이 얼마 남지 않은 상태로 일상생활을 타인에게 전적으로 의존한다. 사소한 질병에서도 회복하기 어렵다.</p>
<p>9. 말기 환자 Terminally ill</p> 	<p>임종이 얼마 남지 않은 상태다. 암 등 두드러지는 기저질환에 의해 6개월 이하의 기대수명 상태.</p>

표 2 임상 노쇠 척도 Clinical frailty scale^{*}

- 노화가 진행된 정도를 표준화된 방법으로 측정하는 방법을 '생물학적 나이'라고 한다. 대표적인 것이 '노쇠 지수'인데, 건강 상태를 알 수 있는 요소를 30가지 이상 측정한 후 정상은 0, 이상은 1이라고 점수를 주고, 총점수를 구성 항목의 개수로 나눈다. 측정 항목이 100개였고, 그중 10개에 항목에 해당되었다면 노쇠 지수는 0.1이 되는 식이다.
- 개인의 노쇠 지수를 측정한 후 숫자 나이가 같은 동년배의 평균과 비교하면 그 사람의 노화 축적 정도를 꽤 정확히 알 수 있다.
- 통계적으로 해당 시점의 0세 아기가 앞으로 생존할 것으로 예상되는 기간을 '기대수명'이라고 하고, 기대수명에서 건강수명손실을 뺀 수치, 다시 말해 질병이나 장애 없이 건강하게 살 수 있는 기간을 '건강수명'이라고 한다. 2019년을 기준으로 한국인의 기대수명은 83.3년이며, WHO 계산 방법에 따른 건강수명은 73.1세이다.
- **잘 나이 드는 방법으로는 젊어서부터 노화 속도를 적절히 늦춰 질병과 노쇠의 축적을 줄이는 것, '노인의 몸'이 된 다음에는 질병과 노쇠에 잘 대응해 장애나 사망을 예방하는 것, 삶의 마지막이 가까워진 시기에 불필요한 고통을 줄이는 것을 꼽을 수 있다.**

- 젊은 성인 시기의 노화 속도는 사람마다 차이를 보이며, 중년기에 접어들 때의 생물학적 나이에 영향을 준다. **가속노화를 경험한 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 신체 기능, 인지 기능, 삶의 질 등 모든 면에서 기능이 떨어진다.**
- 가속노화의 원인으로서는 흡연, 비만, 운동 부족, 음주, 부적절한 식사 등이 있다.
- **생활 습관 개선을 통해 금연, 적정 체중 유지, 충분한 신체 활동, 절주, 균형 잡힌 식사, 충분한 수면을 실천하면 돈을 들이지 않고 노화 속도를 늦출 수 있다**

노쇠의 악순환



느린 노화의 해답

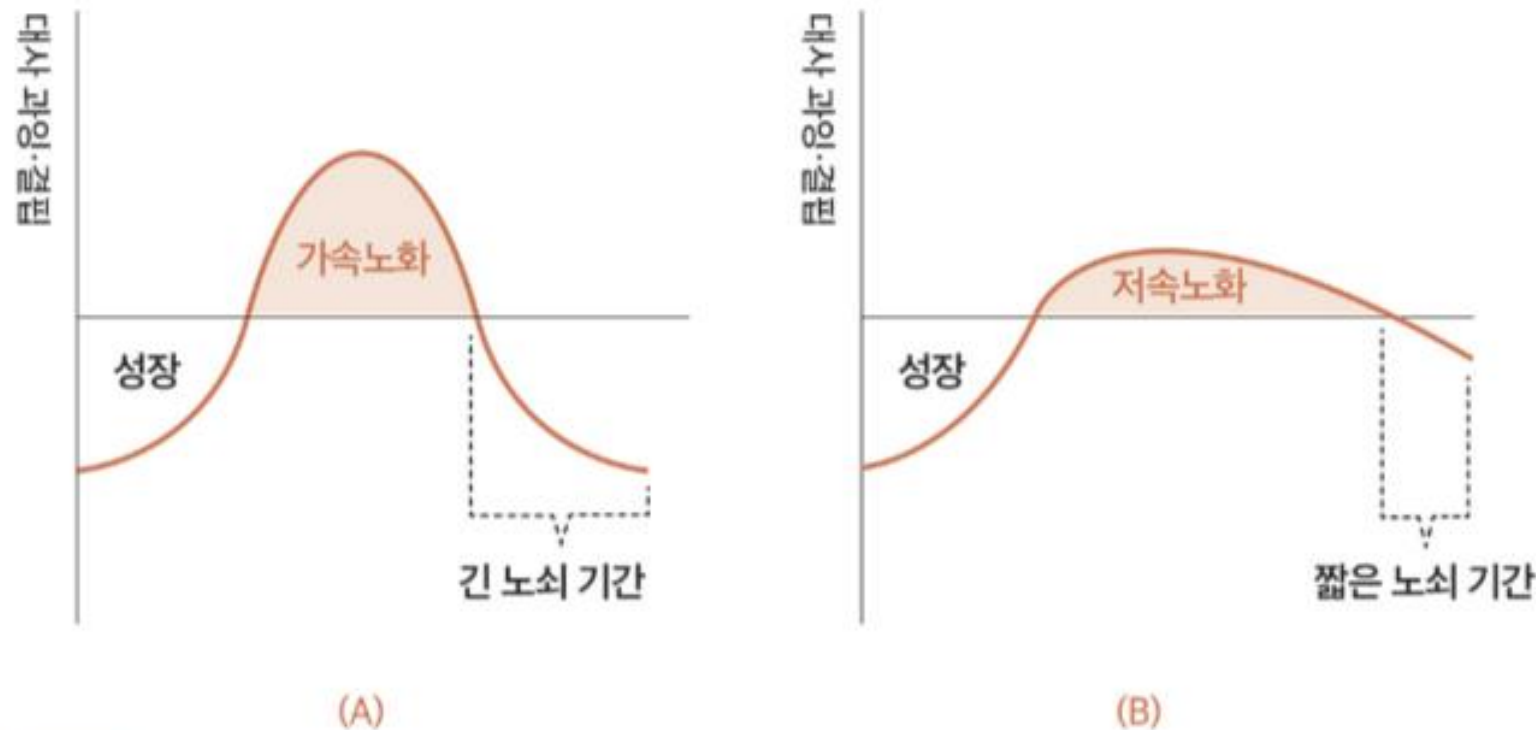


그림 8 성인 시기의 대사 과잉과 노쇠의 관계 (A) 성인 시기의 대사 과잉이 심하면 질병과 노쇠가 일찍 찾아오고 노쇠 기간이 길어진다. 노쇠가 온 시점부터는 실질적으로 대사 결핍 상태가 조성되는데, 식욕은 줄고 같은 양의 음식을 섭취하더라도 근육은 축나는 몸이 된다. (B) 성인 시기의 대사 과잉을 최소화하면 노쇠가 찾아오는 시간을 늦출 수 있을 뿐만 아니라 생물학적인 노화가 덜 쌓인 몸을 유지할 수 있다.

내가 단축하고 있는 나의 수명?

1. 나는 일주일에 세 번 이상 땀이 날 때까지 30분 이상 운동을 한다. (1점)

2-1. 나는 매일 채소나 과일, 통곡물을 먹는다. (0.5점)

2-2. 나는 가당 음료(당분이 들어있는 탄산음료 등)를 일상생활에서 마시지 않는다. (0.5점)

3. 나는 매주 15잔 이하의 술을 섭취한다(1잔 기준 알코올 7g : 맥주 200ml, 소주 50ml). (1점)

4. 나는 한 번도 담배를 피운 적이 없다(평생 담배 100개비 이하를 피운 것을 의미함). (1점)

5. 나는 현재 정상 체중이다(체질량 지수 BMI 기준 18.5~24.9 kg/m²). (1점)

$$(5-(\text{점수 합})) \times \begin{matrix} \text{남자 } 2.4 \\ \text{여자 } 2.8 \end{matrix} = \text{단축 되는 수명}$$

PART 2 효율적으로 먹기 : 내가 먹는 것이 나를 만든다, 이제 양보다 질로 승부하라

- 같은 열량으로 하루 세끼를 먹더라도 무엇을 어떻게 먹느냐, 언제 먹느냐에 따라 우리 몸에서는 전혀 다른 일이 벌어진다. 섭취한 에너지가 활력을 주고 뇌와 근육을 유지하는 데 사용될 수도 있고, 반대로 배와 간에 각각 복부 지방과 지방간의 형태로 축적될 수도 있다.
- 같은 식사라도 노화 정도, 질병 패턴 등에 따라 사람마다 건강상의 다른 효과를 가져올 수도 있다.
- 이번 파트에서는 생애 주기에 따른 여러 가지 영양 전략을 살펴보고, 구체적으로 우리가 먹는 것들의 어떤 요소를 조정하면 노화 속도를 느리게 만들고 내재역량도 개선할 수 있는지 살펴본다.

-
- 세 끼의 진실_전략적으로 식사하라
 - 나의 하루 세끼는? | 먹는 것만 바뀌어도 삶이 달라진다
 - 동화적 식사와 이화적 식사_식사의 목표를 설정하라
 - 목표에 맞는 식단을 선택한다
 - 3차원 절식 1단계_빠르고 해로운 탄수화물을 걷어내라
 - 단순당과 정제 곡물의 파급효과 | 어쩔 수 없이 먹어야 한다면 | 선순환을 만드는 '걸어내기'
 - 3차원 절식 2단계_먹는 시간을 제한하라
 - 내 몸에 맞는 시간 제한 다이어트는? | 시간 제한 다이어트가 맞지 않는 사람
 - 3차원 절식 3단계_내몸에 맞는 열량을 섭취하라

- 내 몸에 필요한 열량 계산하기 | 공든 탑은 무너지지 않는다
- 노화를 지연시키는 장수 식단_MIND 식사를 기억하라
- MIND 식사란 | 한식에서의 MIND 식사
- 단백질 섭취의 함정_단백질 제품에 집착하지 마라
- 단백질 섭취와 근육량의 진실 | 어떤 단백질을 선택해야 할까?
- 영양제, 먹을까 말까?_영양제로 결핍을 채우려 하지 마라
- 진짜 부족한 것은 따로 있다 | 내가 먹는 영양제는 과연?
- 독이 되는 약 vs 약이 되는 약_복용 중인 약을 목록으로 정리하라
- 독이 되는 약 | 자신의 주치의가 되라
- PLUS PAGE 습관처럼 마시는 커피, 관찮을까?

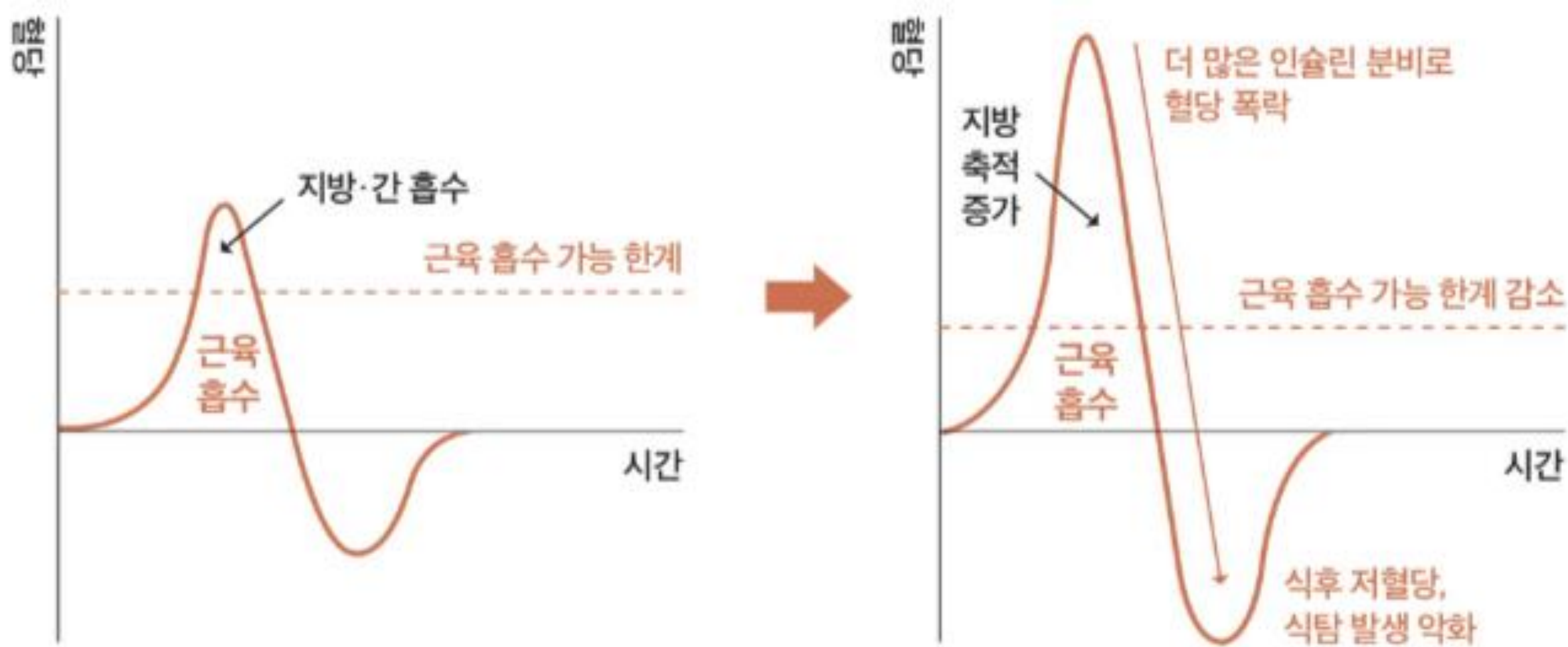
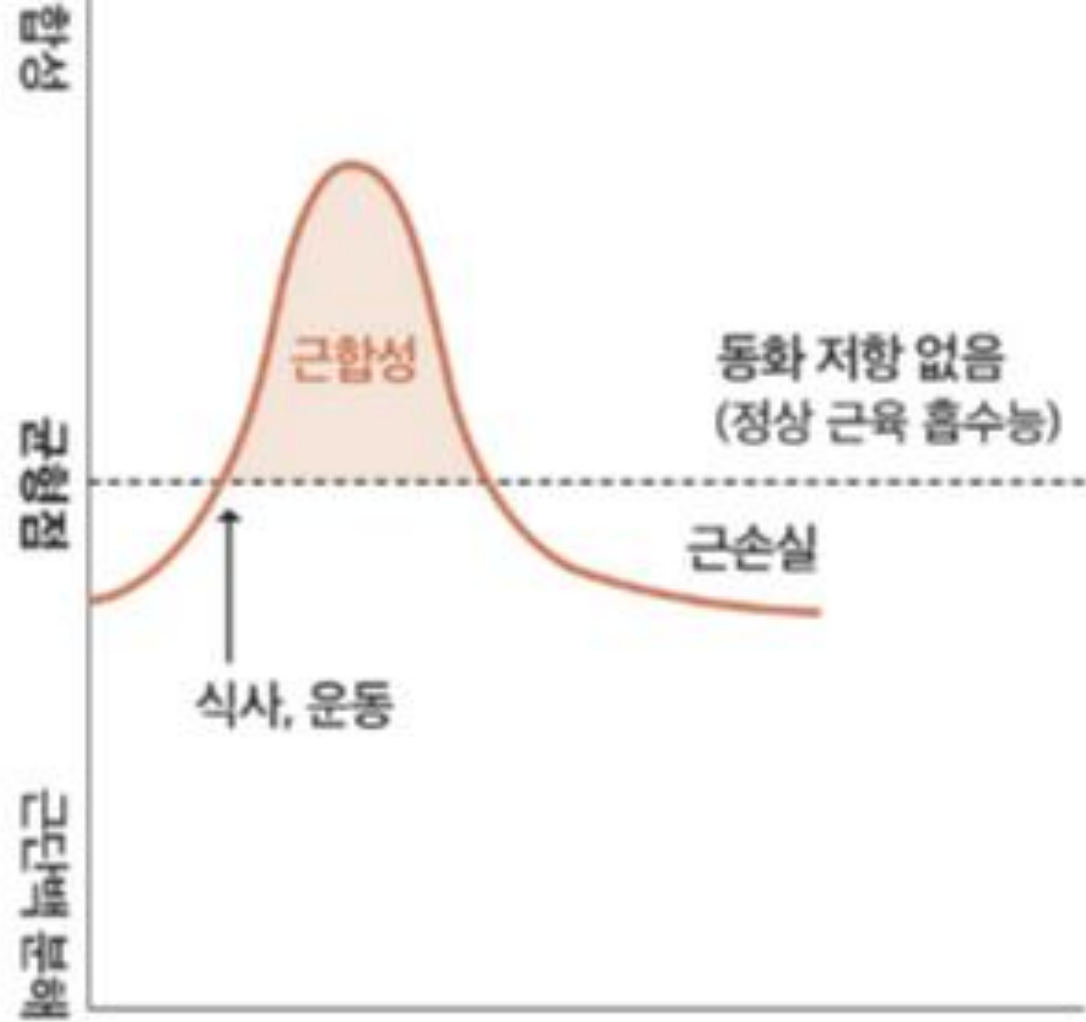
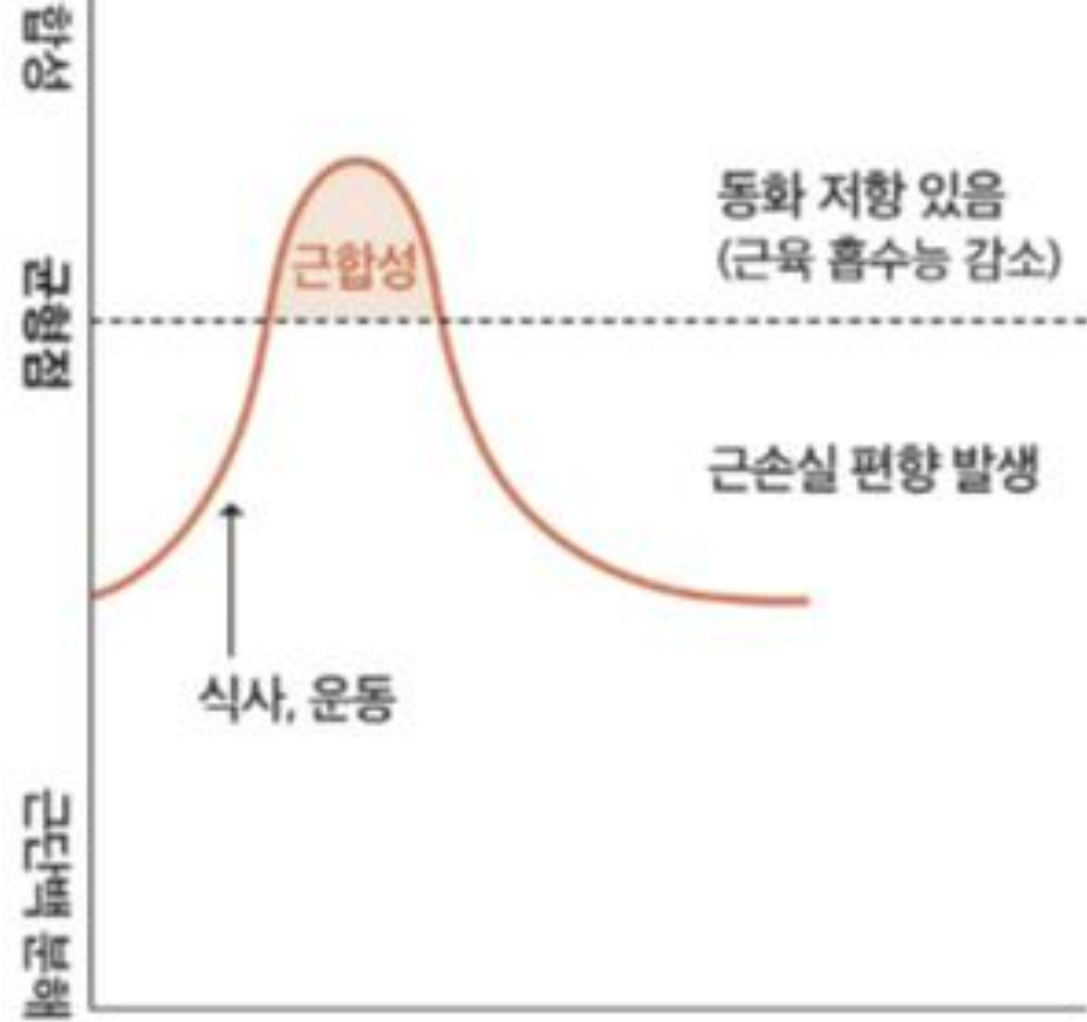


그림 11 혈당 상승과 인슐린 저항성 단순당과 정제 곡물을 지속적으로 섭취하면 점차 인슐린 저항성이 심화되고 혈당 변동성이 커진다. 혈당이 가파르게 올라가면 더 많은 인슐린이 분비돼 혈당이 큰폭으로 떨어지는 식후 저혈당이 발생하는데, 이때 스트레스 호르몬과 식욕 촉진 호르몬이 분비되며 허기짐을 느껴 전반적인 에너지 섭취가 늘어나는 악순환이 된다.



(A)



(B)

그림 12 동화 저항으로 인한 근단백 합성 분해 균형점 이동 정상인(A)에 비해 동화 저항이 있는 사람(B)은 근단백 합성과 분해의 균형점이 위로 옮겨져 있어서 밥을 먹고 운동을 해도 훨씬 적은 근합성이 일어나며, 금식 중에는 더 쉽게 근손실이 발생한다.

PART 3 제대로 움직이기 : 남은 50년을 위해 '근육 테크'를 시작하라

- 사람의 근력은 30세 중반부터 매년 약 1%씩 감소한다. 그러나 만약 침상에 누워있는 상황이라고 가정하면 하루에 1년치를 잃어버리는 것과 같다.
- 근력이 약해지면 병뚜껑을 여는 것, 무거운 물건을 드는 것부터 계단을 오르는 것과 같은 일상적인 동작이 힘들어진다.
- 근감소증. 골다공증, 당뇨병과 같은 만성질환을 앓게 될 가능성이 증가하고, 배뇨와 배변, 소화 기능에도 영향을 주며, 우울증이 악화되고 인지 기능이 저하되는 등 마음에까지 영향을 미친다.
- 노년기 삶의 질을 위해 근력을 강화하고 몸을 움직이는 일은 선택이 아닌 필수다.

-
- 걷기만 해도 병이 낫는다_일상에서 걸을 기회를 찾아라
 - 얼마나 걸어야 할까? | 걸을 시간이 없다는 핑계
 - 걷기만 했는데 병이 났다?_제대로 걸을 수 있는 몸을 먼저 만들어라
 - 그렇게 걸으면 소용없다 | 제대로 걸을 수 있는 몸 만들기 | 맨발 걷기는 어떨까?
 - 좋은 자세가 건강한 몸을 만든다_당장 앓는 자세부터 고쳐라
 - 당장 자세를 고쳐야 하는 이유 | 바르게 앉고 서는 법
 - 유연한 몸, 자연스러운 움직임_자신에게 맞는 방법을 학습해 루틴화하라
 - 유연성 저하의 악순환 | 유연성을 높이는 효과적인 방법

-
- 남은 50년을 좌우하는 근육 건강_하루 15분씩 근력 운동을 시작하라
 - 근력 운동, 선택이 아닌 필수 | 더 효과적으로 운동 효과를 내려면 꼭 챙겨야 할 두 가지 근육의 운동법_코어와 둔근에 집중하라
 - 6가지 코어 운동 | 5가지 둔근 운동
 - 일상 속 근육 테크닉_움직이는 삶을 즐겨라
 - '움직이는 사람'이 되는 법
 - PLUS PAGE 노화와 관련한 소소한 궁금증 I

PART 4 뇌 건강 지키기 : 호흡부터 스트레스 관리까지, 뇌와 몸의 연결성을 이해하라

- 잠이 부족하면 인지기능과 판단력, 자제력, 집중력이 떨어지고 스트레스 호르몬 수치가 오른다
- 이에 따라 단순당과 정제 곡물, 술, 담배 등에 대한 욕구가 치솟는데, 이때 만약 정크푸드라도 섭취한다면 가뜰이나 증가한 스트레스 호르몬에 인슐린 저항성마저 생겨 있으니 혈당은 더욱 치솟게 되고 췌장은 더 많은 인슐린을 분비해 각종 문제를 일으킨다.
- 이 외에도 수면 부족은 대사 질환, 고혈압, 만성 염증, 암, 노화, 노쇠 등 건강의 매우 다양한 요소에 영향을 미친다.
- 이번 파트에서는 치매, 수면, 스트레스 등 뇌에서 일어나는 문제를 알아보고 값비싼 신약보다 효과가 좋은 예방법까지 소개한다.

-
- 치매라는 막연한 두려움_생활 습관을 전면적으로 바꿔라
 - '뇌 영양제'와 '치매약'의 이면 | 부작용 없고 돈 들지 않는 치매 예방약
 - 모든 노력의 전제 조건, 수면_나에게 필요한 수면 시간을 찾아라
 - 잠을 줄이면 일어나는 일 | 좋은 수면을 위한 생활 습관
 - 가속노화를 만드는 스트레스_마음챙김 명상으로 스트레스를 관리하라
 - 만성 스트레스와 가속노화 | 스트레스 관리법
 - 몸과 마음이 편안해지는 호흡법_느리고 깊게 호흡하라

-
- 일상에서 실천하는 7가지 호흡법
 - 치매를 예방하는 인지 예비능_익숙한 것을 버리고 새로운 자극을 찾아라
 - 인지 예비능을 저축하는 법
 - 사람과 사람 사이 관계의 힘_ '질 좋은 사회적 관계'를 만들어라
 - SNS에서의 사회적 관계 | 질 좋은 사회적 관계의 힘 | 끊임없이 사회에 참여하는 삶
 - PLUS PAGE 노화와 관련한 소소한 궁금증Ⅱ

에필로그, 당신의 1년은 얼마입니까?

- 지금까지 말한 생활 습관 개선을 실천하면 수명을 길게는 20년 가까이도 늘릴 수가 있는데, 그렇다면 질 좋은 삶 20년의 가치는 얼마일까?
- 삶의 질 보정 생존 연수quality-adjusted life year, QALY : 최상의 건강한 상태로 지낸 1년을 1이라고 하고, 1년간 생존해 있다고 하더라도 삶의 질이 사망한 것과 비슷한 수준으로 매우 떨어지는 상태는 0에 가까운 것으로 계산하는 방식
- 질 좋은 삶 20년, QALY 20의 경제적 가치(건강한 삶 20년 연장 비용) : 연 구 결과 물가 상승을 감안하면 최소 10억 원 이상의 가치가 있음

- 간병비용 : 2026~2019년 요양 서비스를 받으며 생존하기 위한 돌봄 관련 비용 연간 2,500~3,000 만 원 정도. 2023년 시점에서는 1.5배 증가
- 노화를 느리게 하여 돌봄 기간을 10년 이상 뒤로 미룰 수 있으면 삶의 가치와 별개로 돌봄 비용만 4억 원 이상 절약 가능
- 결과적으로 건강한 노년기 생활 1년의 가치는 지금 물가 기준으로 1억 원 정도 → 균형잡힌 생활 습관을 만드는 노력이 서울의 아파트 한 채는 더 가진 상태로 노년을 맞이할 기회를 주는 결과
- **너무나 많은 사람들이 단기적 관점으로 삶을 바라본다. 당장 더 많은 즐거움을 얻거나 더 빨리 돈을 벌고 싶어 한다. 그 과정에서 소모하는 건강의 가치는 당장 측정되지 않으니 무시해 버리는 경우가 많다.**

-
- 건강한 나이들을 만드는 데 있어서 마지막으로 한 번 더 강조하고 싶은 것은 '중용'이다. 무엇이든 한쪽으로 치우치는 것은 좋지 않다. 가장 기본은 '다양성'과 '적당함'이다. 그래서 이 책을 무언가 더한다는 측면뿐만 아니라 나의 습관을 조정한다는 측면에서도 활용하길 바란다.
 - **이 책을 통해 우리는 건강한 노년을 위한 다양한 전략과 원칙에 대해 살펴보았다. 이제 실천만이 남았다. 당신의 1년은 얼마인가. 그것은 우리가 얼마나 의미 있고 건강한 삶을 만들어 가는지에 달렸다. 한 해 한 해 가장 소중한 1년을 만들어 가길 바란다**

면역력 인생에 건강이 집이 되지 않게

박민수 지음

건강멘토 박민수 박사의 100문 100답 면역력 솔루션

IMMUNITY 그래서 면역력이 대해 뭔가요?	면역력이 떨어지면 어떻게 되나요?	건강으로도 말이 많을 수 있나요?	코로나19는 왜 두서너 달만 걸렸나요?	백신을 맞으면 코로나19를 완전히 예방할 수 있나요?
해운은 낮은 것이 좋나요, 높은 것이 좋나요?	알레르기는 왜 생기는 건가요?	운동을 열심히 하면 면역력이 높아집니까?	왜 나이가 들수록 근육과 관절이 중요하나요?	장치는 자세도 면역학과 연관이 있나요?
스프레드 테이블에 면역력이 떨어질 수 있나요?	비파킨제가 정말 면역력을 높여주나요?	약 복용을 담당 중인데야 하는 영양제는 언제까지 먹어야 하나요?	먹는 음식에 따라 면역력도 변하나요?	물을 충분히 마시면 면역력도 좋아지나요?

건강하고 품위 있게 살고 싶다면 '면역력(力)'이 답이다!

복합성 질환의 시대, 이유 없이 아프다면 면역력을 의심하라!
50만 구독자가 선택한 박민수 박사의 필수 면역 가이드



자세가 잘못 됐습니다

이중민 지음

재활 전문의가 알려주는 평생 안 아픈 자세법

쭈시고 걸리고 늘 지친다면

MBC 기본 좋은 날 SBS 좋은 아침 TV조선 핵세누리소 채널A 나는 몸신이다 MBN 영지의 재황

운동하는 재활 전문의 이중민 원장의 안 아프고 안 지치는 바른 자세 PT

운동의 뇌과학

제니퍼 헤이스 지음 | 이영래 옮김

불안장애에 시달린 뇌과학자가 발견한
7가지 운동의 힘

MOVE THE BODY HEAL THE MIND

“많은 사람들이 이 책의 내용을 실천해 정신건강을 유지하길 바란다”
권준수_서울대 정신과학교실·뇌인지과학과 교수

서울대 권준수 교수, 『마녀체력』 이영미 저자 강력 추천

지친 뇌를 리셋하는 하루 10분 트레이닝 수록