

# 1. 소식, 운동.. 장수의 지름길, 또 하나는?

가. 걱정·근심에 스트레스 많으면 육체 건강 위협

김용 기자 | 입력 2022 년 9 월 14 일 08:53 | 조회수: 5,557



몸을 자주 움직이고 소식, 낙천적인 생각을 하면 건강수명에 큰 도움이 된다. [사진=게티이미지]

건강하게 오래 사는 사람들의 공통점이 있다. 바로 적게 먹고 적당하게 신체활동을 하는 분들이다. ‘먹었으면 움직이는’ 생활습관을 장기간 실천한 것이다. 또 하나 있다. 바로 낙천적 성격이다. 육체와 정신이 모두 편안하기 때문에 장수가 가능한 것이다.

## ◆ 낙관적인 성격의 사람들... 면역력 높고 혈관질환 적어

최근 국제학술지 미국 노인의학회 저널(Journal of American Geriatrics Society)에 흥미로운 논문(하버드대 공중보건대학원)이 실렸다. 미국의 50~79 세 16 만여 명을 대상으로 한 대규모 연구결과다. 4 개 그룹으로 나눠 수명을 비교한 결과, 성격이 가장 낙관적인 사람들이 90 세 이상

생존할 가능성이 10% 더 높았다. 경제-교육 수준, 인종, 만성 질환 등 건강에 미치는 요인들을 고려해도 같은 결과가 나왔다.

연구팀이 늘 희망적인 생각을 가진 사람들의 생활태도를 관찰한 결과, 스트레스가 많은 상황에서 감정을 잘 조절할 수 있어 몸의 염증 상태가 낮은 것으로 나타났다. 이는 면역력을 높여 심장병, 뇌졸중, 치매 등 중년-노년 건강을 해치는 혈관질환 예방에 도움을 준 것으로 보인다.

#### ◆ 비관적인 삶의 방식... 우울증, 치매 등 노년 건강 위협

성격이 낙천적인 사람은 스트레스를 덜 받고 운동, 금연 등 건강에 좋은 습관을 갖고 있을 가능성이 크다. 병에 걸려도 의사의 처방에 따라 약을 잘 복용한다. 반면에 늘 비관적인 태도는 질병 위험을 높일 수 있다.

걱정·근심에 사로잡혀 스트레스가 많아 육체 건강을 위협한다.

스트레스는 심혈관질환, 암, 치매 등의 발병에도 영향을 미친다.

#### ◆ 나이 들면 소식이 좋은 이유... 열량 축적 막아 질병 예방

음식으로 생긴 열량을 사용하지 않으면 몸에 지방이 쌓여 살이 찌 수 있다. 비만은 만병의 근원이다. 나이 들면 소화액이 줄기 때문에 적게 먹어야 한다. 빵, 면 등 고탄수화물, 고지방 식사를 피해 적정 체중을 유지하는 것이 혈액-혈관 건강에 도움이 된다. 심장병(협심증, 심근경색), 뇌졸중(뇌경색, 뇌출혈) 등 건강수명(건강하게 장수)의 가장 큰 위험요인을 줄일 수 있다.

#### ◆ 몸을 자주 움직이면... 혈압, 혈당 조절 효과

신체활동은 정식 운동만 해당되는 게 아니다. 집안 일, 동네 걷기도 훌륭한 신체활동이다. 90 세, 100 세 할머니 중 젊었을 때 헬스클럽 운동을 하신 분들은 드물다. 음식 열량이 몸에 쌓일 틈이 없이 부지런히 몸을 움직이신 분들이다. 하루 30 분~1 시간, 일주일에 5 일 정도 빠르게 걷기 등 유산소 운동을 하면 혈압이 내리고 혈당이 조절되는 효과가

있다. 몸을 자주 움직이고, 소식, 낙천적인 생각을 유지하면 건강수명에 큰 도움이 된다.

김용 기자 [ecok@kormedi.com](mailto:ecok@kormedi.com)