



Music: 흠에 살리라

## [강추] 자주 어울려야 안 늙는다

오랜만에 만난  
친구들을 보면  
“이 친구 많이 늙었네”라며  
속으로 말하는 경우가 있다.

물론 상대도 나보고  
그렇게 생각하겠지마는,  
하기야 세월이  
흘렀으니 늙는 게  
당연하다.

늙는 게  
잘못된 것은 아니지만,  
그래도 이왕 젊게  
지내고 밝게 보이며  
사는 게 좋지 않겠는가.

오죽했으면  
'오늘이 우리 인생에서  
가장 젊은 날'이라는

말도 하지 않던가.

대개 이런 말 하는 게  
노화 신호이긴 하다.



어찌 됐건 오랜만에 본  
사람은 늙은 거로 봐서,  
"자주 보면 안 늙는다"는  
명제가 성립될 수 있다.

논리 비약 같지만,  
의학적으로 틀린 말은  
아니다.

일본 도쿄대  
노화연구소가 도쿄  
주변에 사는 65 세 이상  
인구 5 만 명을 대상으로

혼자서 운동한 그룹과  
운동은 안 해도  
남과 어울린 그룹 중  
나중에 누가  
덜 늙었는지를  
살펴봤다.

나 홀로 운동파의

노쇠 위험이 3 배 더 컸다



운동을 하면 좋지만,  
자주 어울려야 안 늙는다

운동을 안 하더라도  
남과 어울려 다닌 사람이  
더 튼튼했다는 얘기다.

어울리면  
돌아다니게 되고,  
우울증도 없어지고,  
활기차게 보인다.

도쿄 건강장수  
의료센터는 도시에 사는  
고령자 2,427 명을  
대상으로 외출 건수와  
사회적 교류 정도를  
조사했다.

매일 한 번  
이상 집 밖을 나르면  
외출족으로,



일주일에 한 번 이상  
친구나 지인과 만나거나  
전화로 대화를 나누면  
교류족으로 분류했다.

그러고는 4 년 후  
이들의 신체 활력과  
자립도를 비교했다.

당연히 외출과 교류,  
둘 다 한 사람 점수가  
가장 좋았다.

외출과  
교류만 비교했을 때는  
교류족이 외출 족보다

신체 활력이 좋았다.

외로이 홀로  
등산을 다닌 것보다  
만나서 수다 떠는 게  
나았다는 얘기다.



그러기에 일본에서는  
노쇠를 측정하는  
지표에

“일주일에 몇 번  
남과 어울리니까?”라는  
질문이 꼭 들어있다.

요즘 코로나로 집에  
혼자 있는 이들이 많은데,  
그러다 빨리 늙는다.  
(방역 수칙은 지키면서)

어떻게든  
친구들과 어울리고  
떠들고 자주 보시라.  
그래야 안 늙는다.

[출처]  
자주 어울려야 안 늙는다  
(김철중 의학전문기자)

?좋은 글 중에서 ?





우리 벗님들~!  
健康조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^



