

누워 사는 100세 무의미… 건강하려면 ‘내가 먼저’라는 생각 가져야”

행복한 노후 탐구③ 日 은퇴 전문가 주장

이경은 기자

입력 2021.11.25 10:03

“어떻게 하면 오래 살 수 있느냐는 (일본에선) 더 이상 중요한 문제가 아닙니다. 그보다는 어떻게 하면 건강하게 100세를 맞이할 수 있는가에 더 관심이 많죠. 병실에서 누워만 지내는(寝たきり) 100세로 생을 마감한다면 아무 의미가 없죠.”

일본의 노후 설계사인 요코테 쇼타(横手彰太)씨는 이달 초 본지와 인터뷰에서 “앞으로는 100세까지 사는 게 드물지 않은 시대가 될 테지만 건강한 100세와 입원해서 혼수 상태가 된 100세와는 삶의 질이 천양지차”라며 “한 살이라도 젊고 건강할 때 노력해서 아프지 않는 몸을 만들어 행복하게 100세까지 사는 것이 중요하다”고 말했다.

요코테씨는 지난 4월 출간 이후 일본에서 경제 부문 베스트셀러로 떠오른 ‘노후 연표’를 쓴 은퇴 전문가다. 상속·증여 등 자산 문제와 관련, 1000가구 이상 직접 상담한 결과를 토대로 책을 썼다. 한국에선 ‘나이 드는 게 두렵지 않습니다(중앙복스)’라는 제목으로 출간됐다. 그가 이달 초 한국 언론 중에선 처음으로 본지와 화상 인터뷰를 가졌다.

요코테 쇼타씨는 밤 9시에 잠들고 새벽 5시에 일어나는 규칙적인 생활로 건강을 유지한다고 말했다. 아침 운동도 거르지 않는다. 이런 노력은 건강 수명을 늘리기 위한 노력의 일환이다./ 요코테씨 제공

요코테 쇼타씨는 밤 9시에 잠들고 새벽 5시에 일어나는 규칙적인 생활로 건강을 유지한다고 말했다. 아침 운동도 거르지 않는다. 이런 노력은 건강 수명을 늘리기 위한 노력의 일환이다./ 요코테씨 제공

건강한 100세를 맞이하려면 어떻게 해야 할까? 그는 인터뷰 내내 ‘내가 먼저(미 퍼스트, Me First)’를 여러 번 강조했다. 다소 이기적이라고 들릴 수도 있겠지만 자기 자신이 스스로 행복하다고 느껴야만 다른 사람에게도 친절해질 수 있고 행복도 나눌 수 있다는 것이다.

“나이가 들면 생각하는 힘도, 움직이는 힘도 약해집니다. 그러니 건강할 때 ‘미 퍼스트’를 중심축으로 생각하고 어디가 내 인생의 목적지인지 명확히 해 두려는 노력이 필요해요. 또 나이가 들면 우울증이 생길 확률이 높아지는데, 이런 위기 상황을 피하려면 무엇보다도 자신의 심신을 안정시키는 행동과 습관도 중요합니다.”

그러면서 그는 행복 호르몬이라고 불리는 ‘세로토닌’이 많이 분비되도록 평소에 햇빛을 쬌고 꾸준히 운동을 하는 등 노력이 필요하다고 했다. “아침밥은 거르지 말고, 아침 산책으로 햇볕도 하루 10분씩은 쬌어줘야 합니다. 일부러 멀리 여행을 갈 필요도 없어요. 푸른 녹지가 있는 공원에만 가도 충분합니다.”

이렇게 세로토닌이 꾸준히 분비되어야 밤에 잘 때 수면의 질이 좋아지고, 불면증이나 수면 부족 상태에서 벗어날 수 있다고 요코테씨는 말했다. 뇌의 질병이라는 인지증(치매)을 예방하기

위해서라도 평소 숙면을 취해야 한다는 것이다. 반대로 세로토닌이 분비되지 않으면 외출은 물론, 식사 같은 간단한 활동조차도 귀찮아지게 되고 결국 노쇠 현상을 앞당길 수 있다.

그는 “잠은 단순히 오래 자기만 하는 게 좋은 게 아니라, 얼마나 잘 자는지가 더 중요하다”면서 “나쁜 수면 습관을 수십 년 동안 계속하면 뇌에 노폐물이 쌓이고, 결국 인지증으로 이어지게 된다”고 했다. 그는 인터뷰에서 세로토닌을 여러 번 강조했다는데, 이렇게 낮에 세로토닌이 많이 나와야만 밤에 잠을 잘 잘 수 있고, 잠을 잘 자야만 인지증(치매)도 예방할 수 있다는 논리였다.

인지증 환자가 600만명이 넘는 치매 대국이기 때문일까. 행복한 노후에 대한 전문가 조언도 생활비 얘기가 많은 한국과는 다소 결이 다르다는 느낌을 받았다(참고로 한국은 인지증 환자가 80만명 정도인데 빠른 속도로 늘어나고 있다).

지난 10일 본지와 화상 인터뷰를 진행한 요코테씨. 그가 '노후 연표(老後の年表)' 책을 직접 보여주면서 하나하나 설명해 주고 있다. 앞으로 나이가 들면서 일어날 수 있는 일들이 나이별로 일목요연하게 정리돼 있다./쥔 캡처

지난 10일 본지와 화상 인터뷰를 진행한 요코테씨. 그가 '노후 연표(老後の年表)' 책을 직접 보여주면서 하나하나 설명해 주고 있다. 앞으로 나이가 들면서 일어날 수 있는 일들이 나이별로 일목요연하게 정리돼 있다./쥔 캡처

“출세나 성공이 주는 행복은 딱 50세까지입니다. 앞으로의 인생이 편해질지 고달퍼질지는 결국 50세부터 어떻게 생활하느냐에 달렸습니다. 나이 오십을 넘어서 인생 후반전엔 전반전과는 다른 경기 운영 방식이 필요하죠. 건강하게 100세까지 오래 사는 비결은 하루 하루의 사소한 본인 습관에 달려 있습니다. 노후에는 건강이 최고라는 생각을 의식적으로 가져야 합니다.”

인생 100세 시대에는 남의 돌봄을 받지 않아도 될 정도로 건강력을 키우는 것도 중요하다. 침대에 누워 100살까지 살기보다는 아프지 않고 75세까지 사는 게 나을 수도 있다.

“100세까지 건강하게 오래 살려면 ‘의욕 호르몬’이라는 도파민의 힘을 깨워야 합니다. 현역 시절엔 출세나 성공 등으로 도파민이 평평 쏟아져 나오죠. 하지만 노후에는 그 힘이 잠잠해 집니다. 작은 성취를 해내야 행복감이 지속적으로 커지고, 무기력에서 벗어나 의욕이 생깁니다. 가령 산책만 해도 어제보다 오늘 생각보다 더 오래 걸었다고 하면 성취감을 느끼게 되지요. 배움이나 성장을 실감하면서 삶의 활력을 조금이라도 되찾으세요. 그것이 건강한 100세의 비결입니다.”