



## 건강한 삶, 행복한 노년

6 배성민(강동대학교 레저스포츠학과 교수)

### 연장된 평균 수명, 행복일까?

하나님의 행상대로 창조된 우리는 누구나 건강하게 오래 살고 싶어 한다. 반세기 전만 해도 50세 정도에 머물던 평균 수명이 이제 의학과 경제, 교통, 식량개발 등 사회 전반의 발달에 힘입어 인류가 이전에 전혀 경험해 보지 못한 꿈의 100세 시대가 눈앞에 다가왔다.

이처럼 연장된 평균 수명은 우리에게 절대적 행복만을 주는 것일까? 우리는 건강하고 행복한 노년을 위해 지금 얼마나 준비하고 있는지 점검해볼 필요가 있다. 흔히 행복한 노년을 위해 반드시 갖추어야 할 것으로 건강, 건강, 친구, 배우자 등을 꼽는데 그중에서도 건강이 가장 중요한 것이 아닐까 한다. 평균적으로 우리는 일생 8~10년 정도 각종 질환에 시달리는 기간을 경험하며, 건강하지 못한 일상은 고통스럽고 때론 무력감

과 우울감에 시달리는 등 인간의 삶의 질을 현저히 낮출 수 있기에 평소 건강한 상태를 유지하는 것은 삶에 있어 매우 중요한 요소일 것이다.

노년기의 일반적인 특징으로 근력 및 면역력 약화, 신경민용 둔화, 청각, 시각, 체온조절기능저하 등이 있는데 이와 같은 노화에 따른 자연적인 요소 외에도 잘못된 생활습관으로 건강을 저해하는 요인으로는 운동량의 절대 부족과 고지방 음식과 인스턴트식품의 과잉 섭취 등의 서구화된 식사습관 및 불규칙한 생활습관을 주된 원인으로 꼽을 수 있다. 반면에 꾸준한 운동과 규칙적인 식사, 그리고 긴장된 생활습관을 유지하고 실천하는 것은 삶의 질을 높이고 행복한 노후 생활을 유지하는 바람직한 방법이 될 것이다.

### 건강부터 준비하라

운동의 효과는 예방주사와 같이 일생의 어느 시점에 한때 시행으로 평가될 수 있는 것이 아니기에 꾸준히 실천하는 것이 무엇보다 중요하다. 이제껏 하지 않았던 사람도 지금부터 한다면 효과를 볼 수 있을 것이다. 자신의 건강을 위해 하는 운동의 적절한 강도는 운동 중에 옆 사람과 대화가 가능하고 가볍게 땀이 나는 정도가 알맞은 것이며 다음날 일상 생활에 지장을 주지 않는 범위에서 하는 것이 좋다.

운동의 정확한 의미는 “대근육을 활용한 신체활동”이며 체력은 “신체의 운동 능력”이다. 따라서 대근육을 활용한 신체활동을 꾸준히 해서 우리의 체력을 향상하는 것이 건강을 유지하고 증진하는 지름길이라 할 수 있다. 운동은 운동 중 산소 소비형태 및 강도에 따라 크게 유산소 운동과 무산소성 운동으로 나누어진다.

요즘 주변에서 운동복을 차려입고 열심히 운동하는 중 장년층의 사람들을 심심치 않게 볼 수 있다. 그분들 중에는 젊었을 때부터 운동을 생활화한 분도 있고 그렇지 않은 분도 있을 것이다. 그럼에도 공통점은 걷기나 등산과 같은 유산소운동이 대부분이고 정작 근력과 뼈를 강화하는 근력 운동은 상대적으로 소홀히 한다는 것이다. 유산소운동이 접하기 쉽고 필요 이상의 지방을 제거하는데 매우 효과적인 운동임은 분명하다. 하지만 폐경기 이후의 뼈가 급속히 약해지는 여성과 노년기에 접어들면서 근육이 위축되어 면역력이 감소하고 근력이 떨어지기 시작하는 남성 모두에게 적절한 근력 운동이 반드시 필요하기에 유산소 운동과 더불어 무산소 근력 운동을 적절히 조합해 하는 것이 매우 중요하다.

### 에어로빅스(Aerobics)

에어로빅 운동이라 불리는 유산소운동은 체내에 축적된 지방을 서서히 소모하는 효과적인 운동이다. 몸 안에 최대한 많은 양의 산소를 공급시킴으로써 심장과 폐의 기능을 향상하고 강한 혈관조직을 갖게 하는 효과가 있다. 따라서 장기간에 걸쳐 꾸준히 하면 운동부족과 관련된 이 많은 고혈압, 동맥경화, 고지혈증, 허혈성 심장질환, 당뇨병 등의 성인병을 적절히 예방할 수 있을 뿐만 아니라 비만해소와 급속한 노화를 지연시킬 수 있다. 대표적인 운동으로는 걷기, 조깅, 줄넘기, 자전거타기, 수영, 등산, 계단 오르기, 에어로빅댄스, 마라톤 등이 있다. 한번에 30~60분, 일주일에 3~4회, 등에 땀이 나고 옆 사람과 대화가 가능한 정도면 적절한 수준이다. 단 운동을 처음 하는 초보자면 하루에 10~20분씩 일주일에 1~2회부터 시작하여 자신의 체력에 맞춰 점차 시간과

횟수 강도를 높여나가는 것이 바람직하다. 또한, 운동 전, 후 운동 중에 수시로 물을 마시는 것을 잊지 말아야 한다.

물은 지방을 연소하는 데 중요한 역할을 할 뿐 아니라 땀으로 발미암은 체액 손실을 보충하여 신장의 부담을 덜어주는 역할도 수행한다. 또한, 노년기에는 젊었을 때보다 체온조절능력이 떨어지고 피부가 건조하기 쉬우므로 수시로 물을 마셔주는 것이 중요하다. 이때 마시는 물은 당분이 과다하게 함유된 것과 탄산음료를 될 수 있으면 피하고 미지근한 물을 마시는 것이 위에 부담을 주지 않아 좋다. 요즘 광고에 많이 등장하는 스포츠 이온음료는 격렬한 운동 시 필요한 수분과 탄수화물을 보충하는 기능을 하는 것으로 중, 노년층은 굳이 찾아서 마실 필요가 없다.



### 인에어로빅운동(Anaerobic exercise)

신체의 근육과 골격을 단단하게 해주는 근력부하운동을 무산소운동, 인에어로빅운동(Anaerobic exercise)이라 하며 산소가 충분히 없거나 고갈된 상태에서 이루어져서 숨이 차고 힘이 들어 길어야 2, 3분 정도밖에 지속할 수 없는 단기간 운동이다. 역도, 팀벨과 바벨을 이용한 근력 운동, 팔굽혀펴기, 턱걸이, 도약뛰기, 배구나 테니스의 서브나 스파이크 동작, 격투기 종목, 육상 100, 200m 달리기가 대표적인 무산소운동이다. 일상생활에서 자신의 나이, 체력, 의학적인 상태 등을 고려하여 자신에게 맞는 운동종류를 선택하여 적절한 강도, 시간, 빈도의 무산소성 근력 운동을 꾸준히 한다면 노년기 퇴화하는 근력의 유지 및 발달에 매우 유용할 것이다.

우리 몸의 근육은 650개 정도이며 이 근육은 우리가 신체 활동 시 정교한 조화를 이루며 동작을 무리 없이 수행할 수 있도록 작동한다. 사람이 나이가 들어가면서 팔다리는 가늘어지고 배는 나오는 거미형, 또는 서양배 형태로 체형이 변해 간다. 또한, 우리 몸에서 근육이 부족하면 근력이 약해지고 자세가 불안정해지며 면역기능 저하 때문에 질병에 노출될 수 있기에 적정 이상의 근육을 확보하는 것이 반드시 필요하다. 하체, 팔, 가슴, 복부, 등의 순서로 운동 속련도에 따라 자신의 최대근력의 40~80%로 10회씩 3세트, 일주일에 3~4회를 시행하는 정도면 충분하다. 또한, 운동 전 후에 준비운동과 정리운동을 잊지 말고 해야 하며 이 운동들은 부상 방지와 피로회복에 절대적인 효과가 있다.

근력 운동은 운동 기구가 잘 갖춰진 체육시설에서만 할 수 있는 것이 아니다. 자신의 몸과 주변 물건들을 활용하여 얼마든지 자신의 몸을 탄력 있고 강하게 만들 수 있다. 예를 들어 침대에 누워 발을 천천히 들었다 내리기를 반복하면 훌륭한 복근운동이 되고 어깨너비로 발을 벌려 서서 천천히 앉았다 일어나기를 하면 하체 근육이 몰라보게 단단해진다. 또한, 팔굽혀 펴기는 팔과 가슴근육을 발달시켜서 면역력을 증대 효과와 더불어 정신적인 자신감을 갖게 하는 일기양득의 효과가 있다. 이외에도 두 손으



로 벽 밀기, 두 발 모아서서 발뒤꿈치 들기 등도 우리가 일상생활 중에서 쉽게 실천할 수 있는 효과적인 근력 운동이니 오늘부터 건강한 노년을 위해 실행에 옮겨 보는 것이 좋을 것이다.

### 건강한 생활습관이 중요하다

현재 우리의 생활 행태는 과거와 비교하면 활동량은 줄고 영양 과잉 상태가 일반화되어, 활동에너지로 쓰고 남은 잉여에너지는 우리 몸에 지방의 형태로 고스란히 저장됨으로 각종 성인병을 일으키는 비만의 주된 원인이 된다. 따라서 올바른 식사습관은 비만을 예방하고 건강한 몸을 유지하는데 매우 중요한 것이다.

충분한 식사시간을 확보하는 것은 건강 식사를 위해 바람직하다. 같은 양의 식사를 섭취하더라도 포만증추가 작용하기 시작하는 20분 이상 천천히 많이 씹으면서 섭취하면 대충 씹고 빨리 식사를 마친 사람에 비해 섭취한 열량

이 30% 이하로 낮아지는 것이 실험 결과로 증명되었다. 노년에는 소화 기능이 저하되므로 가능한 음식물을 충분히 씹어 넘기는 것이 위에 부담을 덜어주어 소화를 원활하게 해준다. 더불어 식사 때 여유를 가지고 가족이나 친구들과 다양한 대화의 시간을 갖는다면 화합과 친교를 더 하는 귀중한 시간이 될 것이다.

식사횟수는 하루에 세 끼 이상을 적절히 나눠 하는 것이 바람직하데 젊었을 때 바쁘다는 핑계로 아침 식사를 소홀히 한 습관은 개선할 필요가 있다. 아침 식사를 거르면 체내 혈당 수치가 떨어져 일에 집중할 수가 없을 뿐 아니라 정신적 스트레스도 쉽게 쌓이게 된다. 그 결과 점심에 당분이 많이 함유된 간식을 하거나 한끼밖에 폭식하게 된다. 이러한 식사가 반복되면 우리 몸의 생체 리듬이 무너지고 만다. 특히 노년기엔 소화흡수 능력이 상대적으로 저하되므로 저녁에 과식을 피하고 일찍 잠자리에 들고 아침에 조금 일찍 일어나 아침 식사를 하는 것이 활기찬 하루를 여는 지름길이 될 것이다.

창장년기에 간편함과 신속성으로 습관화되었던 즉석식품은 체내 영양 균형을 깨뜨리는 주범이며 과도한 육식은 12만km에 이르는 우리 몸의 혈관 곳곳에 콜레스테롤을 축적해 정상적인 혈액의 흐름을 저해하고 건강할 몸을 유지하는데 적신호이므로 과감히 단절하는 결단이 필요하다. 이와 반면에 채소는 양에 비해 열량이 낮으므로 충분히 섭취하여도 비만의 걱정이 없으며 체내에서 소화할 수도 쉽고 우리 몸에 필요한 각종 미네랄 및 비타민이 풍부하므로 노년기 건강에 매우 유익한 식품이다. 또한, 포만감을 느끼게 하여 필요 이상의 음식섭취를 자제하고 장의 연동작용을 촉진하여 배변능력을 향상하는 일기양득의 효과를 거둘 수 있다. 항산화와 혈관 건강에 도움이 되는 과일들은 식후보다 식전에 먹는 것이 전체 섭취 열량을 낮추는 방법이니 시도해 볼 만하다.



배성민 강릉대학교 레저스포츠학과 교수, 고려대학교 체육교육과를 졸업하고 고려대학교 대학원 졸업(이학박사, 스포츠심리학 전공), 한국 스포츠 심리학회 이사와 한국 대학 태권도연맹 이사를 역임하였다. 영동제철하고 청년부 부장으로도 역임하고 있으며 저서로는 '웨이트레이닝 방법론', '헬스 앤 다이어트' 등이 있다.



적당한 신체활동과 절제된 식생활이 우리의 건강을 유지하고 향상하는데 무엇보다 효과적이란 것을 부정하는 사람은 없다. 이제 운동과 식이요법은 해도 그만 안 해도 그만인 선택사항이 아니라 자신의 건강한 삶을 위해서 반드시 해야 하는 필수과목임이 분명하다. 따라서 자신의 체력에 적절하고 선호하는 종목을 선택해서 즐거운 마음으로 실천하고 항상 감사하는 마음으로 성과 육의 양식을 섭취한다면 노년을 훨씬 건강하고 활기차게 영위해 나갈 수 있을 것이다. 우리 크리스천 모두가 건강한 생활 습관과 꾸준한 운동으로 건강 100세 시대를 열어가는 선구자의 역할을 다하길 기대해 본다.