

하버드대에서 25년간 연구한 건강장수법



우리는 지금까지 인간 노화(老化)와 죽음을 자연스런 현상으로 여겨왔다. 그러나 여기에 반기를 든 과학자들이 있다. 바로 하버드대 의과대 유전학 교수인 데이비드 A 싱클레어 교수 연구팀이다.

노화와 장수 분야에서 세계 최고권위자인 싱클레어교수 연구팀은 25년간의 '장수 연구' 끝에 "노화도 엄연히 질병이고 이를 예방하고 치료할 기술이 개발되면 극복할 수 있다."고 주장한다.

연구 결과의 핵심은 장수 유전자의 활성화이다. 인간을 비롯한 모든 생명체가 생존 - 진화할 수 있게 해준 세포내 '생존 회로'를 잘 유지 - 관리 - 적용시켜 결국 세포들이 노화되지 않고 젊음을 유지함으로써 장수할 수 있다는 것이다.

연구팀의 25년 장수 연구의 결정판인 《노화의 종말》중에서 '건강하게 장수하는 법 6가지'를 추려서 소개한다.

① 적게 먹어라

장수하는 데 최고 지름길이다. 단식은 건강 면에서 확실히 긍정적인 측면이 있다.

“영양실조에 걸리라는 말이 아니다. 이 풍요로운 세상에서 절식(단식)을 통해 우리 몸을 더 자주 결핍 상태에 두는 것이 분명히 우리 건강과 장수에 좋다.”

일본 장수촌인 오키나와 사람들은 본토 사람들에 비해 열량 섭취가 20~30%가 적다는 사실을 비롯해 '영

양실조가 아닌 열량 제한'이 장수로 이어진다는 것을 소개했다.

종종 허기진 상태로 지내면 몸의 생존 회로가 거기에 맞게 적응해 스스로 체중, 혈압, 혈당 모두를 더 건강한 상태에 맞게 만든다(대부분 감소)는 것이다.

② 때때로 단식하라

같은 이유로 간헐적 단식(정상적으로 식사하다가 주기적으로 식사를 중단하는 방식)은 혁신적인 새로운 건강 방식이다. 값 비싼 인삼, 복숭아나 영양제 한웅큼 먹는 것보다 훨씬 더 좋다는 뜻이다.

이미 1940년대부터 생쥐실험을 통해 사흘마다 굶긴 쥐들이 삼시세끼 먹는 쥐들보다 15~20% 수명이 더 늘었다는 점이 입증됐다. 당시는 그저 단식을 몸에 '휴식'을 제공하는 정도로만 알았지만 이후 현대의학은 '주기적 열량 제한'이 엄청난 건강 혜택을 준다는 사실을 입증했다.

중국의 장수촌인 광서 바마요족(巴马瑶族) 자치현 주민들은 하루중 대개 16시간 이상 음식을 먹지 않고 지낸다.

이런바 '주기적 단식'이다. 굶곤 굶는 것이 아니라 그 시간중 일부만 허기지게 함으로써 우리의 생존 회로를 활성화시키는 것이다.

현재 가장 인기 있는 방법은 아침을 거르고 점심을 늦게 먹는 것이다.

또 다른 한 방법은 일주일에 이틀은 열량을 75%로 줄인 식사를 하는 것이다.

일주일에 이틀은 식사를 아예 거를

수도 있다. 어떤 이는 분기마다 일주일씩 굶는 경우도 있다.

③ 육식 줄여라

이미 일본 오키나와, 코스타리카 니코야, 이탈리아 사르데냐 등 100세 이상 사는 사람들이 많은 장수마을의 장수 식단에서 입증됐다.

육류, 유(油)제품, 설탕을 덜 먹고 채소, 콩, 통곡물을 더 많이 먹는 것이다. 쉽게 말해 채소를 더 먹고 가공식품을 줄이고 신선한 식품을 더 먹는다.

알다시피 아미노산이 없으면 우리는 금방 죽는다. 육류에는 이 9가지 필수아미노산이 다 있고 우리는 육식을 통해 더 건강 - 장수한 측면이 있다. 그러나 대가도 크다. 심혈관질환, 비만 등이 그렇다. 이는 장수를 방해한다.

때문에 동물성단백질을 식물성단백질로 더 많이 대체할수록 우리 이런 질병 등에서 벗어나게 된다. 또한 우리가 채식을 많이 할 경우 아무래도 육식할 때보다 아미노산량이 줄어들기 때문에 몸이 스트레스를 받아 생존 회로를 더 활성화하게 된다. 마치 절식 내지 단식을 하는 효과와 비슷하다.

④ 땀을 흘려라

운동은 혈액 흐름을 개선하고 근육을 강화시키며 신체 전반 부분의 활성화에 기여한다. 그런데 운동을 함으로써 장수를 강화시키는 세포내 텔로미어를 더 길게 만든다는 연구 결과가 2017년 나타났다.

적어도 일주일에 5일 동안 매일 30분씩 달리기를 하는 정도면 앉아서 생활하는 사람보다 거의 10년 이상 젊은 텔로미어를 지녔다는 사실이 입증됐다. 운동이 텔로미어의 마모(노화)를 막는 것이다.

운동 역시 몸에 스트레스를 준다. 몸에 부하를 줘 신체 각 기능과 회로가 활성화되면서 몸은 더 튼튼하게 만든다. 나이 먹을수록 운동은 더 필요하다. 고강도도 좋다.

단 모든 것이 그 사람에게 맞게 적당해야 한다. 과부하가 되면 오히려 중노동 내지 독으로 작용할 수도 있다.

⑤ 몸을 차갑게 하라

매우 의미심장한 내용이다. 우리 추우면 몸을 웅크리고 집안 기온을 높이는 것이 상책이라고 생각한다.

더구나 년로하거나 몸살 기운이 있으면 당연히 찬바람을 쐬려고 하지 않는다. 그런 경우는 당연하다. 취약한 몸 상태에서 추운 기온은 상황을 더 악화시킬 수 있다.

그러나 평소 건강한 몸을 가졌다면 그저 따뜻한 날씨에 지내는 것보다 차가운 날씨를 접하면 잠자던 몸의 기관이 여기에 적응하기 위해 활발히 작동하게 된다.

호흡 방식, 혈액 흐름, 근육 감직 등 신체내 생존 투쟁이 일어난다. 생쥐실험을 통해 체온을 의도적으로 낮췄더니 더 오래 살았다.

평소 생활습관으로 너무 실내 온도를 높이지 말고 서늘하게 지내며 잘 때 창문을 열어두거나 얇은 이불을 덮고 자는 것도 좋다. 겨울에는 춥다고 웅크리지 말고 바깥에 나가 몸이 추위에 적응케 하는 것도 좋은 습관이다.

⑥ 유해물질 멀리하라



환경적인 자극에 변화하는 유전적 변형의 경우, 우리 건강과 장수를 해칠 수 있다. 담배, 매연, 플라스틱 용기 등에서 나오는 화학물질, 용매, 세정제, 살충제 등에서 나오는 물질들이 우리 DNA를 손상시킬 수 있다. 가공식품은 물론 자외선, X선, 감마선 등 방사선도 류의해야 한다.

/ 종합

가을철 코피 예방하려면?

8월 21일, 국가위생건강위원회는 기자회견을 열었다. 회의에서 북경대학제1병원 주임의사 왕전계는 가을과 겨울철에 코 출혈 환자가 실지로 많이 증가한다고 소개했다.

코피를 예방하는 방법에 대해 왕전계는 다음과 같이 말했다.

가을에는 제때에 '건조를 제거'해야 한다. 서의학에서는 실내를 습윤하게 유지하고 건조 시 가습기를 사용할 것을 건의한다. 비강을 촉촉하게 유지하기 위해서는 또 바셀린(凡士林)을 함유한 오일 페이스트(油膏)를 림상적으로 비교적 자주 사용한다.

이외에도 파라핀오일(石蜡油) 및 페퍼민트 복합 오일(复方薄荷油)과 같은 유성 비강제를 사용하여 비강의 촉촉하고 매끄러운 상태를 유지할 수도 있다.

알레르기성비염은 반드시 통제해야 하는데 안 그러면 코를 비비거나 재채기를 해도 잠막 출혈을 일으키기 쉽다.

또한 코를 후비거나 비비거나 코털을 말끔히 깎아버리는 등 나쁜 생활습관을 고쳐야 하는데 이런 생활습관이 코피를 유발할 가능성을 높여준다.

/ 북경일보

처서절기 양생법! '추조'에 대처하려면?



8월 22일, 처서절기를 맞이했는데 이는 더위가 막바지에 접어들었음을 의미한다. 중의학 전문가들은 처서절기 날씨가 더위에서 서늘함으로 바뀌면서 식단, 일상생활, 운동 등의 측면에서 몸조리를 함으로써 '추조'(秋燥)에 대처해야 한다고 설명했다.

중국중의과학원서원병원 질병예방(건강검진)센터 주임의사 랑나는 처서절기는 24절기의 제14번째 절기로 이 시기는 낮에는 덥고 아침저녁으로 서늘하며 더위가 약간 줄어들지만 공기가 비교적 건조하며 '추조'가 폐를 상하게 하기 쉽다고 말했다.

'음을 보하고 폐를 보습한다'가 이 시기 음식의 '키워드'라고 할 수 있다. 전문가에 따르면 처서절기에는 백합오리(百合鸭), 감초도라지탕(甘草桔梗汤) 등의 약식을 먹을 수 있는데 이 둘을 같이 먹으면 음에 영양을 공급하고 열을 내리며 건조함을 촉촉하게 하는 효과가 있다. 일상적으로는 호박, 무우, 꿀, 흰목이버섯, 배, 포도 등을 많이 먹고 맵고 자극적인 음식을 적게 먹거나 먹지 말아야 한다.

'처서절기에는 날씨가 더위에서 서늘함으로 바뀌므로 사람들의 일과 휴식도 자연 변화에 맞게 조정되어야 한다. 랑나는 이때 사람들은 일찍 자고

일찍 일어나 양기를 보양하고 폐를 맑게 해야 하며 동시에 아침과 저녁의 기온차가 점차 커지기 때문에 옷을 수시로 증감해 추위를 느끼지 않는 것이 좋으며 땀목적으로 '추위에 맞서려고' 하지 말아야 한다고 밝혔다.

동시에 일부 중의 전통공법과 적절한 중의약 기술을 알고 있으면 이 기간 동안 날씨 변화로 인한 신체적, 심리적 불편함을 효과적으로 예방할 수 있다. 전문가들은 팔단금(八段锦) 등을 연습하여 마음을 안정시키고 기침, 천식, 인후통 등의 증상이 있을 경우 소상혈(少商穴)을 문지르거나 침을 놓는 방식으로 감기 등의 질병을 예방할 수 있다고 제시했다.

처서절기의 날씨 변화에 직면하여 '일로일소' 건강 보호를 어떻게 해야 할까? 수도의과대학부속북경중의병원 부주임의사 정호운은 가을에는 호흡기질환이 발생하기 쉬우므로 어린이의 감염 위험을 줄이기 위해 실내 공기 순환에 주의를 기울여야 하며 날씨가 추워지면 혈관 수축과 혈압이 상승하기 쉬우므로 로인들은 심혈관 및 뇌혈관 질환의 발생을 예방하고 혈압 변화를 모니터링하여 제때에 약을 복용해야 한다고 당부했다.

/ 신화넷

운동후 30분 이내 에너지 보충 최적기

많은 사람들은 운동후 음식을 먹으면 살이 찐다고 생각한다. 사실상 운동후 30분 이내가 에너지 보충의 최적기이다. 이때 신체는 에너지 손실 상태에 있으며 섭취한 음식은 지방으로 전환되기보다는 빠르게 신체에 흡수되어 리용된다. 또한 음식을 먹지 않으면 인체는 근육과 뼈를 합성하는 데 사용되는 원료가 없어 건강에 좋지 않다.

운동후 30분 이내에 인체는 과일, 닭알, 살고기, 우유 등과 같은 단백질,

탄수화물, 셀룰로오스(纤维素)를 적절하게 섭취하거나 견과류를 적당량 섭취할 수 있지만 자유롭게 섭취할 것이 아니라 섭취량이 자신의 신체 에너지 소비량과 일치하도록 해야 한다. 유산소운동후에는 간단한 탄수화물과 소량의 단백질을 적절하게 늘리고 근력훈련후에는 단백질과 탄수화물 섭취를 적절하게 늘리는 것이 좋다. 또한 땀을 많이 흘린 후에는 전해질과 미량원소를 적절히 보충해야 한다.

/ 인민넷 - 조문판



하루 5시간 이상 TV 보면 치매 발병 위험 더 높다

텔레비존(TV) 시청 시간이 너무 길면 치매에 걸릴 위험이 높다는 연구 결과가 나왔다.

영국인 40만명을 대상으로 한 최근 연구에 따르면 하루 5시간 이상 TV를 시청한 사람은 1시간 이하 시청한 사람보다 치매 발병 위험이 44% 더 높은 것으로 나타났다. 장시간 TV 시청은 치매뿐만 아니라 뇌졸중, 파킨슨병 발병률 상승과도 관련이 있는 것으로 확인됐다.

뇌 건강에 해가 없는 TV 시청 시간은 하루 평균 약 3시간이다.

영국 일간 《데일리메일》의 보도에 따르면 연구진은 영국 바이오뱅크(生物库) 프로젝트(주요 질환 연구를 위해 약 50만명의 유전자 등 의료 데이터를 기록하고 추적 관찰)에 등록된 37세에서 73세 사이의 성인 40만 7,000명의 자료를 분석했다. 최초 등록 시점(2006년~2010년) 당시 뇌질환 진단을 받은 사람은 없었



으며 4만명이 뇌 영상 촬영 자료를 남겼다.

13년의 추적 기간 동안 5,227명이 치매에 걸렸고 6,822명이 뇌졸중을 겪었으며 2,308명이 파킨슨병 진단

을 받았다. 조사 대상자들은 하루 평균 2.7시간을 TV 시청에 썼다.

하루 3시간에서 5시간 사이 TV를 시청한 이들은 1시간 이하 시청한 사람들과 비교해 치매 발병 위험이

15% 더 높은 것으로 집계됐다. 하루 5시간 이상 TV를 시청한 경우 치매 위험은 44%, 뇌졸중 위험은 12%, 파킨슨병 위험은 28% 더 높은 것으로 집계됐다.

컴퓨터 사용 시간은 길든 짧은 차이가 없었다. 이는 컴퓨터 사용이 더 '정신적으로 도전적인 행동'과 관련 있기 때문일 가능성이 높다고 연구진은 추론했다.

연구를 진행한 천진의과대학 연구자들은 또한 5시간 이상의 TV 시청이 뇌의 회백질 감소 및 기억 중추 축소와 관련이 있다는 것을 발견했다. 두가지 모두 뇌질환과 관련이 있다.

그러나 TV 시청이 어떤 작동 원리로 이러한 영향을 미치는지는 명확하게 파악하지 못했다. 한가지 리론은 좌식 행동으로 인한 낮은 근육 활동과 에너지 소비가 만성 염증과 뇌로 가는 혈류 감소를 초래한다는 것이다.

/ 종합