

천천히 건강하게 늙는 법 저속 노화 트렌드



신체 노화 속도를 늦추는 '저속 노화'에 전 세대가 주목하고 있다. 노화는 인간이라면 절대 피할 수 없는 자연적 현상이지만, 각자의 상황과 습성에 따라 또 조금씩 차이가 난다. 물론 저속 노화의 목적은 단순히 오래 사는 것은 아니다. 나이를 먹더라도 질병 없이 활기찬 삶(건강수명)을 계속 연장하는 것이 우리 모두가 원하는 저속 노화의 최종 지향점이다.

만병의 근원 ‘혈당 스파이크’

저속 노화와 더불어 ‘혈당 스파이크’ 역시 많은 관심을 받고 있다. 혈당 스파이크는 식사 후 혈당이 갑자기 상승했다가 빠르게 떨어지는 현상을 말한다. 무엇보다 이런 현상이 반복된다면 당뇨병, 비만, 심혈관질환 등을 일으켜 ‘가속 노화’의 원인이 된다. 혈당 스파이크는 주로 정제 탄수화물의 섭취로 발생한다. 식후 심한 피로감이나 졸림 등이 나타난다면 인슐린 과다를 주요 원인으로 볼 수 있다. 가장 확실한 예방법은 빠르게 혈당을 올리는 음식을 멀리하는 것이다. 빵과 떡, 과자와 아이스크림 등 단순당이 많은 것들을 멀리하자. 건강을 위해 과일을 먹는다면 주스 대신 껍질째 꼭꼭 씹어 먹는 것이 좋다. 또 식후에는 바로 눕지 말고, 가벼운 산책이나 운동을 통해 혈당 상승을 지연시킬 수 있다.

건강한 노후 활동, 근력이 핵심!

50세를 기점으로 해마다 1~2%씩 근육량이 감소하고 80세에는 절반 이상이 소실된다고 한다. 골격근량을 미리 만들어야 하는 이유다. 근육을 키우는 가장 좋은 방법은 당연히 근력운동이다. 일단 하체와 코어 근력 키우기에 집중해 보자. 하체 근력은 보행을 돕고, 코어 근력이 약해지면 균형을 제대로 유지할 수 없다. 추천 운동은 의자를 활용한 ‘스쿼트’로 척추를 쪽 편 채 고관절을 구부리며 앉았다 일어서는 방식이다. 양팔로 의자를 잡은 후 양발을 어깨너비로 벌리자. 천천히 엉덩이를 뒤로 빼며 내려간다. 다만 이때 무릎은 발가락 끝을 넘어가지 않게 주의하자. 힘이 버티는 한 최대한 내려간 후 천천히 다시 올라오는 것을 매일 10회 3세트씩 주 5회 이상 반복한다면 큰 효과를 볼 수 있다.

마음 건강으로 되찾는 젊음

미국 뉴욕대 연구진은 중년 여성 726명을 대상으로 한 실험을 통해 노화에 대한 불안이 클수록 노화 속도도 빨라지는 경향성을 확인했다. 연구진은 건강에 대한 지속

된 우려와 걱정에 따른 스트레스를 지목한다. 실제 다른 연구에서도 불안과 우울감 그리고 만성적 스트레스가 면역 기능 저하, 염증 증가 등을 일으켜 노화를 촉진한다는 보고도 많다. 정기적으로 자기 마음을 들여다보며 상태를 파악해 보자. 독서나 산책 혹은 명상 등 자신만의 스트레스 해소법을 만들어 보자. 건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다는 말처럼 우리 몸과 마음은 밀접하게 연결되어 있다. 저속 노화 트렌드의 등장은 어쩌면 바쁜 일상에 지친 우리가 각자의 삶을 더 윤택하게 만들고 싶은 마음이 모인 결과일 수도 있겠다. 🍃

일상 속 저속 노화 실천법



1. 일상 속 불편함을 즐기자

자전거나 지하철 등 대중교통을 이용하면 자연스럽게 유산소 운동이 된다. 에스컬레이터나 엘리베이터 대신 계단을 이용하는 것도 좋다. 익숙해질수록 우리는 더 건강해진다.



2. 디지털 대신 아날로그

디지털 기기 의존도가 올라가며 디지털 치매가 사회문제로 부상 중이다. 기억력이나 계산 능력 등 뇌가 제 기능을 못 한다면 건강한 노후를 기대할 수 없다. 책을 읽어보자!



3. 생소한 즐거움을 찾자

우리 뇌는 새롭고 신선한 자극을 받을수록 더 건강해진다. 운동이나 악기, 여행이나 외국어 등 지금까지 해보지 않은 것들에 도전해 보자. 쓰면 쓸수록 뇌 기능은 강화된다.



4. 나를 위한 시간을 늘리자

현대인의 고질병 스트레스는 노화를 가속한다. 명상은 우리의 걱정과 불안감을 줄여준다. 명상이 좀 어렵다면 조용한 음악을 틀고 오롯이 자기 자신에게 집중해 보자.