

당신은 몇 살입니까?

에디터는 얼마 전 스마트 밴드 브랜드 핏비트의 초대를 받아 '생체 나이 측정 프로그램'을 경험했다. 간단한 운동 테스트와 체내 성분 분석을 거쳐 체형 나이, 근력 나이, 심폐 나이 등을 통해 의학적 체력을 측정하는 프로그램이었다. 인바디 측정 후 가벼운 달리기, 사이드 스텝, 계단을 오르내리는 하버드 스텝 등 어렵지 않은 단계의 테스트를 하는 것이라 자신만만했다. 평소 잔병이 없고, 얼마 전 실시한 건강 검진에서도 별다른 이상이 없었기 때문이었다. 하지만 결과는 참혹했다. 생체 나이 측정 결과 실제 나이보다 무려 15세나 많게 나왔다. 건강검진 데이터 분석을 통해 개인의 건강 상태와 노화 정도를 계산해주는 생체나이연구소(㈜바이오에이지)의 남수진 씨는 당연한 결과라고 말했다. "건강검진 결과는 질병의 유무를 판단해준다면 생체 나이는 노화의 진행 정도를 판단해주는 테스트죠. 그러니 질병이 없다고 해서 생체 나이가 낮게 나오는 것은 아닙니다." 그 이야기를 듣고 난 에디터는 도대체 생체 나이란 무엇인가 궁금해졌다.

뉴욕주립대 의과대학 마이클 로이젠 교수는 사람의 나이에는 두 가지가 있다고 한다. 첫째는 사회적 나이인 '달력 나이', 또 다른 하나는 체력 나이인 '생체 나이'라는 것. 달력 나이는 말 그대로 해가 바뀔 때마다 한 살씩 추가되는 주민등록증상 나이이다. 반면 생체 나이는 호적상 나이와는 별개로 건강 상태와 노화 정도를 나타내는 몸의 나이를 말한다. 달력 나이의 경우 시간이 흐름에 따라 늘어나는 것을 막을 수 없지만 생체 나이는 영양, 운동, 생활 환경, 생활 방식이나 습관 등에 따라 관리할 수 있다는 것. 만약 생체 나이가 달력 나이보다 많을 경우 현재는 질병이 없다고 하더라도 추후에 질환에 걸릴 확률이 높다는 것이 마이클 로이젠 교수의 설명이다. 건강검진 결과 전혀 이상이 없다면 건강하다고 말할 수 있을까? 특별히 아픈 곳은 없는데, 몸보신을 위해 보양식을 먹고 어찌다 쉬는 휴일에 하루 종일 자더라도 이상하게 피곤함을 느낀다면 당신의 신체는 이미 노화가 진행 중일 것. 이는 곧 질병이 생길 가능성이 있다는 신호다. 매년 해가 바뀌면 '동안'이라는 키워드에 맞춰 피부 나이를 되돌리는 데만 신경 쓰지만 지금부터라도 '생체 나이 안티에이징'에 관심을 기울여야 한다.

젊게 사는 비법

생체 나이 늦추는 법

신년 계획을 세울 때마다 빠뜨리지 않는 항목 중 하나는 바로 '운동'이다. 다이어트, 건강 등 목적이 어떻든 실천만 하면 더할 나위 없이 좋은 생활 습관이지만 말처럼 쉽지 않다. 하지만 올해는 게을리하지 말도록, 당신의 '생체 나이'를 측정해보면 운동의 필요성을 절감할 것이다.

에디터 이성희 포토그래퍼 박재현 도움말 핏비트, (주)바이오에이지
참고서적 <몸살림 운동 처방전>(윙크스마트), <생존체력 이것은 살기 위한 최소한의 운동이다>(위즈덤하우스)
일러스트 오작가





“ 생체 나이의 중요성을 알았다면 나의 상태는 어떠한지 체크해보자. 활동량을 늘리는 것만으로도 생체 나이를 어리게 만들 수 있다. ”

나의 생체 나이는?

생체 나이의 중요성을 알았다면 나의 상태는 어떠한지 체크해보자. 신체 활동량 평가와 1분 버피 테스트가 평가 방법으로 전문 기관을 방문하지 않고도 건강 나이를 측정할 수 있다. 신체 활동량 평가는 세계보건기구에서 제공하는 설문을 통해 스스로 신체 활동 지수를 평가하는 것이다. 1분 버피 테스트는 체력을 이루는 모든 요소 가운데 근지구력과 심폐지구력만을 집중적으로 검사하는 방법이다. 두 가지 모두 전문가의 도움이나 특별한 도구 없이도 손쉽게 생체 나이를 검사할 수 있는 방법이다.

일주일간의 신체 활동량으로 알아본 나의 생체 나이

지난 일주일간 달리기, 에어로빅, 빠른 속도로 자전거 타기 등과 같은 격렬한 신체 활동을 며칠 동안 했는지, 했다면 하루 몇 분간 했는지 기록해보자. 또한 걷기, 계단 오르기 와 같은 가벼운 신체 활동량을 기록해도 생체 나이를 알 수 있다.

생체 나이가 달력 나이와 비슷한 경우

- 하루 3시간씩 일주일에 5회 가벼운 신체 활동
- 하루 20분씩 일주일에 3회 격렬한 운동

생체 나이가 달력 나이보다 적은 경우

- 매일 하루 15시간씩 가벼운 신체 활동
- 하루 3시간씩 일주일에 3회 격렬한 운동

활동량을 늘리는 것만으로도 생체 나이를 어리게 만들 수 있다. 예를 들어 평균 나이를 유지하려면 평소 에스컬레이터 대신 계단을 이용하거나, 자가용 대신 대중교통을 이용하는 등의 가벼운 움직임을 하루에 3시간씩, 일주일에 5일 이상 지속한다. 많이 움직이는 생활 패턴이 아니라면 짬 내 달리기 나 자전거 타기 등 격렬한 운동을 해야 하는데, 한 번에 20분씩 일주일에 3회 하면 적정 수준의 생체 나이를 유지할 수 있다. 강도 높은 움직임으로 생체 나이를 달력 나이보다 줄이려면 매일 15시간 동안 지속적으로 움직이거나, 격렬한 운동을 하루 3시간 이상씩 일주일에 3회 하면 된다.

지구력으로 테스트하는 생체 나이, 1분 버피 테스트

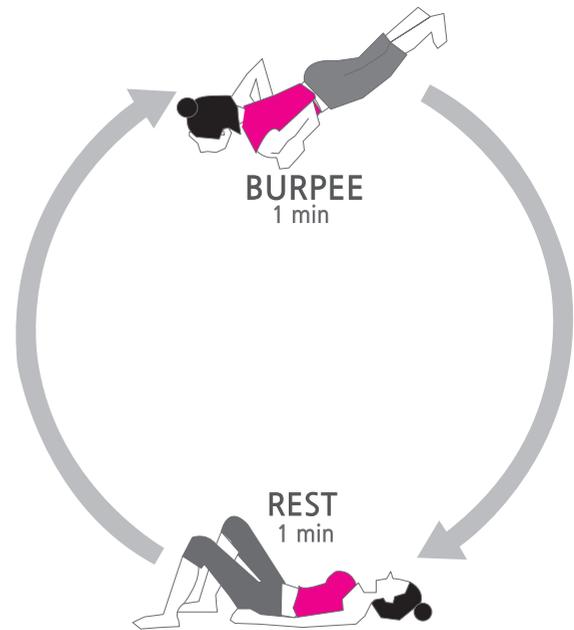
똑바로 선 자세에서 엉덩이는 뒤로 빼고, 팔은 적당히 바닥을 향해 뻗으며 무릎을 굽혀 앉는다. 그다음 양손으로 목 바로 앞 바닥을 짚으며 개구리처럼 쪼그려 앉은 뒤 두 다리를 동시에 뒤로 뻗는다. 두 다리를 완전히 뒤로 빼고 '엎드려뻗쳐' 자세로 3초간 버틴다. 가슴을 땅에 붙였다가 팔굽혀펴기를 하듯 힘을 쥐어 올리고 다리를 하나씩 접어 올려 다시 개구리 자세로 돌아가면서 일어난다. 이 동작을 연결해서 하는 것이 버피 운동이다.

체력 검사 시작

1분 동안 버피를 한 뒤 그 개수를 세어본다. 아래 표의 기준치 정도만 되어도 일상생활에서 체력 문제는 거의 없을 것. 그 이하 수준이라면 반성하도록, 몸을 너무 방치해서 녹이 슬었다는 뜻이다.

<테스트 결과>

	표준 이하	표준	표준 이상
남자	17개 이하	18~21개	22개 이상
여자	15개 이하	16~19개	20개 이상
상태	가벼운 산책만 즐길 수 있는 정도.	조기 축구 정도는 소화할 수 있는 체력.	아마추어 선수급의 체력.



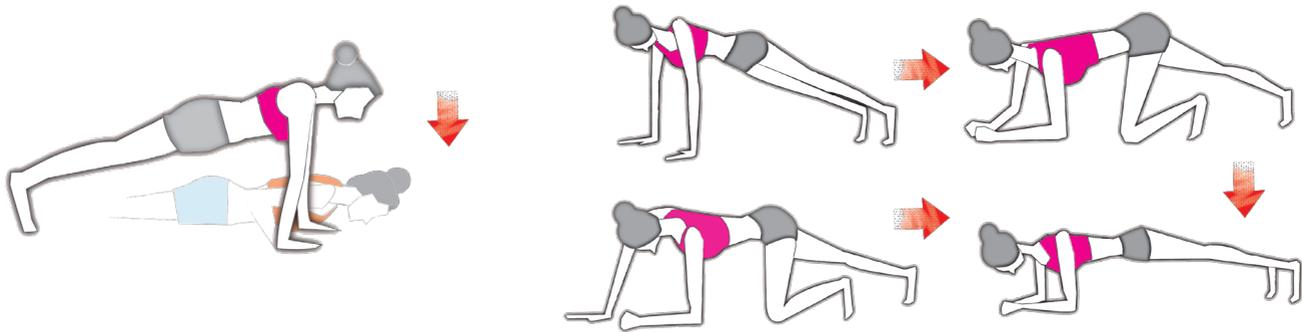
운동만이 살길이다

의학 잡지인 <뉴잉글랜드 저널 오브 메디신>에 소개된 연구 결과는 '운동이 곧 약'임을 구체적으로 보여준다. 4년에 걸쳐 3000여 명의 일반인을 대상으로 약물 처방을 받지 않은 사람, 약물 처방을 받은 사람, 운동을 포함해 생활 습관을 변화시킨 사람으로 나누어 당뇨 발생에 대한 연구를 진행한 결과 생활 습관을 개선한 사람, 약물 처방을 받은 사람, 처방을 받지 않은 사람 순으로 당뇨의 발생 빈도가 높게 나타났다. 또한 우리나라 국립암센터에서는 운동, 금연과 절주, 안전, 예방 검진을 기본으로 '암 예방 10계명'을 정해 실천하기를 권장한다. 특히 '주 5회 이상 하루 30분씩 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기'는 운동의 중요성을 강조한 내용이다.

물론 건강을 유지하는 데 운동이 필수 요소란 것은 누구나 잘 알고 있다. 하지만 대부분 현대인은 바쁘다는 이유로 운동을 멀리한다. 시간이 없어 운동을 못한다면 인터벌 트레이닝을 추천한다. 일반적으로 인터벌 트레이닝은 심장이 터지기 일보 직전까지 강도 높게 운동하고 짧은 휴식을 취하며 심박수를 살짝 내린 후 다시 운동을 개시하는 훈련법이다. '인터벌(Interval)'이라는 이름 그대로 '띄엄띄엄' 운동하는 셈이다. 강도가 높긴 하지만 하루 10분 투자로 한 시간 이상의 운동 효과를 얻을 수 있어 시간 대비 효율적이다. 처음부터 목표를 높게 잡으면 힘이 들고 의욕마저 상실될 수 있으니 1개든 2개든 포기하지 않고 천천히 개수를 올리면서 꾸준히 하는 것이 중요하다. 체력 증진 효과는 매주 버피 테스트의 결과로 확인한다.

“
처음부터 목표를 높게 잡으면 힘이
들고 의욕마저 상실될 수 있으니
1개든 2개든 포기하지 않고
천천히 개수를 올리면서 꾸준히
하는 것이 중요하다.
”

프로그램 시작 전 숙지해야 할 운동법

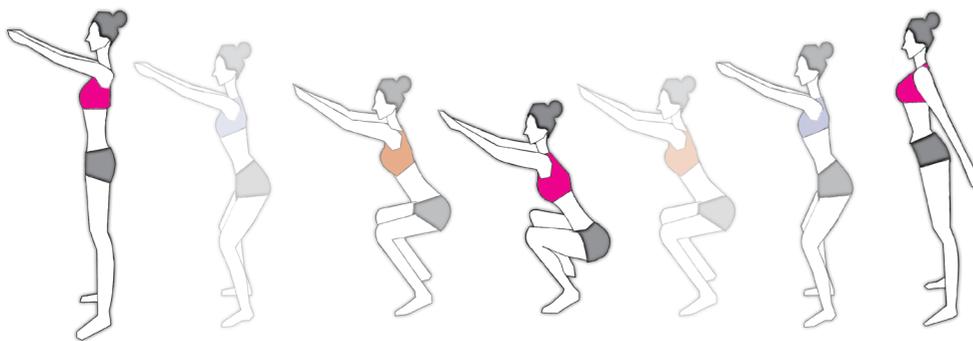


맨손운동의 기본 푸시업

양손을 어깨 너비보다 살짝 넓게 벌리고, 양쪽 엄지손톱과 가슴 정중앙 부위가 일렬이 되게 바닥을 짚는다. 시선은 자연스럽게 바닥에 두면서 상체를 내렸다다가, 두 팔로 지면을 있는 힘껏 밀어내며 처음 자세로 돌아간다.

허리 근력 강화에 효과적인 프랭크

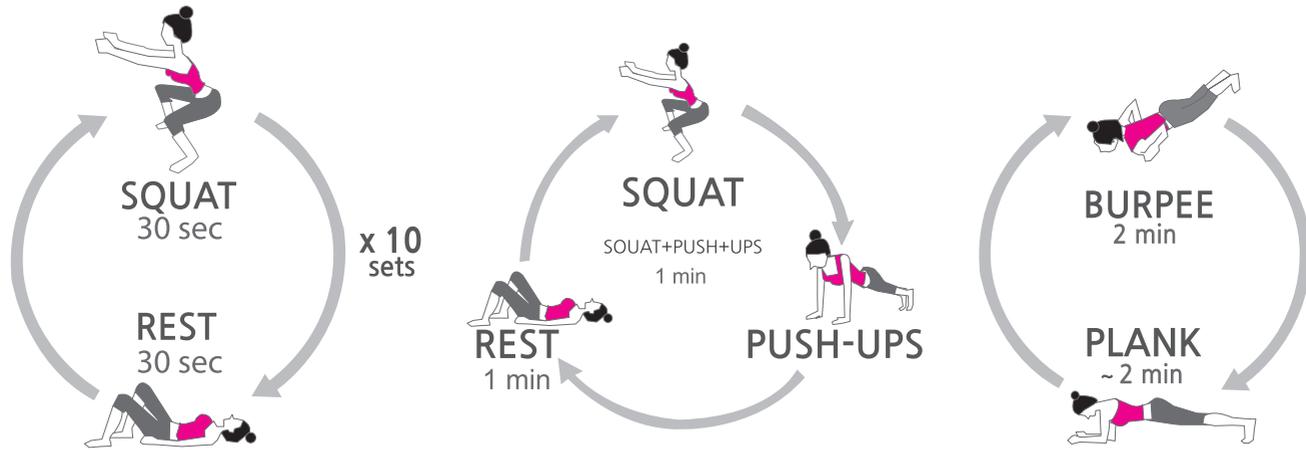
시작은 푸시업 자세와 같다. 무릎을 구부려 긴장을 완화한 상태에서 한 팔씩 굽혀 팔꿈치를 바닥에 댄다. 그대로 어깨, 배, 허리, 무릎에 힘을 주고 다리를 일자로 펴 막대기처럼 버틴다.



가장 쉬운 전신운동 스쿼트

발을 어깨너비만큼 벌린다. 어깨 힘을 빼고 가볍게 팔을 뻗으면서 '투명 의자' 자세를 취하듯 엉덩이를 뒤로 빼면서 자연스럽게 무릎을 굽힌다. 단순히 앉는 것이 아니라 발바닥에 무게를 실으면서 엉덩이를 뒤로 뺐다가 일어서는 동작이다. 이때 발뒤꿈치나 발끝이 들리면 안 된다.

체력을 증진하기 위한 운동 매뉴얼



1분 스쿼트운동

30초간 스쿼트 10회하고 30초간 쉬는 동작을 10세트 반복한다. 첫날 운동을 한 뒤 힘이 들면 일주일 동안 세트당 스쿼트 횟수를 유지한다.

1분 스쿼트+푸시업운동

두가지 종류의 운동을 병행하는 것이다. 1분 동안 스쿼트 10회한 후 푸시업 3회를 연달아서 진행하는데 5세트를 반복한다.

2분 버피+플랭크운동

2분 내에 버피 10회를 한 후 휴식을 취하는 것이 아니라 이어서 프랭크 자세를 취하고 남은 시간 동안 그 자세를 유지한다.



생체 나이 되돌리는 생활 습관 트리밍

사전적 의미로 쓸데없는 부분을 잘라내고 핵심 부분만 편집하는 것을 ‘트리밍’이라고 하듯이 오랜 세월 동안 반복해서 잘못된 자리 잡은 습관을 깎아내고 잘라내 올바르게 트리밍해야 한다. 잘못된 습관은 그 어떤 바이러스나 세균보다도 우리의 건강을 갇아먹고 질병을 유발하는 주범이라는 것이< 이시형처럼 살아라>(비타복스)의 저자 이시형 박사의 설명이다. “습관을 교정하는 일은 몸을 바꾸고, 마음을 달리 먹는 것보다 더 어려울 수 있어요. 그만큼 오랜 세월 동안 반복되어 굳은살처럼 박혔기 때문이지요.”이럴 땐 정신과적인 테크닉이 필요하다. 뇌의 편도체가 반발하지 않도록 조금씩 바꾸어 나가는 방법인데, 허겁지겁 5분 동안 식사하는 습관 때문에 위장병이 생겼다면 이번 달은 10분, 다음 달은 15분간 먹는 식으로 서서히 바꿔나가는 것이다. 앞서 진행한 운동 프로그램에서 서서히 운동 횟수를 늘리는 것 또한 같은 원리다. 마치 조각하듯 정성스레 내 몸을 다듬는 일이 하는 것이 바로 생활 습관 트리밍이다.

오늘부터 실천할 기본 생활 습관

- 1 꾸준히 운동할 계획을 세웠다면 금연부터 실천하라. 흡연을 고수하면 말초동맥 질환이 간헐적 통증을 일으켜 운동 수행능력을 떨어뜨린다.
- 2 고기와 채소 모두 골고루 섭취하라. 되도록 고단백 저염식을 하라. 비타민, 미네랄, 섬유질 등 영양소는 풍부하고, 칼로리는 상대적으로 낮은 음식을 섭취한다. 또한 지방 함량이 낮은 음식을 선택하는 것이 현명 한데, 살코기나 껍질을 제거한 닭고기 등이 바로 그것이다.
- 3 물은 먹으면 먹을수록 좋다. 본인 체중×30ml의 물을 나누어 마시라. 예를 들어 몸무게가 48kg이라면 매일 1440ml의 물을 마셔야 한다.
- 4 조금이라도 움직여라. 활동적인 삶을 살수록 우리 몸에 좋은 고밀도 콜레스테롤이 증가한다. 또 인슐린 효율이 개선되고 스트레스가 줄며, 이상적인 체중 유지로 만족감이 커진다.
- 5 충분한 수면을 취하라. ‘잠이 보약이다’라는 말이 있듯 숙면은 항노화의 중요한 요소다. 또한 잠은 정신 과 육체에 휴식과 안정을 가져다준다.
- 6 하루 1회 명상으로 스트레스를 날리자. 노화와 질병의 원인은 스트레스다. 명상은 자연 치유력과 면역력을 증가시키고 뇌의 휴식을 통해 사고력과 인지력을 높인다.