

건강한 노후를 위한 생활습관

최재혁 내과과장

이르신 이야기



최근 의학의 발달에 힘입어 평균수명이 약 80세로 늘어났으며 시간이 지남에 따라 평균수명은 더욱 더 늘어날 것으로 생각된다. 그렇다면 지금 우리가 생각해 봐야 할 것은 무엇인가? 단지 오래 산다고 좋은 것인가? 아니면 건강하게 오래 살 것인가? 이 질문의 답은 명료하다. 건강을 잃으면 오래 산다는 것이 의미가 없다. 삶의 질이 떨어지기 때문이다. 아마도 모든 사람들은 건강하게 오래 살기를 희망할 것이다. 최근 우리나라의 사망원인을 보면 암(1위), 뇌혈관질환(2위), 심장질환(3위)의 순이었고, 당뇨병은 6위였다. 그러나 뇌혈관질환이나 심장질환을 유발한 원인의 약 30~50%가 당뇨병이었다. 이렇듯 최근 아시아 및 우리나라에서 당뇨병의 발생이 급격하게 증가하고 있다.



나이를 먹을수록 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 뇌경색, 심근경색, 암 등의 질환 발생이 증가하고 이런 질병들은 삶의 질을 저하시키고 사망에 이르게 한다. 물론 의료비용의 증가로 경제적으로도 힘들어지게 된다. 하지만 이런 질병들 대부분은 생활습관을 변화시키면 예방할 수 있다. 누구나 알고 있고 아주 간단하지만 실천하기가 어려워 대부분의 사람들이 간과하고 있는 방법을 소개하고자 한다. 이런 조그만 변화가 당신의 노후를 건강하게 하여 삶의 질을 높여줄 것이다.



1. 식사습관의 개선

현재 한국인의 식사는 패스트 푸드의 확산으로 단백질과 지방의 섭취가 증가하고 있다. 이런 고칼로리 지방의 섭취는 비만의 발생을 증가시키고 인슐린 저항성을 증가시켜 당뇨병, 고지혈증, 동맥경화증의 발생을 증가시킨다. 하루 적정 칼로리는 성인 남성인 경우 약 2,100kcal, 성인 여성인 경우는 약 1,800kcal이다. 하루 적정 칼로리를 규칙적으로 섭취하면서 지방의 섭취를 줄이면 비만을 예방하고 당뇨, 고지혈증, 동맥경화증의 발생을 예방할 수 있다. 식사는 규칙적으로 하고 식물성 기름이 풍부한 음식을 먹고 싱겁게 먹으면서 천천히 먹는 것이 좋다.

2. 규칙적인 운동

규칙적인 운동은 적정 체중을 유지하게 하며 인슐린 감수성을 증가시키고 고밀도 콜레스테롤을 증가시켜 비만, 당뇨, 고지혈증, 동맥경화증 및 심혈관 질환을 예방한다. 어떤 운동이 좋은지 아직 확실하게 규명되어 있지는 않지만 하루에 30분정도 걷는 운동(최소한 일주일에 3회 이상)이 가장 하기 쉬우면서 효과적인 운동이다.

3. 금연 및 절주

흡연은 혈압을 상승시키고 동맥경화증을 촉진시키며 각종 암을 유발한다. 술은 위궤양, 십이지장궤양, 지방간, 알콜성 간염 등을 유발할 수 있다. 금연과 절주를 통해서 고혈압, 동맥경화증을 예방하고 소화성궤양 및 간염을 예방할 수 있다.

4. 정기적인 검사

당뇨, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화증은 초기에는 증상이 없기 때문에 정기적인 검사를 통해서만 진단이 가능하다. 이런 질병들은 만성질환이므로 치료가 늦을수록 합병증의 발생빈도가 증가한다. 그러므로 1년에 한 번 정도는 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 포함한 지질검사를 하는 것이 좋다.