

# 중년이라면 실천해야 할 생활습관

어느 순간 과식을 하면 하루 종일 부대끼는 경우가 있다. 젊을 때는 예사로 먹던 음식 곱배기가 부담스럽다. 나이 들면 소화액 자체가 줄어들어 음식물 소화애를 먹는다. 중년이 되어도 20~30대와 같은 식탐을 가지면 몸에 탈이 나기 쉽다. 건강수명(건강하게 장수)을 위해 음식을 가려서 먹어야 한다. 중년을 잘 넘겨야 건강한 노년을 맞을 수 있다. '코메디닷컴'이 건강한 노년을 위해 실천해야 할 생활습관을 소개했다.



▲ 사진=shutterstock

■ "조금씩 자주 드세요!"  
적게 먹는 것, 소식이 건강에 좋다는 것은 잘 알려져 있

다. 90세, 100세 장수 노인들은 소식하는 경향이 있다. 중년이 되면 음식의 양을 줄여야 한다. 특히 저녁식사를 적게 하는 게 좋다. 몸의 움직임이 많지 않기 때문에 살이 찌기 쉽다. 속이 불편하면 숙면에도 방해가 된다. 하루 세끼를 고수하기 보다는 배고플 때마다 조금씩 자주 먹는 것도 좋은 방안이 될 수 있다.

■ "혈액·혈관 건강 챙길 때입니다!"  
육류나 튀김, 케이크, 과자 등의 유혹을 뿌리칠 수 없다. 그래도 나이 들면 절제해야 한다. 혈액·혈관 건강이 나빠지는 연령대이기 때문이다. 고지방·포화지방산·트랜스지방이 많은 음식을 먹으면 혈액 속에서 중성지방·총 콜레스테롤·몸에 나쁜 LDL 콜레스테롤이 늘어난다. 반면에 좋은 HDL 콜레스테롤은 감소한다. 동맥경화의 원인이 되어 심장병(협심증, 심근경색), 뇌졸중(뇌경색, 뇌출혈) 등 혈관질환 위험이 높아진다. 육류 등에 많은 포화지방산의 섭취량은 총 열량의 7% 이하, 과자 등에 포함된 트랜스지방은 총 열량의 1% 이하로 하는 게 좋다.

■ "소금과 설탕 적게 드세요!"  
맛을 내려면 설탕과 소금, 조미료를 넣지 않을 수 없다. 어렸을 적부터 길들여진 식습관을 나이 들어 고치기 어

렵다. 하지만 노력은 해야 한다. 소금 과다 섭취는 고혈압, 심장병·뇌졸중 등 혈관질환의 원인이 된다. 단 음식을 즐기면 살이 찌기 쉽고 당뇨병 등 여러 질병이 동시에 발생하는 대사증후군 위험이 높아진다. 중년 이상이 되면 맛 보다는 몸을 생각할 나이다.

■ "천연 음식이 더 좋아요!"  
유행이나 잘못된 식품영양정보에 현혹되어 지나치게 영양보충제나 건강기능식품을 가까이하지 않도록 해야 한다. 몸의 특정 부위에 좋다는 보충제를 과용하는 사람도 있다. 부작용이 나타나면 오히려 건강을 해칠 수 있다. 식품영양 전문가들은 몸에 좋은 영양소는 공장에서 가공하지 않은 '자연 그대로'의 음식에 더 많다고 강조한다.

■ "앉거나 누워 있는 시간 줄이세요!"  
나이 들면 '몸의 움직임'도 건강에 큰 영향을 미친다. 정식 운동만 중요한 게 아니다. 하루 중 앉거나 누워 있는 시간을 줄여야 한다. 장수하는 사람들의 생활습관은 많이 검증됐다. 핵심은 '소식'과 '몸을 자주 움직이는 것' 그리고 '낙천적인 성격'이다. 몸의 산화와 노화를 늦추는 항산화물질이 많은 채소·과일을 자주 먹고, 몸을 움직이면 건강수명에 다가설 수 있다.

## “커피, 인지기능 저하 늦춘다”

커피를 습관적으로 더 많이 마시면 인지기능의 저하를 늦출 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

호주 에디스코완대 연구 결과에 따르면 인지적으로 정상인 노인들의 경우 커피 마시는 양을 늘리면 인지기능의 저하 속도가 낮아지고, 경도 인지 장애를 일으키거나 알츠하이머병에 걸릴 위험이 낮아지는 것으로 나타났다.

연구팀은 인지적으로 정상인 노인 227명을 대상으로 신경심리학적 검사를 종합적으로 이용해 12개월 동안 노인들이 자가 보고한 습관적인 커피 섭취량과 인지기능 저하의 연관성을 조사했다. 참가자들은 '호주 영상, 생체표지자 및 생활방식(AIBL)' 연구에서 인지기능이 정상인 것으로 확인된 노인들이었다.

연구팀은 참가자들의 하위 집합에서 습관적인 커피 섭취량과 대뇌 아밀로이드베타(Aβ)의 축적 및 뇌 부피 사이의 연관성을 조사, 분석했다.

연구 결과에 따르면 커피 섭취량의 기준선이 상대적으로 더 높은 노인들의 경우 자기공명영상장치(MRI)를 이용한 뇌 스캔에서 아밀로이드베타의 축적 속도가 더 느린 것으로 나타났다. 그만큼 인지기능의 저하가 늦춰진다는 뜻이다.

연구팀은 "커피 소비량의 기준선이 더 높을수록 실행 기능, 주의력 등 인지기능의 저하 속도가 느려지고 경도 인지장애 또는 알츠하이머병으로 전환될 가능성이 더 낮아지는 것을 관찰했다."고 설명했다. 연구의 주요 저자인 사만다 가드너 박사는 "이번 연



▲ 사진=shutterstock

구 결과는 인지기능이 낮아질 위험이 있지만 증상이 나타나지 않은 사람들에게 특히 유용할 수 있다."고 말했다.

www.myevergreenschool.com

“에버그린 프리스쿨입니다”

GOD IS LOVE | JOHN 4:19

evergreen  
PRESCHOOL · KINDERGARTEN  
SINCE 2012

“아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교”  
5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

714.670.9687