

건강 나이 몇 살이세요?

2003년 통계청 자료에 의하면 우리나라 여성의 평균수명은 80.1세, 남성은 72.8세다. 교통사고, 유아사망 등을 감안하면 실제 평균연령은 거의 90세에 육박한다고 해도 별 무리가 없을 듯하다. 오래 산다는 것. 그것은 인류가 그만큼 건강에 관심을 가졌다는 반증이다.

노화학자들은 인간 수명의 70%는 흡연, 음주, 식습관, 스트레스 등 불규칙한 생활습관에 의해 좌우된다고 말한다. 실제 나이보다는 얼마나 건강하게 사느냐가 수명을 좌우한다는 이야기다. 2004년 갑신년 100세까지 살기위한 건강계획을 세워보면 어떨까?

건강나이란?

현대 의학에서는 나이를 크게 달력나이, 생체나이, 건강나이로 분류한다. 달력나이는 우리가 흔히 사용하는 주민등록상의 나이로 시간이 지남에 따라 정해지는 나이이다. 이에 비해 생체나이는 우리 몸의 인지기능, 신체기능, 대사기능 등을 측정해 생체나이를 추정하는 방법을 말한다. 최근 사람들이 관심을 가지기 시작한 건강나이는 얼마나 건강한 생활을 하느냐를 측정하는 나이이다. 즉, 흡과 담배, 불규칙적인 식사, 수면 등 현대인의 불규칙한 생활습관에 기초해 수치화된 나이를 뜻한다.

측정법

건강나이를 측정하는 방법은 다양하다. 그 가운데 가장 널리 알려진 측정법은 미국 시카고 프리츠크의대 마이클 로이젠 교수의 '실체나이' 계산법이다. 로이젠 교수는 2만 5천여건의 임상연구를 토대로 습관, 질병, 환경 등 수명에 영향을 주는 125개의 기준을 만들어 인터넷 사이트(www.realage.com)에 공개해 놓고 있다. 회원으로 가입하면 누구나 무료로 건강나이를 측정할 수 있다.

로이젠 교수 계산법, 인터넷 통해 점검 나라별 각종 측정 질문표 고안 '인기'

일본 나고야시립대학 미토모 다이지 교수는 간기능, 혈압, 콜레스테롤 등 14가지 건강검진 항목을 기초로 각 장기의 상태를 수치화해 종합적인 결과로 건강나이를 계산하는 방법을 고안했다. 또한 캐나다 노화전문가인 데이비드 위켄하우저 박사도 10년간의 연구결과를 토대로 영양섭취, 음주량, 숙면 여부 등을 질문표로 만들어 건강나이를 측정할 수 있는 방법을 최근 발표했다. 그러나 이들 측정법은 외국 사례를 바탕으로 만들어진 측정법이라서 우리나라 사람들에게는 다소 맞지 않는 부분이 있다는 평가다.

국내에서는 인제대 의대 서울백병원 가정의학과 김철환 교수가 외국 자료와 한국인의 유병률을 참고해 만든 건강나이 측정법이 많은 인기를 끌고 있다. 야후나 네이버 등 검색엔진에서 '김철환의 건강나이'로 검색을 해 보면 측정표를 쉽게 구할 수 있다.

그 외에도 서울대학병원 평생건강클리닉(02-760-3330), 대한가정의학회 건강위험평가연구회(책임연구원 신호철 경북 삼성병원 가정의학과 교수)의 '건강위험평가 프로그램(HRA)'(02-735-2129), 서울아산병원 가정의학과 김영식 교수의 '한국인의 평생건강관리 프로그램'(02-3010-3114) 등에서도 자신의 건강나이를 측정해 볼 수 있다.

줄이는 비법

김영식 울산대 의대 서울아산병원 가정의학과 교수는 "태어나면서 갖는 유전적 요인과 성장하면서 영향을 받는 환경적 요인, 그리고 개인의 행동 및 생활습관이 건강의 3대 요소"라며 "이 가운데 인위적 조절 가능한 생활습관을 바로 잡는 것이 가장 확실한 건강 비결"이라고 말한다. 즉, 흡연, 폭음, 운동부족, 불규칙적인 식사, 수면 부족 등 나쁜 생활습관을 버리면 건강나이를 낮출 수 있다는 이야기다.

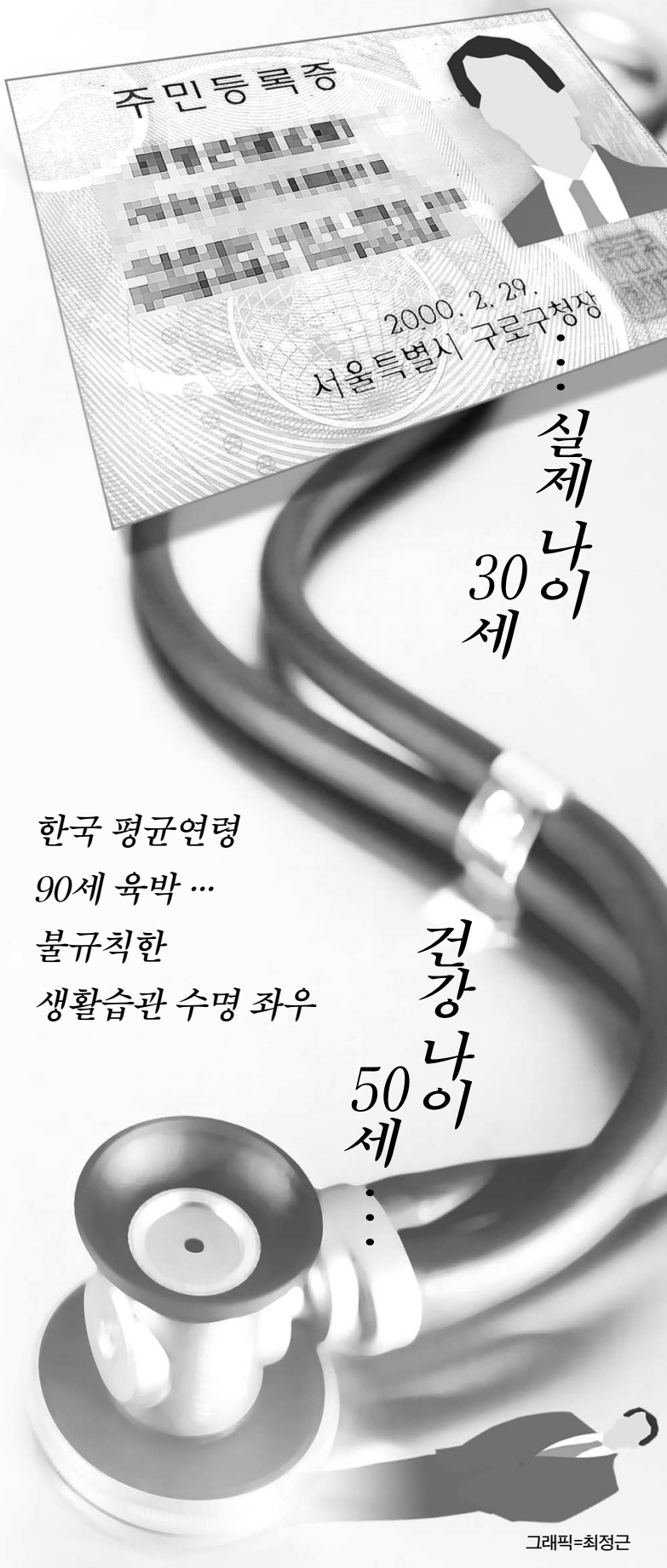
미국의 한 연구 보고에 의하면, 조절 가능한 건강 변수에 대해 금연과 규칙적인 운동이 3년, 스트레스 관리와 적절한 몸무게

유지 각각 2년, 적절한 식사 및 규칙적인 습관 등이 15년, 절제된 행동 등이 1년의 수명연장의 효과가 있다고 한다. 실체나이 계산법을 고안한 마이클 로이젠 교수도 담배를 끊으면 8년이 젊어지고 유산소운동, 근육운동, 지구력 운동을 꾸준히 하면 9년이 젊어진다고 말한다.

스트레스를 적절하게 조절하는 것도 건강나이를 줄이는 훌륭한 방법이다. 스트레스는 만병의 근원으로 알려져 있다. 미국 보스턴대학은 100세 이상 장수 노인 169명을 대상으로 연구 조사한 결과 장수노인들은 한결같이 스트레스 해소 능력이 탁월한 것으로 드러났다. 스트레스 해소를 위한 방안으로는 적절한 운동, 취미활동 등이 있다. 특히 최근에는 요가 명상 등을 통해 스트레스를 이겨내는 사례가 증가하고 있고 불교의 수행법인 참선, 염불 등도 인기를 끌고 있다.

스트레스를 적절하게 조절하는 것도 건강나이를 줄이는 훌륭한 방법이다. 스트레스는 만병의 근원으로 알려져 있다. 미국 보스턴대학은 100세 이상 장수 노인 169명을 대상으로 연구 조사한 결과 장수노인들은 한결같이 스트레스 해소 능력이 탁월한 것으로 드러났다. 스트레스 해소를 위한 방안으로는 적절한 운동, 취미활동 등이 있다. 특히 최근에는 요가 명상 등을 통해 스트레스를 이겨내는 사례가 증가하고 있고 불교의 수행법인 참선, 염불 등도 인기를 끌고 있다.

김두식 기자 doobi@buddhapia.com



한국 평균연령 90세 육박...

불규칙한 생활습관 수명 좌우

건강 나이 50세

그래픽=최정근

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 ⑤

3도샤 몸 속 생리적 기능의 힘

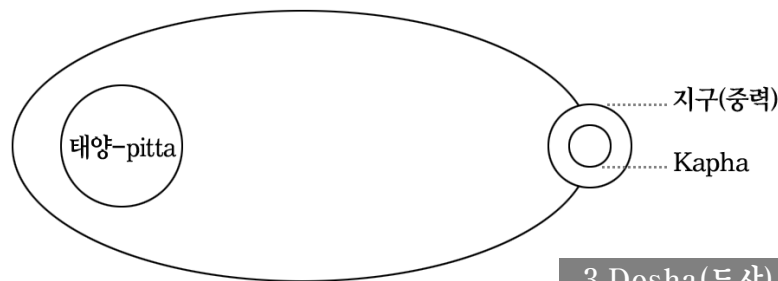
우리 몸을 관장하는 3가지 도샤의 속성

아유르베다는 1프라나 3원론에 바탕을 두고 있다. 여기서 3원론이란 '3 도샤(dosha)', 즉 바타(vata), 피타(pitta), 카파(kapha)를 이르는데, 우주의 현상은 바로 이 3가지의 조화와 균형으로써 유지된다고 했다. 우선 바타는 운동성을 나타낸다. 즉, 우주 현상에서 바타는 태양을 중심으로 태양계가 공전, 자전하는 성질을 가리킨다. 피타는 불, 또는 에너지를 상징한다. 즉, 태양의 빛과 열로 우주를 밝히고 에너지를 증진케 한다. 카파는 접착성 즉, 중력과 원심력, 구심력으로 안정성을 유지하는 역할을 담당하고 있다.

가벼움, 건조함, 변동성, 움직임, 얽어짐, 거침이라는 7가지 성질을 가지고 있다. 그런 데 이런 바타의 속성이 지나치게 되면 정신이 혼미해지고, 위에 가스가 차며 불면증, 신경 과민, 고혈압 등을 가져온다. 반대로 부족하게 되면 울혈, 변비와 함께 매사 무신경하게 되고 생각이 없어진다.

체질적으로 살펴보면, 우선 바타 체질을 가진 사람은 키가 아주 크거나 반대로 아주 작다. 살집이 전혀 없고 뼈가 푹 튀어나와 있으므로 몸이 매우 가볍다. 피부는 거칠고 건조하며, 눈은 작고 초초함을 담고 있다. 머리커락 또한 가볍고 거칠거칠하다.

Vata(자전, 공전)



3 Dosha (도샤)

이 3가지 도샤의 역할은 우주의 역할과 일치한다고 볼 수 있다. 이들 역할의 분담과 조화는 우리 인체 내에서 일어나고 있는 생리적 기능의 역동성이라 말할 수 있다. 즉, 우리 몸 속의 유전자라든가 세포 등 등은 제각기 인식하는 기능이 따로 있다. 이런 것들이

이빨은 전체적으로 굵어 있는 데다 엄성하게 형성되어 있으며 손톱은 거칠고 부서지기 쉽다. 관절들은 푹 튀어나와 있으며 굳어 있고 푹푹 소리를 내는 게 특징이다. 혈액 순환이 좋았다 나뻐다 일정한 치가 없다. 입맛이 자주 바뀌고 갈증을 잘 느끼질 앞으로 땀을 거의 흘리며 변은

우주현상 3원론의 조화로 유지

'바타' 인체내 물질 이동에 관여 지나치면 정신혼미 고혈압등 유발

된다 것이다. 그러므로 이 3가지 도샤는 우리 몸을 살피는 데 있어 매우 중요한 요소들이다. 그 첫째로 오늘은 '바타(vata)'에 대해 알아보자.

아유르베다에 따르면 우리 몸은 공간, 공기, 물, 불, 흙의 5가지 원소로 구성되어 있다. 이중 바타는 공간과 공기의 조화와 연합으로 이루어져 있다. 때문에 항상 움직이고 변화하는 성질을 가지고 있는데, 몸 속의 공기, 혈액, 음식, 신경, 생각과 노폐물의 움직임과 이동에 관여한다. 심신의 균형을 잡고, 에너지를 발산하며, 운동하고, 감각을 느끼며, 생각하고 결심하는 역할도 바타가 담당한다. 이러한 바타는 차가움,

딱딱하고 습기가 없으며 소변의 양도 아주 작다. 추위에 약하고 건조한 체질로 바람에 예민하다. 통증을 심하게 느끼며 정신 신경 계통의 질환에 걸리기 쉽다. 항상 부산스럽게 움직이며 안정부질 못하는 경향이 있고 참을성이 없다. 숙면을 취하지 못해 늘 얕은 잠을 자며 쉽게 깨고 꿈을 많이 꾀다. 기억력은 좋으나 그만큼 건강증도 심하며, 말이 빠르며 많을 때 많은 편이다. 성질이 급하고 자주 변한다. 장점은 적응력이 뛰어나다는 점이고, 단점은 공포감을 잘 느낀다는 것이다. 믿음이 쉽게 변하고 엉뚱할 때가 많다.

■포천중문의대 교수

佛經漢文科

통신반 · 출강반 募集

1. 募集期間 ▷ 전기: 1월 15일 ~ 2월 15일(기간연수)
2. 教育科目 ▷ 무량외경(漢文本)
▷ 묘법연화경(漢文本)
▷ 관·보현보살 영법경(漢文本)
▷ 교양과목(생활한자 5,000자)
3. 教育期間 ▷ 3년(6학기) / 통신반 출석반 동일
4. 教育方法 ▷ 매주교재와 강의테이프 우송(통신반)
▷ 월1회 출석특강(통신반)
※ 본 연구소에서는 불경공부와 수행이 앞을 다투어 이루어져야 한다고 믿고 있기 위하여 인터넷 강의는 하지 않습니다.
5. 畢業惠澤 ▷ 畢業證書 수여
▷ 전문 연구과정 입학자격부여
6. TEL. 053)952-8711 / 017-501-8711
※ 자세한 입학 안내서는 청구하시면 보내 드립니다.

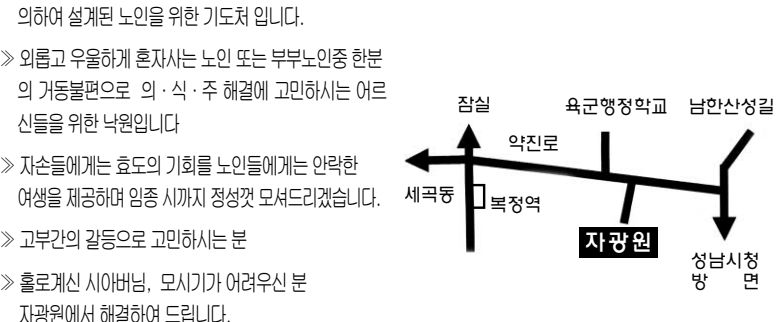
(社) 國際語文研究所

所長·哲學博士 崔光永
대구시 동구 동대구우체국 사서함 41호(우 701-600)

지광원 행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.

위치 및 시설개요

- ◆ 소재지: 경기도 성남시 수정구 북정동 116
- ◆ 대상: 만 65세 이상, 노환스님 또는 부부, 개인 등 거주하고자 하는 모든 분
- ◆ 정원: 24명~30명 내외
- ◆ 시설개요: 본 건 물 → 방규모(약 7평) 24실(각실 인터넷 설치)
법당, 팔각정자 부대시설 → 제2물리치료실, 목욕탕, 이·미용실, 식당, 오락실
- ◆ 입방비부담: 평생회원과 일반회원으로 구분
- ◆ 연락처: 전화 031)759-5320
팩스 031)759-4209



2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 자광원

봉인사 2월 수련 안내

하나. 위빠사나 수련

- ◆ 안 내: 김열권
- ◆ 일 시: 2월 4일(수) 오후 3시 부터 2월 8일(일) 까지 (4박 5일)
- ◆ 준 비 물: 간편복장, 필기도구, 세면도구
- ◆ 수련비용: 15만원(중,고생도 참여할 수 있습니다.)

둘. 자비수관(慈悲手觀) 수련

- ◆ 지, 수, 화, 풍, 공 의 오대 관법을 통한 위빠사나외 티벳 밀교계통의 자비관법수행
- ◆ 안 내: 지운스님(전 송광사 강주)
- ◆ 일 시: 2월 14일(토) 오후 3시부터 19일(목)까지 (5박 6일)
- ◆ 준 비 물: 간편복장, 필기도구, 세면도구
- ◆ 수련비용: 18만원(교재비 포함)(중, 고생도 참여할 수 있습니다.)

셋. 다도(茶道) 수련

- ◆ 안 내: 지운스님(전 송광사 강주)
- ◆ 일 시: 2월 15일(일) 오후 1시 반부터 19일까지 매일 출퇴근 가능
- ◆ 등 참 금: 4만원(교재비 별도/교재는 "첫 잔속에 달이 뜨네" (봉인사에 비취되어 있음))

* 문의: 031) 574-5585
Homepage: www.bonginsa.net
E-mail: bonginsa@hanmail.net

봉인사 한길정진원