

## ■ 100세 이상 장수 노인이 일반 노인과 다른 점은 섭취하는 음식에 있다.

아프지 않고 건강하게 더 오래 사는 건 많은 사람들의 바램이다. 무엇을 먹어야 '건강 장수'의 꿈에 바짝 다가설 수 있을까? 호두를 즐겨 먹으면 심장병에 걸릴 위험이 크게 낮아진다. 항산화 작용을 하는 플라바놀(Flavanol) 성분이 풍부한 음식은 치매를 물리치는데 도움이 된다. 체리 주스는 염증을 줄이는 데 좋다. 이런 정보는 특정한 음식에만 맞춰져 있어 실천하기가 쉽지 않다. 보다 편안한 방법은 없을까?''



### 건강 음식' 즐겨먹으면 조기사망 위험 20% 줄일 수 있어

최근 《미국의사협회 내과학회지(JAMA Internal Medicine Journal)》에 실린 코호트(동일집단) 연구 결과에 따르면 건강에 좋은 음식을 먹으면 조기사망 위험을 20%까지 줄일 수 있는 것으로 나타났다. 각종 영양학 연구 결과를 종합 분석해 내린 결론이다. 연구팀은 5년마다 의료 전문가가 검토해 개선하고 승인한 미국 정부의 '미국인을 위한 식생활 지침'이 36년의 세월이 흘러도 여전히 효과적이라고 입증했다.

연구의 제1저자인 미국 심장병 전문의인 엘리자베스 클로다스 박사(심장 전문의)는 "몇 가지 음식만 줄곧 먹는 사람은 없기 때문에 단일 성분이나 한 가지 식품을 조사하는 것은 한계가 있다"고 말했다.

그녀는 고콜레스테롤혈증, 고혈압, 고혈당 등을 낮추는 치료용 식품(메디푸드) 제조업체 '스텝원 푸드(Step One Foods)' 창설자이기도 하다. 이 회사는 중요한 영양소를 뽑아 만든 치료용 음식을 팩에 넣어 판매한다. 한국도 본격적으로 관심을 가져야 할 분야로 보인다.

**나쁜 콜레스테롤 흡수 줄이는 “식물스테롤” 충분히 섭취해야**  
연구팀은 두 개의 대규모 전향적 코호트 연구를 분석했다. 간호사 건강 연구(Nurses' Health Study)에 참가한 여성, 건강 전문가 후속 연구(Health Professionals Follow-up Study)에 참가한 남성 등 7만2000명 이상을 대상으로 건강에 좋은 식습관 네 가지의 준수 여부를 평가했다. 이 분석에는 건강에 좋은 식습관 지수(2015년), 대체 지중해식 식단, 식물성 식단 지수, 대안적인 건강 식생활 지수가 활용됐다.

연구 결과 좋은 식습관을 철저히 지킬수록 심혈관병, 암, 호흡기병 등 전체 사망 및 원인별 사망 위험을 크게 낮출 수 있는 것으로 나타났다. 특히 '미국인을 위한 식생활 지침'을 따르는 게 건강장수에 도움이 되는 것으로 분석됐다. 건강에 좋다는 특정 음식만 골라 먹는 것보다는 각자의 상황에 맞는 건강 식단을 찾아 음식을 섭취하는 게 훨씬 더 낫다.

### **100세 장수 노인의 가장 큰 특징, 먹는 게 확연히 달라**

연구팀은 '미국인을 위한 지침(DGA, The Dietary Guidelines for Americans)'을 참고하되 다양한 문화와 라이프스타일에서 작동할 수 있는 건강한 식습관과 생활방식을 택할 것을 권장했다. 영양이 풍부한 음식, 음료에 집중하는 게 지침의 핵심이다.

위험을 줄이기 위해 나트륨, 첨가당, 포화 지방이 많은 음식과 음료 및 알코올의 섭취를 제한해야 한다. 가공육, 유제품, 초가공 곡물 및 첨가당이 많은 식단(SAD, Standard American Diet)에는 심혈관을 튼튼하게 해주고 건강에 두루 도움이 되는 필수 영양소가 없다. 몸에 꼭 필요한 자연 식품 섬유질, 오메가-3 지방산, 항산화제, 식물스테롤(phytosterol) 등이 많은 식단에 빠져 있다. 식물스테롤은 나쁜 콜레스테롤(LDL 콜레스테롤) 흡수를 줄이는 데 도움이 되는 천연식물 성분이다.

## “지중해식식단” 훌륭한 건강 식사법 ☆ 가공식품 피하기

100세 이상 장수 노인이 일반 노인과 다른 점은 섭취하는 음식에 있다. 연구 결과에 따르면 SAD를 지속적으로 먹으면 몸의 염증이 늘고 심혈관 병, 당뇨병, 지방간 등 발병 위험이 높아진다. 정신건강도 해칠 수 있다.

지중해식식단은 매우 성공적인 건강 식사법 중 하나임이 거듭 입증됐다. 연구팀은 "자연식품 식물성 식단을 가장 잘 지키는 게 중요하다"고 말했다. 음식 섭취량 가운데 대부분은 콩, 콩류, 과일, 채소, 견과류, 씨앗, 통곡물이 차지해야 한다. 생선, 유제품, 육류는 이보다는 덜 먹어야 하며 가공육은 모두 피해야 한다.

### □ 한국인을 위한 공통 식생활 지침

- 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형 있게 먹자
- 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자.
- 물을 충분히 마시자.
- 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강 체중을 유지하자.
- 아침식사를 꼭! 하자.
- 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자.
- 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자.
- 술은 절제하자.
- 우리 지역의 식재료 이용과 환경을 생각하는 식생활을 즐기자.

제주시서부보건소건강생활실천