



# ‘100 세’ 장수로인 혈액 분석해보니...

피 속에서 답 찾은 무병장수 비결

건강검진 시 피검사가 가장 기본적인 항목으로 포함되어있는 이유는 무엇일까? 바로 혈액이 질병 유무 등 건강상태를 가장 직접적으로 확인할 수 있는 하나이기 때문이다.

혈액은 체중의 7~8% 정도를 차지하며 약 6,000 킬로메터에 이르는 혈관을 타고 온몸을 돌아다닌다. 각종 영양분 및 노폐물이 혈액을 통해 온몸으로 흡수되고 배출된다.

혈액이 건강지표로 활용되는 만큼 장수한 사람들의 혈액 분석을 통해 공통적인 장수 비결을 파악할 수도 있다. 자세한 연구 결과는 다음과 같다.

## ◇ 혈액 속 ‘포도당·크레아티닌(肌酐)·노산’ 수치 낮아

스웨리에 카롤린스카연구소 연구진은 64세부터 99세 사이에 건강검진을 받은 노인 4만 4,000명을 대상으로 혈액 샘플 분석 연구를 진행했다.

전체 참여자중 대다수는 여성이었으며 1,224명은 100세 이상이었다. 연구진은 최대 35년간 이들을 추적 관찰했다.



연구진은 염증, 신진대사, 영양실조 및 빈혈과 관련된 12가지 물질들을 기준으로 참여자들의 혈액을 분석했다.

12가지 물질들에는 총콜레스테롤, 포도당, 노산, 간 효소, 크레아티닌, 알부민(蛋白), 철분 등이 포함되어 있었다. 그 결과 두드러진 차이가 나타난 세가지 지표로 포도당, 크레아티닌, 노산이 검출됐다.

100세 이상 산 사람들의 혈중 포도당 수치는 60대 이후부터 낮아지는 경향이 있는 것으로 분석됐다. 크레아티닌과 노산 또한 수치가 낮을수록

100살 이상까지 생존할 가능성이 높았다.

장수인들의 혈액을 분석해보면 대체로 혈당 수치는 6.5를 넘기지 않았고 크레아티닌 수치는 125를 넘기지 않은 것으로 드러났다.

## ◇ 통곡물 밥 먹고 ‘붉은색 고기’ 피해야

혈당 수치를 낮추기 위해서는 당이 적게 함유된 음식을 섭취하는 것이 가장 중요하다. 아울러 음식을 천천히 먹는 습관을 들이는 것도 혈당이

급격히 증가하는 혈당 스파이크(升高) 증상을 줄일 수 있다.

혈당 스파이크를 자주 발생시키는 식품으로는 백미 등 정제된 곡물이 주로 지목된다. 따라서 혈당을 낮추기 위해서는 가급적 통곡물로 된 밥을 지어 먹는 것이 좋다.

크레아티닌은 우리 몸속에서 근육이 대사되며 생기는 부산물이다. 단백질을 과하게 먹어도 생기기므로 수치를 낮추기 위해서는 붉은색 고기를 피하는 것이 좋다.

크레아티닌은 신장을 통해 배설되기 때문에 신장이 나빠져도 크레아티닌 수치가 올라간다. 고혈압이나 당뇨병이 있다면 특히 신장질환을 주의해야 하며 평소 덜 짜고 덜 달게 먹는 습관을 들이는 것이 신장 건강에 좋다.

노산 수치를 낮추기 위해서는 참치, 고등어, 붉은색 고기 등 퓨린(嘌呤) 함량이 많은 음식을 피하는 것이 좋다.

특히 알콜은 노산을 흡수하기 때문에 노산 수치를 낮추려면 금주가 필수다. 평소 물을 많이 마시며 소변을 통해 노산을 배출하는 것도 수치를 낮추는 방법중 하나다.

/ 종합

## 왜 봄에는 두껍게 입어야 할까?

‘춘오’(春捂) 관련 상식

“봄에 두껍게 입고 가을에 얇게 입는 것이 몸에 리롭다.”는 말이 있는데 왜일까? 언제까지 두껍게 입어야 할까?

중의 양생의 관점에서 볼 때 봄에 두껍게 입는 것은 봄의 양기 생성 요구를 충족시키고 신체의 양기를 더 잘 보호할 수 있다.

기온의 관점에서 보면 초봄에는 갑자기 따뜻해졌다 추워졌다 하여 기온의 변화가 크므로 너무 일찍 두꺼운 옷을 벗으면 몸이 한기를 받아 질병을 유발할 수 있다.

## ‘춘오’는 어느 정도가 좋을까?

스스로 따뜻함을 느끼면서 땀이 나지 않는 것이 좋다.

옷을 입어 목이 마르지 않고 몸에 땀이 나지 않으면 기온이 조금 높더라도 급하게 옷을 줄일 필요가 없다. 몸에서 땀이 나는 것을 느낀다면 옷 두께를 바꾸어야 한다. 그렇지 않으면 땀을 흘려 오히려 감기에 걸리기 쉽다.

## ‘춘오’의 세가지 부위는?

‘춘오’는 단순히 ‘옷 많이 입기’가 아닌바 따뜻함을 유지해야 할 부위도 중요하다.

1. 목덜미: 목덜미를 잘 보호해야 찬바람의 침습을 막을 수 있다. 온도에 따라 스카프와 모자를 착용하는 것이 좋다.

2. 복부: 주로 배꼽을 가려야 한다. 특히 추위를 무서워하고 설사를 잘하



는 일부 사람들은 배꼽의 보온에 특별한 주의를 기울여야 한다.

3. 무릎·발: ‘추위는 발밑으로부터 온다’는 말이 있다. 따라서 무릎과 족부의 보온 또한 매우 중요하다.

## 언제까지 ‘춘오’를 해야 할까?

‘815’원칙  
낮과 밤의 온도 차이가 8℃ 이상이면 ‘춘오’를 해야 한다.

며칠 동안 기온이 연속 15℃ 이상으로 유지되면 더 이상 ‘춘오’를 할 필요가 없다.

## 어떤 사람들이 ‘춘오’에 적합하지 않는가?

‘춘오’의 원칙은 일반적으로 체질이 허약한 젊은이, 저항력이 약한 노인, 만성질환자 및 어린이에게 더 적합하다.

청장년층 특히 체질적으로 조열이 많고 음허증이 있거나 습한 체질의 사람은 적합하지 않을 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

## 불리고 살고... 검은콩 건강하게 먹는 법

검은콩에는 크게 세 종류가 있다. 흑태는 크기가 가장 크고 속이 노랗다. 서리태는 서리가 내린 뒤 10월 이후 수확하기 때문에 서리태라 불린다. 겹질은 겹지만 속이 초록빛이어서 속 청이라고도 한다. 단맛이 나서 잡곡밥이나 콩자반 같은 반찬으로 먹으면 맛있다. 서목(鼠目)태는 글자 그대로 쥐의 눈처럼 작고 까만데 세 종류 중 가장 작고 단단하다. 쥐눈이콩, 약콩이라고도 부른다.

사실 서목태뿐 아니라 모든 검은콩은 약콩이다. 검은콩에는 로하를 방지하는 성분인 안토시아닌(花青素)이 다른 콩보다 4배 더 많이 들어있다. 이소플라본(异黄酮)의 종류인 글리시테인(甘氨酸)이라는 성분도 일반 콩의 19배나 더 많다. 골밀도를 높여서 뼈가 텅텅 비는 것을 막고 항암 작용도 한다. 탈모에도 좋은 겉로 알려져 있는데 실제 모발 성장에 필수적인 시스테인 성분이 풍부하다. 혈액순환이 잘되게 함으로써 두피 영양 공급도 돕는다.

‘감두랑’을 들어본 적 있는가? 조선시대 왕들에게 자주 처방되던 약으로 감초와 검은콩(감두)을 같은 양으로 달인 해독제다. 모든 열독(가슴이 답답하고 갈증이 나는 것), 대소변이 잘 나오지 않는 증상을 치료한다고 기록되었다. 옛날 왕들은 항상 독살 위험에 시달렸기 때문에 예방적으로도 복용했다. 혈압약, 고지혈증약, 관절약 등 약물을 과다 복용하는 사람은 검은콩을 매일 먹는 게 좋다. 술, 담배, 가공식품을 자주 먹는 사람도 마찬가지로. 검은콩은 해독만 하는 게 아니라 콩팥도 튼튼하게 한다.

/ 종합

## 세계 최고령 117세 할머니의 장수 비결



세계에서 가장 나이가 많은 할머니가 제 117번째 생일을 맞으며 자신의 장수 비법을 알려 화제가 되고 있다.

최근 기네스북은 세계 최고령자인 마리아 브라냐스 모레라가 제 117번째 생일을 맞았다고 전했다. 그는 지난 2023년 당시 118세로 세계 최고령자였던 프랑스 앙드레 수녀(분명 루실 랑동)가 119세 생일을 몇주 앞두고 선종한 뒤 현존하는 세계 최고령자로 선정된 바 있다.

그는 1907년 3월 4일 미국 샌프란시스코에서 태어났다. 8살이던 1915년 에스파냐 카탈루냐지역으로 가족과 함께 이주한 뒤 지금까지 카탈루

나지역에 거주하고 있다.

23년간 같은 료양원에서 생활하고 있는데 료양원 원장인 에바 카레라 보이스는 “마리아의 건강상태에 많은 사람이 관심을 보였고 그녀는 그 점에 매우 감사하고 있다.”고 전했다. 이어 “그녀는 가족, 동료들과 함께 특별한 날을 경축할 수 있어서 행복해한다.”고 덧붙이기도 했다.

마리아의 장수 비법은 무엇일까? 마리아와 오랜 시간 대화를 나눴던 과학자 마넬 에스텔라는 “4살 때 사건을 놀라울 정도로 선명하게 기억하고 있고 노인들에게서 흔히 나타나는 심혈관질환도 나타나지 않았다.”며

“가족중 90세가 넘는 사람이 여러명 있기 때문에 유전적 요인이 있는 게 분명하다.”고 분석했다.

마리아는 본인의 장수 비결로 운이나 유전적 특성 외에도 질서, 평온함, 가족 및 친구와의 좋은 관계, 자연과의 접촉, 정서적 안정, 걱정하지 말 것, 유쾌한 사람들과 멀리 떨어져 있을 것 등을 꼽았다.

현재 마리아는 122번째로 나이가 많은 사람으로 집계된다. 현재 확인된 세계 최고령자는 프랑스 여성 잔 칼망으로 그는 122세의 나이에 생을 마감했다.

/ 종합

## 일주일에 2 컵 먹으면 당뇨병 위험 감소

미국 식품의약품(FDA)이 “요구르트 섭취가 당뇨병 위험을 줄인다.”는 주장을 관련 제품에 표시할 수 있도록 허용했다.

이에 따라 요구르트 제조사들은 제품에 “요구르트를 정기적으로 일주일에 최소 2컵 섭취하면 제2형 당뇨병의 위험을 줄일 수 있다.”는 맥락의 문구를 표기할 수 있게 됐다.

요구르트가 당뇨에 좋다는 연구는 과거부터 있었다.

지난 2014년 미국 하버드대 공중보건학과 연구팀은 요구르트를 많이 섭취하는 사람일수록 제2형 당뇨병 발병을 예방할 수 있다고 발표한 바 있다.

연구팀이 약 20만명의 식습관을 조사한 결과, 하루 요구르트 28그람(두스푼) 정도 먹는 것으로 제2형 당뇨병 발병률은 18% 즉 5분의 1 정도가 줄어드는 것으로 나타났다.

하지만 설탕이 많은 요구르트는 오히려 당뇨 위험을 높일 수도 있다. FDA는 “상당한 양의 설탕이 첨가된 요구르트에 해당 표현을 사용하면 영양가는 없고 열량만 높은 식품으로 채우는 데 기여할 수 있다.”며 고당분 요구르트에 당뇨 관련 문구를 기재하는 데는 신중할 것을 권장한다고 덧붙였다.

/ 종합



## 遺失聲明

孟鑫博, 将身份证丢失, 身份证号为 430681200202159333, 特此声明。

2024年3月12日

## 遺失聲明

尚祖志, 220181199609254656 因个人保管不当将华源公园一号73栋3单元506首付款收据编号0196735、0196829。契稅物維收据编号0196889。代收費用收据编号0198175丢失, 特此声明作废。

2024年3月12日