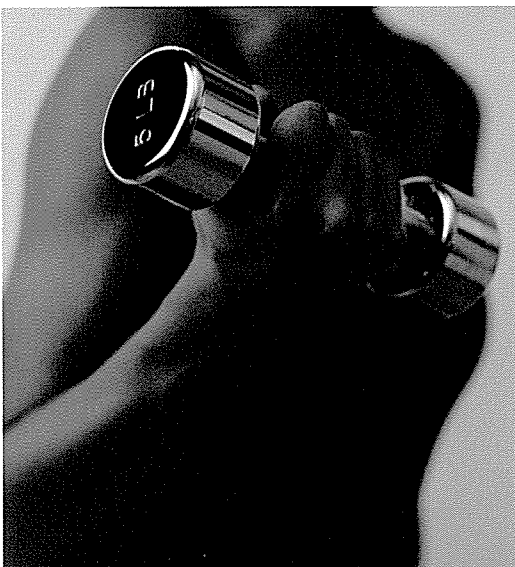


## 건강나이

한 달 전쯤 체력평가를 받아보라는 의무실 광고가 연구원내 인트라넷에 떴다. 평가에 걸리는 시간은 10분 정도라 하여 가 보았다. 몇 가지 질문사항과 함께 테이블 위에 놓인 측정기에 손가락을 대고 있으니 말초혈액순환과 혈압, 체지방 등이 측정되고 그 결과가 말초혈액순환 평가표와 건강체력평가표로 나뉘어 나왔다. 말초혈액순환 평가표에는 파형패턴과 점수, 그리고 평가 및 어드바이스가 기록되어 있었다. 그리고 체력평가표에는 신체구성(신장, 체중, 체지방률, 체지방량, 체지방량지수, 비만도, 체형분류, 혈압 등), 건강체력평가(심폐지구력, 근지구력, 유연성, 건강활력), 건강 나이, 운동시 주의사항, 건강체력 어드바이스 등의 항목으로 기록되어 나왔다. 그렇게 간단한 측정으로 위에 열거한 여러 가지 항목의 결과를 얻었으니 우선 경제적이라는 생각이 들었다.

필자의 전공이 분석화학이므로 어떤 측정기든 정확도와 정밀도를 항상 염두에 두고 살아왔다고 해도 과언이 아닌데, 이번에는 측정항목별 정확도는 안중에도 없었고 '건강나이'라는 항목에서 건강나이가 실제보다 4세나 젊은



편이라는 결과에 너무나 기분이 좋았다. 사실 실제 나이보다 열살쯤 더 젊은 편이라는 결과를 기대했는지도 모르겠다. 고등학교시절에는 의젓해 보인다(나이들어 보인다?) 하여 항상 그 말이 듣기 싫었는데, 근래에는 나이가 들어 갈수록 젊어 보인다는 말을 들으면 기분은 좋지만, 아직도 철이 덜 들었다는 뜻으로 해석할 수도 있어 뜨끔한 생각이 들 때도 있다.

수년 전에 작고하신 소프라노 김자경 선생님은 당신이 창단한 오페라단의 공연이 끝난 다음, 빼알간 의상을 입고 무대에 나와 젊은이들과 함께 강강춤(?)까지 추었고, 우리와 같은 박수를 받았는데 그 때 연세가 80세로 기억된다. 그리고 “나의 나이는 스물 여덟이예요” 하시며 소녀처럼 활짝 웃는 모습에서 정말 가슴이 뭉클했었다. 필자도 그 나이가 되었을 때 그렇게 말할 수 있을까?

몇 년 전까지만 해도 항상 연구소에 처음 들어왔을 때와 같은 20대 후반의 나이로 착각하면서 행동(?)해 왔으며, 정년이란 나와 무관한 것으로 생각하면서 살아왔다. 그러다가 연구원의 정년이 만 65세에서 61세로 달라지게 될 즈음부터 나이에 신경을 쓰게 되었고, 이제는 정년이 몇 년 몇 개월 남았는지 쉽게 계산할 수 있을 정도로 가까이 다가오게 되었다.

연구원으로 일하면서 크게 내세울 만한 것은 별로 없지만 나름대로 성실하고 정직하게 살아왔고, 개인적으로는 남들이 부러워할(?) 만큼 착하고 유능한 남편과 아들, 며느리, 그리고 딸을 가졌으며, 돌이 몇 달 남지 않은 귀여운 손자까지 보게 되었다. 이 모든 것에 감사하며, 나 자신의 건강도 한 몫을 했으리라는 생각이 든다. 앞으로도 건강나이를 보다 젊게 유지하기 위하여 적당한 음식, 운동과 휴식, 그리고 편안하고 건강한 마음으로 살아갈 것을 다짐해 본다. ㉔

| 글 | 박송자 KIST 생체대사연구센터 책임연구원  
sjpark@kist.re.kr |