

정희원

진료실 안팎에서 만나는 수많은 이들은 잘 나이들고 천천히 나이들기 위한 생활에서의 구체적인 실천 방법을 물어온다. 삶을 어떻게 설계하고 실천하느냐에 따라 자그마치 0.5배속(1년에 0.5년 늙기)에서 2.5배속(1년에 2.5년 늙기)까지 노화 속도가 달라질 수 있다. 코로나19를 거치며 통계에 잡히는 사람들의 건강 지표가 눈에 띄게 나빠졌다. 가속노화의 악순환에서 벗어나려면 전략적인 접근과 다면적인 노력을 바탕으로 강력한 선순환의 에너지를 만들어내야 할 필요가 있다.

주요 논의내용

- 우리 몸이 설계된 원리와 작동 방식에 대한 이해
- 삶의 기본적인 요소와 다른 연관요소들 간의 상호작용
- 충만하고 안녕한 나이들을 위한 삶디자인 전략

사람들의 노화지연에 대한 열망은 엄청나다. 미디어에서 소개되는 것은 엄청난 부를 가진 사람이 전문적인 기술을 동원해 노화를 늦추었다는 소식이 소개되지만, 노화를 연구하는 과학자들과 의사들은 아주 작은 비용과 약간의 생활습관 교정 정도로 대부분 같은 효과를 얻을 수 있음을 이야기한다.

관련 연구에 따르면 가공식품으로 얼룩진 식사, 부족한 신체활동과 수면 부족은 사람의 노화 시계에 가속페달을 밟는다. 반대로, 단순당과 정제곡물, 붉은 고기를 멀리하는 식사와 충분한 신체 활동, 몸과 마음이 회복할 수 있는 수면, 이완 명상을 조합하는 생활습관을 개선하는 것만으로도 노화를 늦출 수 있는 것을 확인했다.

이런 연구들에서 가장 큰 효과를 보이는 핵심 요소는 늘 자연스러운 식사다. 가공식품, 단순당, 정제곡물, 치즈와 붉은 고기를 줄이고 통곡물과 콩, 채소를 충분히 섭취하는 식단이나 소식하는 습관은 거의 돈이 들지 않는다.

전면적인 라이프스타일 개선은 생애주기 전반에 걸쳐서도 굉장한 효과를 가지고 올 수 있다. 하지만 많은 이들은 본인의 삶을 가속노화로 몰아넣는다. 여기에는 자본주의의 영향도 있다. 고통을 최소화하고 가장 편하게 살면서 경험하는 쾌락의 양을 최대한 늘리는 것. 이것이 옳고, 이런 방향을 추구해야 한다는 것이 현대 자본주의 사회를 관통하는 중요한 전제이다. 사업가들은 행복(보상)을 주거나 고통을 줄여주는 것으로 이익을 창출해야 한다고, 자기계발서들은 우리의 행복을 늘리기 위해 돈을 어떻게 많이 벌 수 있는지를 이야기한다.

정희원

노년내과 의사. 의사를 하며 사람의 나이들과 질병에 대해 고민하다가 공부에 빠져 이학박사까지 취득하고 말았다. 사람의 나이들과 연관된 요소들을 모아 노화를 설명할 수 있는 지표들을 만드는 연구를 해오고 있다. 어떻게 하면 건강하고 충만하게 나이들 수 있는지를 연구한다. 문제 풀기를 좋아하며 프로크루테스의 침대를 가장 두려워한다. 저서로 『지속가능한 나이들』, 『당신도 느리게 나이 들 수 있습니다』가 있다.

반대로, 무언가 사서 고생을 하는 것은 어리석은 행동으로 치부된다. 조금이라도 불편한 것은 돈을 써서 외주화 한다. 이렇게 해서 만든 시간에는 돈을 더 쥐어짜기 위해 일을 하는 시간을 더 채우거나 쾌락을 얻을 수 있는 활동을 늘린다. 기묘하게도 사람들은 그렇게 생겨난 대부분의 시간들을 오히려 중추 신경계의 피로도를 높이는 소셜 네트워크 서비스를 뒤적이거나 동영상을 보는 데에 사용한다.

전 국민 단위로 관찰했을 때 불편하게 몸을 사용해야 하는 정도를 반영하는 신체 활동량은 점점 줄어들고 있고, 더 많은 양의 신체적 쾌락을 경험했음을 방증하는 복부 비만의 정도는 빠르게 악화되고 있다. 그런데도 정작 사람들의 행복감은 개선되지 않고, 분노와 고통은 더 심해지고 있다는 느낌을 받는다. 더 많은 이들이 더 구부정한 자세로 스마트폰을 스크롤하고 있고, 자극적인 음식을 더더욱 탐닉하며, 몸과 마음의 탄력을 잃어가고 있다. 도파민(보상)이 제공되는 자극을 끊임없이 찾아 헤매는 화난 중년이 된다. 그 다음은 길고 아픈 노년이다.

노년내과 의사로 진료를 하다 보면, 삶을 사는 생각과 방법이 어떻게 그 사람의 만성질환과 통증의 패턴을 만들어가는지를 살피게 된다. 어떤 한 방향으로 치우쳐서 생긴 긴장과 비틀림이 20년, 30년, 40년 간 같은 방식으로 유지되면 처음에는 탄성이 있었던 몸과 마음이 점점 그 방향으로 굳어져 고정되어버린다.

그런데, 사람은 스스로의 습관과 사고방식을 바꾸지 않으려는 생각이 있고, 그럼에도 불구하고 불편함에 대해서는 쉽고 빠르게 해결을 했으면 하는 습성이 또 있다. 이렇게 오랜 기간 벌어진 이격을 점진적으로 좁혀 나가기 위해서는 삶을 사는 방법에 대한 근본적인 고찰을 통해 어떤 부분이 비틀게 있어서 문제를 만들고 있는지를 찾고 이를 개선하기 위한 노력을 시도해야 한다.

이런 개선 작업의 시작은 자각에서 시작되며, 삶의 한두가지 요소들이 나이지기 시작하면 다른 요소들이 저절로 나아지는 스노우 볼(눈덩이가 구르면 점차 커지듯 어느 순간 개선의 속도가 빨라지는 효과) 효과가 있기에 처음에는 그 변화가 미미해 보이더라도 몇 달이 지나 뒤를 돌아보면 큰 폭의 변화를 느낄 수가 있다.

그럼에도 불구하고, 가장 근본적인 문제에 대해서 다루거나 이를 수정해 보려는 노력은 다들 피하려고 한다. 그 문제로 인해 불거져 나온 불편을 약이나 건강식품, 마사지 같은 것으로 덮어 보려는 노력은 하지만 여전히 삶은 더 큰 불편을 초래하는 방향으로 달음질치고 있는 것이다. 불편을 최소화하고 행복을 최대화하려는 노력 자체가 갈수록 속도가 빨라지는 트레이드 밀(러닝 머신)과 같은 형국을 만들어낸다. 우리의 뇌가 그렇게 설계되어 있기 때문이다.

이 근본적인 오류를 이해하는 것을 통해서, 약간의 불편을 내 편으로 만들면 결국에는 편안함을 늘릴 수 있다. 다른 표현으로는 회복탄력성과 내재역량을 키울 수 있는 것이다. 반대로, 이 오류에 빠져 있는 상태로 끝까지 악순환을 경험하다 보면 아무것도 하지 않고 가만히 앉아 있을 수조차 없는 번뇌 말기의 상태에 이르게 된다.

이 세상을 덜 고통받으면서 항해할 수 있는 작은 지침이 필요하다. 삶을 이루는 기능 요소를 조망하고, 총체적으로 내재 역량을 계발하며 노화 속도를 더디게 하는 것이 필요하다. 이를 위해서는 현대의 소비 자본주의에 맞추어진 우리 삶을 다시 설계하고, 스스로를 보다 잘 돌볼 수 있는 나에게 중요한 것들의 포트폴리오를 만들 필요가 있다. 이러한 삶의 방법들은 한편으로는 기후 위기가 예상되는 미래, 넷 제로 이행이 필요한 앞으로의 삶 속에서 우리가 어떻게 과거의 소비-생산 위주의 성장 패러다임에서 빠져나올 수 있는지에 대한 제언이기도 하다.

일시
2023년 6월 19일, 오후 7시 30분-9시 30분

장소
두산아트센터 연강홀

*본 강연은 촬영할 수 없습니다.
*강연 후 발송하는 문자 설문에 응답 부탁 드립니다.

‘편안한 불편’ 개념으로 삶의 가정을 바꾸게 되면 더 빠른 템포의 소비를 부추기는 자극에서 쉽게 무덤덤해 질 수 있다. 이 개념은 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)개념과도 비슷하지만, 한 도메인의 개선이 다른 도메인의 개선을 포함한 전반적인 삶의 나아짐을 가져올 수 있는 선순환을 만들 수 있다는 개념의 차이가 있다. 이를 바탕으로 삶을 재구성하면, 자연스럽게 노화를 지연시키고 내재역량을 보존할 수 있는 진정한 갓생을 만들어갈 수 있을 것이다.