

해외의약뉴스

지속적으로 삶을 즐기는 사람이 더 오래 산다

개요

The BMJ 크리스마스호를 장식한 이번 새로운 연구에 따르면, 지속적으로 삶의 즐거움을 느끼는 사람이 그렇지 않은 사람보다 더 오래 살 수 있다고 한다. 이번 연구를 주도한 University College London 연구진은 주관적으로 느끼는 만족감, 즐거움이 신체 건강에도 유의한 영향을 미친다는 사실이 밝혀졌으며, 또한 삶의 즐거움을 느끼는 횟수가 많을수록 사망 위험이 낮았다고 전했다.

키워드

삶의 즐거움, 웰빙, 사망률, 장수

오랫동안 행복하고 건강하게 살 수 있는 비결을 찾고 있다면? 이제 온갖 마법의 약들은 잊어도 된다. 영국 University College London 연구진이 오래 살 수 있는 비밀을 밝혔다. 그것은 바로 삶을 즐기는 것 (enjoyment of life)이다.

The BMJ 크리스마스호를 장식한 이번 연구는, 이전에 주관적인 웰빙(자신의 삶에 대해 즐거움을 느끼고 만족하는 것)에 대해 조사한 연구 결과를 기반으로 하였다.

이전 연구에서는 어느 한 순간의 삶의 즐거움이 오래 사는 것과 연관이 있음을 보였다. 그러나 연구진은 한 걸음 더 나아가 오랜 기간 삶을 즐기는 경우에도 같은 결과가 나타나는지 분석하고자 새로운 연구를 수행하였다.

University College London (UCL) 연구진은 연구에 앞서 다음과 같은 질문을 던졌다: “지속적인 웰빙이 얼마나 중요한가?”

그 다음 연구진은 수년에 걸쳐 반복적으로 보고된 삶의 즐거움이 삶에서 한 번 발생한 즐거움보다 사망률을 더 많이 낮추는지 조사하고자 하였다.

9,365명의 성인이 연구에 참여하였으며, 평균 연령은 63세였다. 이들은 English Longitudinal Study of Ageing (ELSA) 연구에 참여하고 있는 사람들이었다.

거의 4분의 1에 해당하는 사람들이 삶의 즐거움을 경험하지 못했다.

삶의 즐거움은 2002년부터 2006년까지, 2년 단위로 3회에 걸쳐 설문조사를 통해 평가하였다. 그리고 사망률과의 연관성은 2013년까지 평가하였다.

대상자들은 삶의 즐거움과 관련해 다음과 같은 질문에 4점 만점을 기준으로 점수를 매겼다:

“나는 내가 하고 있는 것들을 즐겨워한다.”

“나는 다른 사람들과 회사에 있는 것을 즐겨워한다.”

“모든 것을 감안할 때, 나는 내 이전 삶이 행복한 느낌으로 기억된다.”

“나는 요즘 에너지가 넘친다.”

4개 질문 각각에 대해 “그런 적 없음(never) 또는 거의 없음(rarely)”으로 대답한 사람들은 ‘삶의 즐거움이 없는 사람’으로, “때때로(sometimes) 또는 종종(often)”으로 대답한 사람들은 ‘삶의 즐거움이 많은 사람’으로 분류하였다.

한 번도 삶이 매우 즐겁다고 느끼지 못한 사람이 2,264명(24%)에 달했다. 또한 매우 즐거운 순간을 한 번 경험했다고 보고한 사람은 1,833명(20%), 두 번은 2,063명(22%), 세 번은 3,205명(34%)이었다.

추적조사 기간 동안 1,310명이 사망하였다. 또한 삶의 즐거움을 느낀 경우가 적을수록 사망률이 매우 급격하게 높아지는 결과를 보였다.

연구자들은 교육, 우울한 기분, 기저 건강상태, 재정상태 등 연구 결과에 영향을 미칠 수 있는 요인들을 고려하였다.

삶의 즐거움을 느낀 경우가 많을수록 사망 위험이 낮다.

즐거움이 없다고 보고한 그룹에 비해 매우 즐거웠던 경우를 2회 보고한 대상자들은 총 사망률이 17% 더 낮았으며, 3회 보고한 대상자들은 24% 더 낮았다.

삶의 즐거움을 크게 느낀 경우는 여성에서 더 많았으며, 또한 결혼을 했거나 동거를 하고 있는 경우, 현재 직장이 있는 경우, 교육 수준이 높은 경우, 부유한 경우, 젊은 경우에 더 많았다.

이번 연구 결과는 처음 UCL 연구진이 세운 ‘삶을 즐기는 경우가 지속될수록 사망 위험이 낮아질 것이다.’라는 가설을 입증하는 것이었다.

“이번 결과는 주관적으로 느끼는 웰빙이 신체 건강에도 유의한 영향을 미친다는 사실을 이해하는 데 새로운 차원을 열어준다. 게다가 이러한 연관성이 용량 의존적, 즉 웰빙의 지속성과 연관이 있음을 보여주었다. 이는 웰빙의 강도에 대한 이전 연구 결과를 보완하는 것으로, 광범위한 교란요인들을 보정한 후에도 여전히 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다.”

그러나 저자는 반대로 역의 인과관계가 편향된 결과를 나오게 했을 수 있다고 밝혔다.

예를 들어, 심각한 질병이 있는 사람의 경우 삶의 즐거움을 느끼기 어려울 수 있으며, 이런 사람은 질병으로 인해 결과적으로 사망 위험이 높을 수 있는 것이다.

이러한 치우침을 피하기 위해서 연구진은 마지막 설문조사 후 적어도 2년이 지난 후에 발생한 사망에 한하여 분석을 실시하였다.

저자는 “주관적 웰빙과 신체 건강의 연관성에 대한 기전을 파악하기 위해 생물학적 및 행동학적 매개를 조사할 필요가 있다.”고 결론지었다.

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/314711.php>