



# 적당히 잊어버려도 좋은 나이입니다

도쿄의대 노년내과 의사가 알려주는 인생 후반을 위한 현실 조언

## 기본 정보

저자 · 가마타 미노루 | 역자 · 지소연 | 분야 · 자기계발, 에세이 | 판형 · 135\*195mm

페이지 · 256쪽 | 정가 · 17,700원 | 발행일 · 2024년 7월 1일(배분일 6월 26일)

ISBN · 979-11-407-0959-5 (03190)

문의 · 편집부 유예진(jasmine@gilbut.co.kr | 02-330-9868)

#노년내과의사 #인생후반 #중장년 #50대 #60대 #70대 #노후 #노년 #인생2막 #나이들어필요한것

## 이 책은...

나이 들수록 중요한 건 딱 2가지,

허벅지 근육과 '적당히 잊고 사는 힘'!

-도쿄의대 노년내과 전문의가 말하는 행복한 인생 후반의 비밀

★정희원 서울아산병원 노년내과 교수, 김소형 한의학 박사 강력 추천

★오평선 저자, 단희쌤(이의상) 강력 추천

나이 들어 깜빡깜빡하는 일이 잦아지면 의기소침해지기 마련이다. '내가 벌써 이렇게 됐나' 싶고, 지금 부터라도 기억력을 향상시켜야 하는 건 아닌지 불안해진다. 그러나 도쿄의대 출신 노년내과 전문의이자 75세 현역 의사인 저자는 '있는 힘'이야말로 인생 후반에 꼭 필요한 능력이라고 말한다.

100세 시대, 인생의 절반을 넘긴 사람이라면 누구나 그동안 삶의 현장에서 고군분투해온 탓에 몸도 마음도 지쳐 있을 것이다. 저자는 이제 살아가는 방식을 바꿔야 한다고 강조한다. 세상의 기준, 타인의 평가, 불필요한 의무감과 인간관계는 모두 훌가분하게 잊어버려라! 체중, 혈압, 콜레스테롤 등 획일적

인 수치에만 매달리는 건강 관리법도 과감히 잊어라! 자신에게 정말 소중한 것에만 집중하는 지혜로 앞으로의 시간을 채워 나가라!

단단한 허벅지 근육, 그리고 중요하지 않은 것들을 가뿐히 잊는 힘이 있다면 다가오는 인생 후반전은 온전히 자유로워질 수 있는 축복의 시간이다. 이 책은 오랜 시간 고령의 환자들과 발맞추어 걸어온 주치의이자 몸소 그 축복의 시간을 누리고 있는 인생 선배가 보내는 응원의 메시지다.

## 내용 소개

### 인생의 8할은 잊어도 상관없는 것들— 잊는 힘을 통해 삶의 핵심에만 집중하라

도쿄의대 출신 노년내과 전문의이자 75세 현역 의사인 저자가 쓴 <적당히 잊어버려도 좋은 나이입니다>는 나이 들수록 적극적으로 잊어버리는 힘을 발휘하여 자기 삶에 소중한 것만 남기라는 내용을 담고 있다.

그렇다면 무엇을 잊어야 할까? 먼저 나이가 들면 쇠퇴한다는 고정관념부터 버리자. 미국 워싱턴대학교에서 고령자와 20대를 대상으로 인지 테스트를 실시한 결과, 기억력과 인지 속도를 제외한 언어 능력, 공간 지각력, 단순 계산 능력, 추상적 추론 능력에서 고령자가 더 뛰어나다는 사실이 밝혀졌다. 더 나아가 나이 자체를 잊어버리는 것이 좋다. 독일 노인학센터에서 진행한 연구 결과에 따르면 스스로를 실제 연령보다 어리게 인식하는 사람일수록 일상생활 동작의 기능 저하가 더디게 일어났다. 나이는 정말 숫자에 불과한 것이다.

사회적 평가에서도 자유로워져야 한다. 성적, 출신 대학, 회사, 연봉 등으로 평가받던 시기는 이미 지나갔다. 최선을 다해 살아왔다면 그것으로 충분하다. 외부의 평가나 수많은 고정관념들에 사로잡혀 있으면 본인만 괴로울 뿐이다. 또한 더 이상 남자다울 필요도, 여자다울 필요도 없다. 이제는 남녀를 뛰어넘어 본연의 내가 되는 시기이다. ‘좋은 사람’이 되려고 애쓸 필요도 없다. 남에게 좋은 사람이라는 말을 들으려는 노력을 그만두고 스스로에게 솔직하고 충실한 시간을 보내는 데에 열중해야 한다.

### 이제 남은 건강 상식은 잊어라 60부터 달라져야 하는 인생 후반의 건강 관리법

건강 관리도 지금까지와는 다른 접근이 필요하다. 저자는 날씬해야 한다는 강박에서 벗어나야 건강을 지킬 수 있다고 조언한다. 40대까지만 해도 대사증후군을 예방하기 위해 몸에 지방이 쌓이지 않도록 살을 빼야 하지만, 60대가 가까워지면 살을 빼기보다는 충분한 영양을 섭취하여 근육과 전신 기능을 유지하는 데에 초점을 맞춰야 한다. 체지방을 줄이는 데에만 집착하면 70대 이후에 근감소증에 걸려 누워서 생활할 수밖에 없는 사태가 발생할 수 있기 때문이다.

또한 혈압과 콜레스테롤의 정상 수치도 잊어버리라고 권한다. 운동을 하고 술을 끊는 등 생활 습관 개선이 더 중요하다. 기준치에 도달하기 위해 약부터 먹으면 다른 부작용이 생기기 쉽기 때문이다. 예를 들어 나이가 들수록 가벼운 동맥경화가 나타나는 사람이 많은데, 이때 약을 써서 혈압을 억지로 낮추면 혈액을 뇌나 심장으로 흘려보내는 힘이 약해진다. 따라서 혈관의 상태를 꼼꼼히 파악해 개인에게 맞는 목표치를 정하고 생활 습관부터 바로잡는 처방을 해야 한다.

불필요한 검사나 치료도 과감히 포기하는 게 좋다. 미국내과의사재단(ABIM Foundation)은 지나친 건강 검진과 치료를 줄이는 ‘현명한 선택(Choosing Wisely)’이라는 캠페인을 펼치고 있다. 예를 들면 대

장 내시경 검사는 5~10년에 한 번 하는 것으로 충분하다고 말한다. 꼭 필요한 경우가 아니라면 MRI를 이용한 뇌 검사도 권장하지 않는다. 필요 이상의 검사는 비용만 높이고 오히려 검사에 따른 합병증을 유발할 수 있기 때문이다.

## 세상이 말하는 정답 대신 나만의 해답 찾기

### 온전히 자유롭고 할가분해질 수 있는 시간을 마음껏 누리라

‘노년은 쇠퇴하는 시기’라는 인식이 팽배하지만, 사실 인생 후반은 자녀를 독립시키고 사회생활에서도 일선에서 물러나 할가분해지는 시기다. 그동안 쌓아온 경험은 세상이 말하는 정답에 얽매이지 않고 나만의 해답을 찾을 수 있는 여유를 선사한다. 비로소 온전히 자유로워질 수 있는 시간을 맞이하는 것이다.

이 시간을 충만하게 누리는 비결은 스스로를 웃어넘기는 데에 있다고 저자는 말한다. 긴장을 내려놓고 작은 실수 정도는 웃어넘기는 용기가 필요하다. 그런 나를 보며 다른 사람이 함께 웃을 수 있다면 더욱 좋다. 또한 타인도 용서하고 나 자신도 용서하는 아량이 필요하다. 누군가로 인해 기분 상하는 일이 생기면 그 사람을 용서해주고, 내가 잘못했을 때도 스스로 한 번 더 용서해주는 너그러움을 길러야 한다.

한편 행복이 무엇인지, 어떻게 하면 행복해지는지 지나치게 고민하지 않는 것도 중요하다. 어렵게 생각하면 일상 속의 작은 행복들을 놓치기 때문이다. 몸을 움직이면 자연스럽게 심장 박동 수가 높아지고 체온이 올라가며 행복 호르몬이라 불리는 세로토닌과 도파민, 성장 호르몬이 분비된다. 인터벌 걷기, 근력 운동 등 간단한 운동으로 행복을 쌓아가야 한다. 만족스러운 노년을 준비하는 방법은 이처럼 단순하고 쉽다. 여유로운 태도로 ‘삶의 균살’을 과감히 덜어내고 허벅지 근육과 ‘잇는 힘’ 기르기에 집중한다면 누구나 행복한 노년을 맞이할 수 있을 것이다.

---

## 차례

추천의 글

들어가며 | 중요한 것만 남기는 ‘잇는 힘’이 필요한 때

### 1장 60부터는 잊어야 산다

- 쓸데없는 것들은 버리고 오직 나를 위해서만

대부분의 망각은 건강하다

나이 들면서 더 발전하는 인지 능력이 있다

실제보다 열두 살 어린 기분으로 산다

타인의 평가는 물론이고 자기 평가에도 휘둘릴 필요 없다

인생의 8할은 잊어버려도 상관없는 것들이다

조금 못하는 사람이 더 성장한다

‘쉽 없는 노력’ 대신 ‘아무것도 하지 않는 시간’을 택한다

친구는 없어도 괜찮다

부부가 늘 함께 있을 필요는 없다

남자답지 않아도, 여자답지 않아도 괜찮다

분위기를 파악해야 한다는 강박을 내려놓는다  
눈물이라는 빈틈을 보여도 좋다  
나 자신으로 돌아가는 나만의 장소를 만든다  
좋은 사람이 되어야 한다는 생각을 잊는다

## 2장 낡은 건강 상식을 잊는다

### -중년과 달라야 하는 노년의 건강 관리 원칙

살을 빼야 한다는 고정관념을 버린다  
다양한 식품으로 맛있게 단백질을 섭취한다  
간식도 반드시, 즐겁게 챙겨 먹는다  
뇌보다 장이 기뻐하는 생활을 한다  
장내 세균이라는 타인의 도움을 받는다  
빨리 먹지 않는다  
의욕이 없어도 운동할 수 있는 장치를 준비한다  
'대충', '적당히' 하는 게 바람직하다  
혈압의 '정상 수치'에 집착하지 않는다  
콜레스테롤은 잊고 달걀을 먹는다  
운동보다 바른 자세가 먼저다  
무리하게 씻지 않는다  
역지로 자려고 하지 않는다  
명의보다는 나에게 좋은 의사를 찾는다  
불필요한 검사와 치료를 과감히 포기한다

## 3장 부정적인 감정 따위는 잊는다

### -행복한 40년을 만들어줄 감정 정리법

울적할 땐 몸을 움직인다  
불편한 감정에 나만의 이름을 붙인다  
화가 날 때는 '외치고, 벗어나고, 신경을 돌린다'  
모든 걸 희망으로 바꾸는 조커 패를 선택한다  
원하는 미래로 향하는 말만 입에 담는다  
타인을 용서하고 나도 용서한다  
스스로에 대해 웃어넘긴다  
자기희생은 이제 그만둔다  
잠시 한숨 돌리고 잠시 싱긋 웃는다

## 4장 애쓰려는 집착을 잊는다

### -세월의 선물, 어른의 마음

행복이 무엇인지 생각하지 않는다  
노년이기에 노후 걱정은 필요 없다  
마지막을 미리, 스스로 결정해둔다  
슬픔을 무리하게 치유하지 않아도 된다

스스로를 안다는 착각을 잇는다  
그럼에도 불구하고 삶을 유머로 감싼다  
지금 내게 없는 것, 잃어버린 것은 놓아버린다  
그럭저럭 괜찮은 인생이었다면 그걸로 충분하다  
지금 당장 결론을 내리지 않아도 좋다  
일희일비하지 않는다  
죽은 후는 신경 쓰지 않는다

## 5장 세상이 말하는 정답을 잇는다

-단순하게, 홀가분하게 누리는 인생 후반

언제나 말과 태도를 가다듬는다  
하루하루를 새로이 시작한다  
조언 대신 애정을 준다  
친절은 무겁지 않게 베푼다  
선물을 하기보다 부탁을 한다  
힘들수록 다정해진다  
나만의 확고한 스타일을 정립한다  
다음 세대를 생각한다  
좁은 시야에서 벗어난다  
정답이 아닌, 나만의 해답을 찾는다

나오며 | 인생의 균살을 덜어내고 자유롭게

## 저자 소개

### 지은이\_ 가마타 미노루(鎌田 實)

37년차 병원장이자 75세 내과 의사로 여전히 현역으로 일하고 있는 일본 스와중앙병원 명예원장. 베스트셀러 작가이자 다수의 방송과 강연 활동으로도 유명한 노년의료 전문가이다.

1948년 도쿄에서 태어나 1974년 도쿄의과치과대학 의학부를 졸업했다. 1988년 스와중앙병원의 원장으로 취임하여 지역과 긴밀히 연결된 의료, 식생활 개선, 건강 의식 개혁 등을 위해 힘썼다. 나이가 들수록 '명의보다는 나에게 좋은 의사를 찾으라'고 권하며 고령의 환자와 발맞추어 걷는 주치의가 되려 노력해왔다. 이러한 신념은 새로운 세대에게도 전해져, 현재 스와중앙병원은 많은 젊은 의사들이 '평생 주치의'가 되는 수련을 하기 위해 모여드는 병원이 되었다. 2005년 동 병원의 명예원장이 되었으며 현재도 정기적으로 진료를 하며 건강하고 유쾌한 노년의 삶을 몸소 보여주고 있다.

저서로는 《평생 넘어지지 않는 몸을 만드는 스퀘트 발뒤꿈치 쿵》, 《생명의 릴레이》, 《절망을 희망으로 바꾸는 1%의 힘》, 《비교하지 않는 삶》 등이 있다.

### 옮긴이\_ 지소연

일본어가 재미있어 일본어 교육을 전공하고 책이 좋아 출판사 편집자가 되었다. 책을 만들다 원문과 번역문 사이를 누비는 즐거움에 반해버렸고 그렇게 좋아하는 것을 좇다 보니 자연스럽게 전문 번역가가 되었다. 지금은 바른번역 소속 번역가로 활동하며 재미있는 책을 기획하고 있다. 옮긴 책으로는 《컨셉 수업》, 《팀 워커》, 《걷는 법을 바꾸면 통증이 사라진다》, 《우주에서 전합니다, 당신의 동료로부터》,

《내 남편은 아스퍼거 3》 등이 있다.

## 추천사

잊어버려라! 도발적인 메시지였습니다. 잠재적으로 치매 공포에 시달리며 사는 노년층을 대상으로 한 책이니까요. 저자는 잊음으로써 생겨난 빈자리를 자신에게 중요한 것들로 채우라고 말합니다. 각종 관습과 허례허식, 의무를 벗어던지고 스스로에게 친절히 대하라고, 힘을 좀 빼도 괜찮다고 다정한 오랜 친구처럼 조용히 속삭입니다. 이 따뜻한 책에 담긴 몸과 마음에 도움이 되는 충고들을 실천해보시기 바랍니다.

- 정희원, 서울아산병원 노년내과 교수

이제 100세 시대라고 합니다. 얼마나 오래 사느냐보다 어떻게 건강하게 사느냐가 많은 사람의 관심사가 되었습니다. 건강하게 산다는 건 뭘까, 가끔 의문이 들기도 합니다. 내 나이보다 젊은 신체 능력을 갖는 것만이 건강하게 사는 것일까요? 나이 들이 두려운 분들에게 이 책을 추천합니다. 중년 이후 노년의 삶의 방향성을 제시해주는 저자의 말을 따라가다 보면, 흘러가는 시간 속에 자연스럽게 녹아드느냐 자신을 온전히 받아들이고 사랑하게 될 것입니다.

- 김소형 한의학 박사, 유튜브 '김소형채널H' 운영자

올해 환갑을 맞이한 한 사람으로서, 무엇이 중요한지 생각이 깊어지던 차에 이 책을 읽으니 선배의 따뜻한 조언을 받는 듯한 느낌이 들었습니다. 다가오는 노년의 특성을 이해할 수 있었고, 잊어도 무방한 것이 무엇인지 알 수 있었습니다. 건강 관리, 감정 관리까지 짚어주고 있어 더욱 각별했습니다. 마음은 여전히 청춘이라 믿고 있어도 몸은 청춘이 아닐 것이고, 살아가는 태도와 나를 둘러싼 관계들도 청춘 때와 다를 수밖에 없겠지요. 이를 인정하고 노년을 준비하는 데에 이 책을 통해 도움을 받으면 좋겠습니다.

- 오평선 <꽃길이 따로 있나, 내 삶이 꽃인 것을> 저자

37년 경력의 노년내과 전문의가 들려주는 삶의 지혜가 빛나는 책입니다. 나이가 들수록 잊어도 되는 것들을 과감히 잊으며 건강과 행복에 진정으로 필요한 핵심만 간직하는 지혜를 일깨워줍니다. 의사이자 작가인 저자가 다년간의 경험과 통찰로 완성한 이 글이 인생 후반전을 맞이하는 이들에게 큰 힘과 용기가 될 것이라 확신합니다. 이제 60 이후의 삶을 새로이 디자인할 시간입니다.

- 단희쌤(이의상) 단희캠퍼스 대표, 유튜브 '단희TV' 운영자

## 본문 속으로

인생에서 정말 잊으면 안 되는 것이 과연 얼마나 될까요? 스마트폰 비밀번호도 지문이나 얼굴 인증으로 바꾸면 외울 필요가 없어집니다. 좀 과장해서 말하면 '나는 누구, 지금은 언제, 여기는 어디'만 제대로 알면 나머지는 잊어버려도 어떻게든 됩니다. 인생의 8할은 대부분 아무래도 상관없는 것들이니까요. 아무래도 상관없는 것들에 파묻혀 정작 중요한 것을 보지 못하는 쪽이 더 큰 문제가 아닐까요?

본래 사람의 뇌는 잊도록 만들어졌습니다. AI는 인간의 잊는 힘을 결코 흉내 내지 못합니다. 방대한 기억을 계속해서 축적할 뿐이지요. 그 속에서 중요한 본질을 건져 올리려면 수많은 계산을 거쳐야 합니다. 잊어도 상관없는 일을 잊는 것은 오히려 기억이라는 기능의 중요한 요소인 셈이지요.

“나이가 들면 인지 능력이 떨어진다.” 이 말은 과연 사실일까요?

미국 워싱턴대학교에서 고령자와 20대를 대상으로 여섯 가지 인지 테스트를 실시했습니다. 그 결과 20대가 기억력과 인지 속도 면에서 더 뛰어났습니다. 모두가 예상한 결과이지요.

하지만 언어 능력, 공간 지각력, 단순 계산 능력, 추상적 추론 능력에서는 의외로 고령자가 더 뛰어났습니다. 또한 피험자의 15퍼센트는 고령이 된 후 젊은 시절보다 인지 능력이 더 좋아졌다는 사실도 밝혀졌습니다. 이러한 결과를 보면 ‘나이가 들면 뒤떨어지기 마련’이라는 생각은 고정관념에 불과하다는 걸 알 수 있습니다. 인간은 죽을 때까지 계속 성장합니다.

**<나이가 들면서 더 발전하는 인지 능력이 있다> 중에서**

나긋나긋하고 다정한 언행으로 대표되는 유명 인사들도 남녀를 불문하고 풍부한 표현력 덕분에 한층 더 많은 사람들에게 영향력을 떨치게 되는 경우가 많이 있습니다. 이 역시 성별을 뛰어넘어 그 사람만의 매력적인 개성이 겉으로 드러나서가 아닐까요?

한 사람의 진정한 매력은 남자다움, 여자다움을 뛰어넘어 인간다움, ‘그 사람다움’에서 뿜어져 나오는 것 같습니다. 나이가 들수록 더 그렇지요. 남자로서의 나, 여자로서의 나는 열어지고 본연의 나를 만날 수 있게 됩니다.

그러니 좀 더 흥분하게 살아보면 어떨까요. 남성이라도 좋아하는 드라마를 보며 실컷 눈물을 흘리고, 여성이라도 하고 싶은 말은 속 시원하게 하며 자기다운 노년을 살면 좋겠습니다.

**<남자답지 않아도, 여자답지 않아도 괜찮다> 중에서**

60세가 넘어가면 노화로 근육량이 하루하루 줄어듭니다. 입이 짧아지는 경우도 있는데, 그런 사람은 전체적으로 영양이 부족해지기도 하고요. 살이 빠져서 좋다고 태평하게 생각하다가 70~80대에 근감소증, 즉 사코페니아(Sarcopenia)에 걸리거나 전신의 기능이 저하되어 거동이 불편해지는 노쇠(Frailty) 상태에 빠지기도 합니다. 이대로 가면 꼼짝없이 다른 사람의 돌봄이 필요한 상태로 이어지겠지요.

90대가 되어서도 직접 걸어서 가고 싶은 곳에 가고 맛있는 음식을 맛보려면, 60세가 되었을 때 생각을 바꾸어야 합니다. 대사 증후군에 대비해 ‘살을 빼서’ 건강해져야겠다는 생각은 일단 잊어버리고 ‘근육을 늘려’ 노쇠를 예방하겠다는 자세로 방향을 전환해야 하지요. 살을 빼서 지방을 줄여야 한다는 생각에만 지나치게 매달리면 소중한 근육까지 줄어들어서 노쇠에 박차를 가하게 되니까요.

**<살을 빼야 한다는 고정관념을 버린다> 중에서**

보통 수축기 혈압이 140mmHg 이상이거나 이완기 혈압이 90mmHg 이상일 때 고혈압이라고 진단을 내립니다. 정상 혈압은 120/80mmHg이고요. 저는 대부분의 고혈압 환자에게 130/80mmHg를 목표로 생활 지도를 합니다. 생활 습관 개선이 무엇보다 중요하니까요. 꼭 필요한 경우에는 혈압 약을 처방하지만, 처음부터 바로 약을 주지는 않습니다.

환자가 70세 이상일 때는 치료 목표를 150/90mmHg로 올려서 설정합니다. 고령이 되면 가벼운 동맥경화가 나타나는 사람이 많아지기 때문이지요. 그런 상태에서 많은 양의 약을 써서 혈압을 억지로 낮추면 혈액을 뇌나 심장으로 흘려보내는 힘이 약해지고 맙니다. 오히려 좋지 않은 결과가 나타나지요.

**<혈압의 ‘정상 수치’에 집착하지 않는다> 중에서**