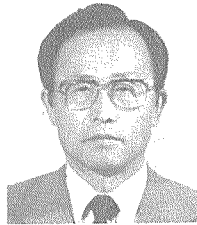


좋은 생활습관이 건강·장수의 비결

-나의 건강론



조 동 인

정부발표에 의하면 우리나라사람들의 평균수명이 70.8세로 길어졌다. 세계 최장수국의 하나인 일본의 경우 평균수명이 78세인 것과 비교하면 아직도 8세나 뒤떨어지고 있다.

그러나 1910년경의 평균수명의 22세였던 것을 생각하면 80년 사이에 무려 3배이상이나 길어졌음을 알 수 있다.

오늘날, 의학기술이 고도로 발달하고 좋은 약제가 계속 개발되고 있으며 검진기술의 향상으로 정확한 진단을 받을 수 있게 되고 각종 장기의 이식술도 보편화되고 있다. 이같은 의학기술은 앞으로도 눈부시게 발달될 것으로 기대되기 때문에 우리들의 건강과 장수에도 크게 기여하게 될 것이다.

그러나 아무리 의학이 발달하고 좋은 약제들이 쏟아진다 해도 우리 자신의 건강을 위해서 반드시 지켜야 할 것이 있다는 것을 알아야 한다. 그것을 아는 것만으로 그쳐서는 안되며 이를 마음속 깊이 새기고 평생을 두고 꾸준히 실천해야 하는 것이다.

사람들은 누구나 건강장수하기를 간절히 원한다. 그러나 건강을 위한 노력없이 건강장수는 보장되지 않는다. 건강장수를 위하여 좋은 생활습관을 갖고 있으면 건강장수할 것이요! 만일 좋지 않은 생활습관을 가지고 있다면 건강할 리도 장수할 리도 만무하다.

그렇다면 어떤 생활습관을 가져야 할 것인가?

1. 잠을 충분히 자도록 하자.

하루에 7~8시간 정도는 자야한다. 직장에서 특근을 한다든가 어떤 사정으로 잠을 설칠 경우가 있다. 잠을 제대로 자지못한 그 이튿날은 어깨가 눌리고 몸이 피곤하여 일을 제대로 하지 못하게 된다.

어떤 사람들은 4~5시간정도 짧게 자는 습관이 몸에 배어 그런대로 큰 불편없는 생활을 하고 있다. 그러나 우리가 분명히 알 것은 이토록 짧은 수면이 쌓이고 쌓이게 되면 결국은 건강을 해치게 되고 수명에도 큰 타격을 준다

2. 올바른 식생활 습관을 갖자.

사람이 살아가려면 알맞은 영양이 공급되어야만 한다. 그러면 무엇을 어떻게 먹

어야 할 것인가? 요즘 지상에 보게되면 식생활에 대한 권고가 넘쳐 흐르고 있어 분간하기가 그리 쉽질 않다. 그러나 식생활에는 다음 몇가지의 원칙이 있음을 알아야 한다.

가. 적게 먹어야 한다

이것을 모르는 사람은 드물다. 옛날 어른들 말씀에 의하면 “좀 섭섭하다고 생각될 때 수저를 놓으라!”고 가르치셨다. 이는 만고의 진리임을 명심해야 할 것이다.

나. 소식(素食)에 힘써야 한다

한마디로 너무 잘 먹을 필요가 없다는 것이다. 될 수 있는대로 섬유질이 많은 채소, 과일, 고구마, 감자, 현미 잡곡 등을 많이 먹도록 노력하라는 것이다. 그렇다고 육류를 먹어서는 안된다는 말은 아니다.

다. 골고루 균형있게 먹어야 한다

우리나라에서 생산되는 식품은 수도 없이 많다. 그런데도 우리는 혹시 편식하고 있지는 않은지 조심해야 한다. 우리나라에서 생산되는 농산물을 계절따라 골고루 섭취하도록 유의해야 한다.

라. 규칙적으로 먹도록 해야한다

우리의 식생활습관은 하루 3끼이다. 사람에게 따라 다르지만 보통 아침은 7시, 점심은 12시, 그리고 저녁은 7시경에 먹는다. 이와같은 식사시간을 갖고 있는 사람들은 가능한한 그 시간을 지켜야 한다.

어떤 사정으로 정해진 식사시간을 놓치면 공복상태에서 위산이 분비되어 위벽손상을 받게 된다.

마. 간식은 절대금물임을 명심해라.

간식이란 무엇인가? 정식 이외에 때를

가리지 않고 먹는 것을 말하며 간식을 먹으면 몸의 리-듬이 혼란에 빠지게 된다. 그렇다고 농촌에서 농번기에 먹는 새참과 입시 수험생의 밤참도 금하라는 이야기가 아니다.

3. 체중은 표준치를 유지하자.

체중 표준치란 통계적으로는 최소 사망치를 말한다.(자기 키-100)×0.9의 공식이다. 자기표준체중보다 무거운 체중을 갖고 있는 사람은 병을 짊어지고 다닌다고 생각해야 할 것이다.

4. 규칙적이고 지속적인 운동을

사람은 원래 노동을 해야 하는 것이지만 오늘날 사무직에 종사하는 사람들은 노동의 기회를 상실하고 있다. 왜 노동을 해야만 하는가? 이는 심장의 활동과 혈액순환을 원활히 하기 위해서이다. 요는 땀을 흘려야 한다는 뜻이다. 운동을 할때 유의하여야 할 일은 절대 무리한 운동을 해서는 안된다는 것이다.

5. 담배는 꼭 끊고 과음은 피하자.

세계보건기구(WHO)에서는 “흡연자는 환자”라고 규정하고 있다. 흡연은 만병의 근원이며 담배를 피우는 사람은 각종 암에 걸릴 확률이 높고 특히 15세 이전부터 담배를 피우기 시작한 사람의 사망률은 대단히 높다.

또한 술이 주는 피해를 모르는 사람은 없다. 폭음하는 사람치고 장수하는 사람은 없다.

옛날에는 부잣집에서나
보던 병인데
오늘날에는 성인병
환자들로 가득차 있다.

6. 너무 짜고 맵게 먹지 말자.

사람이 필요로 하는 염분의 양은 하루 2~3g 정도이다. 이는 따로 소금을 먹지 않아도 자연식품안에 함유되어 있는 것 만으로도 충족될 수 있다. 그런데 우리나라 사람들은 하루평균 23g을 먹고 있다. 짜게 먹게 되면 장기에 손상을 가져오고 혈압상승을 유발한다.

7. 성인병에 걸리지 않도록 유의

성인병이란 무엇인가? 고혈압, 당뇨병, 신장병, 심장병, 암 같은 병이 여기에 속한다. 지나치게 잘 먹고 활동이 부족하여 몸이 비대해지면 유발되기 쉬운 병들이다. 옛날에는 부잣집에서나 보던 병인데 오늘날은 이같은 환자들로 가득차 있다.

8. 정기적으로 건강검진

오늘날은 검진기술이 발달하여 정확한 진단이 가능해 졌다. 40세가 지난 사람들은 매년 한번씩 정기 건강검진을 받아 자기 건강관리에 힘써야 한다.

9. 약을 함부로 먹지 말자.

우리는 몸이 조금만 이상해도 함부로 약을 쓰고 있다. 모든 약은 독이라는 것을 알아야 한다. 녹용 인삼이 얼마나 좋은 약인가? 그러나 아무리 좋은 약도 남용하면 큰일난다는 것을 명심하자. 약은 원래 좋은 것이지만 꼭 의사의 지시에 따라 알맞게 써야 됴을 명심하자. 너무나 많은 사람들이 약의 오·남용으로 피해를 보고 있다.

10. 건강장수를 위해 즐거운 마음을 갖고 희망에 넘치는 삶을 살도록 하자.

늘 기쁜 마음과 감사하는 마음으로 이웃을 사랑하고 큰 희망을 가지고 살때 엔돌핀이라는 물질이 뇌에서 분비되어 백혈구의 T림파구를 강하게 한다. T림파구란 마치 나라의 경찰과 군인과 같은 것이어서 몸안에 생기는 병이나 외부로부터 침입하는 각종 병원균을 막아내는 역할을 한다. 그러니 즐거운 삶을 사는 일이 매우 중요하다.

이상의 10가지 건강항목을 마음속에 깊이 새기고 일생동안 꾸준히 실천한다면 우리의 건강은 놀라울 만큼 증진될 것이며 천수를 누리게 될 것이다. 우리는 할 일 많은 이 시대, 이 땅에 태어났다. 우리가 건강해야만이 맡은바 책임을 다할 수 있으며 이 나라에 봉사할 수 있다. 우리 모두 건강하게 천수를 누리도록 힘쓰자.

(필자=경기제11지구 의료보험조합 대표이사)