

건강을 위한 물과 운동에 대한 사실들

우리 몸에 꼭 필요한 물
충분한 양을 섭취하도록 하자
물은 어디에나 있지만 많은 사람들은 충분한 양의 물을 섭취하지 않는다. 또 물은 하나의 꼭 필요한 영양분임에도 불구하고 흔히 그렇게 생각하지 않는다. 그러나 우리 몸의 모든 조직적인 작용에 있어서 물은 꼭 필요하다. 물은 면역성은 증가시키고, 피로회복에 도움을 준다. 그리고 체온조절과 혈액순환과 신진대사, 배설작용도 돕는다. 그리고 더운 여름날, 시원한 물 한잔보다 더 열을 빨리 식혀 줄 수 있는 것은 없다.



지난 몇 년간 사람에 몸은 과연 하루 물 8잔의 양의 섭취가 적당한가에 관해 많은 논쟁이 있어 왔다. 개개인의 사람이 필요한 물의 양에 관해서는 끊임없는 논란이 일고 있다. 그러나 우리의 몸은 충분한 수분공급이 필요함과 동시에 항상 물을 소비하고 있다는 것은 분명하다. 일

상 생활의 활동을 포함해서 스트레스, 음주, 카페인 섭취 등의 행동은 모두 몸에서 수분을 빼앗는 역할을 한다.

수분을 섭취하는 방법은 꼭 물을 마시는 것을 제외하고도 수분함량이 많은 음식을 섭취하는 방법이 있다. 그런 음식을 만드는 법을 소개하기 전에 물을 많이 섭취하기 위한 습관을 취하기 위해 다음과 같은 방법들을 추천하고 싶다.

- 물을 마시는 습관을 길러라. 정수된 물이든 생수든 당신이 생각하기에 가장 맛이 좋다는 물을 찾아서 그 물을 언제나 손에 닿는 곳에 두고 마셔라.
- 운동을 하기 전, 하는 중, 한 후에 물을 마셔라. 물은 최상의 운동효과를 가져다 주는 최고의 음료이다. 당신이 아주 심한 운동 프로그램 중에 있지 않는 한 스포츠 드링크는 필요 없다.
- 만약 술을 마신다면, 술 마시기 전과 중간에 물을 많이 마셔라. 그로 인해 술을 적게 마시게 될 것이다.
- 장시간 비행 같은 특별한 경우에도 물을 많이 마셔라. 비행기 내부에서는 목이 마르거나 탈수현상이 생기기 쉽다.

물을 마시는 습관을 길러라. 정수된 물이든 생수든 당신이 생
각하기에 가장 맛이 좋다는 물을 찾아서 그 물을 언제나 손에
닿는 곳에 두고 마셔라.

출처 : Diabetes Forecast



체내 수분 양을 늘리자

체내 수분 양을 늘리기 위해서 단지 생수만 마셔야 하는 것은 아니다. 한 가지 다른 방법은 국을 많이 마시는 것이다. 야채가 많이 함유된 국이나 소금이 적게 들어간 고깃국의 섭취는 영양과 수분을 함께 공급할 수 있는 좋은 방법이다.

채소는 그 자체 수분함량도 높다. 그러므로 채소의 섭취만으로도 많은 수분이 공급된다. 채소가 맛이 좋다는 것은 보너스이다. 더운 여름날, 아삭아삭한 푸른 채소가 가득 들은 샐러드 한 그릇은 정말 상큼한 한 끼 식사가 될 것이다. 그리고 채소를 그대로 섭취하는 것이 가장 좋겠지만, 주스로 갈아 마시는 것도 물의 대신이 될 수 있다. 단, 주스를 구입할 때는 설탕과 소금의 함량이 낮은 것을 선택해야 한다.

허벌차도 수분을 공급할 수 있는 좋은 방법이다. 많은 식품회사에서도 갖가지 종류의 차를 선보이고 있지만 집에서 쉽게 만들 수 있다. 큰 유리병에 오렌지와 레몬을 잘게 썰어서 채우고 평소에 즐겨 마시는 카페인이 들어있지 않은 차를 부어라. 그리고 얼음을 섞으면 맛있는 음료가 될 것이다.

우리가 자주 접하게 되는 탄산음료도 건강한

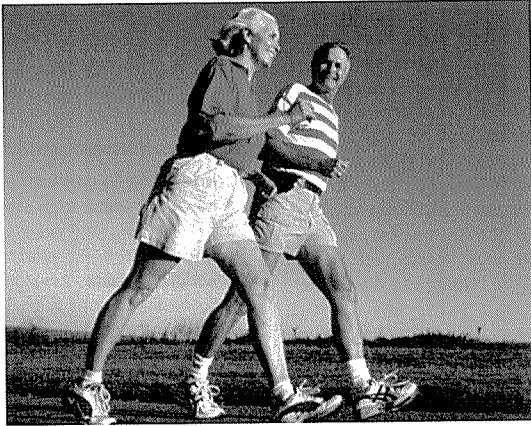
음료로 만들어 마실 수 있다. 큰 유리병의 1/4정도를 좋아하는 맛의 주스로 채운 후 남은 부분을 탄산수로 채워라. 그리고 레몬이나 라임즙을 조금 넣어주면 고급스런 여름의 음료가 탄생될 것이다. 단, 탄산수를 고를 때, 주의해야 할 것이 있다. 레몬이나 라임 등의 좋은 재료가 섞인 탄산수는 상관없지만 설탕이나 다른 성분이 들어가 있지 않은 탄산수로 구입하는 것이 중요하다. 만약, 설탕이나 다른 성분이 들어가 있는 탄산수라면 그것은 보통 시중에서 구입할 수 있는 탄산음료지 건강한 수분공급을 위한 음료가 아니기 때문이다. 그러므로 구입 시 성분 표를 잘 파악하도록 하자.

여름의 대표음료 슬러쉬를 만들어 보는 것은 어떤가? 이것 또한 아주 간단하다. 좋아하는 과일들을 얼음과 소량의 레모네이드와 함께 넣고 천천히 간다면 맛있는 슬러쉬가 탄생할 것이다.

오래 살기 위해 운동하자

만약 당신이 제 2형 당뇨병이 있다면, 운동을 하면 더 오래 살 수 있다

과거 리서치 결과를 보면 운동을 규칙적으로 하는 제 2형 당뇨병환자들은 특히 합병증의 유발을 낮추어서 당뇨병으로 인한 치사율을 낮추었다. 그리고 현재 핀란드의 연구자들은 운동으



로 인한 생명연장이 흡연자나 비만환자, 고혈압, 고혈당 환자에게도 똑같이 적용된다는 것을 밝혀냈다.

이 연구는 1972년부터 1997년까지 사람들은 6개의 그룹으로 나누어 진행하였다. 연구에 참가한 참가자들은 모두 제 2형 당뇨병환자들이었으며, 나이는 25~74세로 다양했다. 심장 관련된 합병증이나 심장 발작이 있었던 사람들은 연구에서 제외되었다.

이 연구에 참가하기 전, 이 모든 3,708명의 참가자들은 BMI와 혈압, 혈당수치를 지속적으로 체크하며 관찰하였다. 또한 그들의 흡연이나 운동 습관에 대해서도 확실하게 파악하였다. 연구자들은 그 참가자들은 운동 양으로 구분해서 약, 중, 강 의 3그룹으로 나누기 위해 다시 직장상과 일상생활, 그리고 레저를 통한 운동 양으로 나누어 심사했다.

“약”의 그룹 참가자들은 모든 면에서 거의 움직임이 없는 사람들, “중”은 자전거를 타고 출근을 하거나 운동 양이 많은 직장생활을 하는 등 최소 한가지의 활동이 활발한 사람들, 그리고 마지막으로 “강”은 2가지 이상의 생활에서

활발한 움직임을 하는 사람들로 구성하였다.

이 참가자들에 관한 연구는 2001년까지 지속됐으며 그 기간 동안 1,423명의 참가자들이 사망했다. 참가자들에 관한 평균 연구기간은 18.7년이었으며 사망자들 중 906명은 합병증으로 사망했다. 그룹별로 비교를 해보면, “약”의 그룹에 속해있던 사람들이 가장 많이 사망했으며 그것과 비교, “중”의 그룹에 속해있던 사람들의 40%가, “강”의 그룹에 속해있던 사람들의 51%가 더 많이 생존했다. 다시 말해, 비만이나 흡연, 혈압이나 혈당의 수치와 상관없이 운동을 많이 한 사람들이 더 오래 산 것이다. >

♣ 30분당 운동량 소모 칼로리 ♣

신문읽기, 이야기하기	40 KCal
TV 시청, 편히 서 있기	40 KCal
사무, 자동차타기(착석)	60 KCal
청소 쇼핑	100 KCal
수면	30 KCal
식사, 화장하기	50 KCal
자동차운전	60 KCal
등산/하이킹	120 KCal
줄넘기	160 KCal
테니스/배드민턴	200 KCal
조깅	250 KCal
탁구/배구	260 KCal
목욕, 빨래	110 KCal
산보	130 KCal
골프	140 KCal
스키	220 KCal
수영/자전거타기	320 KCal