

20대 같은 40대 되어볼까?

40대에 들어서면 자신도 모르게 달라진 체력에 서글퍼진다. “어, 몸이 옛날 같지 않네.” 체력하나 믿고 20~30대를 달려와 40대에 들어선 직장인들은 어느 날 갑자기 당뇨, 고혈압, 비만 진단을 받고 적잖이 놀라는 일이 많다. 건강에 적신호 켜진 40대의 건강관리, 과연 어떻게 하면 좋을까? 글_라이터스

40대 초반, 홀연히 나타나는 건강 경계 정보

“30대 후반부터 서서히 증상이 있었는데 너무 바빠서 신경을 못 썼던 것 같아요. 입맛도 없고 잠도 못 자고 호흡도 가빠지고 혈압도 높아졌어요. 거기다 체중까지 확 불어서 과체중이 되어버렸어요.”

체력하나 믿고 20~30대를 전력질주 해왔다는 한 40대 직장인의 푸념. 정말 남의 일이 아니구나 하고 생각하고 있는 40대인 당신은 어떠한가? 당신도 이런 경험을 하지 않았는가? 만약 당신이 40대를 향해 달려가는 30대 후반이거나 40대 초반이라면 아래 내용을 점검해 보자.

- 입맛이 없는가? □ 부쩍 어지럽지 않는가? □ 손발이 자주 저리지 않는가? □ 잠 못 이루고 뒤척이는 날이 많지 않은가? □ 사소한 일에도 신경질을 자주 부리지 않는가? □ 하루 6번 이상 소변을 보거나 그보다 훨씬 적게 보지 않는가? □ 소변색깔이 눈에 띄게 달라지지 않았는가? □ 숨이 가빠지지 않았는가? 참고로 성인의 경우 1분 동안 15~20번 정도 호흡하면 정상이라고 한다. □ 혈압이 높아지지 않았는가? 정상혈압은 최고혈압이 120mmHg, 최저혈압이 85mmHg, 고혈압은 최고혈압이 150mmHg 이상, 최저혈압이 90mmHg 이상, 저혈압은 최고혈압이 100mmHg 아래를 말한다.
- 체중이 확 불거나 줄지는 않았는가? 표준 몸무게((키-100)×0.9)의 10% 내외를 따져보자. □ 기침을 하루 10회 이상 하고 가래가 전보다 부쩍 많아지지 않았는가? □ 현재 당신의 허리는 40인치(남자)·35인치(여자)를 넘어서는가? □ 여성의 경우 골다공증, 요실금, 생리불순은 없는가?

만약 이러한 증상들이 나타나기 시작했다면 필히 전문의와 상담하여 건강에 바짝 신경을 쓰게 좋다.

40대, 건강 위해 노력해야 할 때

“휴, 다행이다. 난 하나도 해당사항이 없네.” 위와 같은 증상이 나타나지 않았다고 해서 마음을 놓아서는 안 된다. 40대는 부쩍 체력이 떨어지고 당뇨, 고혈압, 비만 등 각종 성인병과 위암, 폐암, 간암, 대장암 등 각종 암에 노출될 확률이 대단히 높기 때문이다. 이미 내 건강에 적신호가 켜졌다는 것을 인지하고 건강관리에 만전을 기해야 한다. 오늘부터라도 아래 5가지 원칙을 기본적으로 지켜나가자.

첫째, 규칙적으로 생활하자 | 밥 먹듯 해오던 잔업이나 야근도 40대에겐 무리다. 잠자는 시간과 일어나는 시간을 정해두고 하루하루 규칙적으로 생활하도록 한다. 잠이 잘 오지 않을 때엔 20분 정도 가볍게 산책하거나 반신욕으로 피로와 스트레스를 떨쳐내자.

둘째, 적어도 이틀에 한번 꼴로 운동하자 | 그동안 결심만 하고 실천하지 못했던 운동을 40대엔 더 이상 미뤄서는 안 된다. 운동 초보자는 전문의와 상담, 신체 연령을 파악한 후 적당한 운동을 추천 받는 게 좋다. 보통 40대는 파워워킹, 조깅, 수영, 에어로빅, 등산, 자전거 타기, 골프 등 심신 근육을 이용한 유산소 운동이 좋다. 운동은 주 3~4회, 30~60분씩 하되 무리가 되지 않는 범위 내에서 해야 한다.

셋째, 영양소 골고루 든 균형 있는 식사, 한 끼도 거르지 말자 | 40대의 비만은 당뇨, 고혈압, 관절염, 뇌졸중 등 각종 성인병과 대장암, 전립선암, 유방암, 자궁경부암 등 각종 암 발병률을 높이는 주범이다. 그러므로 비타민과 섬유질이 풍부하고 열량이 적은 음식, 담백한 음식을 골고루 섭취 하되 한 끼도 거르지 않도록 한다. 흰 쌀밥보다는 보리밥이 좋고, 미역국 콩나물국 우거지국이 좋으며, 채소도 조리한 것보다는 생채 위주로 먹는 게 좋다. 특히 40대부터는 단백질의 하루 소모량이 적어 과다한 단백질 섭취가 심장계통의 질환, 골다공증 등의 원인이 되므로 양을 조절하여 섭취하도록 한다. 반면 비타민의 소모량은 40대 이후부터 많아지므로 비타민C 섭취를 위해 신선한 채소와 과일을 즐겨 먹도록 한다. 물은 보통 하루 8컵~10컵 정도 마시면 적당하다.

넷째, 담배를 끊자! | 40대 흡연자는 벼랑 끝에 몰린 사람이라고 해도 과언이 아니다. 건강하려면 더 이상 물러설 곳이 없다. 흡연은 기관지염, 인후염, 폐암 등 각종 암과 심혈관질환을 일으킨다.

다섯째, 건강진단 정기적으로 꼭 받자 | 혈압 측정, 간 기능 검사, 갑상선 검사는 1년에 한번, 흉부X선 검사는 격년으로, 콜레스테롤 검사는 5년에 한번 꼭 받도록 하자. 특히 여성의 경우 자궁 검사는 해마다, 유방암 검사는 2년에 한번 꼴로 필히 해야 한다. 조금만 몸이 이상해도 바로 병원으로 달려가 검사를 받아야 하는 나이 40대임을 명심하고 꾸준히 건강을 관리해보자. ♣