

우리의 몸과 마음을 건강하게 하는 생활 속의 작은 실천



최 장 석 부산백병원 원장

모든 일의 시작은 건강에서 비롯된다는 말이 있다. 인생에 있어서 건강을 잃어버리면 모두를 잃는 것과 마찬가지이다. 삶의 질을 결정하는 제 1의 요소가 바로 건강인 셈이다. 이렇듯 우리에게 아주 중요한 건강은 하루아침에 얻어 지는 것은 아니다. 건강에 대한 관심과 꾸준한 자기관리 및 이를 위한 노력이 공존(共存)할 때야 비로소 건강을 얻을 수 있다. 그럼 건강을 지키기 위해 일상생활에서 행할 수 있는 작은 실천으로는 어떠한 것이 있을까. 가장 기본적이면서도 핵심이 되는 음식과 운동 그리고 수면에 대해서 간단히 짚어본다.

음식 풍요로운 삶에 대한 욕구가 증가하면서 식생활·식문화는 아주 다양해지고 빠르게 변화하고 있다. 최근 들어서 사람들은 well-being 을 비롯한 각종 한방음식 등을 통해 건강을 유지하고자 하는 경향이 있다. 물론 고급의 귀한 음식도 좋으나, 자극적인 음식·가공식품 등을 삼가고, 과식이나 폭식을 금하며 규칙적으로 소식(小食) 하는 습관을 갖는 것이 더욱 더 중요하다. 이것이 바로 건강을 위한 첫걸음인 셈이다. 특히, 문제가 되고 있는 나트륨(Na)의 섭취는 비만이나 각종 성인병의 온상(溫床)이 되기 때문에 반드시 섭취량을 조절할 필요가 있다.



운동 적절한 운동의 습관화를 통해 신체의 균형을 잡고 건강을 유지하며 삶의 활력을 얻자. 누구나 운동의 중요성은 너무도 잘 알면서 이를 꾸준히 실천하는 사람은 드물다. 적절한 운동은 단순히 신체의 건강뿐만 아니라 민첩성, 유연성 등을 길러주기도 한다. 간단한 스트레칭과 함께 아침을 시작하는 것도 한가지의 좋은 방법이며, 도보나 산책과 함께 하는 조깅도 좋은 운동이 될 수 있다. 많은 돈을 투자하지 않아도 우리는 얼마든지 운동을 통해 건강과 젊음을 유지할 수 있다. 우선적으로 자신의 몸에 맞는 운동을 찾고, 오늘부터라도 시작해 보는 건 어떨까. 단, 신체에 무리를 주는 과도한 운동은 금물이다.

수면 수면은 인간의 피로를 풀어주는 가장 기본적인 수단이다. 수면을 통해 우리는 낮 동안 활동한 뇌가 휴식을 취하고, 이로 인해 몸의 기관이 피로를 풀고 내일을 위한 재충전의 시간을 가지게 한다. 그러나 바쁜 일상에서 생활을 하다보면 충분하고 규칙적인 수면을 간과하기 십상이다. 올바른 수면자세와 규칙적인 수면시간은 건강유지를 위해 반드시 필요한 필수요소이다.

앞서 언급한 바와 같이 적절한 음식과 규칙적인 운동 및 충분한 수면 등의 올바른 생활 습관을 통해 우리는 건강한 삶을 누릴 수 있다. 건강에 대한 관심을 가지고 꾸준히 관리하는 것이 건강한 삶을 살아가는 시발점이 된다. 질병의 예방과 삶의 질 향상을 위한 건강의 중요성은 거듭 강조해도 지나침이 없다. 건강이라는 것은 건강한 사람은 건강할 때 지켜야 하며, 아픈 사람에게도 결코 요원(遙遠)한 것이 아니다. 앞으로의 생활 속의 작은 실천이 우리의 몸과 마음을 건강하고 풍요롭게 해 준다는 사실을 잊지 말자. 🌈