

장수 만세를 위해 기억할 필수 十誠命

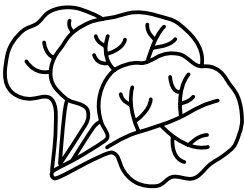
장수는 모든 인간의 꿈이자 소망일 것이다. 그렇다면 무병장수의 비결은 무엇일까? 단순하지만 현명한 정답은 다름 아닌 올바른 생활습관 준수 아닐까? '장수 만세' 를 외치기 위해 기억해야할 필수적인 십계명이 여기 있다.

글/구성 편집부 일러스트 이은주



절식하라!

절식은 소식이나 단식과는 전혀 다른 개념으로, 소식이나 단식은 먹는 양을 조절하는 것이지만 절식이란 열량의 섭취를 제한하는 것이다. 양을 줄이기 힘들다면 열량이 높은 식품 대신 야채나 과일 등 섬유소가 많은 음식들을 섭취하는 것이 좋다. 보통 평균 열량 섭취량을 30% 줄이는 것이 절식의 효과를 극대화한다고 알려져 있다.



채소와 과일을 많이 먹어라!

채소와 과일을 많이 먹으면 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만, 심장병, 대장암 등 현대인들이 잘 걸리는 질병을 예방할 수 있다. 열량이 적을 뿐만 아니라 성인병의 원인이 되는 포화지방과 콜레스테롤이 거의 들어있지 않기 때문이다. 채소와 과일 중 굳이 한 쪽을 선택한다면 채소를 더 많이 섭취하도록 하자. 과일에 비해 당분이 적고 섬유소와 비타민 등 항산화제가 더욱 풍부하게 들어있기 때문이다. 단, 채소만 먹을 경우 비타민D를 비롯해 철분, 아연, 칼슘 등의 무기질이 부족해질 수 있으니 주의해야 한다.



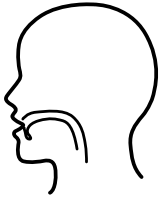
백색가루를 조심해라!

소금, 설탕, 화학조미료 등 백색가루를 조심하라. 소금을 많이 먹으면 혈관의 염분이 수분을 끌어들이고 고혈압을 유발하고 심장병과 뇌졸중 발병률을 높인다. 설탕은 비만과 당뇨에 해로운 것은 물론 인체의 면역 기능을 낮추고 미네랄 균형을 무너뜨리며 과잉행동증과 불안감, 집중력 감퇴 등을 불러일으키니 주의해야 한다. 화학조미료는 그 자체가 유해물질은 아니지만 주성분인 MSG가 두통, 구토, 떨림 증세 등을 일으킨다는 연구 결과가 있다.



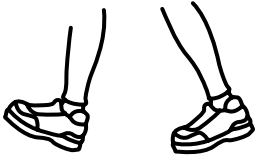
아침식사를 거르지 마라!

아침을 거를 경우 전날 수면 시간부터 시작해 위장이 비어있는 시간은 대략 18시간이나 된다. 공복 상태가 장시간 지속되면 인체는 저혈당에 이르고 점심식사의 과식으로 이어진다. 이렇게 되면 인체는 급작스럽게 고혈당 상태가 되면서 대량의 인슐린을 요구하게 된다. 결국 인슐린 분비를 담당하는 췌장에 부담을 주면서 당뇨병의 원인이 되는 것이다.



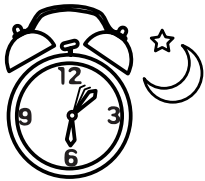
오래 씹을수록 좋다!

음식은 오랫동안 천천히 씹어 먹을수록 몸에 좋다. 소화효소가 담긴 침이 음식물과 골고루 섞여 잘게 부서지면서 소화 작용에도 도움이 되고 영양분 흡수도 잘 이뤄진다. 많이 씹는 동안 일어나는 턱과 치아의 운동이 대뇌를 자극해 치매 발생률을 떨어뜨리고, 씹는 행위 자체가 긴장을 이완시키며 스트레스를 누그러뜨리는 데 효과적이다.



먹은만큼 움직여라!

가장 효과적이면서도 쉬운 운동은 걷기다. 혈액 순환과 깊은 관련이 있는 다리는 '제2의 심장'이라고도 불린다. 중력을 거슬러 혈액을 심장으로 되돌려 보내려면 다리근육을 자주 폼다 접었다 해줘야 하기 때문이다. 다리를 움직여줘야 혈액순환에도 도움이 되고 비만을 예방할 수 있다. 물론 당뇨, 고혈압, 동맥경화 등 성인병도 예방할 수 있다. 빠르게 걸으면 천천히 걸을 때보다 보폭이 줄어들기 때문에 같은 거리를 가더라도 걸음 수가 많아져 더 많은 열량을 소비하게 된다.



수면보다 숙면이 중요하다!

수면 부족은 심장병 발병 가능성을 높일 뿐만 아니라 인체 내 면역 기능을 떨어뜨려 위궤양을 비롯해 각종 질병을 유발한다. 최적의 수면 시간은 남성의 경우 7~8시간, 여성의 경우 6~7시간. 그러나 수면은 양보다 질이 중요하다. 매일 7시간씩 숙면을 취하면 뇌와 심장이 3년이나 젊어진다는 연구결과도 있다. 매일 일정 시간에 잠자리에 드는 습관도 중요하다.



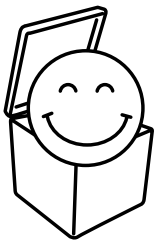
배로 호흡하라!

가슴으로 숨 쉬는 흉식호흡은 얇고 빠른 호흡을 유도하는 반면, 배로 숨 쉬는 복식호흡은 깊고 느린 호흡을 유도한다. 복식호흡을 할 때는 들숨보다 날숨이 중요한데, 들숨으로 산소를 들이마시는 것보다 날숨으로 신진대사 과정의 노폐물인 이산화탄소를 배출하는 것이 더 중요하기 때문이다. 스트레스를 받거나 긴장을 하면 한숨이 나오는데, 이는 흉식호흡에서 벗어나려는 인체의 본능적 방어기제이다. 의식적으로라도 배를 움직여 복식호흡 하는 습관을 갖도록 하자.



좋은 약을 찾기보다 해로운 약을 피하라!

아플 때 약을 먹는 것은 당연하다. 그러나 남용은 금물이다. 백 가지 명약보다 한 가지 해로운 약을 먹지 않는 것이 더 중요하다. 아플 때 꼭 필요한 약을 올바른 복용법과 복용시간에 따라 먹는 것이 중요하다.



장수하는 성격은 따로 있다!

스트레스를 받으면 심장이 빨리 뛰고 혈압이 오르면서 소화불량은 물론, 각종 질병을 유발시킨다. 스트레스를 제때 풀어주고 관리해주는 것도 장수 비결 중 하나다. 낙관적으로 생각하면 엔도르핀을 비롯해 건강에 유익한 호르몬이 다량 분비되면서, 면역기능을 활성화시키고 질병에 대한 저항력이 높아진다. 세상을 느긋하게 바라보며 밝은 생각으로 살아보자.