

새해 건강결심 실천으로 한 해를 건강하게

새해를 앞두고 직장인들의 손놀림이 바빠지기 시작한다. 새해 지켜야 할 여러 가지 건강계획을 작성해야 하기 때문이다. 하지만 '작심삼일'이라 했던가? '결심'은 훌연히 사라지고 작년과 다름없는 올해를 또 보내게 될 것이다. 언제까지 이렇게 계획은 계획으로 끝나야 하는가? 반드시 세워야 하고 지켜야 할 '건강결심 5가지'를 뽑아 보았다. ☞김은섭

새해가 되면, 사람들이 가장 많이 꼽는 '새해의 결심' 이바로 건강관리와 다이어트다. 물론 이러한 결심은 '작심삼일'로 끝나는 경우가 다반사다. 설령 독한 마음을 먹고 도전한 경우라 할지라도 6개월을 넘길 가능성은 채 5%가 되지 않는다. 일례로, 연초 담배 판매량이 급감하다가 어느 정도 시간이 지나면 다시 원상회복되는 경우가 바로 이런 이유 때문이다. 전문가들은 새해 건강 목표를 너무 거창하게 잡지 말고 자신의 나이나 생활환경 속에서 꼭 실천할 수 있는 몇 가지 목표만 정해 꾸준히 실천할 것을 강조한다.

크게 5가지의 '건강결심'을 제시하겠지만 이를 모두 다 지키라고 말하진 않겠다. 모든 직장인들이 한번쯤 새해 건강결심을 세워 봐서 알겠지만, 솔직히 하나만 꾸준히 지키는 것도 쉽지 않다는 걸 잘 알 것이다. 따라서 아래 얘기하는 5가지 건강결심 중 한 가지 목표만 정해서 6개월 동안 꾸준히 실천해 보도록 하자. 그리고 처음 실천한 한 가지 결심이 습관화되면 다른 결심 하나를 더 선택해 실천해 보는 방향으로 목표를 설정하도록 하자.

결심 하나, 운동

근력, 심폐지구력, 유연성을 체력의 세 가지 요소라고 한다. 가장 이상적인 몸은 이 세 요소가 적절한 균형을 유지하는 상태를 말한다. 따라서 운동계획을 세울 때는 이 세 가지 요소가 균형있게 발전할 수 있도록 해야 한다. 예를 든다면, 1주일에 4번 운동을 할 시 2회는 근력운동에 나머지 2회는 유산소운동에 초점을 맞추고, 스트레칭은 운동할 때마다 매번 하는 것이다. 사실 유산소운동은 일주일에 최소 3회는 해야 몸이 변하는 효과를 느낄 수 있다. 시간은 최소 20분, 적당량은 30분 안팎이다. 운동의 강도는 지나치게 헉헉덜 필요는 없지만 등과 이마에 땀이 충분히 날 정도는 해야 한다는 것을 명심할 것.

결심 둘, '채소과일 365 캠페인' 실시

하루 3번, 6가지 채소와 과일을 5색으로 먹으면 한국인의 6대 암, 5대 생활 습관병을 예방할 수 있다. 이는 '국민건강 365운동본부'가 전개하고 있는 캠페인이다. 여기서 6대 암은 위암과 폐암, 간암, 대장암, 유방암, 자궁경부암이고, 5대 생활 습관병은 고혈압, 당뇨, 심장병, 비만, 아토피이다. 야채와 과일을 강조하는 것은 그속에 함유된 다양한 파이토케미컬 때문이다. 파이토케미컬은 식물 자체에서는 식물의 생장을 방해하거나 각종 미생물, 해충 등으로부터 자신의 몸을 보호하는 역할을 하는데, 이 성분이 사람 몸에 들어가면 각종 질병의 원인이 되는 산화적 스트레스나 조직의 염증 및 세포 손상을 억제하는 작용을 하는 것이다. 파이토케미컬은 화려하고 짙은 색소에 많이 들어 있는데, 주로 붉은색, 주황색, 노란색, 보라색과 녹색 식물에 다량 함유돼 있다.

결심 셋, 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치는 수시로 체크

직장인들이 매년 받는 건강검진 결과표에 나와 있는 수치 중에서 꼭 기억해야 할 세 가지 수치가 바로 혈압, 혈당, 콜레스테롤이다. 이 세 가지가 높으면 고혈압, 당뇨, 고지혈증이라는 3대 성인병이 생긴다. 3대 성인병을 미리 막는 방법은 간단하다. 작년에 받은 건강검진 결과표에서 세 가지 수치를 찾아 수첩에 적어 둔다. 만약 그 수치가 정상 범위라면 올해에도 정상을 유지하기 위해 꾸준히 노력하고, 만일 수치가 정상치에서 벗어났다면 다시 정상 범위 안에 들 수 있도록 식습관 조절 및 운동 등을 통한 노력을 꾸준히 해야 한다.

결심 넷, 담배 안녕

그 수치가 많이 줄었다고 하지만 여전히 한국은 헤비 스모커들의 천국(?)이다. 앞서 설명한 결심을 아무리 잘 지킨다고 해도 담배를 피운다면 모든 것이 수포로 돌아갈 만큼 담배의 해악은 상상을 초월한다. 매일 기본 좋게 빨아들이는 담배 한 모금으로 인해 몸속 세포는 변형되기 시작했고, 혈관은 독성물질에 부식돼 30% 가량 막혀 있을 것이다. 이런 신체적 변화는 계속 진행되고 있지만 니코틴의 달콤한 유혹 때문에 단지 느끼지 못할 뿐이다. 혼자 결심하고 혼자 실천하는 금연은 이내 금단증상 앞에서 무릎 꿇고 말 것이다. 그럼 니코틴 앞에서 좌절하지 않으려면 어떻게 해야 할까? 우선 금연에 대한 결심이 섰다면 D-데이를 정하고, 가족과 주변인들에게 공개적으로 금연 시작을 알려 주변의 도움을 받아야 한다. 정 이겨내지 못할 것 같으면 한국건강관리협회나 각 보건소에서 운영하는 금연 프로그램을 이용하는 것도 좋은 방법이다.

결심 다섯, 허리둘레 줄이기

흔히 결혼 전에는 날씬했는데 중년에 접어들면서 몸이 망가졌다는 소리를 자주 들어봤을 것이다. 고칼로리의 기름진 음식을 먹고 신체 활동량이 부족해지다 보면 우리 몸이 남아도는 에너지를 처리하지 못하는 상태에 이르게 된다. 이를 의학적으로 '대사증후군'이라고 한다. 대사과정에서 문제가 생기면 몸은 결국 고혈압, 당뇨, 고지혈증과 같은 병 앞에서 무너지게 되는 것이다. 그럼 대사증후군이 생길 위험이 있는지는 어떻게 확인할 수 있을까? 전문의들은 자신의 허리둘레를 확인하라고 충고한다. 남자는 36인치, 여자는 32인치가 넘는다면 올해 최대의 목표는 운동과 식이요법을 통해 허리둘레를 줄이는 것으로 정해야 한다. **MEDIcheck**