

2012년 이것만은 꼭! 평생 건강생활백서

건강을 위한 왕도는 없다. 매일매일 건강을 위한 꾸준한 실천이 모일 때 비로소 질병 없이 건강한 삶을 영위할 수 있기 때문이다. 올 한해를 건강하게 보내고 나아가 평생을 건강하게 지낼 수 있으려면 어떻게 해야 할까.



금연, 아무리 강조해도 지나치지 않아

새해 목표 중 가장 작심삼일이 되기 쉬운 것이 바로 금연이 아닐까. 무려 4만여 종에 달하는 화학성분이 들어 있어 몸에 이롭지 않다는 것을 알면서도, 담배를 끊기란 정말 쉽지 않다. 오죽하면 담배는 끊는 게 아니라 참는 것이라고 했을까.

금연은 하루아침의 결심으로 성공하기 어렵다. 끊임없는 자신과의 싸움이다. 흡연에 대한 유혹을 뿌리치기 어렵다면 아예 흡연하고 싶은 상황을 만들지 않는 것도 중요하다. 술자리나 흡연자와의 자리를 피하고, 금연을 자랑하고 다녀 주위 도움을 받는 것도 좋은 방법이다. 흡연하고 싶을 때 물을 마시거나 사탕, 견과류 등으로 주의를 돌리고, 무엇보다 실수로 한 대 피웠다 하더라도 포기하지 않고 다시 시작하는 게 중요하다. 혼자 실천하기 어렵다면 금연클리닉이나 전문가 도움을 받는 것도 좋다.

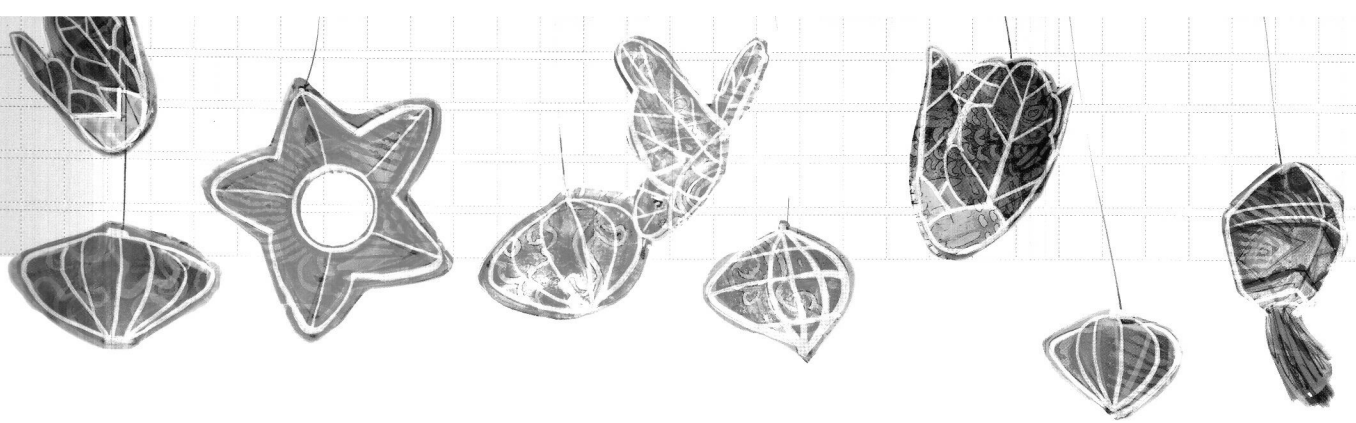


절주, “부어라, 마셔라”는 이제 그만!

1회 평균 음주량이 남성은 소주 7잔, 여성은 5잔 이상이면 고위험 음주로 분류하는데, 우리나라는 고위험 음주율이 14.9%로 전 세계 평균 11.5%보다 높다.

최근 119운동이 활발하게 진행 중인데, 건강한 생활을 위해 동참해보는 건 어떨까. 119운동이란 '1가지 술로 1차만 하고 9시 전에 끝내는 술자리'를 일컫는 말. 술은 가능한 한 적게, 천천히 마시는 지혜가 필요하다.

우선 술자리에서 정중하게 거절하는 방법을 연습해보고, 술잔을 건네기보다 즐겁게 대화하는 법을 익힌다. 만약 마시게 되더라도 한 잔을 두세 번으로 나눠 마시고 물이나 야채를 많이 먹어 음주량을 가능한 한 줄이도록 한다. 집에 있을 때에는 술을 마시지 않도록 하고, 술 생각에서 벗어날 수 있는 취미활동을 만들어보는 것도 좋다.



하루 30분 운동, 평생 건강 좌우한다

규칙적인 운동이야말로 건강을 지키고 질병을 예방하는 기본 중의 기본이다. 단숨에 효과를 얻기 위해 과한 욕심을 부리는 것은 금물. 연령대와 체력을 고려해 하루 20~30분씩 일주일에 3일 이상 꾸준히 운동하는 습관을 기르는 게 중요하다.

사회적으로 바쁜 20~30대는 가벼운 조깅을 해주는 것이 좋다. 20대는 다양한 스포츠를 즐기고, 30대는 체력이 떨어지는 시점이므로 빨리 걷기나 가벼운 조깅으로 컨트론타는 게 바람직하다. 성인병이 서서히 시작되는 40~50대는 체계적인 운동을 찾아서 하려는 노력이 필요하되, 과격한 운동을 피해야 한다. 하루 30분 정도 러닝머신을 이용하는 것도 효과가 있다. 60대 이후부터는 산책, 맨손체조, 고정식 자전거 타기 등 유산소 운동이 좋다.



올바른 식습관, 잘 먹어야 건강하다

서구화된 식습관은 비만과 각종 성인병을 유발하고 노화를 촉진시키는 것은 물론 암 발생 원인이 되기도 한다. 성인이 될수록 열량과 염분이 높은 음식을 피하는 것이 좋다. 또, 전곡류나 채소류, 어육류, 과일류 등을 고르게 섭취해야 건강을 유지할 수 있다.

청소년은 규칙적인 3끼 식사와 2~3번 정도의 간식으로 나누어 섭취하고, 성인은 전곡류, 채소류, 어육류, 저지방 우유류, 과일류 등을 고루 섭취하되 특히 채소류를 매 끼 1~2접시씩 신경써서 먹는 것이 좋다.



잘자는 것이 건강의 시작

잘 자는 것은 잘 먹고 꾸준히 운동하는 것만큼 중요하다. 좋은 잠이란 생체 리듬에 맞춰 규칙적으로 충분한 시간 동안 숙면을 취하는 것을 일컫는 말. 자고 나서 개운하고 머리가 맑고 기분이 좋으면 그야말로 좋은 잠을 제대로 잔 것이다.

개인에 따라 차이가 있지만 하루 평균 5~7시간, 최소한 하루 5시간 이상은 자는 것이 좋다. 매일 같은 시간에 잠들고 같은 시간에 일어나는 습관이 중요하다. 낮잠을 자더라도 30분 이상 자지 않도록 유의하고 휴일 아침 늦잠을 자 일주일의 리듬을 깨지 않도록 해야 한다. 저녁 식사는 최소한 잠들기 2시간 전에 하고 카페인을 피해 잠을 잘 잘 수 있는 환경을 만들도록 한다. **MEDI**CHECK

