

독서, 낮잠, 빨리 걷기 ... 건강하게 오래 사는 비결 10가지

의학의 발달로 인간의 수명은 비약적으로 늘었으나, 고통스럽게 오래 사는 건 복이 아니라 저주일 수 있다. '건강하게' 오래 살려면 어떻게 해야 할까? 영국 일간지 '가디언'이 전한 건강한 장수 비결 10가지 방법을 '코메디닷컴'이 소개했다.



1. 나를 알자!

나이 들고도 건강하게 지내려면 우선 스스로에 대해 전문가가 되어야 한다. 혈압, 혈당, 콜레스테롤과 비타민 D 수치를 확인하라. 체질량 지수는 물론, 허리 둘레와 엉덩이 둘레의 비율을 적어두는 것도 잊지 말 것. 부모님을 비롯한 직계 조상이 노년에 어떤 병을 앓았는지, 언제 돌아갔으며, 사인은 무엇인지에 대해서도 최대한 알아두자.

2. 빨리 움직여라!

걷기는 누구에게나 좋은 운동. 중요한 건 속도다. 숨이 가쁘고 땀이 날 정도로 빨리 걸어라. 하루 30분이면 몸은 물론 두뇌를 최선의 상태로 유지할 수 있다. 밖에서, 햇볕을 받으며 걷는다면 금상첨화. 기분이 밝아지고 비타민 D도 생겨날 것이다.

3. 하루 10시간 단식하라!

계속 먹을 게 들어가면 위가 쉴 틈이 없어진다. 소화 기관에도 휴식이 필요하다는 사실을 잊지 말 것. 밤 9시 이후에는 아무 것도 먹지 말자. 그것만 지켜도 매일 10시간 단식이 가능하다. 저녁을 최대한 일찍 먹고, 아침은 느지막이 먹는 식으로 공복을 14시간, 16시간까지 늘릴 수 있다면 더 좋다.

4. 숲으로 가라!

나무 그늘에 있으면 머리가 맑아지는 기분이 들지 않는지? 과학적으로 근거가 있다. 피톤치드가 스트

레스와 혈압은 낮추고, 면역력은 높이는 것. 또 숲 속 흙에 사는 미생물은 우리 몸의 미생물군유전체를 건강하게 유지하는데 기여한다.

5. 근육을 단련하라!

마흔이 넘으면 1년에 1% 꼴로 근육이 사라진다. 그 결과 심장병, 뇌졸중, 골다공증에 걸릴 위험도 커진다. 적어도 일주일에 두 번은 근력 운동을 할 것. 텔레비전 앞에 아령을 두고 짬짬이 들어 버릇하는 것만으로도 크게 도움이 된다.



6. 독서하라!

앉아 있는 것보다는 움직이는 것, 혼자보다는 여럿이 하는 일이 건강에 좋다. 그런데 독서는 대개 앉아서, 또 혼자 하기 마련인데도 불구하고 장수에 도움이 된다. 예일대학교 연구진은 50대 이상 3,600여 명을 대상으로 한 연구에서, 독서를 많이 하는 이들이 그렇지 않은 이들보다 2년 이상 오래 산다는 사실을 발견했다. 하루에 30분 정도 책을 읽는 건 숙면에도 기여한다.



7. 낮잠을 자라!

짧은 낮잠은 주의력, 집중력, 기억력을 높인다. 특히

하지만 낮잠을 자는 사람들이 밤에 더 잘 잔다는 연구도 있다. 단 낮잠은 30분을 넘기면 안 된다. 시간이 늦었다면, 다시 생각할 것. 늦은 오후에 낮잠을 잤다간 밤잠을 설칠 수 있다.

8. 점프하라!

뼈를 건강하게 유지하려면, 자주 뼈를 써야 한다. 즉 운동을 해야 한다. 관절만 버텨준다면, 가장 효과적인 건 점프다. 하루에 10회에서 20회 정도 점프하라. 한 번 하고 30초 쉬는 식으로 반복하면 좋다. 달리기나 줄넘기 역시 골밀도를 건강하게 유지하는데 걸맞는 운동이다.

9. 눈을 아껴라!

눈을 보호하는 방법은 최선의 방법은 담배를 끊는 것. 그리고 눈에 좋은 음식을 섭취해야 한다. 옥수수, 오렌지색 파프리카, 당근, 케일 등 밝은 노란색, 오렌지색, 초록색 채소를 챙겨 먹을 것. 규칙적으로 안과 검진을 받는 것도 중요하다. 마흔이 넘어가면 시력이 빠르게 변하기 때문이다. 텔레비전, 컴퓨터 모니터, 스마트 폰 등을 너무 오래 보지 않도록 하고, 햇빛이 강하다면 여름에는 물론 겨울에도 선글라스를 쓰도록 하자.



10. 어울려라!

외로움은 노년의 적. 당뇨병만큼이나 위험하다. 사람들과 좋은 관계를 맺을 것. 꼭 친구가 아니어도 누군가를 돕고, 다독이는 일이 우리를 살게 만든다. 개를 키우는 것도 좋다. 개를 키우고 산책시키다 보면, 규칙적인 생활이 가능해진다. 개를 키우는 이들은 아닌 이들에 비해 혈압과 콜레스테롤 수치가 낮다는 연구도 있다. 무엇보다 개는 친구와 마찬가지로 정서적 위안을 준다.

www.isemusa.com

세금보고 미국 전 지역 서비스

PREMIER TAX GROUP

- 세금보고
- 법인설립
- 해외자산보고
- 연체세금 해결
- 세무감사대행
- 상속, 증여세금보고



대표 세무사 이세진(Skyler S. Lee)
공인세무사 (E.A.)
(전) 한국 삼일회계법인 / PWC 근무

Office **714.530.0030**
714.345.0762

5730 Beach Blvd, Ste. 202 ~ 203, Buena Park, CA 90621
*Garden Grove에서 Buena Park로 사무실 이전하였습니다
info@isemusa.com / taxcapital@gmail.com