

장수하는 사람들의 남다른 생활습관들

식습관, 운동습관 등 생활습관이 건강해야 인생도 보다 즐거워지고, 장수할 가능성도 높아진다. 건강하게 장수하는 사람들은 일상에서 어떤 건강 습관을 유지할까?



▲ 사진=shutterstock

■ 식단의 80%는 채소·과일

114세까지 장수한 레시 브라운은 고구마를 즐겨 먹었고, 최근 102세의 나이로 사망한 크리스티나 와하라는 살아있는 동안 신선한 채소와 베리류 과일 중심의 식사를 즐겼다. 뉴질랜드 장수촌인 '블루존' 거주자들은 식사의 80%를 식물성 식품으로 구성하는 것으로 잘 알려져 있다. 식물성 식품 중심의 식단은 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리고, 항산화성분·식이섬유 등을 충분히 공급하며, 면역력 향상에 도움을 주는 다양한 영양성분들을 제공한다.

■ 햇볕 쬐며 걷기

아이들은 지치지 않고 쉬 없이 움직이며, 젊은층은 아이들만큼 아니어도 활동적인 생활을 선호한다. 반면 중년이나 노년에 가까워질수록 집에 머물며 쉬고 싶은 욕구가 커진다. 하지만 미국노인병학회지에 실린 이스라엘 연구팀의 논문에 의하면 장수하는 사람들은 나이가 든 이후에도 활발한 생활을 유지하는 특징을 보인다. 70~90세 사이의 실험참가자들을 대상으로 매일 바깥 활동을 얼마나 즐겨하는지 조사한 결과다. 이들 중 바깥활동을 더 오래한 그룹이 보다 장수하는 결과를 보였다. 바깥으로 자주 나간다는 것은 건강을 북돋우는 역할을 하는 신체활동과 사회활동이 촉진된다는 의미다.

앉아있으면 편안하지만 오래 앉아있는 생활은 심혈관계질환 등의 위험을 높이고 사실상 기분 역시 침체시키는 원인이 된다. 런셋에 실린 연구에 의하면 매일 30분 또는 일주일에 150분 정도 하는 신체활동은 조기 사망

위험을 28% 감소시킨다. 꼭 달리기를 해야 하는 건 아니고, 걷기, 뛰기, 근육운동, 정원 가꾸기 등을 적절히 섞어 하면 된다.

■ 탄탄한 '마음' 근육

95~107세 장수 노인들을 대상으로 성격 검사를 진행한 미국 예시바대학교의 연구에 의하면 이들은 항상 유머 감각을 유지하고, 긍정적으로 생각하는 특징을 보였다. 90~101세 노인을 대상으로 한 이탈리아 연구에서도 동일한 연구결

과가 도출됐다. 장수하는 사람들은 마음의 상처를 극복하는 '회복탄력성'이 뛰어나다. 실패를 하거나 나쁜 일을 경험했을 때 쉽게 좌절하거나 자격지심에 빠지는 사람도 있지만, 장수하는 사람들은 이를 성장 동기로 삼아 극복하려는 마음의 근력이 튼튼한 특징이 있다.

■ 사전에 대비하기

건강은 건강할 때 지키는 것이다. 장수하는 사람들은 특별히 아프지 않아도 미리 정기 검진을 받으며 몸에 이상이 없는지 체크하고, 만성질환이 발생하지 않도록 대비한다. 백신 등 정기적으로 시행하는 접종도 받고, 의사 등 건강 전문가의 조언도 꾸준히 참조하며 높은 삶의 질을 유지하려는 특징이 있다.

■ 목적의식 갖기

이탈리아 장수 노인들을 대상으로 한 연구에 의하면 장수하는 사람들은 목적의식을 갖고 살아간다. 스스로를 외딴 섬에 고립시키기보다 가족이나 연인, 친구 등과 연대감을 느끼며 살아야 할 의미를 찾는다는 것이다. 하루하루를 무의미하게 보내기보다는 올해의 목표를 세운다거나, 자녀를 위해 무엇을 달성하겠다는 식의 목적의식을 갖고 전반적으로 건강한 삶의 루틴을 꾸린다는 설명이다.

새라김 헤어스튜디오

정상 영업합니다

다시 모시게 되어 반갑습니다!

(방문전 예약을 해주세요)

새라김 헤어스튜디오 ☎ (714)530-5755

8762 Garden Grove Bl, #106, Garden Grove, CA 92844(김치나라 건너편)

구이마을

투고 환영

참숯불 구이 • BBQ 콤보

구이마을 별미 **꼼장어**
 강력추천!!! **곱창, 구이, 볶음**
 숯불구이 **유기농야채**
 다양한 **콤보스페셜**
 구이마을 추천 **황태구이**
 대창구이, 곱창구이, 막창구이, 푸꾸미짬, 아구짬
런치스페셜
 ☎ 714.484.9292
 8535 Knott Ave., Buena Park, CA 90620
 Valley View, Crescent, Knott, Market, Beach

LAW OFFICE OF KISUK PAEK PC



백기숙 변호사는 효율적이고 실질적인 이민 업무와 까다롭고 어려운 케이스도 고객에게 "가장 적합한 해결책"을 제시해 드립니다

이민법 / 추방재판

취업 / 투자이민

비이민비자 / 취업비자

가족초청이민

재심요청(MTR: Motion To Reopen or Reconsider), 항소(Appeal) 이민사기 Defense, 까다로운 NOID / NOIR Defense 등 어려운 케이스를 정확한 법률적 해석과 충분한 재판 경험으로 도와드립니다.



2501 E. Chapman Ave. Ste 260 Fullerton, CA 92831

657.600.6003

atty@paeklaw.com www.paeklaw.net