



건강 증진을 위한 생활습관

조 동 인

건강은 그 자신과 가정의 행복을 가져온다.

우리의 평소 생활습관은 건강에 지대한 영향을 미친다. 좋지 못한 생활습관을 가지고 있으면 여러가지 만성질환을 일으켜 수명을 단축시키게 되고, 반대로 좋은 생활습관을 가짐으로써 수명은 현저히 길어질수 있는 것이다. 뿐만 아니라 좋은 생활습관은 각종 만성질환을 예방해주며 살아 있는 동안 활기찬 삶으로 생의 질도 향상 시켜주는 것이다.

캘리포니아 대학 벨로크(Belloc) 교수팀이 6,928명의 성인을 대상으로 5년 반동안 연구한 결과 건강장수를 위한 7가지 생활습관을 다음과 같이 들고 있다

1) 하루에 7-8 시간 수면을 취한다.

하루에 7시간 자는 사람이 7시간 적게 자는 사람보다 관상동맥 심질환에 의한

사망률이 낮다고 하며, 충분한 휴식이 없으면 피로와 스트레스가 쌓이게 되어 건강을 해치기 때문이다.

2) 매일 조반을 먹는다.

하루 세끼를 거르지 않고 꼭 먹어야 되며 특히, 세끼의 식사중에 아침식사가 더욱 중요함을 뜻한다. 이는 조반을 먹지 않으면 혈액속의 혈당에 변화가 오며, 이를 극복하기 위해 내분비 호르몬에 이상이 오기 때문이다.

3) 간식(間食)을 취하지 않는다.

음식을 소화시켜 주는 소화기관도 중간중간에 완전 공복 상태를 유지하는 휴식이 있어야 다음 음식을 완전소화 시킬수 있는 힘을 비축하게 되며 필요한 적



66 아침을 먹지 않는 대신 간식을 많이 먹고, 체중관리에 무관심하여 비만증의 사람이 많아졌으며, 자신은 운동을 하지 않고 남이 하는 운동을 보고 즐기는 사람이 많으며, 백해무익함을 알면서도 흡연인구는 늘어만 가고 있다.99

당량의 소화액을 공급할수 있는 기능을 유지시켜 주는 것이다.

4) 적절한 체중을 유지한다.

항상 자기의 표준체중을 유지하여 인체 각 부분이 무리없이 활력이 넘치도록 조절해야 한다. 표준체중을 20%이상 초과하면 비만증으로 고혈압, 동맥경화, 심폐기능 마비, 골관절 질환등을 앓는 사람들이 많다.

$$* \text{표준체중} = (\text{자기신장} - 100) \times \frac{90}{100}$$

5) 규칙적인 운동을 한다.

과거에 아무리 운동을 많이 하였더라도 현재 꾸준히 지속적으로 운동을 하지 않는다면 건강은 나빠질 수 있다. '건강하려면 땀을 많이 흘려라'는 말처럼 매

일 규칙적인 운동은 건강장수에 많은 도움을 준다.

6) 담배는 피우지 말고 술은 전연 마시지 않거나 적당히 마신다.

● 담배 : 만성폐색성 폐질환과 동맥경화 고혈압 외에도 많은 질병의 직접적 근본 원인이 되어 인간의 생명을 단축시킨다.

● 술 : 과음으로 오는 사고, 범죄, 탈선 등은 말할 것도 없고 신체 건강에도 여러가지 나쁜 영향을 끼치며 특히 간과 뇌에 끼치는 영향은 매우 크다.

7) 설탕과 소금을 적게 먹는다.

설탕의 과다 섭취는 당뇨병, 소금의 과

다 섭취는 고혈압등을 일으키는 주요원인이 되므로 설탕은 많아야 하루에 50g 이내로, 소금은 10g 이내로 적게 섭취해야 한다.

이상의 7가지 항목을 보면 지극히 상식적이고 이를 실천하기 위해 따로 돈이 들것도 없고, 오히려 생활비가 절약될 내용들이며, 실천에 옮기기 매우 쉬운 내용들이다.

이러한 생활습관을 실천하는 사람과 그렇지 않은 사람 사이에는 놀랄만한 차이를 보이고 있다.

생활습성과 평균여명 (45세 남자)

생활습성을 지킨수	평균여명
3	22년
5	28년
6 - 7	33년

자료 : 홍창의, 건강증진을 위한 생활습관.
 註) 홍창의 : 서울대학교의과대학교수

즉, 7가지 실천항목중에서 6-7가지를 실천한 사람은 3가지를 실천한 사람보다 평균여명이 11년이나 더 오래 산다는 것이다. 이 11년이라는 평균여명의 차이는 미국에서 1900년~1970년동안 치료제, 수술방법, 의료기술업계의 많은 발전을 했음에도 불구하고 45세의 평균여명이 불과 4년밖에 길어지지 않았다는 사실과 비교할때 놀라운 평균수명의 연장이라 할수있다. 그러므로 우리의 평소 생활습관을 올바르게 갖는다면 우리의 수명은 연장시킬수 있다는 확신이 생긴다.

결론적으로 건강하게 장수하기 위해서는 약화주의, 각종 안전사고 미연방지, 질병 퇴치를 위한 예방운동등을 철저히

하고, 건강증진을 위한 7가지 생활습관을 적극적으로 실천해야 한다.

우리 인간의 천수가 120년인데, 우리나라 사람들의 평균수명이 68세라는 것은 천수의 57%에 불과한 것이다. 이는 우리에게 큰 교훈과 냉철한 반성을 요구하고 있다. 건강장수의 요체가 먹는데만 있지 않고 평소에 지키는 생활습관에 있는데도 많은 사람들이 이를 위반하고 있다. 밤늦도록 잠을 자지 않고 아침을 먹지않는 대신 간식을 많이 먹고, 체중 관리에 무관심하여 비만증의 사람이 많아졌으며, 자신은 운동을 하지 않고 남이 하는 운동을 보고 즐기는 사람이 많으며, 백해무익함을 알면서도 흡연인구는 늘어만 가고 있다. 특히, 한국사람들은 맵고 짜게 먹는 식생활 습관이 뿌리깊이 박혀 있는데, 이는 앞으로 개선되어야 할 과제이다. 끝으로, 복잡한 현대를 사는 우리들은 많은 스트레스를 받고있다. 이 스트레스가 해소되지 않고 계속 쌓일때 고혈압및 기타 성인병을 유발할 수 있으니 유의하여야 한다는 것이다.

제가 이 글을 드리는 목적은 건강은 행복을 창조한다는 신념으로 모든 사람이 이를 실천하여 건강한 삶을 영위하는데 도움이 되고자 하는데 있다.

건강은 그 자신과 가정의 행복을 가져올 것이며 나아가서는 국력신장으로 조기에 복지사회를 이룩할 것이며, 더 나아가서는 온 인류에게도 공헌하게 될것이다.

우리 모두 이 건강장수 운동을 힘차게 전개하자.

(필자 = 경기제 6 지구 의료보험조합 대표이사)