



## 봄처럼 싱그럽게 안티에이징 스트레칭

계절의 여왕 5월처럼, 항상 젊고 건강하게 살아갈 수 있는 방법은 없을까? 어떤 사람들은 30대 초반부터, 어떤 사람은 40대 중반부터 노화가 시작된다고 말한다. 하지만 일부는 50, 60대에도 젊게 생각하고 젊게 살아간다. 젊음을 유지하는 스트레칭으로 몸과 마음 모두 자극해보자.

글·모델 송다은(Aroma Yoda 대표·차병원 치유 요가 초빙 강사)

항상 젊고 건강한 삶을 살아가고 싶은 건 모든 이의 바람일 것이다. 각종 미디어 매체들이 안티 에이징, 슬로우 라이프를 화두로 다루고, 미국의 <오프라 윈프리쇼> 단골 게스트인 빅토리아 모란, 일본의 슬로우 에이징 전문가 사토 도미오 등은 나이와 상관없이 젊음을 유지하고 만끽하는 사람으로 유명하다. 이들이 공통적으로 주장하는 '젊고 건강하게 사는 방법'은 무엇일까? 이들은 단순히 추세에 따라, 성공을 위해 동안을 유지하는 것이 아니라, 나이나 노화에 대한 편견을 버리고 진정한 젊음을 실천하는 것이 바른 방법이라고 조언한다.

### 1 젊게 생각하자

긍정적인 삶의 태도를 회복하자. 먼저 할 일은 자기 자신의 모습을 그대로 받아들이는 일이다. 지금이 바로 앞으로 우리가 살아갈 시간 중 가장 젊은 순간임을 깨닫고 지금 이 순간에 충실해 행복하게 살아가는 것이다. 매사에 불만을 갖거나

무슨 일이든 자기 탓으로 돌리며 괴로워하지 말자. 현재 상황이 좋지 않더라도 앞으로 호전될 가능성이 큰 만큼 긍정적으로 생각하자. 인생에서 열정, 상상력, 자기에, 유머감각, 즐거움을 되찾아보자. 자기 자신과 타인을 칭찬해주자.

## 2 바른 식습관

젊음의 비결은 균형 잡힌 영양 섭취에 있다. 채소와 과일, 물을 자주 섭취하고 소금이나 설탕, 식품첨가물이 많이 함유된 가공식품은 삼간다. 음식을 먹을 때에는 미각과 함께 후각, 촉각 등 온 몸의 감각을 자극하여 게을러진 뇌를 깨워야 한다. 음식을 천천히 꼭꼭 오래 씹어 소화기에 부담을 줄이는 것도 건강한 식습관이다. 과식을 피하고 소화기관인 위, 장 등이 쉴 수 있도록 식사 외 음식 섭취를 자주 하지 않

는다. 무엇보다 즐거운 마음으로 감사하며 음식을 먹는 것이 젊음으로 이어진다.

## 3 젊게 행동하자

몸을 움직이면 뇌도 함께 젊어진다. 적당한 양의 운동은 뇌세포를 자극해 기억력을 높여 치매를 예방한다. 노화에 따라 치명적으로 다가올 수 있는 우울증을 예방하는 효과도 있다. 뿐만 아니라 몸의 신진대사를 활성화시키고 면역력을 높이며 근육을 탄탄하게 해 노인성 질환의 발병을 막는다. 낮 시간 햇볕을 쬐며 걷기운동을 하면 행복 호르몬, 젊음의 호르몬이라 불리는 세로토닌, 베타엔도르핀의 분비가 뇌에서 활성화된다. 이는 행복감을 키워주고, 체형을 곧게 하며, 피부의 탄력을 높이고, 근육을 탄탄하게 만들어준다. ㉞

### 젊음을 유지하는 활력 스트레칭

독수리 자세의 변형동작 몸 전체에 기운과 활력을 불어넣는 자세로 하체를 강화시키고, 집중력과 통제력을 높여 젊음을 유지하는데 도움을 준다.

STEP 1 두 다리를 모으고, 뒤에 의자가 있다고 상상하며 앉은 자세를 15초 유지한다.

STEP 2 오른다리를 왼쪽 허벅지 위로 올려 겹치고, 엉덩이를 좀 더 뒤로, 상체를 좀 더 숙여 허리를 편다. 양 손 가슴 앞으로 합장한다. 균형을 잡고, 잠시 호흡한다.

STEP 3 균형이 잡혔다면 그대로 오른다리를 풀어 뒤로 뻗어 준다. 이때 원무릎은 접은 상태로 상체를 좀 더 숙여 가능한 만큼 오른다리를 들어 올려준다. 시선은 멀리 한 점을 바라보며 호흡과 함께 30초 유지한다.

STEP 4 마시는 숨에 균형을 잡고, 오른다리를 왼발 옆으로 가져와 내쉬는 숨에 제자리로 돌아온다. 반대쪽도 같은 방법으로 실행한다. 1번씩 더 반복한다.

