건강 칼럼

무병장수, 건강100세 10계명

이 윤 희
파시코 대표이사

오래 살기 위한 방법론은 수없이 제시되고 있다.

오래 전부터 내려오는 선현들의 건강법은 물론 전 세계 유명한 장수마을, 100세 이상 장수하신 분들의 배경연구 등 실로 다양하게 발표되는 건강론은 각 항목마다 타당성을 지니고 있다.

그 옛날과 지금 세대가 다른 것은 생활환경, 식사의 종류, 일의 유무 등 조금씩 변화를 거치고 있다.

경제성장, 식생활여건 개선, 양호해지는 생활환경, 의과학의 눈부신 발달 등 여러 항목들이 합쳐져 평균수명은 조금씩 증가하고 있다.

우리나라 만해도 장수인구의 증가로 전 세계에서도 장수국가 중 다섯 손가락 안에 드는 통계를 보여주고 있다.

최근 발표되는 연구를 바탕으로 건강100세 실현을 위한 생활습관을 살펴보자.

1.숙면을 취하라.

수면시간이 5시간 이하인 사람이 일찍 사망할 가능성이 높다는 것은 주지의 사실이다. 일찍 자고(가능하면 오후10시 전후) 일찍 일어나는 것이 낮 시간의 대사피로물질을 없애고 내일을 위한 에너지를 충전하는 시간이다.

면역세포가 활성화되어 각종 질병도 예방하고 질환으로부터 빠르게 회복된다. 뇌의 대사노폐물(변성 단백질)이 일찍 제거되어 정신질환, 치매 등 뇌의 퇴화도 늦출 수 있다.

2.규칙적으로 운동하라.

1시간이상/ 회, 3~4회/주.

어떤 운동이든 규칙적으로 자기 체력에 알맞게 운동을 하면 그렇지 않은 사람보다 약 8~10% 평균수명이 더 길은 것으로 알려져 있다.

3.스트레스를 잘 해소하라.

살다보면 이런저런 일로 부딪히면서 정신소모가 이만저만이 아니다. 혼자서 조용히 걷거나 명상 등을 통해 하루일과중 생긴 마음의 상처나 긴장을 해소하는 것이 심신의 건강유지, 증진에 도움이 된다.

4.좀 적게 먹어라.

약 80%선에 식사를 하는 사람들이 소화기관은 물론 내분비계 활동이 원만하게 진행되며 훨씬 건강한 것으로 보고되었다. 과체중, 비만 등 생활습관질환예방의 지름길이다.

5.술, 담배를 멀리하라.

인간관계상 어쩔 수 없지만, 대폭 줄이거나 끊는 것이 바람직하다.

6.깨끗한 환경을 유지하라.

환경호르몬, 미세먼지의 영향도 덜 받고 세균, 바이러스 감염의 위험도 낮아지므로 보다 양호한 건강상태를 유지할 수 있다.

7.목표를 가져라.

여가나 취미생활, 자선활동을 포함하여 자신에게 의미가 있는 활동을 하면 뇌, 심장, 근골격계 관련 질환으로 사망할 위험이 낮으며 치매에 걸릴 위험도 낮아진다는 보고도 있다.

8.친구를 사귀어라.

나이 먹어 가면서 사회친구를 사귀는 것이 쉽지는 않지만 사회사업, 자선사업 등 어떤 모임이든 참여하여 사교성이 높은 사람이 친구가 적은 동년배보다 더 장수하는 것으로 나타났다.

9.용서하라.

말처럼 쉽지는 않지만 개인 간에 쌓인 자잔한 원한을 털어버리면 적개심, 불안감이 줄어들어 혈압관리, 정신건강에 유리하며 마음의 평온상태가 유지된다.

10.욕심을 자제하라.

사는 게 마음대로 되지는 않지만 지나고 보면 별 것 아닌 사소한 욕심자체가 끊임없는 심신의 부정적인 스트레스를 가중시키므로 건강에 해로울 뿐이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

다연장 로켓 발사 지휘하는 우크라이나군 장교

5일(현지시각) 우크라이나 도네츠크주 바흐무트 인근 최전방에서 우크라이나 제56차량화보병 미리우폴 여단 소속 장교가 픽업 차량에 장착된 다연장 로켓 발사 지휘를 하고 있다.

에르도안 "이스라엘 약탈자들이 분쟁 해결의 장애물"

레제프 타이이프 에르도안(오른쪽) 튀르키예 대통령이 5일(현지시각) 튀르키예 앙카라의 대통령궁에서 마무드 아바스 팔레스타인 자치정부 수반과 악수하고 있다. 에르도안 대통령은 공동 기자회견을 하면서 "팔레스타인 땅을 침범해 훔친, '정착민'이라고 불리는 이스라엘 약탈자들이 이스라엘-팔레스타인 분쟁 해결의 주요 장애물 중 하나"라고 말했다.

사 설

종교 자유 부정하는 일본 정부

최근 일본에서 종교의 자유를 부정하는 상황이 벌어지고 있다. 지난 2월 1일 워싱턴에서 천주평화연합·워싱턴타임스재단 등이 주최로 '국제종교자유 정상회의 2024' 행사가 있었다.

이날 행사에는 700여명의 종교계·학계 지도자들을 포함, 약 1,500명이 참석했다. 주제는 '일본의 종교자유 위기 극복을 위한 지원'이었다. 이 행사에서 마이크 폼페이오 전 미국 국무장관은 일본에서 종교의 자유를 부정하는 상황이 벌어지고 있다고 밝혔다.

참석자들은 일본에서 벌어지고 있는 종교 자유 탄압에 강력하게 대응해야 한다고 밝혔다. 아베 신조 전 총리 피살사건 이후 일본 공산당 및 극우 변호사 등을 중심으로 가정연합에 대한 부정적 여론을 조성하는 데 강한 유감을 표명한 것이다.

일본 공산당은 가정연합이 부패에 연루되어 있으며 사회에 위협이 되고 일본의 국익을 해친다고 주장하지만 이는 사실과 전혀 다르다.

가정연합은 오랫동안 공산주의에 반대해 왔으며, 일본과 한국, 미국 간의 긴밀한 관계를 옹호해 왔다

가정연합이 훼손하는 것이 있다면 그것은 바로 공산주의다. 일본에서는 공산주의와 싸우고 종교적 신념을 가질 기회를 제공하기 위해 설립된 가정연합을 해산하려는 움직임이 일어나고 있다.

일본 정부는 총리 피살 사건과 관련해 1년 이상 심층 조사를 진행했다. 그러나 가정연합에 대한 수사를 정당화할 만한 범죄는 단 한 건도 발견하지 못했다.

이것은 일본 헌정사에 종교법인에 대해 민사 재판을 근거로 조사를 진행하고 해산을 청구한 첫 사례다.

해외 정치지도자 및 종교학자들은 일본 정부의 가정연합 종교법인 해산 청구는 종교 자유를 심각하게 침해한다고 우려하고 있다.

출판문학의 증인 서정환 신아출판사 회장

전주 신아출판사 서정환(84) 회장은 출판 산업의 증인이다. 1970년 '신아문예사'로 출발한 신아출판사는 1984년 현재 이름으로 바꾼 뒤 지역 출판의 산실로 자리 잡았다.

신아출판사는 10종에 이르는 출판물을 정기적으로 발행해 오고 있다. 월간 '수필과 비평'을 비롯, '좋은 수필' '소년문학' 'see', 격월간 '여행작가' '계간문예' '문예연구' '인간과 문학' 반년간 '표현' 등이다.

1992년에 시작해 30년 이상 간행되고 있는 〈수필과 비평〉은 전국적으로 독자적인 영역을 구축했다. 그는 지난 2015년 '신아문예대학'을 창립했다. '예향 전북'이란 이름에 걸 맞는 문화 예술인을 발굴하고 문예 활동을 활성화하기 위해서다.

이 대학은 1년 2학기제로 운영된다. 시와 수필, 소설, 아동문학, 시낭송, 사진예술 등 6개 과목이 개설됐다.

수강생들이 인접 학문과의 융합으로 보다 풍성한 글쓰기를 하도록 했다.

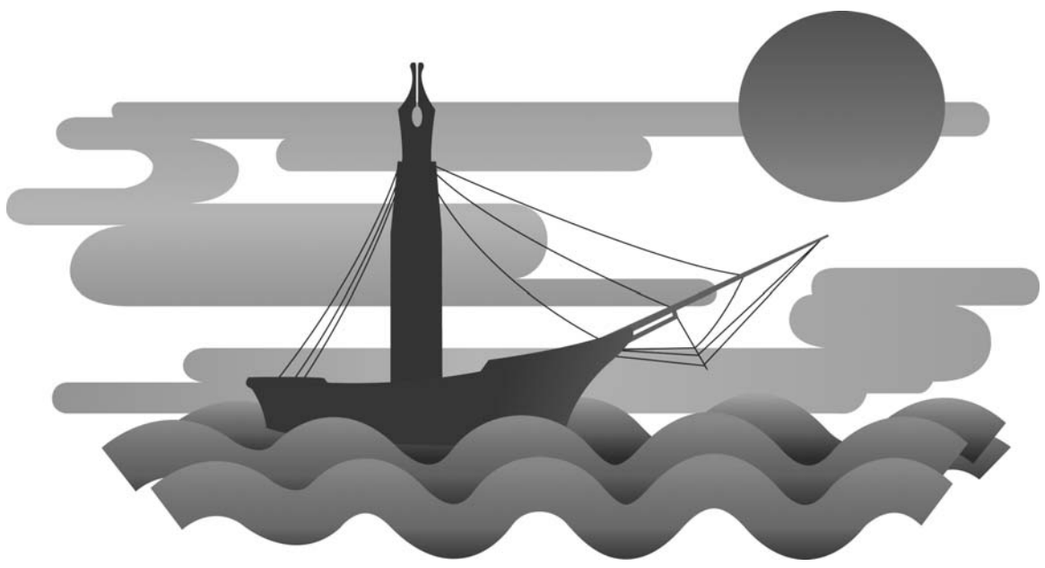
지도 교수는 이론과 실기를 겸한 지역의 유명 문인으로 구성됐다.

문예대학 강의는 과목별로 매주 1회씩 진행된다. 인원은 과목당 20명으로 제한한다. 창작의 공간이자 역량 있는 문인들을 위한 공간으로 문을 활짝 연 것이다.

특히 신아출판사는 아름다운 한글을 활용해 창의적인 창작 능력을 키우고 있다. 전주는 한글이 '언문'이라고 불리며 하대를 받던 시절부터 지식 보급에 앞장섰던 완판본의 고장이다.

서 회장은 '문예연구'를 통해 등단했다. 국제펜클럽한국본부 이사, 한국문인협회 이사, 전주문화원이사, 전북수필문학회장을 역임했다. 저서로 '동백꽃 사연' 등이 있다. 신아출판사가 지역 출판문화의 맥을 이어가기를 기원한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일