

From : Kimbyung

Sent : : Jan. 12, 2010

Subject : FW: 에너지 레벨을 증폭시키는 25 가지 방법

에너지 레벨을 증폭시키는 **25** 가지 방법

자도 잔 것 같지 않고, 먹어도 먹은 것 같지 않다고? 뜰만 나면 자고 싶고, 침대만 보면 눕고 싶다고? 뺏속까지 쌓인 피로를 견어내고 매일 최상의 컨디션을 되찾아주는 25 가지의 신진대사 강화 순법들을 소개하니, 이제 만성피로에 안녕을 고할 실만 남았다.



1 아침 운동 5 분이 하루를 바꾼다

5 분의 아침 운동으로 에너지를 북돋우고 하루 동안 소모하는 칼로리를 2 배로 늘릴 수 있다. 방법도 간단하다. 그저 푸시업이나 뿔뿔기를 몇 번 하며 심장 박동수를 높여주면 된다. <에너지중독자 되기>의 저자인 존 고든은 거울을 보면서 새도우 복싱(가상의 상대가 있다고 생각하며 스파링하기)을 하라고 권한다. “편치를 백 번쯤 날리고 나면 에너지가 샘솟을 겁니다.”

2 물먹는 하마가 건강해

“탈수는 피로감을 유발합니다.” 미국의 운동치료사인 마이크 스퀴렐의 말이다. 아침에 일어나 물 한 잔을 마시고, 이후로도 수시로 물을 마시며 하루동안 적어도 1 리터 이상의 수분을 섭취하도록 하라.

3 블랙퍼스트의 위력

아침을 거르는 사람은 아침을 먹는 사람에 비해 체지방 지수가 높은 반면 낮 동안 사용할 수 있는 에너지는 낮다. 미국의 스포츠 영양사인 레슬리 본치는 가장 효과적이면서 간편한 아침식사로 훈제 연어와 토마토를 넣은 베이글을 추천한다. 빵에는 탄수화물과 섬유질, 토마토에는 뼈와 전립선에 좋은 리코펜, 연어에는 오메가 3 지방산과 단백질이 들어 있다.

4 오전 간식으로 에너지 레벨 업

오전 10 시 반 정도가 되면 밤 동안 축적했던 글리코겐은 거의 소모된다. “아침 식사와 점심 식사의 중간에 간식을 드세요. 남은 하루를 버티는 데 필요한 에너지를 재충전 하기에 가장 좋은 시간입니다.” 미국 올림픽 위원회의 자문 의사인 다니엘 피어레스 박사의 말이다. 엔진에 연료도 충전하고 점심에 쓸데없이 과식하는 사태도 막을 겸, 보충용 간식으로 에너지 바를 하나 먹어 보자.

5 모닝커피는 이제 그만

활력을 얻기 위해 시도 때도 없이 카페인에 손을 뻗는 버릇은 이제 버릴 때다. 커피 타임은 뇌의 흥분성 신경물질방출을 억제하는 호르몬인 아데노신의 수치가 올라가는 점심 식사 이후로 미루어보자. 점심 이후에는 적은 양의 커피로도 보다 효과적이고 지속적인 카페인 효과를 얻을 수 있으리니.

6 수다떨기

스트레스를 조금이라도 덜어내기 위해서는 억지로라도 쾌활한 수다쟁이가 되어볼 필요가 있다. 네덜란드 틸버그 대학의 최근 연구에 따르면 소심하고 내향적인 사람들이 사교성이 풍부하고 외향적인 사람들보다 직장에서 소모되는 느낌을 더 많이 받는다고 한다. 또한 혼자 있기를 좋아하고 다른 사람들과의 교제를 꺼리는 사람들은 불임성 있는 동료들보다 더 많은 피로감을 느끼고 일에 의한 중압감도 더 받는다고.

7 자세가 좋으면 피로가 사라진다

다리를 질질 끌면서 걸거나 늘 구부정한 어깨 등 나쁜 자세는 에너지 소모의 신호라고 <힘나는 생활 **High Energy Living**>의 저자인 로버트 쿠퍼는 말한다. 쿠퍼가 제안하는 머리 운동으로 힘 좀 내보자. 일어서거나 앉은 상태에서 어깨를 늘어뜨리고 턱을 가슴 쪽으로 끌어당긴다. “목이 약간 늘어난 느낌을 받을 겁니다. 이 자세에서 ‘에스’라고 말할 때처럼 머리를 위아래로 부드럽게 끄덕이세요. 하지만 너무 고개를 많이 구부려서도 안 됩니다.”

8 잠시 스위치 끄기

힘든 업무 중이라면, 잠시 스위치를 끄듯 일을 멈추고 기분을 전환해보자. 일에 지친 나머지 몸이 훌이불 마냥 축 늘어지는 느낌이 들 땀 간단한 호흡요법을 시도해보자. 셋을 셀 동안 깊게 숨을 들이쉬고 여섯을 셀 동안 내쉬면 된다. 이 호흡요법이 썩 내키지 않는다면 스포츠 신문의 연예 페이지라도 읽으면서 잠시 휴식을 취한다. 요는, 일하는 중간중간 긴장 완화를 위해 잠깐의 정신적 릴랙싱 타임을 가지라는 거다.

9 일어서서 전화받기

옆 사람이 보기엔 좀 웃길 수 있겠지만, 상관할 것 없다. 일어서서 전화를 받는 단순한 동작만으로 긴장된 근육들을 스트레칭시킬 수 있는데다가, 앉아 있을 때보다 훨씬 깊게 숨을 쉬게 되기 때문에 산소가 가득 찬 신선한 피가 뇌로 공급된다. 이렇게 함으로써 업무가 끝날 때까지 남은 몇 시간을 보다 활력있게 보낼 수 있다.

10 샤워하면서 노래를

엔도르핀이 분출되면서 기운도 샘솟고 스트레스도 한층 완화된다. 하지만 당신이 있는 곳이 만약 교도소의 샤워실이라면 불필요한 오해와 괘약근 파열을 방지하기 위해 ‘**Take me, I’m yours**’ 같은 곡은 피해주는 센스가 필요.

11 투덜이 Out! 종달새 In!

낙천적이고 생기발랄한 친구나 동료들 곁에 있으면 왠지 모르게 덩달아 기분이 '업'된다. "주변을 열정적이고 행복한 사람들로 채워 보세요." 미국 컬럼비아 대학교의 비즈니스 스쿨 학장인 메이어 펠드버그의 말이다. "부정적이고 불평이 많은 사람들과 보내는 30 분은 당신의 에너지를 소진시킬 겁니다."

12 놀면서 일하라

지쳐서 쓰러질 때까지 일을 몰아쳐서 하지 말라. 업무 중 몇 번씩 짧은 휴식을 취하면 피로를 덜 느끼고 생산성도 올라가기 때문에, 결과적으로는 일을 더 빨리 끝낼 수 있다고 <5의 힘> 저자인 해롤드 블룸필드 박사는 말한다.

13 노 저어보세

척추가 튼튼하면 힘을 덜 들고 일을 수행할 수 있기 때문에 피로감을 훨씬 덜 느끼게 된다. 일종의 노젓기 운동인 로잉 머신으로 등과 허리를 단련하자. 물론 바른 자세가 무엇보다 중요하다. 발을 받침대에 평평하게 올려놓고 무릎은 살짝 굽힌 상태를 유지하면서, 앉았을 때 핸들이 가슴 바로 아랫부분에 닿도록 조정한다.

14 명상 시간 갖기

미국 약품업계의 권위자인 앤드루 웨일 박사는 명상을 통하여 우리 자신을 깨우라고 조언한다. 등을 펴고 편안하게 앉아서 눈을 감는다. 그 상태에서 입을 다물고 코로 숨을 빠르게 들이쉬고 내쉬라.

15 운동으로 오르가슴 느끼는 법

좀 힘들어도 꾸준히 매일 운동하는 습관을 들이도록 하라. 진부한 당부이긴 하지만, 어쩔 수 없는 진리이니 말이다. 근력운동이나 달리기, 사이클링, 수영 등의 운동을 하면 엔도르핀이 분출되어 일종의 오르가슴을 느낄 수 있다고. "이 화학물질은 면역 체계를 증강시키고 에너지를 북돋는데 최고지요." 운동 생리학자인 켄 스팍스의 말이다.

16 낮잠이 보약

오후 늦게 몸이 축축 처질 때에는 짧은 휴식을 취한다. "20 분 정도의 낮잠이 최고입니다. 한 시간을 잔 것처럼 정신을 신선하게 만들어 주거든요." 미국 뉴욕

대학교의 수면 장애 센터에서 연구원으로 근무하는 조이스 월즐리벤의 말이다.
“사실 한 시간은 너무 깁니다. 낮에 너무 깊게 잠들어 버리면 밤에 잠들기가 힘들어 지니까요.”

17 만성 피로? 철분을 보충해봐

피로가 너무 오래 지속된다 싶을 땐, 철분 레벨을 체크해보자. 철분 수치가 낮으면
혈중 산소 운반 물질인 헤모글로빈 생성이 저하되면서 만성피로
에 시달리게 된다니까!

18 운전 중엔 땅콩 드세요

날이면 날마다 장시간 운전으로 기진맥진해지곤 하는 당신을 위해 간단한
간식을 추천한다. 바로 땅콩과 건포도. 몸에서 혈당을 에너지로 바꾸는 데
필요한 물질인 칼륨이 다량 함유되어 있어 운전 중 피로회복에 그만이다.
또한 마그네슘이 부족하면 몸에서는 피로감 유도 물질인 젖산이 분비되어
피로가 쌓이는데, 땅콩류는 바로 그 마그네슘을 풍부하게 함유하고 있다는
사실.

19 코가 즐거우면 뇌도 즐겁다

미국 시카고에 위치한 향기와 미각 치료 연구 재단의 연구 결과에 따르면
특히 로즈마리나 페퍼민트, 생강의 향기가 주의력을 증가시켜 준다고 한다.

20 1 시간 일찍 자기

일요일 아침에 침대에서 늦장을 부리느라 1 시간을 더 잔다면 당신의 24 시간주기
리듬이 방해받게 되고, 결과적으로 몸은 그로기 상태에 빠진다. 고로 월요일
아침에 지각을 면하기가 힘들어진다는 얘기. 주중 5 일을 활기차게 보내려면
주말엔 아침잠 대신 저녁잠을 늘이는 편이 현명하다.

21 코미디 프로그램 시청하기

웃음은 불행을 잊게 해줄 뿐만 아니라 얼굴 근육을 움직이게 만들어 혈액의 흐름을
바꿈으로써 신체에 활력과 민첩성을 되찾아준다. '웃찾사' 등의 프로그램을
시청하면서 마음껏 킬킬거리려보자.

22 마음은 늘 여름

주말엔 살사바나 클럽을 찾아 몸과 마음을 후끈하게 달궜어보도록 하자.

미국매사추세츠 대학교의 연구에 따르면 적대감과 분노는 겨울에 가장 높고 여름에 가장 낮다고 한다. 즉, 정신적으로나 육체적으로나 '따끈따끈한' 환경을 인위적으로라도 조성해보자는 얘기.

23 잘 때 마시는 술은 이제 그만

물론 알코올은 당신을 졸리게 만든다. 하지만 잠 잘 시간에 술을 너무 많이 마시면 **REM** 수면을 방해하여 에너지를 충분히 재충전하지 못하는 역효과를 초래한다. 정 마시고 싶다면 저녁 식사에 반주로 한두 잔만 곁들이고, 적어도 취침 두 시간 전부터는 '알코올 프리' 상태를 유지하자.

24 달밤에 체조하라

새벽 댓바람부터 일어나 동네 한 바퀴를 뛰기는 죽기보다 싫은 당신. 그렇다면 밤에 뛰어라. 일본의 한 연구에 따르면 밤 운동이 다음날의 피로감을 줄여준다고 한다. 또한 밤 운동은 신진대사에 중요한 물질인 테스토스테론의 레벨을 증가시켜 준다는 사실도 밝혀졌다.

25 소파에서 자기

평소와 다른 잠자리에서 자는 하룻밤은 에너지를 고갈시키는 불면증에 마법과도 같은 효과가 있다. 또한 유럽의 가구 브랜드인 이케아가 실시한 설문조사 결과, **72%**의 남자들이 소파에서 편안한 잠을 잤다고 답했으며 평소 사용하는 침대에서 배우자와 함께 잘 때 숙면을 취한다고 답한 남자들의 비율은 고작 **27%**였다.

자, 이제 당신이 좀더 팔팔하게 생활하기 위한 간편한 실천 방법들을 알려줬으니 슈퍼맨처럼 날아다니는 건 당신의 몫이다.