

**From : Kimbyung**

**Date : March 6, 2010**

**Subject : FW : 건강하게 오래 사는법**

**건강하게 오래 오래 즐거운 생을 즐기시길 바랍니다. 김병희 올림**



99歲까지 팔팔하게 사는 비결

1. 마늘을 하루 1~2 알 정도 섭취하라

하루 5 ml의 마늘을 섭취하면 체내 유해 화학물질을 48%까지 감소시킬 수 있고 암이나 면역체계 이상, 관절염 등을 예방할 수 있다. 기억력 감소 치매 예방에도 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

## 2. 적당한 운동을 꾸준히 하라

주 3회 정도 적당한 운동을 하면 뼈가 튼튼해 지는 것은 물론 심장질환 발병 위험이 줄어 든다. 산책은 적당한 긴장감이 느껴질 정도의 빠른 걸음으로 하는 것이 좋다.

## 3. 정제하지 않은 곡물 섭취를 늘려라

정제하지 않은 곡물 음식을 주 4회 정도 섭취하면 암 발생 위험을 40% 줄일 수 있다.

## 4. 야채와 과일을 많이 먹어라

뇌졸중, 심장병, 암, 당뇨병 등의 예방에 효과가 있고 여성의 경우 유방암 위험을 절반으로 줄일 수 있다. 특히 토마토나 포도, 브로콜리 등을 많이 섭취하는 것이 좋다.

## 5. 패스트푸드 섭취를 줄여라

이런 음식을 많이 먹을 경우 관상동맥 질환이나 뇌졸중, 심장병 발병 위험이 커진다.

## 6. 생선을 많이 먹어라

생선에 많이 함유된 오메가-3 지방산은 혈전 생성을 방지하고 생선 기름은 면역체계를 강화한다. 한 달에 한번 정도만 생선을 먹어도 심장병 예방에 효과가 있다.

## 7. 소금을 적게 먹어라

세계보건기구 1일 염분 섭취 권장량은 5 mg이다. 지나치게 짜게 먹을 경우 심장병이나 뇌졸중의 위험

이 높아진다

8. 적당량의 와인을 마셔라

하루 2 잔 정도의 와인은 암 치매 예방에도 효과가 있다. 맥주보다는 와인을 마시는 편이 낫다.

9. 하루 2 잔 정도 커피를 마셔라

하루에 커피를 2 잔 정도 마시면 결장암은 25%담석은 45%, 간경변은 80%, 천식은 25%, 파킨슨병 위험은 50~80%까지 줄어 든다는 연구 결과가 나와 있다. (임산부는 예외)

10. 차를 많이 마셔라

심장병 발병 위험이 절반으로 줄어든다.

11. 체중을 줄여라

표준체중에서 1 kg 초과 때마다 수명은 20 주씩 단축 된다는 연구 결과가 나온 바 있다. 체중을 줄이기 위한 노력을 하는 것이 좋다.

12. 무리한 체중 감량은 피하라

살이 찼다고 해서 한꺼번에, 무리하게 감량을 하겠다는 생각은 버려야 한다. 장기적인 계획을 세워 열량 섭취를 줄이고 꾸준히 운동을 하는 것이 좋다.

13. 콜레스테롤 수치를 낮춰라

> 심장병이나 뇌졸중을 예방에 이보다 좋은 방법은 없다. 포화지방이나 콜레스테롤 지방 섭취를 줄이는 것이 좋다.

14. 아스피린을 활용하라

아스피린이 실제로 결장암이나 위암, 직장암, 전립선암 등 예방에 효과가 있음이 각종 연구를 통해 밝혀지고 있다. 복용하기 전에 반드시 의사와 상담을 거쳐야 한다.

15. 자주 성관계를 가져라

1 주일에 2 차례 이상 성관계를 갖는 사람은 감기에 덜 걸리고 주 3 차례 이상 성관계를 갖는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 10 년 정도 젊어 보인다는 연구 자료도 있다.

16. 자신만의 스트레스 해소법을 개발하라

스트레스는 만병의 근원이다. 1 주 3 차례 정도 격렬한 운동은 스트레스 해소에 도움이 된다.

17. 담배를 끊어라

어떤 수단을 동원 해서라도 담배를 끊어야 한다.

18. 입냄새를 없애라

식사 후 반드시 양치질을 하고, 칫솔로 혀바닥을 문질러 주면 입냄새 제거에 도움이 된다.

정기적으로 치과를 찾아 검진을 받는 것도 필요하다.

19. 자주 웃고 노래를 불러라

사람들과 어울리고 웃고 노래를 부르면 스트레스 해소는 물론 우울증이나 대인공포증, 불안 장애치료에 도움이된다. 물론 악기 연주를 함께 한다면 금상첨화이다.

20. 노래하고 콧노래를 흥얼거리라

콧노래는 기도는 물론 콧속의 공기 흐름이 빨라져 축농증 예방에 효과가 있다.

심지어 감기로 코가 막힌 경우에도 콧노래를 부르면 효과를 볼 수 있다는 것이 전문가들 조언이다.

21. 충분한 수면을 취하라

잠은 체내 면역체계를 유지하는데 필수 요건이다.

수면 시간은 의견이 분분하지만 사람마다 조금씩 차이가 있다. 아침에 일어났을 때 잘 잤다는 느낌, 낮에 졸리지 않을 정도가 자신에게 가장 알맞은 수면 시간이다.

22. 비타민을 충분히 섭취하라

복합비타민제를 매일 복용하면 심장병 위험이 줄어들고  
결장암의 경우 발병을 85%까지 줄일 수 있다.  
또 치매 예방에도 효과가 있다.

23. 피부관리에 신경 써라  
강한 햇빛이나 차가운 공기에 피부를 무방비로 노출  
시키는 것은 각종 질병의 원인이 될 수 있다고 한다.  
자외선 차단제나 보습제를 사용, 피부를 보호하는 것이 좋다.

24. 치아 건강에 유의하라  
입 속 박테리아나 치석을 제거해 잇몸 질환을 예방해야  
한다. 섬유질이 풍부한 과일이나 야채를 씹어 먹으면 얼룩  
을 형성하는 입 속 박테리아를 예방해 치아를 하얗게  
유지할 수 있다.

25. 배우자의 건강은 중요하다.  
아내가 건강하지 않은 사람은 아내가 건강한 사람에 비해  
건강에 이상이 있을 가능성이 6 배나 높은 것으로 나타났다.  
배우자의 건강이 곧 나의 건강임을 인식해야 한다.

26. 물을 많이 마셔라  
하루 물을 6 잔 이상 마시면 2 잔 이하를 마시는 사람에 비해  
결장암에 걸릴 위험이 절반으로 줄어든다.  
성인 남성의 경우 하루 2.9 리터 약 12 잔 여성은 2.2 리터의  
수분을 섭취해야 한다.

27. 침대 사용에 주의하라  
침대를 사용하는 사람 중에 요통을 호소하는 사람이 많다.  
침대에 누워 지내는 시간을 가능한 줄이고 운동을 꾸준히  
해야 요통을 막을 수 있다.

28. 셀레늄(Selenium)을 많이 섭취하라  
갈치, 연어, 참치, 굴, 새우 등에 많이 들어 있는 셀레늄은  
노화방지 물질로 항암 효과도 있는 것으로 알려져 있다.

29. 친구와 많은 시간을 보내라

65세 이상 친구들과 이야기를 많이 하거나 사회 활동을 함께 할 경우 치매 위험은 크게 줄어든다.

30. 직업을 바꿔라

지금 하고 있는 일에 흥미를 느끼지 못하거나 스트레스가 심하다면 좀 더 활동적인 일을 찾아 보는 것도 좋다.

(노후엔 살아온 곳에서 계속살고 해온 일을 하는 것이 심리적 안정에 좋다는 조언도 있다)