

“근육질 몸 놀라워”... 80대 로부부의 4가지 비결



80대 부부가 나이 들어서도 근육질 몸매를 유지하고 건강하게 사는 모습이 화제다. 영국 일간 《매일신문》이 소개한 내용에 따르면 캐나다 럭비 선수 출신 매켄지의 조부모는 80세와 84세의 나이에 근육질 몸매를 자랑해 SNS에서 유명해졌다. 매켄지는 인스타그램 약 50만명, 틱톡 87만명 이상의 팔로우(关注)를 보유하고 있다. 그가 조부모의 고강도 운동 루틴을 담은 영상을 올리면서 많은 사람들에게 영감을 주고 있는 모양새이다. 80대임에도 젊은이 못지 않는 체력을 가진 이들의 비결은 크게 4가지로 압축된다. 바로 근력운동, 일정한 수면시간, 소식, 걷기이다.

매켄지가 올린 한 영상에서는 할아버지가 무거운 렉기를 드는 모습이 나온다. 매켄지는 할아버지가 일주일에 세번 500개의 푸시업(俯卧撑)을 한다고 주장했다. 30대도 하기 어려운 운동 루틴(运动程序)이다. 그의 할아버지가 84세임에도 불구하고 근육질을 유지할 수 있는 것은 꾸준히 근력운동에 집중하기 때문이다. 매켄지는 “어릴 때 할아버지가 아령을 들고 운동하던 모습이 기억에 남아있다.”고 말했다. 또한 그가 소식(小食)하며 칼로리를 제한하는 식습관도 건강관리의 비결이라고 꼽았다. 매켄지의 할머니도 80세라고 믿기지 않는 외모의 소유자이다. 다른 영상을 통해 할머

니가 전한 규칙은 충분한 수면, 가공식품 안 먹기, 어디든 걷기이다. 그는 5분 거리의 식료품점부터 10키로미터 떨어진 상점까지 걸 어다닌다. 단순히 걷는 것뿐만 아니라 빠르게 걷는 것이 건강 유지에 도움이 됐다는 설명이다. 매켄지의 조부모가 일상화하고 있는 4가지, 건강학적 관점에서 간략히 알아본다. ◆ 나이 들수록 더 중요해지는 근력운동 근력운동은 근육을 유지하고 증가시키며 나이가 들수록 자연스럽게 감소하는 근육 손실을 막아준다. 신체 기능을 유지하는 데 중

요하며 호르몬과 대사 건강 개선에도 도움을 준다. 근력운동은 호르몬 균형과 대사 건강을 촉진해 신진대사를 활성화하고 혈당 조절 및 체지방 감소에 도움이 된다. 당뇨병 예방과 체중 관리에 필수적이기도 하다. 무엇보다 근력이 유지되면 노화에 따른 일상 활동에 별다른 제약이 없기 때문에 더 나은 노년기 삶을 지낼 수 있다. ◆ 정신까지 건강하게 만드는 규칙적 수면 습관 정해진 시간에 자고 일어나는 규칙적 수면 습관은 멜라토닌(褪黑激素)과 같은 수면 호르몬뿐 아니라 신체 회복에 필요한 호르몬의 균형을 맞춰준다. 이에 따라 고혈압, 비만, 당뇨와 같은 심혈관질환의 위험을 줄여주며 스트레스, 불안, 우울증을 완화하는 데 도움이 된다.

◆ 적게 먹기, 소화 속도 늦춰 칼로리를 제한하는 소식은 체중과 체지방을 유지하는 데 도움이 되며 카로리 제한은 체내 염증을 줄이고 소화 속도를 늦추는 것으로 알려져있다. 혈당 조절을 돕고 인슐린 감수성을 높여 당뇨병 예방과 대사 건강에 긍정적인 영향을 준다. 무엇보다 소식을 통해 활성화된 자가 포식(自噬) 과정은 세포의 손상된 부분을 제거하고 재생을 촉진해 노화와 관련된 질병 위험을 줄일 수 있다.

◆ 빠르게 걷는 사람 더 오래 산다 걷는 것이 건강에 좋다는 사실은 이미 잘 알려져있다. 매켄지의 조부모는 빠르게 걷기를 즐긴다. 숨이 차도 옆사람과 대화할 정도의 빠르게 걷기는 하체 근육을 강화하고 뼈의 강도를 유지하는 데 효과적이다. 빠르게 걷는 사람이 더 오래 산다는 연구 결과도 있다. 빠르게 걷기는 신진대사를 활성화하고 체지방 감소, 염증 감소 등에 도움을 준다. / 종합

‘식품급’ 화장품, 없다!



화장품을 구매할 때 일부 기업은 화장품이 ‘식품’ 생산에 사용할 수 있는 원료를 첨가한 ‘식품급’ 화장품이기에 더 안전하다고 홍보한다. 이런 이른바 ‘식품급’ 화장품은 정말 안전한가? 우선 화장품과 식품은 두가지 서로 다른 유형의 제품으로 이른바 ‘식품급’ 화장품이란 없으며 실수로 화장품을 섭취하면 안전 위험이 존재한다. 화장품의 안전성 여부는 원료의 안전성, 제품 배합, 생산 공예, 사용 방법, 보관 조건 등에 따라 평가해야 하는바 ‘식용 가능’ 여부와 관련이 없다. 화장품 라벨에 적혀있는 ‘식품급’, ‘식용 가능’ 등 표기는 화장품 라벨 관리에 관한 법률 규정을 위반했으므로 마땅히 금지해야 한다. / 인민넷 - 조문판

개봉 하루 이상 된 생수 마시지 말아야



페트병(塑料瓶)에 든 생수는 언제 어디서든 깨끗한 물을 마실 수 있어 유용하다. 그런데 보기엔 깨끗해 보이지만 개봉한 지 오래되었거나 잘못 보관하면 세균의 온상이 될 수도 있다. 실제로 한국 수자원공사가 진행한 실험에 따르면 페트병 뚜껑을 연 직후에는 물 1리터당 세균수가 한마리였다. 이어 한모금을 마시자 900마리, 하루가 지난 후에는 4만마리가 넘는 세균이 검출된 것으로 나타났다. 개봉한 지 하루만 지나도 세균이 대폭 증가한 것이다. 특히 페트병에 직접 입을 대고 마시면 침이 물속에 들어가 세균이 더욱 빠르게 증가한다. 이렇게 세균이 많은 물은 복통, 설사, 식중독 등을 일으킬 수 있으므로 생수는 개봉했다면 하루 이상 마시지 말아야 한다.

☐ 식사광선 들지 않는 서늘한 곳에 보관하고 류통기한 넘기지 않도록 주의해야

생수는 가급적 컵에 따라 마시는 것이 좋고 빈 페트병을 재사용하는 것도 삼가해야 한다. 실제로 한국 서울시가 숙박업소에서 재사용한 500마리리터 생수병을 검사한 결과 기준치의 50배에 달하는 세균이 검출됐다. 또 세척하는 과정에서 병이 손상되면 미세한 플라스틱 입자가 물에 섞일 수도 있다. 개봉하지 않은 생수도 잘 보관해야 변질을 막을 수 있다. 한국 국립환경과학원의 연구에 따르면 생수 페트병을 보관하는 장소의 온도가 높아질수록 생수의 유해 물질 농도도 증가하는 것으로 밝혀졌다. 특히 자외선에 오랜 시간 노출되면 플라스틱이 물에 녹아들면서 물의 색과 맛이 변하거나 악취가 날 수 있다. 이때 생수의 악취를 유발하는 물질은 발암물질중 하나인 아세트알데히드(乙醛)이다. 따라서 생수는 식사광선이 닿지 않는 서늘한 곳에 보관하는 것이 좋다. 자동차 안에 둔 생수 역시 뜨거워졌다면 버리는 게 좋다. 생수의 류통기한은 보통 6개월 정도이니 마시기 전 반드시 확인해야 한다. / 종합



기온 급락, 로인들 아침단련 너무 일찍 하지 말아야

가을과 겨울 환절기 기온이 급락하면서 북경의 심혈관 응급중 환자가 전보다 뚜렷이 증가했다. 62세 류선생은 공원에서 아침단련을 하다 갑자기 가슴이 답답함을 느꼈다. 고혈압, 당뇨병 등 기저질환이 있기 때문에 그는 즉시 의자를 찾아 앉은 후 120응급전화를 걸었다. 응급구조요원이 현장에 도착하여 검사해보니 류선생에게 갑자기 심근경색이 발생한 것이었다. 환자를 근처 병원에 이송하는 과정에서 응급구조요원은 즉시 증상에 맞게 약물처리를 했다. 북경응급구조센터 서성응급구조센터의 주임의사 왕소강은 이렇게 말했다. 류선생과 같은 정황은 추운 아침에 발생하기 쉬운데 체감 온도의 급격한 변화와 혈관 수축으로 인해 관련 급성질환이 갑자기 발생한다. 때문에 로인 및 관련 기저질환자 등 고위험군체는 일기 예보에 주의를 돌리고 외출 시간을 늦추거나 실내 운동 훈련으로 바꿔야 하며 실외 활동을 할 때는 보온에 주의를 돌려야 한다. 자신에게 급성질환이 발생했다고 의심된다면 제때에 활동을 멈춰 심혈관 부담을 줄이고 병세가 심각해지지 않도록 해야 한다. 심근경색 환자는 120분내에 폐쇄된 혈관을 개통하는 등 치료를 받아야 효과가 가장 이상적이다. 왕소강은 “최대한 빨리 120응급전화를 걸고 그 자리에서 응급처치를 기다려야 한다.”고 말했다. / 인민넷 - 조문판

가을 겨울에 먹으면 인삼보다 좋다는 무우의 효능!

“겨울에 무우를 먹고 여름에 생강을 먹으면 의사 처방이 필요없다.”는 말이 있듯이 무우는 ‘가을 겨울의 인삼’으로 알려져있다. 그렇다면 무우는 어떤 영양가가 있을까? 북경중의병원 주임의사 마숙화는 “봄에는 새싹, 여름에는 잎, 가을에는 열매, 겨울에는 뿌리를 먹어야 한다.”는 설이 있는데 이는 사계절에 따라 먹는 매우 좋은 식습관이라고 말했다. 그중 무우는 ‘뿌리’에 속하는데 레를 들어 흰무우는 익히면 찬기운이 줄어들어 비장을 보양하고 기를 가라앉혀 소화에 도움이 된다. 무우의 주요 영양 특징은 수분 함량이 높고 칼로리가 낮으며 식이섬유, 비타민 C 및 칼리움 함량이 풍부한 것이다. 이 성분들은 항산화, 면역 강화, 소화 촉진에 도움을 준다. 영양소가 풍부한 외에도 무우에는 항암물질이 포함되어있다. 〈중국 주민 식사 지침〉에서는 다양한 채소 특히 십자화과 채소의 섭취를 권장하고 있는데 무우, 브로콜리, 양배추 등도 십자화과에 속한다. 이러한 종류의 채소는 활성 성분이 풍부한데 연구에 따르면 섭취를 늘이면 폐암 위험을 줄일 수 있다.

무우마다 다양한 영양적 특성 있어

- 청무우(青萝卜): 입맛을 돋운다 청무우에는 엽록소가 포함되어있어 인체에 약간의 소염 효과를 일으킨다. 비타민과 미네랄의 관점에서 카로틴, 비타민 B, 칼슘, 린, 칼리움 등의 함량이 흰무우보다 높다.
- 적흰무우(水萝卜): 비타민 C 풍부 적흰무우는 ‘무우과’에서 비타민 C 함량이 가장 높다. 또한 카로틴 함량도 나쁘지 않다.
- 빨간속무우(心里美萝卜): 항산화 효과 빨간속무우는 안토시아닌이 더 많이 함

- 흰무우(白萝卜): 소화를 돕는다 흰무우의 비타민 C 함량은 야채중 최고이며 자체 수분 함량도 비교적 높고 칼로리가 낮으며 다양한 영양소가 풍부하다. 또한 소화를 도울 수 있는 아밀라아제와 겨자유도 많이 함유되어있다.
- 붉은무우(大红萝卜): 영양소 풍부 붉은무우는 ‘동북대홍무우’라고도 불리는 데 칼리움, 칼슘, 철, 셀레늄 등 영양소가 풍부하여 그 함량이 일반무우의 몇배에서 수십배에 달한다. / 인민넷 - 조문판

