

회장님이 ‘건강 박사’된 5가지 노하우

77세에 운동생리학 박사학위를 받아 화제가 된 사람이 있습니다. 1990년대 재계 순위 25위까지 올라선 신희그룹의 이순국 전 회장입니다. ‘경영 박사’가 ‘운동 박사’로 거듭난 이유는 생사를 넘나든 경험 때문이었습니다. 재계를 떠난 후인 2009년 일본 여행 중 협심증으로 쓰러진 겁니다. 그 후 그는 운동을 시작했습니다.

운동 관련 서적을 수십 권 사서 읽었지만 노인을 위한 운동법과 효과를 소개한 책은 없었습니다. 내친김에 운동을 체계적으로 공부하기로 했습니다. 서울과학기술대 대학원에 진학해 운동생리학을 전공하고, 상명대에서 박사학위를 받았습니다. 이 박사는 약 7년 동안 익힌 운동 이론을 자신에게 적용했습니다. 자신의 몸 상태를 매년 측정하면서 나이 먹은 사람도 운동하면 체력이 좋아진다는 것을 과학적으로 증명해 보이고 싶었기 때문입니다.

그는 운동과 식습관 개선으로 70대에 있을 법한 전립샘비대증, 당뇨병, 고혈압 등 만성 질환이 일절 없습니다. 그가 귀띔해 준 건강 노하우는 5가지입니다. 이 5가지 생활습관은 의학적으로도 증명된 바 있습니다.

1



과일·채소·고기·밥 순으로 식사 순서를 바꾸세요

밥을 위주로 하고 반찬을 곁들이는 평소 식사 순서를 과일·채소(섬유소), 고기(단백질), 밥(탄수화물) 순으로 바꿔 보세요. 채소류를 먹은 후에 고기·생선을 먹고, 밥·국수를 마지막에 먹는 것입니다. 그러면 채소와 과일을 많이 먹고 밥을 적게 먹게 되어 체중 조절이 수월해집니다.

그뿐만 아니라 혈당 유지에도 도움이 됩니다. 식사 조절에 민감한 당뇨병 환자는 저당 음식을 먼저 먹으면 포만감이 생겨 고당 음식을 적게 먹을 수 있습니다.

강재현 교수(강북삼성병원 가정의학과)는 “당지수가 낮은 음식 위주의 식사를 2주 동안 하면 체중 감소, 변비·피부 개선, 심리적 안정 등의 변화가 옵니다”라고 설명합니다.

2



현미밥을 드십시오

흰쌀밥보다는 현미밥을 드십시오. 빵도 잡곡, 현미, 귀리로 만든 것이 좋습니다. 처음에는 현미밥을 먹기가 어려울지 모르지만 습관을 붙이면 이처럼 건강에 좋은 곡물도 없습니다. 현미는 혈압을 낮춰 동맥경화 위험을 감소시키는 효과가 있고, 혈당 유지에 도움도 됩니다.



하루에 8잔의 물을 드십시오

세계보건기구의 하루 물 섭취 권장량은 1.5~2L(200mL 기준 8~10잔)입니다. 우리가 하루에 마시는 물의 양은 음식으로 먹는 수분을 포함해도 1L 남짓입니다. 소변, 호흡, 땀으로 배출하는 수분은 약 2.5L입니다. 단순히 계산해도 1.5L 이상의 물을 더 섭취해야 하는 셈입니다.

술, 커피, 음료수, 국, 찌개 등은 조금 줄이는 게 좋습니다. 전해질 불균형과 이뇨 작용을 일으킬 수 있습니다. 신현영 교수(한양대명지병원 가정의학과)는 “주스, 커피, 이온 음료, 맥주 등을 마시는 것은 물을 마시는 것과 다르다고 생각하는 게 좋습니다. 음료수는 열량과 당분이 높아 비만해질 가능성도 큼니다”라고 강조합니다.



가벼운 아령을 들어 보세요

매일 심심할 때마다 아령을 들어 봅니다. 하루 첫 운동은 1kg짜리를 15회 드는 것으로 시작하는 게 좋습니다. 2kg, 3kg 순으로 무게를 늘려가고 5kg짜리를 마지막으로 들고 운동을 마치면 됩니다.

허벅지와 엉덩이에 탄력을 주며 하체 근육을

강화하는 운동으로는 런지(lunge)를 추천합니다. 두 발을 앞뒤로 벌리고 선 상태에서 뒤쪽으로 뺀 다리의 무릎을 90도로 구부렸다 일어나는 운동입니다. 스마트폰에 ‘런지’만 입력해도 운동법을 쉽게 찾을 수 있습니다.

미국심장협회는 유산소운동 외에 근육을 강화하는 근력운동을 일주일에 최소 2일은 할 것을 권장합니다. 근력운동은 단순히 근육만 발달시키는 게 아니라 당뇨 같은 질병 예방에도 효과적이라는 사실이 하나둘 밝혀지고 있습니다.



큰 근육 다음에 작은 근육을 움직이세요

운동으로 강화할 곳은 6군데(어깨, 팔, 가슴, 등, 배, 다리) 근육입니다. 중요한 점은 ‘3일 사이클’입니다. 한 군데 부위를 3일에 한 번씩 운동하라는 말입니다. 예컨대 오늘 어깨와 팔 운동을 했다면 3일 후에 다시 그 부위를 위한 운동을 하는 것입니다.

근육 운동을 할 때는 큰 근육 다음에 작은 근육을 움직이는 게 좋습니다. 어깨와 팔 운동을 한다면 어깨 운동부터 하고 팔 운동을 하는 식입니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자입니다. no@sisajournal.com