

습관이 건강을 지킨다

전문의들이 강조하는
10가지 건강 습관



1 하루 물 8~10잔 마시기

세계보건기구(WHO)의 하루 물 섭취 권장량은 1.5~2L(200mL 기준 8~10잔)입니다. 갈증이 나지 않더라도 물을 조금씩 자주 마셔야 합니다. 당분이 많은 맥주, 커피, 탄산음료는 몸 안의 물을 자주 배출하게 만듭니다. 열량이 없고 미네랄을 섭취할 수 있는 물이 건강에 좋습니다.



2

빠른 속도로 하루 50분 걷기
어차피 걷는다면 조금 빠르게 걷습니다. 하루 250Cal(밥 한 공기 열량)를 소모하는 것이 좋은데 빠른 걸음으로 50분가량 걸으면 됩니다. 걷기 어렵다면 고정식 자전거 타기, 수영, 춤추기 등도 좋습니다. 평소보다 숨이 조금 더 차는 정도의 신체활동을 일주일에 5일, 하루 30분 이상 하길 권합니다.

3



3 화날 땀 소리 내 울기

명상, 요가, 댄스, 심호흡, 여행 등 스트레스 관리법 하나는 활용하는 것이 좋습니다. 박민선 교수(서울대병원 가정의학과)는 “화가 나는 일을 누군가에게 얘기하거나 글로 써 볼 필요가 있습니다. 그것이 여의치 않다면 콧물이 나올 정도로 소리 내어 울어도 좋습니다. 그러면 몸속의 긴장과 높아진 압력이 해소됩니다”라고 설명합니다.

4



4 채소, 과일은 통째로 먹기

녹색 채소에는 베타카로틴, 비타민K, 칼륨, 엽산 등 영양소가 풍부합니다. 갈거나 즙으로 짜면 영양소가 파괴되기 때문에 통째로 먹는 것을 권장합니다. 강희철 교수(세브란스병원 가정의학과)는 “항산화, 생체방어력 향상 효능이 있는 피토케미컬을 섭취하기 위해 진한 색깔의 채소를 끼니마다 한 컵 정도 먹는 습관이 좋습니다”라고 설명합니다.

5



5 잠은 6~8시간 충분히

잠을 자는 동안 멜라토닌이라는 면역 물질이 분비됩니다. 하루 6~8시간 수면이 건강 유지에 적합하지만 어쩔 수 없이 수면 시간이 부족했다면 다음 날이라도 보충해야 합니다.

칼슘 보충하기

하루 칼슘 권장량은 800~1,000mg입니다. 식사만으로 충분치 않으므로 우유를 마시는 게 좋습니다. 우유 한 잔(200mL)에는 칼슘이 200~300mg 들어 있습니다. 설사가 나서 마시지 못한다면 의사와 상담 후 칼슘제를 섭취하는 것도 한 방법입니다.



6



7

하루 15분 햇볕 쬐기

암, 당뇨병, 심장병 예방에는 비타민D가 효과적입니다. 비타민D의 90% 이상은 햇볕을 받아 보충하고 일부는 등푸른생선과 우유를 통해 섭취합니다. 비타민D 영양제를 반드시 먹을 필요는 없습니다.



8

일주일에 두 번은 고기, 생선 먹기

끼니마다 닭고기, 생선, 기름이 적은 소고기, 돼지고기를 먹는 게 좋습니다. 미국 예방의학저널에 발표된 관련 연구 5편의 공통점은 생선 100g 정도를 일주일에 두 끼만 먹어도 심장질환과 뇌졸중 위험을 줄인다는 것입니다.

9

동네 주치의, 예방접종, 건강검진
동네 의원 중 주치의로 삼을 만한 곳을 정합니다. 인플루엔자, 폐렴, 대상포진 등은 때에 맞춰 예방접종하고 정기적으로 건강검진을 받습니다.



기상 30분 후 아침밥 먹기

아침 식사가 뇌 기능, 소화 기능, 체중 조절에 효과적이라는 것은 의학적으로 이미 밝혀졌으므로 잠에서 깬 지 30분에서 2시간 사이에 아침밥을 꼭 먹습니다.

10

