

## 2. 내 몸을 지켜 주는 삼쾌

삼쾌(三快) 즉 쾌식(快食), 쾌면(快眠), 쾌변(快便)은 건강의 비결로 예부터 꼽았다. 즉 잘 먹고, 잘 자고, 잘 배설하는 것. 이 세 가지가 가장 중요한 건강 열쇠이다. 누구나 실천할 수 있는 '삼쾌'의 방법으로 건강을 되찾을 수 있다!

[http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1431034\\_941.html](http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1431034_941.html)

### 1) 쾌식(快食)-신토불이 식사

2005년 7월 타임지는 장수마을의 하나로 한국의 '순창'을 선정하며, 밥과 삶은 야채인 나물반찬, 된장국 같은 발효식품이 타임지가 선정한 장수식단이다. 바쁜 일정을 보내는 이원중(54세)교수는 잡곡밥과 온갖 채소, 나물 등 섬유질이 풍부한 음식을 맛있게 오래 씹어 먹는 것이 자신의 건강 비결이라 말한다.

'좋은 음식'이라는 뜻과 '유쾌하고 만족스럽게 식사한다'는 두 가지 뜻을 가진 쾌식. 좋은 음식이란 우리 몸에 맞는 우리 땅에서 나는 음식을 취하는 것이다. 또한 그 신토불이 음식을 규칙적인 시간에 20번 이상 씹으며 천천히 맛나게 먹는 것이다.

### 2) 쾌면(快眠)-잘 자는 숙면

야근을 하며 낮밤이 다른 생활을 하거나, 수십 년간 하루에 3~4시간 정도 밖에 못자는 만성 수면부족 상태인 이들의 건강상태는 순환계 질환이나 암으로 크게 악화된 경우가 많다.

이는 수면부족으로 각종 호르몬 분비가 불균형을 이루어 암 발병률을 높인다고 2003년 10월, 미국 스탠퍼드 대학의 데이비드 스피겔 박사가 연구발표 하였고, 미국 콜롬비아 대의 제임스 갱위쉬 박사도 6시간 이하 수면자들은 고혈압 발병 위험이 2배나 높다고 밝혔다.

건강을 지키기 위한 방법으로, 적당한 수면 시간과 숙면의 중요성이 강조되고 있다! 잠을 잘 자기위한 조건은 다음과 같다;

-취침 전 먹거나 마시지 않는다; 식사는 잠들기 2시간 전에 하고, 기름진 음식을 삼간다.

-카페인이나 니코틴을 피한다; 카페인과 니코틴은 각성 상태를 만들므로 좋지 않다. 카페인은 커피뿐만 아니라 2분 이상 우려낸 녹차에도 포함되어 있으므로 주의한다.

- 침실을 최대한 어둡게 하여 수면 호르몬인 멜라토닌 분비가 저해되지 않도록 한다. 두꺼운 커튼이나 눈가리개를 이용한다.
- 실내를 신선하게 유지한다; 자는 동안 체온이 감소하므로 실내온도가 서늘한 것이 좋다.
- 손발은 따뜻하게 유지한다; 손발이 따뜻해야 숙면을 취할 수 있으므로 온열기나 히터보다 덧이불을 이용한다.
- 소음을 줄인다; 소음을 줄이도록 라디오나 TV를 끄고, 필요시 귀마개를 쓰거나 두꺼운 커튼이나 이중창을 이용한다.
- 낮잠은 30분을 넘기지 않는다; 생체리듬 유지를 위해 낮잠을 자지 않거나 자더라도 30분 이내로 하고, 깜빡 잠이 들었다 갠 정도가 적당하다.
- 규칙적으로 운동을 한다; 운동부족으로 낮에는 무기력하고 밤에 불면인 경우가 많다. 30분 정도의 유산소 운동을 하되 취침 직전은 피한다.
- 따뜻한 물로 샤워한다; 가벼운 운동 후 따뜻한 물로 샤워를 하면 체온이 떨어져 숙면에 좋다. 찬물로 샤워하면 체온 유지를 위해 중추신경이 자극되어 오히려 체온이 상승되기 때문에 숙면에 방해된다.
- 잠자기 전 흥분되는 일은 금한다; 공포영화나 공포소설을 보는 것은 교감신경이나 뇌를 흥분시켜 잠을 설치게 한다. 컴퓨터 등 몸에 열을 내게 하는 제품이용도 가급적 삼간다.

### 3) 쾌변(快便)-편한 하루

식생활 개선과 식이섬유 섭취, 그리고 심신 안정으로 쾌변을 보도록 한다. 심한 스트레스나 잘못된 식습관으로 변비와 과민성 장증후군이 유발된다. 변비로 인해 두통, 현기증, 무력감, 피부질환, 구토 등의 동반증상이 일어날 수 있고, 만성 변비가 되면 치질이나 대장암이 발병할 위험성이 크고 성장기에는 발육에도 지장을 주는 일종의 질환으로 꼭 치료조치를 취해야 한다. 그렇다면 쾌변으로 가쁜한 하루를 보낼 수 있는 사람들의 비결은 무엇일까? 잘못된 생활 습관을 변화시켜 쾌변 성공할 수 있는 방법을 알아보자.

- 쾌면; 충분한 수면시간! 가능한 12시 이전에 취침하여 평균 수면시간 8시간 되도록 한다. 숙면을 취할수록 배변이 수월해 진다.
- 배변 습관; 매일 한 번씩 배변 습관이 중요하다. 변의가 느껴지지 않더라도 화장실에 있어 버릇하면 자연스럽게 아침 배변에 익숙해질 것이다.
- 스트레스 해방; 야근, 과로 등의 스트레스가 위장병, 피부질환, 설사, 변비 등의 질환을 초래하므로 과도한 생활에서 해방되어 적당한 휴식을 취하도록 한다.
- 움직이기; 변비에 좋은 복근강화 운동이나 장 연동운동 촉진 운동이 필요하고 시간 날 때마다 가볍게 몸을 움직이도록 한다. 걷기, 조깅, 스트레칭, 윗몸 일으키기

등의 간단한 체조도 배변에 도움이 된다.

- 3끼 식사; 아침을 챙겨 먹는 것이 변비 해결 포인트. 식사시간을 일정 유지하는 것도 원활한 소화기관 작용에 도움을 준다..
- 과음 금지; 보통체격의 성인남자의 경우 매일 소주1잔 정도가 적당하다고 하는데, 본인의 건강상태나 유전적인 소인에 따라 개인차가 있다. 가능한 술은 절제하도록 함이 좋다.
- 금연; 담배는 고혈압과 암 등의 원인이 되기도 하지만 또한 변비의 원인이 되므로 금연 하는 것이 좋다.

이러한 작은 생활실천 습관으로 평생 시원하고 후련한 느낌으로 건강한 삶을 누리자.