

■ 괴운(槐雲) 칼럼



장수(長壽)의 7가지 요소

권해조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·복아공파 36세)

옛날부터 동서고금을 통하여 장수(長壽)에 대하여 많은 연구를 해왔다. 오늘은 지난 1월 6일자 미국 뉴욕 타임지에 실린 인간 수명에 대한 연구결과를 발표할 내용이다. 인류는 수천 년 동안 죽지 않는 비밀을 찾아왔다. 오늘날 어떤 사람들에게는 그런 연구가 고압 산소실에서 잠을 잔다든가, 냉동요법 실험과 적외선으로 자신을 쬐는 것들까지 포함되었다. 그러나 대부분의 노년학 전문가들은 이런 행위들이 인간 수명의 절대 상한을 연장하는지에 대해서는 회의적이었다. 전문가들은 몇 종류의 간단한 행위들을 실천함으로써 사람들이 더 건강하게 더 오래 살 수 있다고 해서 80세 90세 그리고 100세까지도 양호하게 육체적 정신적 상태로 살 수 있다고 믿는다. 이 접근 방법으로 "젊은 사람의 피를 수혈하든지 마법의 약을 찾고 있다"고 미국 국립노화 연구소 과학국장인 Luigi Ferrucci(루이지 후리치) 박사가 말했다. 그 마법의 약은 바로 여기에 있다고 7가지 요소를 추천하고 있다.

(1) 더 많이 움직여라: 당신의 몸을 활동적으로 유지하는 것이다. 그 이유는 운동이 조기의 사망 위험을 줄여준다는 연구 결과가 계속 나왔기 때문이다. 신체활동은 심장과 순환계를 건강하게 유지하고 몸과 마음에 영향을 미치는 수많은 만성질환으로부터 보호를 해준다. 또한 근육을 강화시켜 노인들의 낙상 위험을 줄일 수 있다. 우리가 성인 시절의 일부를 근육의 질량, 힘, 균형, 심혈관 지구력을 키우는데 보낸다면 신체가 노화됨에 따라 앞으로 어떤 일이 일어나더라도 더 힘이 있는 상태에서 처음 시작하게 된다. 캘리포니아대학교 샌프란시스코 캠퍼스 노인 의학 전문교수 Anna Chang(장) 박사가 말했다. 최고의 운동은 스스로 즐기고 지속할 수 있는 그런 종류의 운동입니다. 미국심장학회가 권고하는 것은 주일에 150분 정도의 운동을 추천한다. 하루에 20분 정도 보다 좀 더 걷는 것이 유익하다는 것을 의미한다.

(2) 좀 더 과일과 채소를 많이 먹어라: 전문가들은 다른 어떤 식단을 넘어서는 특별한 식단을 추천하지 않았고 절제해서 먹을

것을 권고했다. 그리고 더 많은 과일과 채소를 섭취하고 가공식품을 적게 섭취하는 것을 목표로 삼으라고 충고했다.

일부 전문가들은 건강한 체중을 유지하는 것이 장수에 중요하다고 말한다. 그러나 컬럼비아 대학의 건강정책 및 노화교수인 John Rowe(존 로우어) 박사는 노년기에 들어서면서 그러한 문제는 중요하지 않다고 말한다. "저는 항상 체중이 늘어난 환자보다 체중이 감소한 환자에 대해 걱정했습니다." 라고 말했다.

(3) 충분한 잠을 자라: 잠은 건강한 나이를 먹는 데 중요한 역할을 한다. 연구에 따르면 사람이 평균 수명의 총량이 어떤 경우에 서든 사망의 위험과 관련이 있다는 것을 발견했다. 잠은 뇌 건강에 특히 중요한 것으로 나타났다. 2021년 한 연구에 의하면 하루에 5시간보다 적게 자는 사람은 치매 위험이 두 배 높다고 말했다. "7시간에서 9시간 자는 것을 권고하고 있다. "사람들은 나이가 들수록 잠을 더 많이 자야 합니다."라고 샌디에이고 캘리포니아 의과교수이자 노인학 및 치매 책임자인 Alison Moore(엘리슨 무어) 박사가 말했다. 일반적으로 7-9 시간이 권장된다고 덧붙였다.

(4) 담배와 술은 너무 많이 하지 마라: 당연한 말이지만 담배를 피우면 모든 종류의 질병에 걸릴 위험이 높아진다. "당신에게 좋은 담배 연기란 없습니다."라고 Rowe(로우어) 박사는 말했다. 우리는 과도한 알콜 사용이 얼마나 나쁜지 이해하기 시작했다. 하루에 여성의 경우 한잔, 남자의 경우 두 잔 이상 그보다 더 적게 마시더라도 심장질환, 그리고 간 질환, 및 7가지 유형의 암에 걸릴 위험이 높아진다.

(5) 만성질환을 관리하라: 미국 성인의 절반이 고혈압을 앓고 있으며, 40%가 고콜레스테롤을 앓고 있고, 1/3 이상이 당뇨병 전증을 보이고 있다. 위에서 언급한 모든 건강한 행동은 이러한 상태를 관리하고 더 심각한 질병으로 발전하는 것을 예방하는데 도움이 되지만 때로는 생활방식의 개입만으로

충분하지 않다. 그렇기 때문에 전문가들은 상황을 통제하기 위해 의사의 조언을 따르는 것이 중요하다고 말한다. Chang(장) 박사는 "약을 먹는 것은 재미가 없다. 혈압을 확인하고 혈당을 확인하는 것도 재미없다고 말했습니다." 하지만 모든 것을 전체 패키지에서 최적화하면 우리가 더 오래 건강하게 더 나은 삶을 사는데 도움이 된다.

(6) 교우관계를 최우선시하라: 심리적 건강이 육체적 건강보다 종종 뒤쳐지는 경우가 있지만 Chang(장) 박사는 "고독과 외로움은 흡연이 해를 끼치는 만큼이나 우리들의 건강에 해를 끼치며, 덧붙여 치매, 심장병, 뇌졸중 위험이 더 높게 나타난다."고 말했다. 관계를 맺는 것은 건강하게 살아가는 것뿐만 아니라 더 행복하게 사는 데 중요하다. 하버드 '성인 발달 연구'에 따르면 밀접한 관계는 행복의 가장 큰 예측 인자입니다. Rowe(로우어) 박사는 의대생에게 노인 환자가 6개월 내에 얼마나 잘 지낼 수 있는지 대한 가장 좋은 지표 중 하나는 그에게 얼마나 많은 친구나 가족을 만나고 있는지 묻는 것이라고 가르치고 있다.

(7) 긍정적인 마음을 가꾸어라: 긍정적으로 생각하는 것이 당신이 더 오래 살도록 도울 수 있다. 여러 연구에 따르면 낙관주의는 심장병 발생 위험을 낮추는 것과 관련이 있으며, 낙관주의 테스트에서 높은 점수를 받은 사람들은 비관적인 사람들보다 5-15% 더 오래 산다는 사실이 밝혀졌다. 낙관주의자는 더 건강한 습관을 갖고 일부 만성질환의 발병률이 낮은 경향이 있기 때문일 수 있지만 연구에 따르면 긍정적으로 사는 사람들이 여전히 더 오래 산다는 사실이 밝혀졌다.

Moore(무어) 박사는 "장수를 위해 건강한 운동 하나를 선택해야 한다면 나름대로의 신체활동을 하십시오. 그렇게 할 수 없다면 긍정적으로 생각하는 데 집중하세요."라고 말했다. 지금까지 동서양을 통해 장수(長壽)에 관한 많은 글이 발표되었지만 최근 발표된 이 내용이 모든 권문들의 건강에 도움이 되길 기대합니다.

■ 신간안내

관절리듬골프스윙

/ 권희완

'관절리듬골프스윙'은 관절을 사용하여 골프스윙을 하는 방법에 관한 책이다. '골프스윙은 관절사용의 종합예술'이라고 말하는 저자 권희완 한의학박사는 관절을 활용하는 바른자세를 연구하는 중에, 관절을 리듬 있게 활용하는 골프스윙법에 대한 이론을 세계 최초로 정리하였



다. 이 이론을 '3축지레골프스윙' (교학사, 2021)으로 출간하였고, 발간이후 약 3여 년간 입상을 거쳐 이 이론을 더 실질적이고 구체적인 설명과 그림을 곁들여 '골프스윙의 교과서' 격인 '관절리듬골프스윙'(작가와, 2024. 15,000원)의 전자책(e-book)을 발간하였고, 인터넷 서점 등에서 구매할 수 있다.

관절을 인체지레로 활용하여 힘팔의 역할을

하는 7개의 관절을 연차적으로 회전시켜 작용팔의 역할을 하는 골프클럽을 또다시 클럽처럼 활용하는 스윙법이다. 이 스윙법으로 학습하게 되면, 세계적인 프로골퍼들의 골프스윙 자세를 과학적으로 이해하여 습득하게 되고, 보다 어렵지 않게 그들과 같은 멋있고 힘있는 자세를 연출할 수 있는 능력을 갖추게 된다.

우리 권문의 권희완박사(시중공파 37세, HP : 010-4324-2290)는 2016년부터 약 8년간 '안동권씨종보, 생활 속의 한방' 코너에 고정칼럼을 연재해왔다. 권희완 편집국장

생활속의 한방건강



리듬있는 운동과 건강

1. 리듬(Rhythm)으로 움직이는 우리 몸

리듬은 동질적이거나 유사한 덩어리가 규칙적으로 반복되는 흐름이다. 이는 음양의 관점에서 보면 덩어리는 드러나는 양(陽)이며 그 사이사이에는 움츠리는 음(陰)의 반복적 흐름이다. 지구가 이렇게 음양의 리듬으로 움직이고, 인간도 이에 따라 흘러간다. 우리 몸도 24시간 주기의 생체리듬(circadian rhythm)에 따라 빛과 계절에 영향을 받으며 활동한다.

2. 의도적 행동(行動, Behavior)

살아있는 생명체는 행동을 한다. 행동은 몸을 움직이거나 몸이 움직여지는 것으로, 이는 활동(活動, activity)으로도 쓰인다. 몸의 활동은 골격근의 수축으로 일어나는 신체의 모든 움직임은 리듬을 가지며, 이 규칙적인 리듬은 곧 건강의 기반이 된다.

마음은 행동을 통해서 객관화되는 관점에서, 마음이 움직이거나 움직여지는 것도 심리적인 행동으로 리듬을 갖는다. 경영학에서는 소비자의 마음이 움직이는 현상을 소비자 행동이라고 하며, 기업 등 조직구성원들의 마음이 움직이는 현상을 조직행동이라고 표현하며 연구한다.

보편적으로 사람들은 나름의 목적이나 의도를 가지고 활동하는 의식적인 행동을 하는데, 한걸음 더 나아가 이를 행위(行爲, act)라고 하여 포괄적 행동과 다소 차별화를 두기도 한다.

몸과 마음이 의식적 생각 없이 움직이는 무의식적 행동도 적지 않게 한다. 무의식은 의식의 반작용으로서 리듬이 있는 흐름이므로, 결국 무의식도 의식의 지배를 받는다. 그러므로 좋은 행동을 할 수 있게끔 좋은 행위를 의도적 반복으로 생활화하면, 그 결과는 무의식적으로도 좋은 행동을 하도록 하게 된다.

3. 다양한 운동(運動, Movement)

우리 삶의 질을 향상시키는 데에 운동(運動)이 차지하는 비중이 크므로, 우리가 의도와 의지를 가지고 이 운동을 지속적으로 실천해야 한다. 운동은 본질적으로 움직임으로, 다양한 움직임이나 활동을 포함한다. 다양한 움직임은 개개별로 덩어리를 갖으며 음양의 교차가 이루어지는 수평적 리듬이다.

생물학에서의 운동(movement)은 생물을 구성하는 각 기관들이 그 존

권희완 (시중공파 37세)

한의학박사 / 안양지역총친회원
3축관절스윙골프아카데미 원장

재의 목적을 이루려고 하는 활동이며, 물리학에서의 운동(movement)은 시간에 따라 물체의 위치가 변화하는 움직임을 말한다.

사회학에서의 운동(movement)은 인간의 주장이나 신념을 이루려는 행위로, 기존의 사회 구조와 제도를 변화·개선시키기 위하여 사람들이 자발적으로 참여하는, 조직적이고 집합적이며 지속적인 행동이다. 근면, 자조, 협동이 그 리듬으로 집약되는 새마을운동이 우리나라의 대표적인 사회운동이며 또한 정신 운동이기도 하다.

우리가 그와 같은 자유와 정의를 좀 더 높은 수준에서 즐기려면, 사회적으로 더 성숙한 교육과 훈련 및 교류가 지속적으로 필요하다. 이는 긍정적이고 진취적인 사회적 운동 및 정신운동을 통해서 더 많은 사람들이 수준을 높이며 공감해 갈 수 있다.

4. 신체운동(Exercise)과 스포츠

몸의 움직임으로 하는 운동(exercise)은 심신단련과 수행력, 건강 등을 개선하거나 유지할 목적으로 계획적(의도적), 구조적, 반복적으로 하는 신체의 리듬 활동이다.

체육(體育, athletic)은 인간의 신체의 움직임을 키운다는 의미가 있으며, 체육학(physical education)은 그 신체운동을 대상으로 그 법칙 및 이론을 구성하고, 그 이론을 통하여 운동의 효과를 기술·설명·예측하려는 기초적 성격을 지닌 학문이다.

한편, 스포츠의 사전적 의미는 정해진 규칙과 방법에 따라 몸을 움직여 능력이나 기술을 겨루는 행동으로, 서로 겨루는 '경쟁과 승리'라는 키워드가 리듬이 된다. 상대가 있고 경쟁이 있는 스포츠에서 본질적 가치는 규정을 공정하게 준수하는 패어플레이 정신과 이를 자발적으로 이행하는 스포츠맨십에 더 큰 리듬이 있다.

반칙을 써가면서 만들어진 승리의 결과가 아닌 경쟁의 과정에서 보여주는 진실한 스포츠맨십이나 기량의 탁월성이 중요한 요건으로 간주되는 높은 수준의 스포츠문화는 계속 도전해야 할 우리의 노력이다. 이에 대한 실천은 우리의 마음을 더



건강하게 이끌어준다.

5. 운동과 체조(體操, Gymnastics)

우리의 건강은 운동과 매우 밀접하다. 몸의 건강이든 마음의 건강이든 그 핵심은 건강함으로 바뀐 균형과 조화로운데 있다.

균형과 조화로운을 주는 운동의 한 종류인 체조는 몸의 원만한 신체의 발달을 위한, 과학적이고 합리적인 신체활동으로, 일련의 체계적인 동작들로 이루어져 있으며, 운동을 제대로 하기 위한 기본적인 운동이다. 또한 체조는 노동이나 활동으로 인한 근육의 긴장을 풀어 주거나 대사작용을 촉진하는 등의 효과가 좋다.

체조는 고정된 기계나 기구를 활용하여 사람의 신체적 능력을 최대한 발휘하는 기계체조와 수구와 음악 활용하여 점프, 균형과 회전의 움직임으로 아름다움의 확장을 추구하는 리듬체조 및 맨손체조로 구분한다.

맨손체조는 1960년대부터 재건체조로 시작되어 1970년대의 신세기체조에 이은 국민보건체조는 필자의 어린 시절의 추억이 담긴 체조이지만, 어느덧 60중반에 이른 오늘날까지도 몸의 신진과 이완에 도움이 된다.

리듬있는 행동, 운동 및 체조 등은 우리의 생체리듬과 더불어 우리 건강을 보다 생동감있게 증진시켜줄 것이다.

<2024년 2월 종보대금 납부자 명단>

납부기간: 1.30. ~ 2.27. 총 납부자 27명

(이름순)	단위: 원						
권경진(경기김포)	30,000	권동현(청도)	30,000	권오대(천안)	30,000	권태원(경기김포)	30,000
권공범(청주)	30,000	권봉호(대구)	30,000	권오장(안동)	30,000	권해조(서울서초)	30,000
권근오(강진)	30,000	권세광(부천)	30,000	권윤근(경기연천)	30,000	권혁관(경주)	30,000
권기상(대전)	30,000	권송웅(대전)	30,000	권재욱(경기화성)	30,000	권혁원(경기수원)	30,000
권기욱(안동)	30,000	권영백(봉화)	30,000	권정태(합천)	30,000	권혁훈(진천)	30,000
권대혁(영천)	50,000	권영양(경기양평)	30,000	권중길(포항)	30,000	권희용(서울동대문)	30,000
권동욱(제천)	30,000	권영춘(서울관악)	30,000	권찬달(영덕)	30,000		

*연간 종보 구독대금은 3만원입니다.

총 830,000원

서울산악회 제335차 정기산행 안내

회원 여러분!

서울산악회 정기산행을 아래와 같이 알려드리오니 시간 엄수하시어 많은 참여 부탁드립니다.

- ♣ 일 시 : 2024년 3월 17일 10시(시간엄수)
- ♣ 장 소 : 4호선 인덕원역 8번 출구
- ♣ 산행지 : 인덕원역 근교산(시산재 장소)
- ♣ 준비물 : 개인 필요장비, 간식, 온수(점심제공)
- 회 장 권영복: 010-2456-6865
- 등반대장 권오윤: 010-9027-6179
- 총 무 권순희: 010-3797-1874

2024년 3월 1일

안동권씨 서울산악회 회장 권영복

서울지역총친회 2024년 3월 월례회

회원 여러분!

2024년 3월 월례회를 아래와 같이 개최하오니 많은 참석 바랍니다.

- ♣ 일시 : 2024년 3월 10일, 일요일, 12시
- ♣ 장소 : 마포구 공덕2동 제1경로당
- ◆ 연락처 : 회장 권영복 010-2456-6865
- 총무 권경탁 010-3796-4047

2024년 3월 1일

안동권씨 서울지역총친회 회장 권영복