



남자가 70을 넘어 90歲를 바라보면
01.
화장실(化粧室)
입구(入口)에서부터
지퍼 열지 않기.



급(急)하다. 세월(歲月)은
유수(流水) 같다.

하지만,
아무리 급해도 화장실

입구부터 지퍼를 내리며
들어가거나
지퍼를 올리며 화장실 문을
나오는 일은
하지 말아야 한다.

부지런함과 서 두름이
구분(區分)되어야
할 시기(時期)이다.

02.
아가씨나 아줌마들이
할아버지라고 부를 때,
기분(氣分) 나빠하지 않기.



포기(拋棄)할 것은

포기해야 한다.
젊음만큼 연륜(年輪)도
멋이 있다는 걸
알아야 한다.

한 가지 근사(近似) 한 것은
남자는 나이 들어도
멋있다는 소리를 들을 수
있다는 점이다.

03.
허리띠 구멍을 늘리지 않기.



칠십 이후에 허리띠 구멍을
늘리는 사람은
자살(自殺)을 앞둠과 같다.

지금의 몸무게를 무덤까지
가져갈 각오(覺悟)를
해야 한다.

건강(健康)은 더 이상
선택사항(選擇事項)이
아니다.

04.
얼굴에
미소(微笑) 주름살 만들기.



이제 링컨의 말대로
자기(自己) 얼굴에
책임(責任)을 져야 할
나이가 지났다.

다행한 것은 칠십 대 이후의
남자(男子)는 얼굴보다
인품(人品)과 미소(微笑)로
매력(魅力)을
만들 수 있다는 점이다.

남자가 한 얼굴로
반백년 이상을 살다 보면,
얼굴에 그 사람의
성품(性品)이 나타나 게 된다.

성품을 잘 관리하면
오. 육십 대 남자보다 더 멋져
보이게 할 수도 있다.

05.
마누라
면박(面駁) 주는 버릇 없애기.



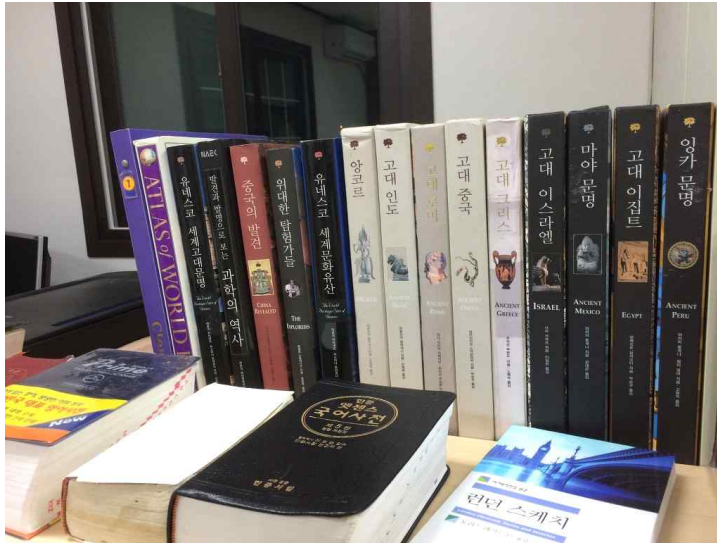
서서히 가장(家長)으로서의
권력(權力)을 양보(讓步)해야
될 시기(時期)다.

자녀(子女)들 앞 에서나
친구(親舊)들 앞에서
아내를 경시(輕視)하는
태도(態度)를 버려라.

눈치 보며
살고 싶지 않다면..
정권(政權)은
바뀌기 마련이고

독재(獨裁)는 무너지기
마련이다.

06.
고전(古典)을 다시
읽어 보기.



혹시 이미 옛날에
읽었다고 하더라도 다시
읽어야 한다.

부담(負擔)이 되면
헌책방을 뒤져 삼중당
문고판

(文庫判: 널리 보급하려고
값이 싸고,
가지고 다니기에 편리하도록
국판의 반쯤 되게 한
발행소에서
총서로 만들어내는 책)

이라도 사서 읽어라.

언젠가
이름을 들어 본 것 같은
책을 하나씩
다시 읽기 시작하면
왜 이런 책을
중고등학교 때
읽고 잊었을까
아쉬워할 것이 다.

07.
옛 친구(親舊) 찾아내기.



이런저런 이유(理由)로
인연(因緣)을 이어가지 못하는
옛 친구들을 찾아

우정(友情)을
가꾸 어 가야 할 시기(時期)다.

돈 되는 동창(同窓)들만
찾아다니지 말고
돈 안 되는 친구들도 찾아 라.

그 친구들은 지금 어디서
무얼 하며 살까?
언제나 만나고 싶고
연락(連絡)을 기다리는
친 구들이다.

08.
허풍(虛風)과
욕심(慾心)을 버리기.



철이 들거나
좋은 사람이 되기엔
시간이 얼마 남지 않았다.

친구와의 사소(些少)한
약속(約束)을
중(重)히 여기고
가족(家族)에게 허풍 떠는
버릇을 고쳐야 한다.

버릴 것을 버리지 않으면
혼자 외롭게 된다.

09.
멋들어진 외식(外食)으로
가족(家族)의
환심(歡心)을 사자.



돈 얼마 안 들고,
환심(歡心)을 살 수 있는
마지막 나이다.

팔십이 넘어 자녀(子女)들의
환심을 사려면
차(車)를 사 주거나
집을 사줘야 된다.

그럴 능력(能力)이 안 된다고
실망(失望) 하지 말자.

능력에 맞는
방법(方法)을 찾아야지..
이외에도 살다 보면 나름대로
멋지게 사는 법은
얼마든지 있는 법이다.

[한국인의 장수(長壽)
음식(飮食) 8가지]

01.
붉은 사과가 유방암 예방



사과에는 섬유질, 칼슘,
비타민 C 등 무기질이 많이
함유돼 있고 폴리페놀 성분은
성인병을 예방한다.

또 붉은색 껍질 속에 든
캠페롤과 케르세틴 성분은
유방암 세포에
영양을 공급하는
혈관의 단배질 성분을
차단해 암이 더 자라지
못하도록
하는 역할을 한다.

폐를 보호하는
물질도 들어있어
흡연자에게는 필수적인
음식이라는 사실이
최근 영국, 에델 란드
등에서 발표됐다.

섬유질이 풍부해
여성들의 단골 고민인
변비를 해소하는 데에도

탁월 한 효과를 낸다.

02.

호흡기

면역을 키워주는 고추



고추에는
비타민 C가 풍부하다.
매운맛을 내는 성분인
"캡사이신은"
신진대사를 증진시키고
다이어트에도 좋다.

또 체지방을 줄이는
효과가 있으며 비만 예방과
치료에 도움이 된다.

연세대 생화학
권영근 교수는
"고추에 다량 들어 있는
캡사이신 성분이

새로운 혈관 생성을
억 제해 암을 예방하고
전이를 억제한다"라고
말했다.

고추에 함유된

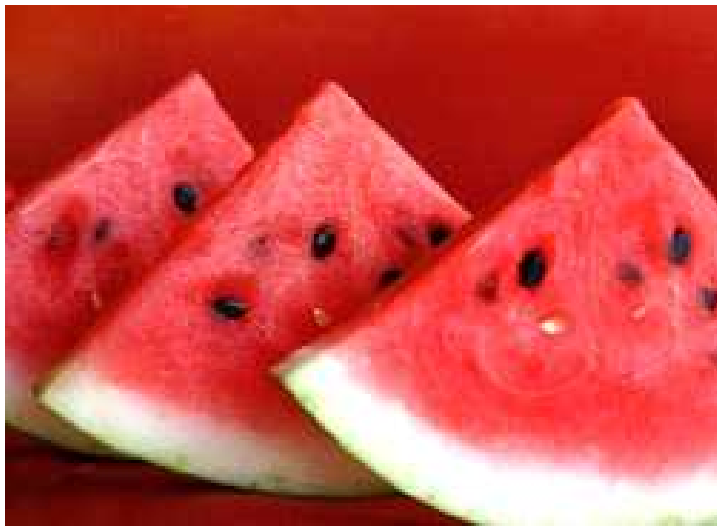
또 다른 성분인
"베타카로틴"은
호흡기 계통의 감염
저항력을 높이고

면역력을
증진시켜 질병의
회복을 빠르게 한다.

비타민 C 함량도
귤보다 2~3배나 높다.

특히 여름철에
된장에 찍어 먹는
풋고추는 그야말로 영양의
집합소이다.

03.
나쁜 지방질을
깨끗하게 하는 수박씨



수박에는
소변을 잘 볼 수 있도록
돕는 아미노산의 일종인
시트룰린이
많이 함유돼 있다.

그 래서 신장기능이
떨어지거나
몸이 자주 붓는 사람들에게
적격이다.

암 발생을 억제하며
동맥 속에 이물질이 쌓이는
것도 방지한다.

또 수박씨는
콜레스테롤이나
나쁜 지방질을 깨끗하게
해주는 작용을 하므로
별지 말고 함께 먹으면
도움이 된다.

수박의 빨간색을 내는
라이코펜 색소는
체내의 유해 활성산소를
제거하 고
항암작용을 한다.

수박 속의 라이코펜 함량은
토마토나 적포도주보다
3~6배나 많다.

04.
뇌기능을 향상하는 고등어



고등어에는
단백질, 지방, 칼슘, 인
나트륨, 비타민 A.B.D 등의
영양소가 풍부하다.

또 생선에만 들어있는 특수
영양소인 EPA와 DHA가
많이 함유돼 있다.

이 두 지방산은 콜레스테롤
대사를 원활하게 해 줌으로써
혈액순환과 함께

심장과 혈관의
근육 수축을 조절하고
우리 몸 이 정상적인
혈압을 유지하도록 돕는다.

DHC는 뇌의 발달과
활동을 촉진시켜 기억과
학습 능력을 향상한다.

따라서 뇌 기능이 떨어지는
노년기에 중요하다.

EPA와 DHA는 모두 혈중
콜레스테롤 수치를 크게 줄여

고혈압, 동맥경화증 등
생활습관 병과 뇌의 활동을
활발하게 함으로써

노인성 치매
(알츠하이머병)등 을
예방하는데 좋다.

05.
치매
예방하는 달걀노른자.



달걀은 지구 상에
존재하는 가장 완벽한
단백질이라는
찬사를 받고 있다.

달걀이 콜레스테롤
수치를 높이는 것으로
알려져 있지만
최근 연구에 따르면

흰자위만 먹으면 오히려
콜레스테롤 흡수가
감소된다.

노른자는
치매예방과 더불어
어린이 두뇌발달에
꼭 필요한 레시틴 성분 이
들어 있다.

따라서 고지혈증이나
당뇨병 환자를 제외하고는
하루에 한 개정도
먹으면 좋다.

눈병을
예방하는 성분도
들어있다.

흔히 소화가
안 된다는 이유로 삶은 달걀
먹기를 꺼리는
사람들이 있지만

달걀은
어떻게 요리하든
소화가 거의 되는
식품이다.

06.
항암 효과가 큰 카레



카레는 향신료에
들어 있는 자극 성분,
특히 매운맛 성분¹⁾에 의해
식욕을 크게 증진시킨다.

카레 가루는 커민,
터메릭, 코리앤더 등
10가지가 넘는 강한 향신료로
구성돼 있다.

이 성분은 위장을
튼튼하게 해 주며 항산²⁾ 하와
항암 효과가 있다.

한 연구에 따르면
카레 향료에 함유된 물질이
몸속 종양이 자라도록 돕는
단백질을 억제하는
것으로 나타났다.

이는 카레 원료인
인도산 생강과 식물 강황의
색소 성분인 쿠르쿠민의 작용
때문인 것으로 밝혀졌다.

이물질은 상처 치료를 돕고

알츠하이머병과 다발성
경하증 치료에 도움을 주는
것으로 추정되고 있다.

07.
노화와 비만
예방하는 현미



쌀겨 층과 씨눈에는
동맥경화를 예방하고
노화방지에 효과가 있는
식물성 기름과
리놀레산, 비타민이
풍부하다.

또 현미밥은
꼭꼭 씹어서 오래 먹어야
하기 때문에

식사 시간이
길어지 고 저절로
소식(小食)을 하게 돼
비만을 예방하는
효과가 있다.

백미는

도정하는 과정에서
씨 눈이 떨어져 나가
비타민과 미네랄 함량이
5%에 불과하다.

반면 현미의 경우
씨눈과 쌀겨가
벗겨지지 않기 때문에
비타민 B1과 B2,

단백질, 지방, 무기 질,
식물성 섬유 등 거의 모든
영양소를 풍부하게
함유하고 있다.

각기병 예방에
좋은 비타민 B1은
대사 작용에 관여해
피로 피로 해소에
도움이 된다.

또 현미의 쌀겨 층에
들어있는 식물성 섬유는
장의 연동운동을 도와
변비를 해소한다.

08.
심장병을 막아주는 땅콩



땅콩에는
인슐린을 안정시키고
심장병을 막아주는
성분이 있다.

섬유질이 함유돼
혈압 조절 작용도 한다.

땅콩, 호두, 잣 등
견과류에 든 리놀렌산 등의
고도 불포화 지방산은
혈관 벽에 붙어
죽상(粥狀)
동맥경화증을 일으키는
나쁜 콜레스테롤의
수치를 낮춘다.

연시 견과류에 든
엘라직산은
암의 진행을 방해한다.

일주일에 2~4회
이상 먹어야
효과가 있으며
땅콩 알로는 25알
정도가 적당하다.

그러나
땅콩에 곰팡이가
슬게 되면 간암을 유발하는
아프라톡신 물질이
생성되기 때문에 절대
먹으면 안 된다.



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

