

100세까지 걸을수있는 방법 4가지

사람은 며칠만 못 걸어도 우울증에 빠지고 건강도 나빠져 폐인이 된다.

노년이 되면 결국 걸으면 살고 못 걸으면 죽는다. 100세까지 활발하게 걷게 만들어주는 방법 4가지가 있다.

???첫째.

1. 나이가 들수록 고기를 먹어라

보고에 의하면, 한국인의 72.6%는 단백질 섭취가 결핍돼 있다. 단백질은 근육, 피부, 장기, 머리카락, 뇌의 원료가 되기 때문에 단백질이 부족하면 우리 몸의 모든 대사기능이 떨어진다. 또 단백질은 젊음과 정력을 유지하는 성장호르몬, 성호르몬 생성에 관여한다.

인간은 하루에 몸무게 1kg당 1g 정도의 단백질을 필요로 한다. 예를 들어 60kg의 성인 남자는 하루에 60g의 순수 단백질이 필요하다.

우리가 60g의 단백질을 섭취하려면 얼마나 많은 양의 고기를 먹어야 할까? 하루에 등심 600g, 장조림(우둔살) 300g 정도를 먹어야 한다.

단백질을 섭취하기 좋은 음식 세 가지가 있다. 우선, 돼지목살 수육이다.

단백질 함량은 소고기의 경우 등심보다는 안심이 높고, 돼지고기는 삼겹살보다 목살이 높다. 조리방법은 불에 구워 먹는 것보다 삶아서 기름을 뺀 것이 좋다. 따라서 단백질을 가장 잘 섭취할 수 있는 음식 중 하나는 돼지목살을 삶아서 기름을 짹 뺀 수육이다.

중년이 되면 고기를 잘 소화시키지 못해 육류를 피하는 경우가 있다. 위산 분비가 줄어들어 고기를 소화하는 능력이 떨어지기 때문이다. 위산 분비를 촉진하기 위한 방법은 식사 전이나 식사 중간에 식초나 레몬을 물에 희석해 마시면 된다. 식초는 위를 자극해 위산 분비를 촉진한다.

2. 청국장이다.

건강 때문에 채식 위주의 식사를 하고 고기를 잘 안 먹는 사람들이 있다.

고기 대신 콩이나 식물성 단백을 섭취하면 된다고 생각한다. 하지만 식물성 단백질은 동물성 단백질에 비해 흡수율이나 효율성 면에서 떨어진다.

그래도 식물성 단백질로 단백질을 보충하고 싶다면 콩보다는 청국장이 좋다.

콩은 단백질 함량이 높아 100g당 17.8g의 단백질을 함유하지만 흡수율이 떨어진다(생콩 55%, 삶은 콩 65%). 이때 청국장을 먹으면 바실러스균에 의해 발효가 되면서 단백질 분해 효소를 생성해 100% 가까이 흡수된다.

3. 달걀을 푼 황태 해장국이다.

황태는 100g당 단백질이 79g이나 되는 단백질의 지존이다. 게다가 단백질의 조성(류신 7.9, 아이소류신 4.1, 발린 3.6g)이 좋아 근육을 키우는 데 도움이 된다.

황태 껍질에는 많은 양의 콜라겐이 들어 있다. 콜라겐은 우리 피부의 70%, 관절연골의 53%를 차지하는 성분으로 근육의 탄력을 높여주고, 동안의 비결이 된다.

???둘째

1. 매일 같은 시간에 걸어라

운동은 꾸준함이 생명이다. 일시적으로 몇 번 하는 것은 몸에 이득이 안 된다. 또 하나 강조하자면 매일 일정한 시간에 일정한 양의 운동을 규칙적으로 해야 운동이 자기 것으로 받아들여 건강이 좋아지는 쪽으로 움직인다.

아침에 걷든, 저녁에 걷든 상관없다. 일정한 시간이 중요하다.

빨리 걸을 필요도 없다. 산책하듯 30분 정도 걷는 것으로 충분하다.

무릎이 아파 잘 못 걷는데도 걸어야 할까?

무릎이 아파 얼마 못 걸으면 몇 번으로 나눠 걸어도 상관없다. 만약 10분 이상 걸으면 무릎이 아파 쉬어야 한다면 하루에 10분 걷는 것을 3번 해서 30분을 채우면 된다.

2. 매일 스을 하라

나이가 들면 근육량이 수명과 직결된다. 일반적으로 40대가 넘어서면 매년 1%씩 근육이 감소한다고 하니, 100세가 되면 근육의 40%밖에 안 남게 된다.

필사적으로 근육량을 유지해야 한다. 특히 엉덩이와 허벅지 근육에 집중할 필요가 있다. 불끈 불끈한 팔근육이나 복근은 미용을 위한 사치다.

엉덩이와 허벅지 근육은 우리 근육의 70%를 차지할 정도로 크다. 엉덩이와 허벅지 근육이 튼튼해야 활기차게 생활할 수 있다.

의자에서 엉덩이를 1인치만 띄우고 그 자세로 몇 초나 버틸 수 있는지 측정해 보자. 무릎을 90도로 유지해 무릎이 발보다 앞으로 나가지 않아야 하고, 허리를 곧게 펴서 상체가 앞으로 구부러지지 않도록 한다. 그 자세로 30초 이상 버틸 수 있다면 당신의 허벅지는 이상 없다.

만약 10초도 못 버틴다면 빨간불이다. 당신은 허벅지 근육 강화를 위해 매일 스R을 해야 하는 사람이다.

3. 집에서 운동화를 신어라

인간의 무릎 연골은 일반적으로 65년 정도 사용하면 닳아서 얇아지고 떨어져 나간다. 과거에는 평균 수명이 60~70세 정도였으니 65세쯤 무릎 연골이 없어지는 것이 큰 문제가 안 됐지만, 지금 65세는 청춘인데 무릎이 다 닳아버리면 나머지 30년은 어떻게 걸어 다니겠는가?

100세 시대에 무릎과 발을 보호하려면 집에서 운동화를 신어라.

요즘은 집 안 바닥이 타일이나 대리석 등 단단한 재질로 되어 있어 바깥의 아스팔트나 흙바닥보다 딱딱하다.

특히 집안일을 많이 하는 사람은 바깥에서 활동하는 것보다 집 안에서 걸을 일이 더 많다. 이런 경우 집 안에서 맨발로 지내다 보면 실외보다 발에 충격을 훨씬 더 받게 된다. 발이 고장 나면 연쇄적으로 무릎과 허리에 무리를 줘 통증이 발생한다.

발은 안 아프고 무릎만 아프다는 사람이 있다. 발은 통증에 둔감해 이상이 생겨도 통증이 없는 경우가 많다. 그래서 대부분은 무릎 통증의 원인이 발에서 온 것임에도 불구하고 발이 원인이라는 것을 인지하지 못한다.

집에서 운동화만 신어도 무릎의 수명을 5년은 늘릴 수 있다. 슬리퍼는 밑창이 얇아 충격을 흡수하기에 충분치 않다.

운동화를 집 안에서 신으면 무릎에 걸리는 충격이 많이 완화돼 무릎 통증이 개선될 수 있다. 족저 근막염 등 발바닥 통증은 말할 것도 없다.??