

# '20'만 실천하면 '20'년 건강해져요

건강을 위해 간단하지만 몇 가지 중요한 원칙을 지키면 기대 이상의 효과를 볼 수 있다. 2020년을 맞아 박상원 자생한방병원장이 추천하는 '숫자 20으로 새해 건강 관리하는 방법'을 알아본다.

**매일 20초 웃고 하루 20분 운동**  
단백질 삼시세끼 20g이상 섭취  
휴대폰 20분 이상 숙여보지 말기

●20초간 손뼉 치며 크게 웃어라

웃음은 뇌를 활성화시켜 엔도르핀, 세라토닌, 도파민 등 호르몬을 분비해 면역력을 강화하고 통증감소, 근육이완 등의 효과가 있다. 스트레스 감소와 치매 예방은 덤이다. 의도적으로라도 20초간 크게 웃는다. 얼굴만 웃기보다 손뼉을 치거나 발을 구르며 웃으면 더 많은 에너지를 소비할 수 있고 혈액순환도 촉진되어 더욱 효과적이다.

●하루 20분 이상 운동

운동은 기초대사량을 높여 체중감량

을 촉진하고 관절 주변 근육과 인대 발달을 도와 근골격계 질환 예방에도 도움이 된다. 운동을 시작하고 몸 속 지방을 에너지원으로 사용하기까지 보통 20분 정도가 걸린다. 효과적인 지방 분해를 위해서는 40분 이상 운동한다. 짧은 층은 유산소 운동과 함께 웨이트 트레이닝 등 체중 부하 운동으로 근력, 골밀도를 높여야 한다. 중·장년은 걷기나 맨손체조, 계단 오르기 등이 좋다.

●수면시간을 20% 늘려라

만성적인 피로가 사라지지 않는다면 수면시간과 습관을 돌아볼 필요가 있다. 수면은 일상생활에서 손상된 신체를 회복하고 면역력을 높이는 가장 좋은 방법이다. 적절한 수면은 뼈 재생에 관여하는 호르몬인 칼시토닌의 분비를 촉진해 뼈 건강에도 도움이 된다. 우리나라 20대 이상 성인의 하루 평균 수면은 6.7시간으로 조사됐다. 하루 적정 수면 시간인 8시간을 충족하려면 수면시간을 20% 가량 늘릴 필요가 있다.

●단백질은 삼시세끼 20g씩 섭취하라

근육은 30대 이후부터 매년 약 1%씩 줄어드는 것으로 알려졌다. 근육이 줄면 운동 능력이 저하돼 거동이 어려워지고



웃음은 스트레스 감소와 함께 면역력을 강화하는데 도움을 준다(왼쪽), 고객을 숙여 장시간 스마트폰을 이용하는 습관은 일자목을 비롯한 척추질환의 원인이 될 수 있다. 사진제공 | 자생한방병원

외부충격에 대한 완충 작용도 줄어 관절 위험도 높아진다. 근육을 유지하려면 몸무게 60kg 성인 기준, 하루 60g의 단백질이 필요하다. 하루 세끼를 먹을 경우 매번 최소 20g의 단백질을 섭취해야 한다. 육류와 생선 100g당 20g의 단백질이 함유돼 있다. 기름진 육류가 부담되면 계란 3개 혹은 두부를 반모 정도 먹어도 좋다.

●고개를 20도 이상 20분 넘게 숙이지 말라

고개를 20도 이상 숙이면 몸에 전달

되는 하중을 분산시키는 경추의 C자형 만곡이 사라져 경추가 일자목으로 변형되기 시작한다. 일자목이 되면 외부 충격에 취약해지고 목 근육과 관절에 과부하가 걸려 통증이 유발된다. 목과 연결된 어깨, 요추 등의 균형도 영향을 미쳐 각종 척추질환의 원인으로 작용한다. 고개를 20도 이상 숙여 20분 넘게 유지하는 행동은 피하고 수시로 목을 스트레칭 해야 한다.

정용운 기자 sadzoo@donga.com

## 스위스 융프라우서 9일간 '천상의 스키' 즐긴다

하나투어, 전문가 동반 상품 출시

여행상품이 가성비 또는 남과 다른 고품격 특화상품으로 양분화 경향이 뚜렷해지는 가운데 스위스 융프라우에서 겨울레저를 즐기는 상품이 나왔다. 하나투어는 스

스 융프라우에서 스키와 스노우보드 라이딩을 즐길 수 있는 여행상품을 출시했다. 스위스 융프라우 일대에서 9일간 스키와 스노우보드를 즐길 수 있는 일정으로 융프라우 VIP패스 6일권이 포함됐다. 여행 일정 동안 휘르스트-그린델발트, 그린델발트-클

라이네사이텍, 클라이네사이텍-벤덴 등 융프라우 남사면의 모든 슬로프에서 취향에 맞춰서 라이딩을 즐길 수 있다.

CSIA(캐나다 스키 지도자 협회) 최고 레벨의 정우찬 프로와 세계 160여 개의 스키 리조트를 취재한 조성하 여행전문기자가 동행한다. 3월 18일에 출발해 7박9일 일정으로 예약 마감은 1월 30일이다.

김재범 기자 oldfield@donga.com



하나투어는 스위스의 융프라우에서 전문가와 함께 스키와 스노우보드 라이딩을 즐길 수 있는 여행상품을 출시했다. 사진제공 | 하나투어

## 롯데면세점, 새해 첫 시즌오프 세일

롯데면세점(대표이사 이갑)은 새해 첫 시즌 오프 세일을 진행한다. 막스마라, 발리 등 유명 브랜드를 저렴하게 쇼핑할 수 있는 기회로 할인율은 각 품과 브랜드별로 상이하다. 또한 6일부터 30일까지 300달러 이상 구매한 내국인 회원에게 최대 LDF PAY

83만 원을 증정한다. 주말 쇼핑을 즐기는 내국인 회원은 구매 금액과 사용 카드에 따라 LDF PAY 3만 원의 추가 혜택을 누릴 수 있다. 한편, 2020년 창립 40주년을 맞은 롯데면세점은 지난해 12월 스티븐 윌슨과 협업해 40주년 기념 메인 엠블럼 및 탁상용 캘린더 등을 공개했다.

김재범 기자

## 필립스 소니케어, 설 선물 기획전

필립스코리아의 프리미엄 구강헬스케어 브랜드 '소니케어'가 19일까지 온라인 쇼핑몰 11번가에서 설 선물 기획전(사진)을 진행한다. 성인용 음파치솔 '다이아몬드클린'은 약 45% 할인하며, 구매 고객 전원에게는 선물용 쇼핑백을 증정한다. '소니케어 키즈 블루투스' 구매 시에는 페리오 키즈 치약 3개입을, 나머지 제품 구매 시에는 프리미엄 치약 루치펠로 블랙라벨을 사은품으로 증정한다.



정용운 기자

## TV 프로그램·오늘의 운세

6일 (월)

채널 A	KBS1	KBS2	MBC	SBS
6:00 특별기획 (영을 부르는 만능의 근원, 만능영을 먹어라) 7:00 유나랑 속삭여줘 8:00 행복하는 아침 9:20 김연희 토크쇼 10:50 뉴스A 라이브 12:00 사전 상황실 1:20 채널A 골드드라마 1:30 채널A 골드드라마 4:10 채널A 골드드라마 4:20 정치토크쇼 5:00 뉴스 5:30 뉴스 10 6:00 6시 내고향 7:30 뉴스 7:40 우리말 겨우기 8:40 아벤트 헬피 9:50 침묵하는 아이들 11:20 토크쇼 들쭉쇼	5:00 생활의 발견 스페셜 5:10 내고향 스페셜 6:00 KBS뉴스광장 7:50 인강극장 8:25 아침마당 9:30 뉴스 10:00 무엇이든 물어보세요 11:00 청소년 공감 콘서트-온드림스쿨 12:00 뉴스12 1:00 넷워킹과 공동기획-문화스케치(첫 회) 1:50 KBS재난방송센터 2:00 뉴스 2:10 남북의 현장 2:50 전국노래자랑 4:00 시사간담 5:00 뉴스5 5:30 통물의 왕국 6:00 6시 내고향 7:00 뉴스7 7:40 우리말 겨우기 8:30 일일연속극 9:00 KBS뉴스 10:00 거요무대 11:00 더 라이브 11:40 채널A 토크쇼 12:35 뉴스 12:45 미웃집 헬스데이 1:35 생활의 발견	5:00 무한리미트 셀러드 6:00 걸어서 세계 속으로 6:50 생활소 아침이 좋다 8:00 KBS아침 뉴스타임 9:00 일일연속극 9:45 꽃길만 걸어요 9:40 무한리미트 셀러드 11:00 살림하는 남자들 12:05 제비자들 1:10 트래킹노트 세상을 걷다 스페셜 1:50 무엇이든 물어보세요 3:00 뉴스타임 3:10 자몽공부백상 위키2 3:30 TV유치원 4:00 무한리미트 셀러드 5:00 영화가 좋다 6:00 KBS경제타임 6:30 2TV생생정보 7:00 뉴스 7:40 우리말 겨우기 7:50 일일연속극 8:30 걸림돌 8:55 특별한 문제아들 10:10 개는 훌륭하다 11:40 코미디의 전당-신화 12:45 스포츠 하이라이트	5:00 UHD세상탐험 6:00 뉴스투데이(1, 2부) 7:50 일일드라마-나쁜 사람 8:30 생활소 오늘 사랑 9:30 930뉴스 9:45 기쁜 좋은 날 10:45 공부가 뭐야? 스페셜(1, 2부) 12:00 12뉴스 12:20 최승우를 만국 유람기 1:20 헬로키즈 동물교실2 1:50 2시 뉴스 회전 3:20 초가심대장 카툰 3:50 뽀빠뽀 모두야 놀자 4:20 일일드라마-나쁜 사람 5:00 5뉴스 5:25 나 혼자 산다 스페셜 6:25 생활소 오늘 저녁 7:00 생방송 투데이 7:30 MBC뉴스데스크 8:55 청사특집 다큐멘터리 (휴가니 1부) 9:50 마이 리틀 텔레비전 V2(1, 2부) 11:10 연애의 발견 12:40 UHD특집 다큐 (라이프 오브 코일라)	5:00 SBS특집 다큐멘터리 6:00 모닝와이드(1, 2, 3부) 8:35 아침연속극-맛 좀 보실래요 9:10 좋은 아침 10:10 뉴스 10:30 특집 생방송 오늘 11:00 푸르게 푸르게 11:30 요리조리 맛있는 수업 9:10 좋은 아침 10:10 뉴스 10:30 특집 생방송 오늘 11:00 푸르게 푸르게 11:30 요리조리 맛있는 수업 12:00 12뉴스 12:50 동생이몽2 나는 내 운명 2:00 뉴스 브리핑 4:00 생활의 달인 5:00 SBS오뉴스 6:00 순간포착 세상에 이런 일이 7:00 생방송 투데이 8:00 8뉴스 8:55 생활의 달인 9:40 월화드라마-안민석 김서부2(첫 회) 11:00 동생이몽2 나는 내 운명 12:20 나이트리전 12:50 스포츠 투나잇

## 박경호의 운수 좋은 날 1월 6일(월) 음력: 12월 12일 문의: (02)812-1201, 도원학당

쥐	소	호랑이	토끼
행운색: 흰색	행운색: 적색	행운색: 검정	행운색: 적색
사교성과 순발력이 특출나게 발휘되는 날이다. 어떤 일이든 스스로 찾아서 움직여야 이루어진다. 그러나 서두르면 곤란만 야기시킨다. 행제나 친구들의 조언을 구하면 좋겠다. 길방:서	무슨 일에 있어서나 의견의 화해하고 성대한 것에서 사로잡히지 말고 신중해야 한다. 성공할 보다는 안정을 추구하면서 주위의 자문이나 조언을 귀담아 두는 것이 도움이 된다. 길방:남	변화나 변동 상황에서 변민이 따르니 자제와 무난한 인간관계를 유지해야 필요하다. 도전적인 자세로 임한다면 의외의 결과를 얻을 수 있다. 영업적인 면에서 도약의 계기가 되는 날이다. 길방:북	현재의 상태에서 더 큰 변혁의 일면을 맞게 된다. 남에게 지기 싫어하는 기운이 강하다. 뜻하지 않은 일로 당황하거나 위기를 잘 극복하면 그 대가를 기대 이상으로 찾을 수 있다. 길방:남
용	뱀	말	양
행운색: 적색	행운색: 청색	행운색: 청색	행운색: 적색
확장이나 변화를 원한다면 과감한 행동이 따라야 하며 너무 주위를 의식할 필요는 없다. 시들었던 초화기 비를 만나는 격이다. 학업, 연구, 문학, 예술 분야에서 두각을 나타내는 날이다. 길방:남	항상 자신의 주장보다는 주위의 의견을 수렴하여 지혜롭게 임하는 자세가 필요하다. 성실함이 있어야 크게 길하며 극기의 정신이 필요할 때이다. 마음을 바르고 관계 가져야 한다. 길방:동	의욕이 너무 앞서거나 물질적인 면을 강하게 추구하기보다는 현재의 상태에서 안정을 찾으려 하라. 인간적 유대관계에 마음을 쓰는 것이 유리하다. 의외의 횡재수가 있다. 길방:동	뜻을 이루기에는 보이지 않는 장애가 많고 고심하게 되며 주위로부터 구설이 뒤따르기도 하니 특히 근신하여야 한다. 서류상의 실수로 장애 압류도 들어올 수 있는 날이니 조심하라. 길방:남
원숭이	닭	개	돼지
행운색: 검정	행운색: 검정	행운색: 적색	행운색: 흰색
의견충돌이 있을 수 있으며 친구들과 어울려 낭비할 수 있는 날이다. 보다 긍정적이고 진취적으로 생각하여 현 위치에서 좀 더 높은 자리로 도약하려는 노력이 있다면 곧 나아지겠다. 길방:북	금전적인 이득과 함께 이성이나 귀인의 도움이 따를다. 자신의 명예에 관한 행동이나 금전관계도 원활하다. 실수도 있는 날이다. 따라서 과감한 행동이나 체제는 심사숙고해야 한다. 길방:북	들뜨기 쉬운 날이라 자칫 자신의 위치를 모르고 환경에 휩쓸려 무리하면 화근이 될 수 있으며 그로 인한 심리적인 갈등과 마찰로 의욕이 저하될 우려가 있다. 뜻밖의 좋은 만남이 있겠다. 길방:남	지나친 욕심으로 남은 안 보이고 자신만 보이는 날이다. 지금까지 쌓아올린 공이 인정 받는 날이다. 문서 운이 있어 발전의 계기가 조성되어 인사이동 등에 좋은 결실을 맺게 된다. 길방:서

# 경제

## 15

2020년 1월 6일 월요일

스포츠동아

## 날씨와 생활

6일(월)		
서울 30/80	인천 30/80	수원 30/80
0 4	1 4	-1 5
춘천 30/80	강릉 30/70	청주 30/80
-3 3	3 9	-1 6
대전 30/80	전주 60/90	광주 60/90
-1 6	2 10	4 10
대구 30/90	울산 30/90	부산 30/90
0 7	2 10	7 12
창원 30/90	제주 30/80	지역
2 7	9 16	강수 확률 (양/음) 최저 최고기온

☀ 해돋이 07:47 해질 17:28 🌡 달뜨기 13:59 달짐 02:57

### 산 날씨

북한산	-3/5	내장산	2/9
설악산	2/9	무등산	2/9
오대산	-2/4	주왕산	-6/5
속리산	-3/5	지리산	2/9
계룡산	-3/5	한라산	11/16

### 바다 날씨

인천송도	1/4	안면도 꽃지	-1/5
제주도	0/5	변산반도	2/8
경포대	3/9	거문도	3/8
속초	2/8	해운대	7/12
대전	-1/5	제주도	9/16

### 미세먼지

서울	38	보통	대전	31	좋음
부산	35	보통	울산	37	보통
대구	43	보통	경기	39	보통
인천	36	보통	경북	39	보통
광주	45	보통	제주	27	좋음

### 주간 날씨 (최저/최고기온)

7일	서울기	4/7	영광	4/6	청주	3/9
(화)	화남	10/13	영남	11/15	제주	15/20
8일	서울기	4/7	영광	5/7	청주	6/7
(수)	화남	5/7	영남	9/11	제주	9/10

한국인이 가장 많이 보는 스포츠신문 스포츠동아, 유료부수 2년 연속 1위

# 스포츠동아

대표전화 02-361-1610

발행인	이인철	편집부장	좌혜경
편집인	이성준	스포츠부장	김도현
편집국장	연재호	엔터테인먼트부장	윤여수
광고국장	이승욱	경제부장	김재범
인쇄	동아일보사	뉴미디어전략팀장	양형모
		사진부장	고종철

광고문의 02-361-1612  
구독신청 1588-2020 FAX 02-361-1617

www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 중정로 29  
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (일간)  
2008년 3월 24일 창간  
본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다  
구독료: 한달 12,000원, 1부 700원

기사 의견 제보 및 독자 투고 02-361-1616 so@donga.com