

Life Style 개선을 통한 웰빙



김 경 수

가톨릭의대 강남성모병원
라이프스타일센터 가정의학과

건강이란 단지 질병이 없는 상태만을 가리키는 것이 아니라 육체적, 정신적, 사회적으로 편안한 상태를 의미한다. 우리나라도 사회, 경제, 교육의 수준이 높아짐에 따라 건강을 인간답게 살기 위한 기본권리로 생각하게 되었으며, 스스로 자신의 건강을 돌보려는 의식이 확산되고 있다. 또한 경제가 발달하고 생활이 윤택해지면서 life style의 변화로 과거의 주요 사망원인이던 급성 감염성 질환은 빠르게 줄어들고 있는 반면, 만성 퇴행성 질환(고혈압, 당뇨, 만성 간질환, 각종 암 질환 등)과 스트레스 등에 의한 정신적 질환이 크게 증가하고 있다.

현대 질병들의 특징은 만성적으로 서서히 진행되기 때문에 언제부터 시작되었는지 알아채기가 어렵고, 질병의 원인이 한가지 요인이 아닌 여러 가지 요인들 특히 life style과 관련 있을 것으로 생각되고 있다. 세계적으로 질병 치료를 위한 많은 노력과 눈부신 의학의 발전에도 불구하고 만성질환은 완전히 치료(cure)되기 보다는 조절하거나 지속적으로 보살펴야(care) 하는 경우가 대부분이다. 예를 들면 고혈압, 당뇨 등의 경우 원인을 알 수 없으며 대

개는 평생치료를 받게 된다. 근래에 질병의 원인을 밝히고 치료하기 위해 유전자 연구가 활발히 진행되어 인간 유전자 지도까지도 완성되었으나, 아직까지는 유전적 치료보다는 환경과 행동을 고치는 것이 훨씬 쉬우며, 효과적이라는 것이 많은 연구결과가 밝혀졌다.

따라서 현대 질환들은 치료보다는 예방이 더 중요하다는 인식을 하게 되었고 요즘은 한 발 더 나아가 건강을 증진시키는 시대로 접어들고 있다. 건강증진이란 개인이 가장 좋은 건강상태를 가질 수 있도록 행동과 life style을 변화시키는 실천과정으로 이야기 할 수 있다.

일반적으로 건강을 위해 의학적으로 확립된 3가지 원칙으로는 첫째, 7가지 바람직한 life style을 가질 것, 둘째, 무분별한 건강검진보다는 의사의 진찰을 받고 자신의 연령, 성별 및 위험요인에 맞는 맞춤형 건강 검진을 받을 것, 셋째, 예방접종을 포함한 각종 예방적 조치를 받을 것이다.

이중 가장 강조하고 싶고 비중이 큰 것은 life style개선이다. 바람직한 life style이란 미국의 의학자 브레슬로와 벨록이 캘리포니아

건강과 웰빙

에 살고 있는 약 7천명의 성인을 대상으로 life style과 수명과의 관계에 관해 연구한 결과를 기초로 한 것이다. 이들의 연구 결과에 따르면 ①하루에 7~8시간 자고 ②매일 아침식사를 거르지 않고 ③간식을 되도록 먹지 않고 ④정상체중을 유지하고 ⑤규칙적인 운동을 하며 ⑥술을 마시지 않거나 약간만 마시며 ⑦담배를 피우지 않는 사람은 이러한 7가지 생활양식 중 3가지 이하로 지키는 사람보다 무려 11년을 더 오래 살 수 있으며 5가지를 지키는 사람보다는 5년간 더 살 수 있다고 발표하여 선행을 불러 일으켰다. 20세기 눈부신 의학기술의 발전이 인간수명을 겨우 4~5년 정도 연장시킨 것으로 평가되는 것과 비교하면 놀랄 만도 하였다. 앞에서 이야기한 바람직한 life style은 모두가 당연하고 이미 알고 있는 사실이지만 실천하기에는 생각이나 말처럼 쉽지 않다. 그러나 여러 가지 건강법에 대한 과대광고에 현혹되는 것보다는 훨씬 더 건강에 도움이 된다는 것은 틀림이 없다.

규칙적인 운동 특히 몸전체를 율동적으로 움직이는 유산소운동(테니스, 에어로빅 체조, 줄넘기, 조깅, 수영 등)은 심폐기능을 강화시킬 뿐만 아니라 비만조절 및 스트레스 해소에도 도움이 된다. 운동횟수는 1주에 3~5회가 적당하며 운동 전후에 5~10분간의 준비운동과 정리 운동도 중요하다. 운동강도는 주관적으로 “약간 힘들다-힘들다” 고 느끼는 정도로 하는 것이 건강 증진 효과가 좋다. 특히 여성에서 체중부하 운동은 폐경기 이후에 골밀도가 급속도로 감소되는 것을 예방해주거나 골밀도를 증가시키는 효과가 있다. 또한 적당한 운동은 유해산소 처리능력 즉 항산화효과가 있어 노

화방지에도 효과가 있다. 그러나 무리한 운동은 오히려 산화스트레스를 증가시켜 노화를 촉진시킬 수 있다.

식은 여러 가지 건강식품에 관심을 가지기 보다는 균형잡힌 식단에 과식을 피하고 규칙적으로 식사하는 습관이 더욱 중요하다. 녹황색 야채나 과일에는 소위 항산화 물질이라고 불리는 여러 가지 플라보노이드 성분을 함유하고 있어 산화스트레스를 줄여주는 효과가 있다. 특히 마늘은 자연식품 중 가장 강력한 항산화효과가 있는 것으로 알려져 있다. 우리나라에서 최근 심혈관질환 및 대장암의 증가가 과거의 채식위주에서 육식위주로 바뀐 식습관 때문인 것으로 보는 견해가 많다. 일반적으로 태운 음식이나 젓갈류 같이 지나치게 염분이 많은 음식은 적게 섭취하는 것이 바람직하다. 그리고 장수와 관련하여 수명연장을 위한 수많은 연구 중 소식만큼 확실히 밝혀진 것도 아직 없다.

현대인은 누구나 많은 스트레스 속에서 살고 있다. 특히 40~50대 중년은 가장 스트레스가 가장 많은 시기라고 할 수 있다. 요즈음 스트레스와 관련된 문제로 병원을 찾는 사람들이 대단히 많다. 검사결과는 모두 정상이라고 하는데 환자는 소화불량, 변비, 설사, 피로감, 두통, 가슴이 답답함 등 여러 가지 증상을 호소한다. 이런 증상들이 환자는 갱년기 증상이거나 정신적인 스트레스로 인한 기능적인 장애가 대부분이다. 스트레스를 받으면 교감신경계가 우세해져서 맥박이 빨라지고 혈압이 올라가며 근육이 긴장되고, 산소 소비가 늘어난다. 또한 위장기능이 떨어지게 되어 여러 가지 소화이상 증상들이 나타날 수 있다. 이러한 증상들은

명상, 요가, 복식호흡 등의 이완요법을 이용하면 부교감신경계가 우세해져 생리적으로 반대반응이 나타나게 된다. 이로 인해 정신을 맑아지고 집중력이 강화되며, 신체에너지의 낭비를 방지되고, 피로감소와 불면증 해소에 도움이 된다. 쉽게 누구나 간단히 할 수 있는 이완반응 훈련법을 소개하면 다음과 같다. 매일 아침 혹은 잠자기 전에 편안한 자세로 조용히 앉아 눈을 감고서 정신을 아랫배에 집중시키고 숨을 들여 마실 때 배를 앞으로 내 쉴 때는 서서히 뒤로 움직인다. 내쉬면서 조용히 “하나”라고 말하고 계속 들이쉬고 내쉬고 “하나”를 반복한다. 이와 같이 서서히 호흡조절을

10~20분 정도 매일 계속하면 스트레스로 인한 증상완화에 도움이 될 것이다.

이제까지 이야기한 것들을 다시 한번 요약해보면 바람직한 life style을 실천하고 개인 특성에 맞는 정기 건강검진과 예방적 조치를 취하면서 적절한 식사와 규칙적인 운동, 스트레스 관리에 노력한다면 평생 건강한 삶을 유지할 수 있을 것으로 생각된다. 최근 강남성모병원, 종합건강센터 내 통합의학 클리닉에서는 과학적인 근거를 바탕으로 완성된 life style 센터를 개설하여 8주간의 웰빙 프로그램을 도입하여 의로서비스의 질을 선진화하기 위해 노력하고 있다. **KRIA**