



職場生活과 健康 <II>

— 職場人의 生活科學 —

<大韓醫學協會常任理事·友石醫科大學外來教授>

醫學博士 金 思 達

精神勞動과 健康 一承前—

◆氣分은 頭腦活動의 발로미터

우리가 健康한가 아니한가를 부실피질의 機能을 빈번히 調査할 수는 없는 노릇이다. 그레도 이것은 血液을 뽑아서 檢査하면 比較的 간단하지만 자극이 너무 많았는지 많지 않았는지를 調査하는에는 여러가지 複雜한 作業이 必要하다.

그러나 이것은 自身の 기분이 제일 좋은 지 표일 것으로 결국 하룻밤 자고 나서 그 이튿날 아침에 기분이 상쾌하면 그 전날에 한일은 부실피질에 대해서 適當한 자극이 된 것이고, 기분이 불쾌하고 몸이 나른해서 어딘지 모르게 피로우면 이것은 그날의 자극이 너무 심했던 것이다. 이러한 때에는 조심하여야 하므로 특히 中年以後의 사람은 充分히 休養을 해서 피로를 빨리 회복하는 것이 좋다.

자극은 어느 程度가 적당하나 하는 점은 처음부터는 알 수가 없다. 해 본 뒤에 나중에야 알 수 있는 것이다. 가령 과식을 하였다면 배탈이 난 뒤에야 알고 過勞를 하였다면 그 이튿날 몸이 고단해서 일어날 수 없어야 비로소 알게 된다. 職場을 가지고 있는 사람은 날마다 出勤을 해서 같은 일만 되풀이 하고 있으므로 피로하기 쉽다.

쉬는 날에는 「레크리에이션」으로 기분전환을 하는 것이 必要한 일이다. 그러나 힘에 넘치는 「하이킹」이나 그 밖의 무리한 짓을 해서

疲勞가 이튿날도 그 다음날도 남아 있게 하는 것은 좋지 않다. 될 수 있는대로 그날의 疲勞는 그렇게 안되면 늦더라도 一週日 안으로는 完全히 씻어버리도록 해야 할 것이다. 그리고 먼것먼 쉬는 날에 過勞를 하였다면, 그 다음 쉬는 날에는 靜養을 하는 것도 좋다. 그리고 「레크리에이션」은 기분전환이 目的이므로 平素에 앉아서 일하던 사람은 日曜日에는 庭園 花초를 가꾸거나 장작을 쬐는 것 같은 경한 運動도 좋고, 산이나 바다로 소풍을 가서 아름다운 風景에 도취하는 것도 좋다. 그러나 밤낮 事務의인 일만하던 사람이 「레크리에이션」이라고 해서 바둑이나 마작따위를 붙들거나 머리를 쓰는 영화같은 것을 무리해서 보는 것은 찬성 할 수 없다. 그리고 精神을 쓰면 肉體的으로도 疲勞해지는 것이므로 몸이 고단하면 차라리 드러누워서 쉬는 것이 무엇보다도 좋은 일이다. 아침에 일어나서 기분이 상쾌하다는 것은 健康을 의미하는 것이다. 그러나 아침에 일어 나더라도 몸이 나른하거나 졸리거나 기분이 우울하거나 한 것은 어딘지 좋지 않은 증거이다. 그리고 이것은 병의 초기라고도 볼 수 있지만, 생각하기에 따라서는 이것이 바로 病的 根源이라고 할 수도 있다. 그런데 現代社會의 勤勞人들은 時間과 責任에 拘束을 받아서 자기 생각만으로는 어떻게 할 수 없는 일에 항상 몰리고 있으므로 精神과 肉體가 함께 피로해져서 쉬지 않으면 안될 狀態에서도 靜養을 못하는 일이 많다. 그 까닭

에 날마다 충추피로가 남게 된다. 이것이 소위 축적피로라는 것이다. 이러한 사람은 한달에 한번쯤은 2-3일씩 繼續해서 쉬게 하는 것이 좋다. 이것은 美國이나 도이취에서는 이미 實行하고 있는 일이다.

◆비타민(Vitamin) C의 役割

그러면 부신피질 호르몬은 어떻게 해서 생기느냐 하면 지방질의 一種인 「콜레스테린」이라는 물질이 비타민 C의 作用을 받아서 「호르몬」으로 된다고 한다.

「콜레스테린」은 消化가 잘 안되는 지방질의 一種으로 이것이 심장, 신장, 뇌 등이 모세혈관벽에 붙어서 동맥경화, 뇌일혈 심장병 등을 일으키는 까닭에 中年 이후의 사람은 「콜레스테린」이 많이 포함된 음식물, 이를테면 달걀 노란자위, 돈육, 방어 등 속을 制限하는 것이 必要하다. 그런데 비타민 C는 이와 같이 동맥경화를 일으키는 유해물질로부터 重要的 방위기능을 가지고 있는 부신피질 호르몬을 만드는 것이다. 비타민 C가 오렌지, 밀감, 채소 등 속에 包含되어 있는 것은 이미 아는 바이지만, 우리 몸 안에서는 副腎피질 속에 많이 包含되어 있다. 이와 같이 「콜레스테린」이라고 하는 血液 중에 많아서는 해로운 것을 중요한 부신피질 「호르몬」으로 變化시키는 것이 실상은 부신피질이 아니라, 그 作用을 強化시키는 것은 비타민 C라는 것이다. 그러므로 中年以後의 사람은 肉食을 制限하는 한편 비타민 C가 많은 채소와 과일을 충분히 먹는 것이 대단히 필요한 일이다.

◆精神興奮이 健康에 미치는 影響

精神的인 活動을 하고 있으면 腦에서 척수를 따라서 刺戟이 부신피질에 전달된다. 그러면 부신피질 속에서는 「노르아드레나린」이라는 것이 쉬지 않고 나와서 筋肉의 緊張과 血壓을 지배하지만 心臟에는 별로 作用을 하지 않는다. 그러나 성을 내든지 걱정을 하든지 놀라든지 하면 이번에는 「아드레나린」이라는

수질 「호르몬」이 나오게 된다. 지금까지는 부신피질에서 나오는 것도 全部 「아드레나린」이라고 생각하고 있었으나, 感情이 특별히 刺戟되었을 때에만 「아드레나린」이 나오는 것을 最近에 알게 되었다. 이것은 교감신경을 興奮시키는 作用이 있기 때문에 心臟의 鼓動이 뛰고, 눈동자는 커지며, 입에 침이 마르고, 머리털이 일어선다. 그리고 혈액의 응고성이 항진되는 등, 몸에 심각한 影響을 주게 된다. 하여간 肉體的으로 어떠한 變化가 있어난다는 것은 精神上的의 變化가 있는 것이고, 精神的으로 變化가 있다는 것은 肉體的으로 變化를 일으킨다는 것이 最近의 生理學에서 밝혀졌다. 그러므로 항상 精神이 緊張되고 感情이 날카로운 狀態에 있으면 동맥경화나 심장병을 일으킬 危險이 많다는 것이다. 이러한 사실로 보더라도 유유자적하는 氣分으로 精神的으로도 餘裕 있는 生活을 보내는 것이 健康상 얼마나 중요한 일인가를 알 수 있을 것이다.

2. 頭腦活動과 食生活

◆아침과 점심은 간단히

우리들의 主食物이 되는 밤 한 그릇에 국이나 지게 한 그릇만 끓이더라도 적지 않은 시간이 걸리므로 우리 家庭의 主婦들은 하루 세끼의 식사만 準備하기에도 重要的 시간의 大部分을 부엌에서 消費하게 된다. 그런데 職場을 가지고 있는 사람은 出勤하기까지 잠시라도 더 자고 싶고, 또 會社에도 늦어서는 안되기 때문에 아침에 일어나서 出勤하기까지에 時間이 너무 걸려서는 안된다. 그 중에서도 會社가 멀거나 혹은 단간살이의 夫婦가 함께 職場을 가지고 있는 環境에는 더욱 그렇다. 그러므로 어떻게 하면 아침 식사를 좀 더 경편하게 簡消化할 수 있느냐 하는 것은 實際問題로 중요한 일이다. 外國 같으면 아침 식사를 얼마든지 簡單하게 할 수 있다. 커피 한 잔과 빵 한 쪽으로 끝낼 수 있고, 여기에 달걀이나 과일을 덧붙이면 더욱 좋다. 우리들의

이상으로 말하면 材料도 싸고 만드는데도 時間이 많이 걸리지 않으며, 活動하는 데 必要한 「비타민」이라든지 그 외에 蛋白質, 脂肪質, 含水炭素 등이 適當하게 配合되어 있고 貯藏하기에도 편리한 것이 가장 適當하다고 할 것이다. 그러나 우리나라 在來의 음식으로는 이러한 條件에 適合한 것이 얼른 생각나지 않는다. 이것은 앞으로의 生活改善問題와 더불어 營養學上으로 解決해야 할 重要한 課題의 하나이다. 그런데 우리는 세 끼니 중에서도 아침밥을 제일 잘 차려 먹는 習慣이 있다. 아침밥을 잘 먹어야 그 날의 活動할 힘을 얻을 수 있다는 생각이다. 그래서 會食을 하자고 손님을 招待하는 데도 아침에 請하는 일이 普通이다. 그러나 우리들의 主食物인 밥은 澱粉으로 되어 있다. 澱粉은 우리 몸 안에 들어와서 消化가 되면 초성포도산이 되는데 「비타민」B가 부족하면 초성포도산이 유산으로 변한다. 硫酸이라는 것은 이미 알려진 바와 같이 筋肉이나 組織이 운동을 하면 생기는 소위 疾勞物質이므로 이런 것이 몸 안에 쌓이면 피로해질 것은 의심할 여지도 없다. 結局 쌀밥이나 전분을 많이 먹으면 血液 중에 초성포도산과 유산이 많게 되는데, 혈액이 산성으로 변하면 생명이 위태롭기 때문에 이것을 막기 위해서 肝臟과 腎臟, 心臟 등은 酸을 中和시키려고 노력을 한다. 이 결과로 몸안의 臟器들은 지치게 되고, 따라서 全身이 疲困해지는 것이다. 그러므로 밥을 많이 먹은 뒤에는 졸린다. 이것은 음식물을 소화시키기 위해서 어느 때보다 많은 피가 胃臟으로 몰리기 때문에 거기에 따라 腦에는 가벼운 貧血狀態가 일어나는 關係도 있지만, 血液 중에 胃에서 말한 變化가 생기는 까닭으로 그렇기도 하다. 如何間 졸린다는 것은 腦의 활동이 둔해진 證據이므로 일을 하더라도 能率이 올라갈리가 없다. 따라서 쌀밥이나 澱粉을 많이 먹는 것이 몸에 이로울 것이 없는 것은 勿論이지만, 아침 식사를 배부르게 먹는다는 것은 그 날의 활동을 위해

저나 시간을 節約하는 의미에서나 결코 좋은 일이 아니다.

◆營養補充은 저녁에

그러므로 조반석죽이라는 말이 있는 것과 같이 저녁에는 죽을 먹더라도 아침에는 밥을 먹어야 한다는 價習은 根本적으로 고쳐야 하며, 특히 精神的인 활동을 하는 사람은 아침과 점심 식사는 比較的 간단하게 하고 營養의 補充은 저녁식사에서 하는 것이 좋을 것이다. 일을 끝마치고 저녁에 집에 돌아와서 온 가족이 단란하게 한 자리에 모여서 식사를 한다는 것은 즐거운 日課의 하나가 될 것이다. 이 때에 아침과 점심에 不足한 營養을 補充하도록 營養學의 知識도 應用해서 「칼로리」도 많고, 맛도 좋은 음식을 장만해서 유쾌한 기분으로 먹게 하는 것이 理想的이다. 식사할 때의 氣分이 食慾과 消化에 크게 관계되는 것은 우리들의 경험으로나 動物實驗으로나 이미 알려진 사실이다. 그러므로 식사할 때에는 不潔하거나 不快하다거나 하는 느낌이 일어나지 않도록 깨끗하고 명랑한 분위기를 만들어야 한다. 식탁을 꽃으로 장식한다든지, 아름다운 音樂을 듣는다든지, 또는 興味있는 話題를 마련해서 서로 이야기 한다든지 하는 것도 좋은 일이다. 食不言이라고 해서 밥먹을 때에는 말을 해서는 안 된다는 것은 이미 낡은 道德이다.

間食은 당분보다 염분이 든 것이 좋고, 아침과 점심식사를 적게 먹게 되면 自然히 間食이 必要하게 된다. 간식으로는 보통 과자류를 먹지마는 이러한 단것보다는 우유를 일 홉쯤 마시는 것이 훨씬 몸에 有益하다고 한다. 우유에는 단백질·지방·합수탄소 등이 적당하게 包含되어 있으며, 「칼슘」과 「비타민」도 있다. 그래서 우유를 하루에 5-6 홉 마시는 것이 健康法의 하나라고 권하는 사람도 있다. 그런데 最近에 알려진 사실을 보면, 疲勞하였을 때에 糖分이 있는 것을 먹으면 잠시는 피로가 회복되었다가도 얼마 안 가서 몸이 다시 피곤해지는 것은, 糖分을 섭취하면 일시적으

로는 혈액 내의 糖分이 늘지만 그 반응으로 糖分이 다시 줄어들게 되는데, 이 때에 혈액 중에 있던 칼시움도 함께 적어지는 까닭이라고 한다. 혈액 중에 있는 「칼시움」의 양과 疲勞度와는 관계가 있어서 「칼시움」이 적어지면 피로가 생긴다는 것이다. 그러므로 이러한 때에는 糖分이 있는 것보다는 오히려 鹽分이 있는 것을 섭취하는 것이 좋다. 그리고 과일은 「칼로리」는 없지만 피로를 회복시키는 데는 대단히 좋다. 그러므로 「칼로리」가 많은 것을 먹어서 피로를 회복시키려고 하는 것보다는 과실즙을 마시는 것이 좋다. 신맛이 있는 것이라든지 「비타민」을 攝取하는 것이 대단히 좋기 때문이다. 그리고 밤잠은 별로 필요 없다고 생각하지만, 배가 고프면 소화되기 쉬운 것으로 가볍게 먹고, 적어도 한 시간 안에는 자서는 안 된다. 飲食을 잔뜩 먹고 내리기도 전에 자면, 꿈이 많거나 뱃속이 불편하거나 해서 안면이 방해될 뿐만 아니라 이것이 胃腸病의 原因이 되는 일도 많기 때문이다.

◆올바른 營養

우리가 올바른 營養을 취하려면 적당한 食品의 배합에 의해서 필요한 營養분이 결핍되지 않도록 필요한 양의 供給을 받아야 하며, 또 이렇게 해서 몸 안에 들어온 영양분이 완전히 消化吸收될 수 있도록 胃腸이 튼튼해야 한다. 食物을 만드는 데는 될 수 있는 대로 간편한 것이 좋으나 배합하고 料理하는 方法에 있어서 有効成分의 손실이 없도록 주의해야 하며, 반찬은 習慣과 食性에 따라서 자주 바꾸어서 편식을 막는 동시에 즐겁게 식사를 할 수 있도록 해야 한다. 그러면 우리 몸에 有益한 食物이 어떤 것이냐 하면, 단백질, 지방, 합수탄소 등의 영양소가 적당하게 배합된 것이며, 이 밖에 여러 가지 필요한 「비타민」이라든지 「미네랄」(광물질)이 알맞게 포함되어 있는 것이어야 한다. 그리고 水分도 물론 적당하게 필요하다. 그런데 우리나라의 食物은 대체로 합수탄소가 너무 많고 단백

질과 지방질이 적으며 「비타민」B와 「칼시움」이 부족한 결점이 있다. 그러므로 밥의 分量을 훨씬 주리는 동시에 蛋白質과 脂肪質의 양을 늘이며, 푸성귀를 많이 먹어서 「비타민」을 충분히 普及할 필요가 있다. 蛋白質을 많이 먹으라고 해서 반드시 쇠고기나 돼지 고기만이 좋은 것이 아니라 물고기라도 좋다. 더욱이 멸치라든지 이 밖에 작은 생선으로 대가리서부터 하나도 빼놓지 않고 전부 먹을 수 있는 것이라면 蛋白質 뿐만 아니라 뼈에는 「칼시움」이 있고 內臟에는 비타민이 포함되어 있기 때문에 대단히 좋은 식품이다. 이와 같이 우리들의 주위에는 똑같은 營養素를 가지고 있는 것으로도 比較的 값도 싸고 손쉽게 얻을 수 있는 것이 얼마든지 있다.

◆김치는 우리 飲食의 자랑

그리고 또 한 가지 필요한 것은 푸성귀를 많이 攝取하는 일인데, 어느 家庭에서나 副食物의 중요한 자리를 차지하고 있는 김치와 깎두기는 우리 음식의 자랑이라고도 할 수 있다. 채소가 귀한 겨울철에도 비타민을 공급해 줄 뿐만 아니라 양념으로 사용되는 고추, 파, 마늘, 생강 따위의 調味料는 獨特한 향취와 맛으로 食慾을 增進시키고 소화의 흡수를 도우며 간접적으로는 적당한 단백을 주는 동시에 변비를 막는 작용이 있다. 그 중에서도 고추 속에는 「카로칭(프로비타민)」과 「비타민」A, 「비타민」C가 많이 포함되어 있어서 영양학상으로도 무시할 수 없는 존재이며, 파, 마늘 등속에는 「메티오닌」, 「코린」 등이 포함되어 있어서 간의 지방변성을 막는 작용이 있다. 특히 「비타민」C는 「코레스테린」에 作用해서 부신피질 「호르몬」을 만드는 역할을 하고, 부신피질 호르몬은 몸의 抵抗力을 돋우어 주는 기능이 있는 것을 생각하면 우리 民族이 다른 민족(예. 일본)보다 傳染病에 대한 抵抗力이 강한 것도 우리는 「비타민」C가 다량으로 포함된 고추를 상식하고 있는 까닭이 아닌가 推測된다. (농림부 조사에 의하면 한 사람이 소

비하고 있는 고추의 양은 일일 평균 5g 가량 이고, 1년 동안에는 평균 1.8kg 이상이라고 한다) 그리고 푸성귀로서 또 한가지 좋은 점은 푸성귀가 가지고 있는 목섬유이다. 목섬유는 「칼로리」는 없지만은 胃臟을 자극해서 活潑하게 움직이도록 한다. 따라서 소화액의 分泌가 왕성해지며 흡수도 잘 된다. 그러므로 먹은것을 능률적으로 이용하기 위해서는 목섬유가 대단히 필요하다. 이것은 과일 속에 다량으로 있으며, 더욱이 과일에는 「비타민」이 채소보다 더 많이 포함되어 있기 때문에 철을 따라서 과일을 먹는 것이 영양상 꼭 좋다. 그러나 푸성귀를 充分히 먹게 되면 特別히 과일을 먹지 않더라도 이러한 成分의 普及을 받을 수 있으므로 푸성귀를 많이 먹는 것은 經濟적으로도 유익한 일이다. 다만 푸성귀는 끓이면 그 속에 있는 「비타민」C가 없어지고, 날것에는 寄生虫의 유충의 알이 붙어 있기 쉬우므로 소금에 저리거나 더운 물에 약간 데친 다음에 흐르는 물에 깨끗이 씻어서 될 수 있는 대로 날로 먹도록 하여야 한다.

◆營養素의 適當한 配合이 重要

우리가 날마다 먹는 飲食物 중에 단백질·脂肪·含水炭素를 三大營養素라고 하는데, 이것들이 몸 안에서 消化되어서 酸化作用을 일으킬 때에는 각기 일정한 熱을 發生하게 된다. 이렇게 발생한 열이 우리들이 살아가는데 필요한 「에너지」가 되는 것이다. 즉 含水炭素와 蛋白質은 1g이 酸化되는 데 각각 4.1 「칼로리」와 9.3 「칼로리」의 열이 생기게 된다. 그리고 우리가 하루 동안에 消費하는 「칼로리」는 체중 1kg에 대해서 최소한도로 40 「칼로리」가량이고, 肉體적으로 힘든 일을 할 때에는 이보다 훨씬 많은 「칼로리」가 필요하다. 이것은 운동이나 작업을 하고 있을 때에는 안정하고 있을 때보다 체온이 많이 상승하는 것으로도 미루어 알 수 있는 일이다. 그러나 보통 男子는 2천4—5백 「칼로리」, 여자는 남자보다 약 2割쯤 적은 정도면 充分하다고 한다.

그런데 영양학상으로 보면 「칼로리」를 따지는 것보다도 위에서 說明한 바와 같이 營養物質의 適當한 配合이 더 중요하다. 왜냐하면 「칼로리」는 비록 충분하다 하더라도 食品의 配合이 부적당하면 몸 안에 여러가지 解毒을 끼치기 때문이다. 예를 들면 蛋白質이 부족하면 발육과 영양이 불량하고 빈혈을 이르게서 抵抗力이 약해지기 때문에 병에 걸리기 쉽지는, 단백질이 너무 많아도 腦, 肝臟·心臟·血管 등에 쓸데 없는 부담을 주기 때문에 속히 피로해서 일의 능률이 올라가지 아니 하며 또 창자 속에는 毒性있는 腐物산물이 생겨서 병의 원인이 되는 일이 있다. 그리고 脂肪質의 1종인 「콜레스테린」이라는 것도 뇌 신경과 그 밖의 조직을 보충하는데 필요한 성분이지만은 몸 안에 너무 많으면 신진대사를 방해하고 細胞의 활동을 感退시켜서 動脈硬化症·신장염·노쇠 등을 일으킨다.

◆咀嚼(저작)의 重要性

음식을 잘 씹어서 먹는다는 것은 중요한 일이다. 대개 長壽하는 사람을 보면 거의 다 이가 좋다. 이가 좋다는 것은 飲食物을 잘 씹을 수 있다는 것이고, 음식물을 잘 씹으면 침이 잘 나와서 음식물에 골고루 섞이게 된다. 침 속에는 전분을 소화시키는 여러가지 효소가 있으므로 소화에 좋은 것은 물론이지만, 최근의 지식으로 보면 침 속에는 이것 이외에 침과 함께 나와서 점막으로 흡수되는 일종의 「호르몬」인 「파로틴」이라는 것이 있어서 成長과 健康을 도우며 또 노쇠를 방지하는 작용이 있다고 한다. 그래서 침이 많이 나오면 「파로틴」도 많이 나와서 이러한 작용을 하게 되는 까닭에 옛날부터 침을 흘리는 어린이는 건강하다든가, 이 좋은 것은 오복에 든다고 하는 이유도 알게 된 것이다. 그러므로 연한 것을 잘 씹지도 않고 삼키는 것은 옳지 않은 것이다. 음식물은 잘 씹어서 침이 많이 나오게 하는 것이 營養을 攝取하는 방법으로 가장 緊要한 일이다.

<차호 계속> ■