虛 永 福

<밴쿠버에서 第4信>

스트레스 解消法과 保腎策

상기와같이 미국·캐나다에서 死因第1위인 심장마비 (연간90~1백만명이사망) 死因제2위인 암 (연간40~50만명이사망) 死因제3위인 自殺과 교통사고 (연간20~30만명) 그리고 死因제4위인 肺炎 (연간10만명이상)의 공통되여있는 요인에 스트레스 (정신적스트레스) 현상이있읍니다.

원래 스트레스라는 용어는 工學에서사용하는 기술용어인데, 예컨데 지붕위에사람이 올라가면, 기둥 또는 벽에 重壓 (전문용어로는 歪力이라고 합니다) 이걸려 기둥이 휘어지든지 (전문어로는 歪形이라고 합니다) 아니면 벽에 금이 갑니다. 그러니 重壓, 歪力또는 스트레스는 눈에 보이지않고, 外觀上 나타나는것은 歪型이며, 이歪型을 보고서 거기에 스트레스가 있다고 판정하는 것니다.

스트레스라는 개념을 처음으로 의학에 도입해서 스트레스현상을 科學的으로 해명한 사람은 한스·셀뤼박사인데, 이분은 캐나다人인 몬트리올大學교수로서 1950년초에 論文을 발표, 이 스트레스논문으로 노벨상을 받았읍니다.

셀뤼박사의 스트레스學說에 의하면, 외래인력작용 (실직·부부싸움·사업상 손실등)이 있으며, 人體의 뇌하수체 (이것은 인체의 방위체제의 본부로 볼수있으며, 大腦下部에 있읍니다)가 아크스라는 일종의 호르몬을 분비해서 副腎 (人體의腎臟上部에 붙어있는 작은器官)에 지시해서 副腎으로 하여금 코티존이라고 하는 일종의 호르몬을 내게하여 인체자부에 돌려서 外來入力작용의 나쁜영향으로 부터 人體를 방위하게 하는 시스템을 셀뤼박사가 과학적으로 解明하였으며 이분의책은 34個國語로 번역되였고 셀뤼學說은그후에 「健康確保」라는 말은 스트레스에 어떻게 대처하여 나가느냐 하는말과 동일한 말이다」고 주장하는 學者도 있을정도로 스트레스해소는 健康문제의 중심과제가 되여있읍니다.

스트레스解消法을 이야기하기전에 건강문제에 있어서 스트레스라는것이 무엇이냐, 다시말하면 스트레스의 본체를 구명하여야하며, 둘째로 스트레스가 일어나는 원인을 좀더 구명할 필요가있겠읍니다.

예컨데 동일한 外來入力作用 (친구가자기를 비난하든지 혹은 쓸데없는 농담을 해왔을때)에 대해서 Mr.A는 고함을지르고 화를내는데 그와 꼭동일한 外來入力作用에 대해서 Mr.B는 화를 내지않고 조용히 친구에 타이르는 식으로 이야기 할수있을 경우에, 上記의 동일한外來入力作用때문에 Mr.A는 歪型을 나타내지 (거기에 스트레스가 있었다고 판시합니다) 마는 Mr.B는 歪型을 나타내지 않습니다. (거기에 스트레스가 없었읍니다.)

환언하면 外來入力作用과 스트레스는동일한것이 아니라는 점을 명심하여야 합니다.

다시말해서 동일한 外來入力作用을 받고서도 歪型을 일으키지 않으려면 (즉, 스트레스가 거기에 없도록하려면) 다음사항 전부를 동시에 지켜나가야 합니다. (게이트식으로 생각하여야 합니다)

①적당한 양의 좋은 단백질과 脂肪을 먹어야하며 (상기의 한스박사의 스트레스理論에 나오는 Acth 또 코티존등의 스트레스抑制 호르몬의 主成分이 단백질과 脂肪이라는 점을 명심하여야 합니다)

②각종야채를 먹어야하며 (바이타민B 1과 B 2가 영양분의 신진대사를 촉진시키고 혈액순환을 촉진시킴을 명심하여야 합니다)

③바이타민C와 좋은 공기 (酸素) 를섭취해야하며 (상기 한스박사理論에 의하면 副腎이 충분한 활동을해서 코티존 기타의 호르몬을 만들려면 특히 많은 바이타민C와 산소를 副腎이 소비한다는점을 명기하여야 합니다. 이것은 保腎策이라고도 할수있읍니다)

④野外에서 가벼운運動 (산보도 좋습니다)을 매일하여야하며 (酸素는 좋은공기를 숨쉰다고해서 人體에 흡수되는것이아니고 운동할때 다량의 산소가 人體에흡수됩니다.)

⑤잠을 충분히 자야합니다. 밤10시부터 자서 8시간 자야합니다. 매일밤 1시, 2시에자면 피로회복은 안됩니다. 古來로 밤늦게자는 사람치고 長壽한 사람은 없읍니다.

⑥우리들이 사회생활하는데 있어서 他人은 원래 자기자신과 의견을 달리한다는 점을 명심하고 이것을 용납하여야합니다. 뿐만아니라 자기와 의견을 달리하는 사람들과 같은 직장에서 같은 地域社會에서 같이일하고 같이 살아나가는能力을 항상 양성하도록 힘써야 합니다.

이點은 많은 미국과 캐나다大學의 대학교육목적의 하나가 되어있으며 스트레스해소에 중요한 역할을 한다는것은 흥미있는 점입니다.

<다음호에 계속>

壯年期 健康管理와 長壽法

적당량의 蛋白質및 脂肪食과 싱싱한 야채攝取해야
野外서 매일運動하고 疲勞회복위해 충분한休息필요

乳酸菌은 健康長壽 어떻게 도와주나

어떻게하면 튼튼히 오래 살수 있을까

金 仁 達

<서울醫大豫防醫學교수·醫博>

乳酸菌劑는 腸內세균 整腸作用 부패防止시켜 疾病예방·治癒效果있어 飲用권장

<장수하는 방법>

①유전의 한계

인간은태어나서 20세전후까지의 發育期이후 40세 전후까지의 成熟期그후의 衰退期의 과정을밟는것으로서 사람에따라서는 전기간을 맞추지못하는 이도 있거니와 이러한 여러가지 期가 늦게 또는 빨리오는것이 있을뿐아니라 같은 기에도 旺盛한사람, 또는 衰弱되는 사람이있다. 이러한 여러가지 환경의 良否에따라서 이룩되는것도 있지만 유전적 특성이작용하는것이 명백하다. 그러나좋은 유전소질을이어 받았다고 하여 생활면이 적절하지 못하면天命을다하지 못하는것이 사실이다. 좋은유전을받는 사람이 생활환경을 적절히운영하면 100세를넘는 장수를바라볼수있겠지만 대부분의사람은 생활환경을 좋게가지므로서 100세를바라보는 장수를 享樂할수있는것이 사실이므로 자기祖上에 의존하는 어리석음을 버리고 자기스스로의 노력으로서 장수하는 어진생각과 실천이바람직한것이다.

②生態學的방법

◇좋은생활환경을선택‖많은공기는 어느 연령층에도 필요하지만 특히初老期에는 酸化作用이 약하기때문에 많은공기에적절한 온도가바람직할뿐아니라 太陽光線에 많이폭로되어야 하므로 산, 해안 또는 草原地帶에서생활하면 우리몸이 순리에따라 건강해지는것인데특히 초로기 또는 노령기에서 필요하다. 또 도시나 공장지대같이 空氣이 많으면 여러가지 지장이 오기때문에 조용한환경이 필요한것이다.

◇적절한 營養‖우리주식은 대체로 쌀밥이많은데 이탄수화물은 배불리 먹었을때는 위장장애뿐만 아니라 노령기에는 高血壓 腦溢血 癌이 되기쉽다. 그렇다고하여 서구식 식사는 대체로지방이많아 서動脈硬化나 心臟病을일으키지 쉬우므로 절대칼로리가 부족해서는 안되지만 배불리먹는것은 삼가해야한다.

부식물로서는 무엇이든 고르게 섭취해야 하는것이 좋지만 노령기에는육류를 위시한 동물성음식은 적게 채소, 해초, 과일등을 많이 섭취하는것이 좋다. 우유는 전연영양려운것이다. 코오피도 여러가지 批判이 있으나아직 침식사후에 한잔정도는대체로 괜찮은 것으로 알려져있다.

▲신체활동은 매일‖대체로 장수자에는 그종류가 무엇이든 청소년때부터 노인에 이르기까지신체운동을 계속하는 사람이 대부분이다. 이신체운동은 體育이나 스포오츠보다는 생활을 위한 노동인것이다. 이러한 노동은 시간으로도 하루10시간이넘는 것이 대부분이다.

③社會學的방법

▲좋은 사회환경에서생활‖사회환경중에 여러가지요인이 있겠으나 그중경제생활에 있어서는등분에 금연이 가장 현명한 방법이고 만약 금연할수없는 사람이라면 아주 소량을 입안에서만피우는것이 좋으나 말이쉽지 실지로는 대단히 어려운것이다. 코오피도 여러가지 批判이 있으나아직 한잔정도는대체로 장수자에는 그종류편이 좋은것이며 독욕도 자주하되 시간은 짧고도 접게 하지않는욕이좋다.

▲자기직업에 만족하고 충실‖대부분의 부인들은 직업이 주부이기는 하지만은 남성들은 각기 다른직업을 가지고 있으나 일단 선택하면 충실히기꺼이 그일에 일하는것이 장수하는데도 큰도움이된다.

▲원만한 부부생활‖지금까지 장수하는 예로보아 처음부터의 독신자나 또는 일찍아내나 남편을 잃은사람은 아주적고 부부가 금슬이 좋아서 상부상조하면 장수하는데영향을 끼치며 늘히 성관계에 의해서 만족하는것이 바람직하다.

④心理學的方法

▲안정된 정신생활‖항상 마음가짐을 점제하는것이 좋으므로 점은이들과 사귄다든가 옷차림을 점제하고 그리고취미를갖는것이 필요하다.

그리고 매일매일의 생활에 만족하게 지내며가정이원만한것이필요하다.

그리고 자기자신이 장수할수 있다는 자신과희망을 잃어서는 안된다.

이외에 모든일에 대해서 짜증을 낸다던가 흥분해서는 안된다.

▲항상두뇌를 활동‖두뇌의 세포는 때어나서부터 발육하고 교체되는것이 거의없다.

그러므로 두뇌를 항상써서 뇌세포를 활동시키면 생명에 활력이 솟아오르기 때문에 취미생활과 더불어 정신력을 앙양시키는 것이좋다.

▲스트레스에서의 해방‖만약 복잡한 사회에서 생활한다면 그종류가 무엇이든 우리는 스트레스를 받게 되는데 적은스트레스에는 서서히 적응케하고 큰스트레스는 피하는 것으로서 스트레스를 이겨나가는 것이 정신 건강상 좋은것이다.

⑤病理學的方法

▲질병의早期發見‖우리는 경하고 중하든간에 병에걸리게 마련이다. 어떤 질병도 특히 노령에서는 처음에는 대수롭지 않다가 갑자기 돌이킬수없는 정도로 위중하게되기 때문에 항상 자기몸에병이 시작되었는가 건강진단을 받으므로 조기에발견하여 대책을세우는것이 그 질병부치뿐 아니라전강유지에 절대필요한 것이다.

▲완전한 질병치료‖중년이나 노인에게는 갑은질병이라도 증상이 다를수도 있을뿐 아니라 회복하는데 그시간이 더걸리므로 일단질병이 발견되어 치료하게되면 완전히 회복되도록 수단을 다하고 시간을 넉넉히 잡아야한다.

⑥藥理學的方法

▲乳酸菌劑의 정장작용과 장내균의 부패방지‖역사적으로나지역적으로유산균제의 효험이 알려져있는데 설사질병이 없다고 하드라도 창자의 기능을 고르게 해주고 유산균제의 증식으로 하여금 장내세균의 부패가방지되는것이다.

▲유산균제소화기 질병의 예방과 치유효과 유산균제의 음용으로 하여금소화기 질병이 치료뿐아니라 그예방에도 효험이 있는것으로 알려졌다.

그러므로 장수를 위해서 기타조건과 함께 유산균제의 음용이 시도할만하다.

⑦要略

이상을요약하는데 우리 생활함에 있어서 좋은생활환경을 선택하여 조화된 음식물을 섭취하고해가되는 기호품은 멀리할것이요 항상몸을 움직이는 태도를 가져야한다.

효과스런생활, 극빈한생활에서 이말해서 자기직업에 만족하고 부부간에 금슬을 두텁게 하여야하며 마음의가짐을 안정되고 유쾌하게먹고 정신력을 왕성하게하여 온갖스트레스를 이겨나가야한다

우리몸에 질병이 침입되었나 항상관심을 돌릴것이며 그리고 만약질병이 나면 철저한 치료에 의해서 완전히 회복되도록 한다.

그리고 여러학설과 경험에 의해서 유산균제의 음용이 권장되는것이다.

長壽이야기

항상 마음가짐安定·유쾌히먹고 精神力왕성·스트레스克服이 健康上좋아