◇… 워싱턴發 글레고리를 檢査한 醫師들은 놀라운 사실을 발견해…◇
◇…냈다。9세의 患兒 글레고리는, 腦右側의 대부분이 腦종양으로侵…◇
◇…害되고 있었다。放射線療法을 1쿠르 시행했으나, 効果는 없었다。…◇
◇…종양은 發育을 계속해, 醫師들은 治療에 실패한 것으로 생각했…◇
◇…다。「그는 구원받지 못할 것으로 생각하고 있었다」고 Menn-…◇
◇… inger Foundation 바이오피드백·精神生理學센터所長 Patricia …◇
◇…Norris 박사는 回想했다。그러나, 글레고리는 단념하지 않고 N-…◇
◇…orris 박사를 찾아와 종양을 머리속에서 묘사하는 方法을 배…◇
◇…웠다。그것은, 갖가지 異論이 있는『視覺化療法』으로 불리는 方…◇
◇…法이다。 …◇

視覺療法…癌治療에도움

글레고리의 머리속에 우주전쟁이 시작됐다。림프求는 疾病과 싸우는 戰鬪機隊가 됐다。글레고리는 飛行隊의 용감한隊長이 되고, 엄격한 리이더이었다。Norris 박사는 글레고리가 生命을 건 이精神的인 戰爭에서, 그를 유도하고 支援하는 地上管制塔의 역할을 수행했다。종양과의 싸움은 1년 계속됐고, 그리고 끝났다。

현재 글레고리는 14세가 되고 있으나, 癌증상은 인정되지 않는다。

신체의 건강이나 疾病의 精神과의 관련을 科學的으로 추구하는 것이 현재, 하나의 연구테마가 되고 있다。우울한感

疾病과 精神관계 追求의 새로운研究

瞑想으로 血壓내려…免疫疾患治療에 利用

情이나 日常生活에서의 강력한 스트레스가 얼마나 癌등의 건강상태의 문제를일으키고 있는가, 또 어떠한 명상에서 얻어지는 積極的인 思考가 어느 정도 갖가지 건강상의 문제에 대한 非藥物的治療法이 되는가를 시사하는 많은 관찰결과가 이 분야의 연구의 실마리가 된다。

精神과 身體나 免疫系와의 相互관계를 연구하는 분야는「精神神經免疫學」이라고 불리우고, 이 新分野의 연구에서 醫師들은 정신과 신체를 別個라고 하는 옛부터의 醫學見解를 再考하고 있다。이러한 再評價의 원인이된 연구소견에는 다음과 같은 것이 있다。

①배우자의 죽음이나, 배우자가 乳癌이라고 진단되었을 때의 강력한 스트레스는 免疫系의 機能저하를 일으키는 경우가 있다。

②感精이 短絡的이고, 감정이나 공상을 체험할 수 없는 사람은 癌을 위시 갖가지 疾病에 걸릴 리스크가크다。

③重症의 억울상태는 체내에 침입한, 병원체를 격퇴하는 白血球의 기능을 저해하는 경우가 있다。

④명상에 의해 고혈압의 原因이 되는 어떤 種類의 神經傳達물질의 効果를 억제하는 化學물질이 방출된다。

⑤精神力으로 癌과 싸우도록 환자를訓練시키는 것은, 癌治療의 유효한 수단이 된다。

이와같은 연구의 중심이 되는 것은腦나 기타의 部位에서 産生되어, 방출되는 神經傳達물질이라고 불리는 化學물질이다。神經세포는 그것으로 相互에 신호를 전달할 속 있다。

그러나, 최근의 연구는, 神經傳達물질의 活動은 거기에만 한정되지 않고 免疫系에도 중요하고 강력한 영향을 미친다는 것이다。그리고 癌에 대해 生體를 방위하는데는, 免疫系가 중요한 역할을 수행한다는 사실은 충분히 인식되고 있다。

배우자와 死別한 사람이 바이러스 感染症, 細菌감염증, 癌등에 걸리기 쉽다는 사실은 옛부터 지적되어왔다。

免疫系의 應答을 저하시키는 무엇인가가 있을 것으로 추측되고는 있었으나, 실제로 연구를 추진하게 된것은 生體內에의 侵入者에 림프球 (白血球) 가 對應하는 능력을 객관적으로 측정하는 방법이 개발되고나서 부터이다。

이 分野의 지도적인 연구자의 한사람으로 Mount Sinai School of Medicine의 精神科醫 Marvin Stein박사가 있다。

免疫學이나 精神醫學의 전문가를 포함한 박사의 연구팀은, 배우자와 死別하거나, 부인이 乳癌으로 진단되는등 스트레스가 큰 事件이 있으면, 다른 한편의배우자의 T세포의 作用이 저하된다는 사실을 거듭 밝혔다。

최근에는 重症억울상태에 있는 환자의 킬러 T세포나 기타의 白血球 (B세포) 에서도 同樣의 變化가 인정된다고 데이터를 발표했다。

美·英의 연구자들은 감정이 短絡的이고 癌이나 기타의 疾病에 罹病되기 쉬운 사람들을 明確히했다。

『Alexithymia』라는 醫學用語는 感情을 말로 나타내거나, 체험이 곤란한 상태를 말한다。그러나 이것은 단순히「심중을분명히 밝히고, 그 重荷에서 벗어난다」는 것만이 안되는 사람들과는 相違된다고專門家들은 말하고 있다。캘리포니아대학醫學部의 Claus Bahnson박사는「단순히억제가 作用하거나, 말로서 表現하지 못한다는 것 以上의 例이며, 그러한 사람들은 오랫동안 자기의 感情을 억압해 왔기 때문에, 感情과 思考과정과를 결부할 수 없다」고 설명했다。

Bahnson 박사나 기타의 연구에 의하면, Alexithymia 의 환자는 소화성궤양이나 궤양성결장염등의 발생율이 높을뿐만 아니라, 乳癌이나 肺癌의 발생율도높다고 했다。

일부 연구자는 免疫系의 결손이나 그 原因에 초점을 두고 있으나, Norris 박사와 같이 정신력을 이용해서 重症환자를 治療하는 방법에 중점을 두고 있는 사람도 있다。

Norris 박사는 글레고리의 경우에 사용한 視覺化요법이 癌에 대한 유일한武器라고는 斷言하지 않아도, 그것이 癌治療에 중요한 역할을 수행한다고 생각하고 있다。

「이 方法이 効果가 있다는 것을 여러번 經驗했다」고 Norris 박사는 주장했다。

박사가 임상적으로 관찰한 것이, 죠지·워싱턴大學醫學部의 연구팀에 의해 科學的으로 설명이 덧붙여졌을지도 모른다。同大學 生化學조교수 N.R.Hall 박사는, 視覺化 (또는 心像形成이라고 한다) 를실시하고 있는 환자를 연구해 왔는데, 킬러T세포의 기능을 자극하는 thymosin α-1라는 化學물질이 心像形成에 따라증가하는것을 발견했다。

心像과 thymosin α-1의 量과의 사이에 직접적인 관계가 있다고 結論하는데는愼重하나, Hall 박사는「心像形成에 따라確實히 thymosin α-1의 量이 변화되고, 그것도 어느정도 현저한 변화를 나타낸다。그러나 아직 그것이 心像形成의 직접적인 영향인지, 확실하게 알수 없다」고말했다。

하나의 가능성으로서 血類量에 영향되는 神經전달물질을 매개해서 心像形成이 종양에 영향을 미치는 것으로 추측되고 있다。

「종양은 필요한 영향을 얻기 위해 血液공급에 크게 의존하고 있다。心像形成에 反應해서 放出된 神經 전달물질이종양에의 血流를 감소시켜, 그것이 thymosin α-1의 量을 변화시키는 경우도 있을수 있다」고 했다。

기타 健康上문제의 치료에도, 神經力이 利用되고 있다。보스턴의 베스·이스라엘病院과 하버드大學 醫學部에 소속하는 Herbert Benson 박사는, 리럭스反應을 연구하고 있다。명상에대한 반응의 하나인 리럭스反應은, 血血저하나 심박수감소등測定가능한 生理的 변화를 일으킨다。

최근 Benson 박사가 실시한 실험에서는 명상으로 높은 혈압을 내릴 수가있었다。

박사는 이러한 觀察결과에서, 리럭스反應이 生體自體에 β차단제를 産生시키는 것이 아닌가고 시사했다。β차단제는 현재 크게 선전되고 있는 高血壓치료약이다。

이러한 연구는 매우 興味가 있고, 그 意義도 크다。어떤 종류의 관절염과 같은 免疫疾患治療에 부작용이 많은 강력한 藥에 의존하지 않고, 환자의 精神力을 이용할 수도있다。또한 거부반응과싸우는 臟器移植환자에 이方法을 이용해서

關節炎같은 免疫疾患에 副作用많은 藥物대신

환자의 精神力을 利用하여 治療効果 기대할수도

專門家에 의하면 적어도 人間의 精神이나 感情이 신체에 큰 영향을 미친다는 사실은 이미 확인되고 있다。精神이나 感情은 여러종류의 疾病리스크를 증대하는 한편, 高血壓이나 癌등 여러가지 건강상의 문제에 대한 精神的인 鬪爭에 의해 우리들을 돕는 경우도 있다。

유행성 독감(毒感)-금년도 유행균주를 전부 Cover합니다.

어린이·노약자·집단생활인은 꼭 독감 예방주사를 맞아야 합니다.

독감이 유행하는 겨울철이 오고 있읍니다.
일반 감기에 비해 증상이 매우 격심하며 급성기관지염, 급성폐염, 중이염 등의 합병증을 일으켜 중독한 상태로까지 몰고가는 유행성 독감은 특히 저항력이 약한 어린이, 노약자와 집단생활인들에게 걸리기 쉽습니다.
또한 전염력이 매우 강해서 일시에 폭발적으로 유행하기 때문에 학교나 산업체, 군대, 아파트단지등 여러 사람이 모여있는 곳에서는 유행성 독감이 집단적으로 발생하게됩니다. 그러므로 어린이·노약자·집단생활인은 반드시 독감 예방주사를 맞아야 합니다.

최초의 독감예방백신

플루박스의 접종방법 : 성인은 1회 0.5㎖, 1세미만은 0.1㎖, 1~6세는 0.2㎖, 6~15세는 0.3㎖를 1~4주 간격으로 2회 주사합니다.

플루박스는 새로운 제조 방법으로 종전의 독감백신에서 흔히 발생하던 부작용의 원인을 제거하였기 때문에 보다 안전하고 예방효과가 뚜렷한 유행성 독감예방약 입니다. 플루박스의 빠짐없는 접종으로 건강하고, 밝은 겨울을 보냅시다.

유행성독감 (인플루엔자) 예방주사

플루박스注

주식회사 녹십자 GREEN CROSS

●판매 : 서울741-0131-9. 부산83-8977. 대구752-0447. 대전72-8896. 광주56-5781~2. 전주3-7310. 마산2-4991. ●잘키운 딸 하나 열아들 안부럽다. ●포장·가격: 2ml/vial, 9,900원 (성인기준4인분)