

건강상담실



고혈압 증상이 가장 무서워

☞저는 매달 보내 주시는 건강소식을 즐겨 읽습니다. 50대가 넘고 보니 이제는 죽음이 두려운 것이 아니라 고혈압 증풍이 가장 무섭습니다.

저는 53세의 여자로 30년간 국민학교 교직에 근무하고 있습니다. 그런데 저의 친정 어머니가 증풍으로 누운신지 15년간이 되었습니다. 자나 깨나 이 증풍 앓걸리고 죽는다면 지금이라도 죽음을 무서워 하지 않았으나 증풍은 유전이라니 걱정이 됩니다.

신문, 잡지등 증풍에 대한 기사는 다 읽고 오려 붙여 주의를 하는 중인데 어떤 기사를 보니 99%까지 유전병이라, 증풍 예방으로 음식을 짜게 먹으면 안 된다고 하지만 입맛이란게 한번들면 고치기 힘이 들더군요.

또 잠이 오고 하품이 자주 나는데 어느 기사에서인가 하품이 자주 나는것은 증풍과 관계가 있다고 하는데, 참으로 밀접한 관계가 있는지? 아니면 피로해서 인가? 좀 자세히 알아켜 주세요.

원래 참도 많았지만 지금에 와서는 낮에도 계속 졸리고 하품이 자주 자주

나옵니다. 이것이 증풍이 걸릴 전초인가, 싶어서 큰 걱정이 됩니다.

이 결과좀 자세히 알려 주시기 바랍니다. 1983 3월 20일

너무 걱정말고 성인병에 유념 토록

☞최만숙 선생님께

어린이 교육에 몸 받쳐 30년이 되셨으니 참으로 장하십니다. 선생님의 가르침을 받은 수 많은 제자중에서 장차 이 나라의 훌륭한 대들보가 속출하는날 오늘의 그 피나는 고생에 보람을 찾으시게 될것입니다.

더우기 어머니의 오랜 병고를 지켜 보시자니 어려움이 더욱 많으시겠지요.

사람은 누구나 꼭 이루고져 하는 간절한 소망이 있게 마련이고 이것이 이루어질때 복이 있다고 하지 않습니까?

그 소망이 무엇이나고 묻는다면 대답이 구구 하겠지만 병자에게 묻는다면 한결같이 건강이라고 대답 할것입니다.

병들어서 건강의 소중함을 실감하기에 앞서 건강은 건강할때 지키는 것이 진리인것 같습니다. 선생님께서 신문, 잡지등의 관련기사를 스크랩까지 하시고 또 여러사람으로 부터 근거없는 속설을 많이 들으셨다면 회의를 갖는 것은 너무나 당연한 일이라 하겠읍니다. 그러나 여기에서 무엇보다 중요한 것은 무슨 일이 일어나지 않을까 하는 불안한 상상에서 벗어나는 것이라 생각합니다.

나는 건강하다. 나는 그럴리가 없다는 생각을 굳혀 놓으십시오.