

중년의 健康管理

洪 文 和*

Hong, Mun Hhwa

1. 健康의 定義

사람이 가장 소중하게 생각하는 건강이란 무엇인가? 몸에 아무런 탈이 없이 튼튼하여 육체와 정신이 정상적으로 활동할 수 있는 상태를 건강이라고 사전에 나와 있다.

그러나, 그와 같은 상태를 의형적인 체격이나 체력으로 측정하여 사람끼리 서로 비교할 수 있느냐 하는 것이 문제가 된다. 체격은 왜소하면 서도 초인적인 활동을 하는 사람이 있는가 하면 외관상으로는 당당한 건강체인데도 육체적인 불평이 많아 보채느라고 마음이 편치않고 변변한 활동을 못하는 사람이 있다.

※ 세계보건기구(WHO) 대헌장(大憲章 Magna Carta)의 건강의 정의는 다음과 같다.

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”

「건강이란 완전한 신체적, 정신적 및 사회적 복지상태이며 단순히 병 또는 허약함이 없다는 것은 아니다.」 건강이란 신체적, 정신적으로 완전히 조화된 상태인 동시에 사회적 환경에 조화된 적응력을 지니고 있는 상태를 말한다.

정신이 육체의 주인 노릇을 못하고 통솔을 잃고 사회환경에 대하여 적응이 되지 못할 때 사회적인 비행과 폭행이 생기게 된다.

2. 精神의 健康

근래 心身相關醫學이 발달됨에 따라 정신상태가 육체의 건강에 미치는 영향이 절대적이라는 것이 알려져 가고 있다. 우리의 생명의 주인은 육체가 아니고 정신인 것이다.

철학자 데카르트는 「純화된 정신을 지니고 있으면 인간은 30세 이후에는 醫師가 필요없게 된다.」고 하였고 옛날 禪僧들은 病死가 아니고 自然死한 사람이 많았다고 한다.

過食, 過欲, 過色을 自制할 수 있는 것이 바로 神通力이며 그와 같은 自己制御의 능력이 바로 건강의 비결이다.

최근 우리나라의 文人인 吳仁文이라는 분이 「健康, 그것은 자기 정신력으로 자기 육체를 불편없이 지배할 수 있는 상태를 말한다. 반대로 항상 육체의 조건에 정신력이 지배된 채로 살아가는 사람은 가장 건강하지 못한 병자이다」라고 갈파하였다.

인체를 하나의 小宇宙的인 존재로 보아 인체의 모든 부분의 상호연관성 또는 협조성이 균형 잡혀 있을 때가 건강이고 균형이 깨어졌을 때가 병이며 병이 극도에 달한 것이 죽음이라고 하는 心身一如의 동양의학적 생명철학 또는 불교의 「生也全機現也」라는 철학에 현대의 생명론이 접근하기 시작하였으며 현대의학이 점차 히포크라테스의 醫學으로의 轉換이 일어나고 있다는 것은 주목할만한 사실이다.

* 서울大學校 名譽教授 · 藥學博士

健康 또는 病을 논할 때에 생명의 기초관이 확립되어 있지 않으면 아무리 건강법이니 건강식품이니, 보약 등을 논하여도 건강이라는 환상을 헛되게 쫓아다니는 결과 밖에는 아니된다고 할 수 있겠다.

3. 半健康 時代

오늘날을 일컬어 半健康時代 또는 半病人時代라고 한다. 옛날에 비하면 體位도 향상되고 평균수명도 우리나라가 20세기 초에는 30세도 못되던 것이 최근 통계에 의하면 약 70세 가까이 되었다.

이와 같이 健康의 指標가 向上되었는 데 모든 사람들이 건강에 대한 自信感이 없고 심각한 危機感을 지니고 있다. 이와 같은 경향은 경제의 高度成長이 국민소득의 향상을 가져온 반면 도시집중, 자연환경의 파괴, 공해요인의 증대, 스트레스의 가중 등이 사람들로 하여금 건강에 대한 심각한 위기감을 지니게 하고 이와 같은 상황이 半健康時代의 원인이 된다고 할 수 있겠다.

모든 生命은 그들 종족에 특유한 定命을 타고난다. 실험용 흰쥐는 3년, 닭은 7년, 파리는 7일, 벼룩은 3개월, 월숭이는 30년, 용문산 은행나무는 1천 2백년 살고 있다. 사람의 定命은 120년이라는 것이 定說로 되어 있다. 타고난 120년을 그대로 살아야 할텐데 「사람은 저절로 죽는 존재가 아니라 모두 자살해서 죽는 존재」라고 말한 사람이 있듯이 120년을 고스란히 사는 사람이 거의 없다.

「사람은 長壽하려고 노력할 것이 아니라 타고난 生命을 단축시키는 것을 하지 말아야 한다」라고 갈파한 사람도 있다. 건강의 가장 기본은 「則天去私」자기를 버리고 하늘의 이치를 따르는 것을 옛사람들은 비결로 삼았다.

하늘의 이치에 따른다는 것은 자연의 法則에 따른다는 뜻이며 그와 같은 자연의 생명력을 믿는 「生命의 自覺」 Perception of Life가 오늘날의 現代人에게 결핍되어 있으며 半健康 내지는 半病人 상태가 되는 것이다.

4. 人造病 時代

사람에게 생기는 병을 두 가지로 나누어 動物病과 人間病으로 구별하는 사람이 있다. 동물병이란 동물입으로 해서 생기는 병인데 사람도 동물인 이상 동물병에 걸리지 않을 수 없다. 또 인간이기 때문에 생기는 병이 인간병인데 인간은 단순한 신체적 존재가 아니고 정신과 신체가 결합된 존재이기 때문에 생기는 병이고 또 하나는 인간이 사회적 생활을 하는 존재이기 때문에 생기는 병이다. 이런 인간병을 취급하는 의학을 심신의학(心身醫學, Psychosomatic medicine)과 사회의학이라고 한다.

동물병의 主要原因인 感染病은 화학요법제(인체에 감염되어 번식하는 병원균을 인체에는 독작용을 미치지 않고 선택적으로 평균단을 죽이거나 번식을 막는 약, 항생제, Sulfa제 등이 이에 속한다)의 놀라운 발전에 의하여 쉽게 치료할 수 있게 되었고 환경 위생의 향상, 면역 예방법의 발달 및 보급에 의하여 감염증이 급격히 감소하여 가고 있다. 이런 추세로 간다면 2천년 때에는 지구상에서 웬만한 감염증도 모두 없어질 것으로 전망되고 있다.

그 대신 人造病(man-made disease)이 사람을 죽음에 이르게 하는 주원인이 되게 된다. 人造病이라 함은 사람 스스로의 自業自得에 의하여 생기는 병이며 주로 중년 이후에 생긴다고 하여 成人病이라고도 한다.

5. 감염병시대의 克服

옛날부터 사람의 건강을 해치고 수명을 위협하여온 최대의 원인이 병원균의 감염으로 생기는 감염병이다. 지금이 科學時代에 生活管理를 잘못하여 傳染病에 걸리거나 또는 그것 때문에 고생 또는 생명을 잃는 일이 있다면 것처럼 억울하고 어리석은 일이 없다.

예방과 치료에 의하여 우리 주변에서 전염병을 완전히 없애 버리도록 하여야 할 것이다. 그러기 위해서는 화학요법제의 올바른 사용법과 기생충에 대한 인식을 보급시킬 필요가 있다.

抗生物質의 효과가 탁월한 반면 남용 또는 오용을 하면 내성균의 생성, 균교대 현상, 기형아 생성(임신중의 여성이 복용하면)등의 원인이 되며 그 중에서도 특히 내성균의 생성은 환자본인 뿐만 아니라 내성균이 다른 사람에게까지 감염하면 그 사람들도 치료할 수 없게 되니 사회적 공해의 일종이라고 아니할 수 없다.

우리나라는 외국으로부터 기생충왕국이라는 수치를 받는 칭호를 받고 있다. 우리나라도 머지않아 식생활과 환경위생을 향상시켜 기생충예방 및 기생충검색과 기생충박멸을 하니 전염병과 기생충이 없는 깨끗한 나라가 될 수 있게 되어 무병장수를 누릴 수 있게 된다. 그러나, 好事多魔라고 할까. 전염병 및 기생충등에 의한 고통이 없어진 대신 또 다른 병이 생겨서 우리의 건강과 수명을 줄이고 있다. 그것이 바로 人造病이다. 우리 人類는 전염병시대를 克服한 대신 人造病時代로 들어가고 있다

6. 成人病의 豫防

成人病이란 人體를 구성하는 조직이나 세포의 機能이 低下되므로써 생기는 병이다.

- 가. 순환기 계통(심장, 혈관)의 질환
 - 나. 신진대사 및 호르몬 이상에 의한 질환
 - 다. 뼈 및 관절의 질환
 - 라. 암
- 등의 4종류로 대별할 수 있다.

「사람은 혈관과 더불어 늙는다」라는 말이 있듯이 혈관이 노화되어 탄력성을 잃고 소위 동맥경화증이 되면 모든 성인병이 그로인해 생긴다.

혈관이 굳어지면 동맥경화증, 뇌출혈, 고혈압, 협심증, 심근경색, 심근장애, 부정맥 등이 생기며 신진대사와 호르몬 異常에 의하여 체장 호르몬의 분비저하로 인한 당뇨병, 성호르몬 분비저하로 인한 정력감퇴, 뼈 및 관절의 성인병으로는 신경통, 운동장애, 골격변형 등이 생기고, 성인병중에서 가장 무섭고 아직도 완전한 치료법이 없는 것이 암이다.

이와 같은 성인병을 미연에 예방하고 또 불행히 성인병이 생겼다 하더라도 진행을 느리게 하여 장수하게 하는 것이 바로 현대를 사는 우리

들 생활의 지혜라고 할 수 있다.

성인병을 예방하는 비결은 다음과 같다.

(1) 동물성 지방분 섭취의 제한

중년이후에 동물성 지방분을 많이 섭취하면 고지혈증이 되어 動脈管壁에 콜레스테롤이 침착되어 동맥이 좁아지고 굳어져서 고혈압, 동맥경화증이 된다. 동물성 지방은 포화지방산으로 되어 있고 식물성지방은 불포화 지방산으로 되어 있어 동맥관벽이 콜레스테롤을 除去하여 주는 작용을 한다.

옛날부터 참깨를 좋은 保健食이라고 하여온 것도 참깨속에는 풍부한 불포화지방산이 있기 때문이다.

중년이후에는 육식을 적게하고 채식을 많이 하는 것이 좋으며 비단 육류뿐만 아니라 합수단소 즉, 전분질의 과다섭취는 당뇨병의 원인이 된다.

중년이후에는 절대로 少食을 할 것을 권장한다. 유난히도 식욕이 왕성하고 밥맛이 꿀맛처럼 좋은 분은 이미 당뇨병의 初期일지도 모르니 혈당검사를 할 필요가 있다.

과식, 포식은 만병의 근원이며 少食에는 병이 없다는 것은 절대적인 眞理이다.

(2) 식염 섭취량의 제한

소금은 우리의 生命을 유지하는데 없어서는 아니될 物質이지만 지나치게 많이 섭취하면 생명이 위태로워진다.

지구상에는 남미의 야노마모족이니 북극의 에스키모족들처럼 천연 소금을 모르고 사는 데도 건강한 사람들이 있다. 일상 먹는 음식물(천연물) 가운데 염분이 들어 있기 때문이다.

우리의 식생활은 맵고 짠것이 특징이지만 또한 결절이기도 하다. 하루에 소금을 10g 이하로 섭취하는 것이 적당한 것으로 되어 있는데 우리의 음식은 하루에 30g 정도의 소금이 들어있다. 소금을 지나치게 섭취하면 本態性高血壓의 원인이 된다.

현재 혈압을 걱정하는 사람은 하루에 식염 섭취량이 10g 이하가 되도록 싱겁게 음식을 먹으면 틀림없이 혈압이 내리게 된다.

소금의 과다섭취는 혈관 및 혈압에만 나쁜뿐만 아니라, 간장, 신장 등에도 해로우며 특히 최근 위암의 발생원인과의 관계가 있으니 적게 먹으면 이로울 것은 하나도 없다.

(3) 스트레스 해소

세상이 점점 복잡해지기 때문에 누구나 스트레스에 걸리기 쉽다. 스트레스의 축적이 성인병의 원인이 되며 내과질환의 약 70%가 스트레스 때문에 생기는 것으로 되어 있다.

스트레스 해소는 휴식, 원만한 인간관계, 적당한 운동과 레크리에이션, 신앙 등에 의해서도 이루어지며 최근, 우리나라 인삼이 스트레스를 해소시키는 약리작용이 있다고 한다.

일상 섭취하는 음식물이 우리의 생명을 유지하는 약이라고 할 수 있겠다. 보약중에서 제일 좋은 보약은 食補라는 말은 먹는 것이 약이 된다는 「食藥一體」의 사상이다.

먼저 건강식에 관계된 몇 가지 원칙을 제시하면,

첫째는 편식을 말아야 한다. 필수영양소의 결핍이 병의 원인이 된다.

둘째는 과식하지 말자. 바로 이것이 건강의 비결인 「飲食有節」(먹고 마시는데 절도가 있어야 된다)이다.

셋째는 時食 : 계절에 따라 생산되는 자연음식을 그 계절에 먹어야지 겨울에 여름음식을 먹고 여름에 겨울음식을 먹는 따위의 식사는 이롭지 못하다.

네째는 간소한 요리 : 될 수 있는 대로 자연상태에 가까운 음식을 먹도록 하고 가공과 향신료를 섞은 음식이나 오래 저장해 둔 저장음식 등은 좋지 않다.

건강에 좋은 자연식으로서 먼저 권하고 싶은 것이 보리밥과 현미밥이다.

백미는 맛도 좋고 칼로리도 많아 아주 좋은 주식이지만 비타민 B 계열의 함량이 부족한 점이 결점이다. 애완조를 기를 때 흰쌀만 먹으면 오래 살지 못하고 좁쌀을 먹으면 죽지 않는다.

현미쌀은 그와 같은 백미의 결함을 보충한다. 현미식이다 보리밥이다 하면 쌀이 모자라서 할 수 없이 잡곡으로 부족한 것을 보충하기 위한

행정적 규제라고 생각하는 것이 상식이지만 사실은 그렇지 않다.

일본처럼 백미가 남아도는 나라에서 현미밥과 보리밥이 크게 유행하고 있는 것은 건강식이기 때문이다. 쌀에는 비타민 B₁이 모자라기 때문에 초성포도산, 젖산 등의 피로물질이 체내에 축적되어 신체의 기능장애, 신경염 등이 생기게 한다.

쌀은 비타민 B 계열이 결핍되어 있는 것이 가장 큰 결함인데 보리밥에는 그와 같은 폐단이 없다. 뿐만 아니라 보리밥을 먹으면 장내세균의 번식이 순조로워서 대변의 양이 많아질 뿐만 아니라 세균의 작용으로 생기는 판토텐산은 혈관벽의 세포와 세포 사이의 결합질인 콜라겐, 콘드로이틴·황산, 히알우로니다제 등이 생성되는 데 없어서는 아니되는 물질이다. 결합질의 생성이 원활치 못하면 혈관이 탄력성을 상실하고 동맥경화의 원인이 된다.

쌀의 칼슘(Ca)과 인(P)의 비율이 Ca : P = 1 : 30으로 되어 있는데 우리 인체의 가장 적당한 비율은 Ca : P = 1 : 4이다.

보리쌀은 그 비율이 1 : 7이어서 약간 燐이 많으나 부식물을 곁들여 먹으면 쉽사리 1 : 4로 할 수 있다.

흰쌀은 산성식인데 보리쌀은 알칼리식이다. 쌀밥을 먹은 직후에 혈당치가 높이 올라가지만 보리밥은 식사와 관계없이 혈당치가 일정한 상태를 유지하기 때문에 보리밥이 당뇨병食으로 높이 평가되는 이유이다.

쌀에 현미 또는 보리를 2—3할 정도 섞어 먹는 것이 건강식의 으뜸이 된다. 보리밥의 또 하나의 이점은 변비증을 없애준다. 사람이 노화되는 것이 장내에서 생긴 독소가 흡수되어, 자가 중독을 일으키기 때문인데 변비는 건강의 가장 적이라고 할 수 있다.

건강의 첫째 조건은 우선 변비를 없애야 한다. 매일 아침 한번씩 규칙적으로 배설하여 뱃속을 깨끗하게 하여야 한다. 변비가 정신이나 신경의 스트레스와 관계가 깊다. 요즘 세상이 점점 분주해지고 각박하여 신경을 써야 할 일들이 늘어간다. 따라서 변비증 환자도 이에 비례하여 늘어가게 마련이다. 변비를 없애는 방법은

① 규칙적으로 배설하는 습관을 만들어야 한다. 처음에는 노력과 끈기가 필요하다.

② 식사가 맵고 짜면 변비가 된다. 싱거운 음식과 채소를 많이 먹으면 변비는 저절로 없어진다.

③ 아침 일찍 냉수나 냉우유를 한컵 마시도록 한다.

④ 밤에 보리를 섞어 먹으면 대변의 분량이 많아지며 쉽게 배설할 수 있다.

⑤ 결명자차(決明子茶)를 구입하여 끓여 마시면 변비가 없어진다.

⑥ 「알로에」라는 약초를 구해서 그 잎사귀를 손가락 크기로 잘라 푸른 껍질을 깎아내고 속살 흰것(젤리상태)를 썰어 먹으면 변비가 없어진다. 그러나, 처음으로 임신한 여성이나 습관성인 유산경력이 있는 사람, 임신초기 등에는 먹지 않는 것이 좋다. 일반적으로 대변을 잘 나오게 하는 작용은 골반부에 충혈을 일으키는 작용이 있어 자궁수축과도 관계가 된다. 공중을 날아 다니는 학(鶴)이 장수하는 것은 창자가 짧아서 뱃속에서 대변이 오래 머물러 있지 않기 때문이라는 말도 있다.

7. 기호물의 건강관리

술과 담배를 현명하게 관리하는 것이 건강의 또 하나의 비결이다. 담배는 점차 백해무익하다는 것이 알려져 가고 있어 흡연인구가 줄어가고

있는 것이 세계적인 추세이다. 담배 1개피가 14분 30초의 수명을 단축시킨다고 되어 있다. 담배피우는 사람에게 폐암 발생율이 현저하게 많은 것도 또한 사실이다. 술마실때 담배를 태우면 위장에서 흡수된 니코틴이 알콜의 긴장에서 분해되어 무독화되는 것을 저지하기 때문에 숙취의 원인이 된다는 것이 알려져 있다.

술은 적당한 양을 넘기지만 양으면 혈액순환을 돕고 혈중 콜레스테롤치를 감소시켜 주는 이점이 있는 반면, 지나치면 간장장해를 비롯하여 만병의 원인이 된다.

옛말에 「酒無量이나不及亂」이라 하였는데, 흐트러지지 않는 한도 내에서 조절하는 것이 힘들며 처음에는 사람이 술을 마시고 중판에는 술이 술을 마시고 막판에는 술이 사람을 마신다.

混酒를 할때는 묽은 술(알콜농도가 적은 것)부터 시작하여 점차 농도가 높은 술을 마셔야지 독한술을 마신 후에 묽은 술로 입가심을 하면 昏醉되어 큰 해독이 생긴다.

Beer on Whisky is risky, Whisky on beer is no fear. 이것이 구미사람들의 혼주 철칙이다.

$$\frac{\text{체중(kg)} \times 1,000}{12 \times \text{알콜\%}} = \text{처음 1시간에 마시는 술의 量(c.c.)}$$

이 분량을 마시면 기분 좋게 취하며, 둘째시간 부터는 위의 量의 $\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ 을 마시면 아무러 오랜 시간 마셔도 몸에 무리가 가지 않는다.