



강 군 옥

## “진정한 건강은 정신적 신체적 건강의 조화”

여름철은 自然萬象이 아름답고 活氣에 넘쳐 건강한 사람이면 산으로 바다로 自然을 마음껏 즐기고 싶은 계절이다. 따라서 우리몸도 新陳代謝가 왕성하여 땀을 많이 흘리게 되고 食慾도 좋아지나 자칫하면 過飲過食 그리고 過勞 등으로 건강을 상하는 경우도 많으므로 여름철의 건강은 건강할 때 미리 관리할 것을 강조하고 싶다.

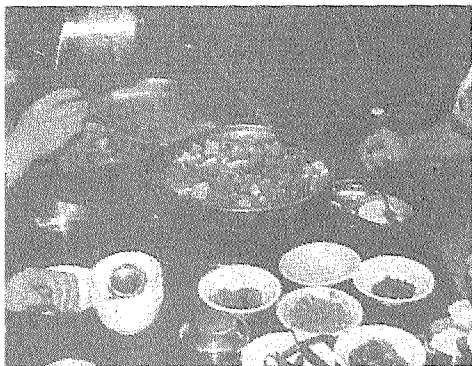
우리 몸의 健康은 精神的 그리고 肉體的인 健康이 잘 調和되어야 한다고 본다. 우선 精神健康을 위해서는 肯定的인 사고방식을 가짐으로서 精神的인 安定을 찾고 주어진 與件 속에서 幸福을 創造하는 마음姿勢가 무엇보다 重要한 것 같다.

우리 몸이 가지고 있는 無限한 可能性 중에서 病에 대한 防禦能

力은(免疫과 ฮอร์โมน의 작용) 安定되고 希望찬 精神狀態에는 기적이 가까운 힘을 發揮할 수 있으며 이에 反해 不安과 번민으로 困한 stress의 축적 下에서는 低下되어 病에 잘 걸리며 惡化된다는 學說은 根據가 있다고 본다.

그러나 많은 사람들은 이 stress 해소를 위해 담배나 술 그리고 약 등으로 日時的인 方便으로 삼는 것은 지혜롭지 못하다고 본다. 또한 吸煙과 過飲은 肉體的인 健康을 害치는 結果가 되어 成人病의 發生을 加速化시키고 또한 약의 濫用은 醫原性病患을 發生케 한다. 그러므로 肯定的인 마음가짐과 禁煙, 禁酒 그리고 藥의 濫用防止는 올바른 건강관리를 위해 무엇보다 앞서야만 한다고 본다.

여름철 胃腸 장애는 過食과 過飲 그리고 날음식을 피함으로써



“

일년에 한번씩 건강할 때 건강검진을 받아 질병을 조기발견, 치료하여 자기 건강에 대해 항상 자신감을 가지고 일상 생활에 임하는 것이 바람직하다.

”

막을 수 있으나 배탈이 났을 때는 罷나 腸을 쉬게 하는 뜻에서 食慾이 생길때까지 絶食하는 것이 좋다. 몸에 열이 나고 복통이 심할 때는 專門醫의 진료를 받을 것을 권한다.

여름철에 잘생기는 皮膚病도 治療보다 予防이 重要하다. 피부를 항상 清潔하게 하고 통풍이 잘되고 습기를 잘 빨아들이는 얇은 면 종류를 입도록 하고 목욕은 찬물보다 미지근한 물이 좋다. 갑자기 많은 量의 햇볕을 쬐 때는 화상을 입기 쉬우므로 미리 全身에 썬-

◀많은 사람들이 Stress 해소를 위해 담배나 술, 약 등을 일시적 방법으로 삼는 것은 지혜롭지 못하다.

탠 로-손을 발라 피부를 보호하는 것이 바람직하다.

유아의 경우는 반드시 모자를 씌워 강한 햇볕으로부터 보호해야 한다. 피부의 단련을 위해서는(특히 피부병을 잘 이르는 체질) pool보다 海水浴을 권한다.

여름철의 눈병과 편도선염을 예방하기 위해서는 아침 저녁으로 식염수로 눈을 씻고 양치하는 것을 권한다. 우리 조상께서 해내려온 방법이지만 간단하면서도 효율적이라고 본다.

外食이 잦은 여름철에 모든 가족들에 대한 肝患 抗原 抗體 검사를 하여 예방접종을 꼭 시행할 것을 권한다.

끝으로 일년에 한번씩 건강할 때 종합검진을 받아 질병을 조기 발견하여 치료함으로써 항상 자기 건강에 대해 자신감을 가지고 일상생활에 임하는 것이 바람직하다.  
<필자=한국건강관리협회 충남지부 부속의원장>

