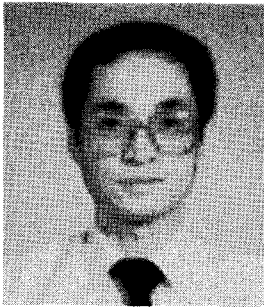


이젠 한여름의 더위가 그 기승을 최대치로 발휘하는 계절이다. 날씨가 더워지면 모든 생활이 짜증스러워질 수 있다.

특히 요즈음의 사회란 너무 도가 지나치게 모든 일이 이루어지고 있어 절제의 대상이 옛날보다 더욱 늘어나고 또 균형이 잡히지 않는일이 너무 많이 벌어지고 있어 중용의 도가 더욱 중요시되고 있기도 하다.

# 여름철 스트레스 해소법



**임경호**

(인제의대 서울백병원 · 내과)

일반인들이 생각하는 것처럼 의학의 발달은 눈부실지경이고 어떤 사람은 얼마 있으면 죽은 사람도 살린다고 생각하는 모양이다. 즉 이말은 어쩌면 의학의 발달이 치료 의학면에서 과잉으로 발전한다는 느낌을 지울 수가 없다.

현재 수많은 변화가 일어나고 그러한 변화를 따라 변신하고 혹은 적응하는 것이 어려운 일이되고 있기도 한데 그러한 수없는 변화중 의학쪽에서 서서히 바뀌어지고 있다는 것은 병의 치료보다는 환자의 치료쪽으로 그 비중이 기울어진다는 것이다.



**많은 스트레스를  
이기기위해 하루에 한두번씩은 신나는 음악을  
듣든가 혹은 마음을 가라앉힐 수 있는 음악을 듣는 것도  
좋겠다. 또한 1주일에 최소한 한번은 30분정도 명상할 수 있는 시간을  
갖는 것이 좋으며 한달에 한두번 정도는 야외로 혹은  
산이나 들로 소풍을 가는  
것도 좋겠다.**



## 현대는 스트레스시대

다시말하면 얼마전만 하더라도 병을 낫게 하는 것이 의사의 임무요, 또 그렇게 함으로써 환자나 의사가 다같이 보람을 느꼈지만 이젠 의사나 환자가 의학의 한계를 느낄적에는 병의 치료보다 환자의 치료에 더욱 중점을 두는 것이다. 즉 삶의 양보다는 삶의 질에 더욱 우선순위를 둔다는 것이다.

단 한달을 살더라도 아니 단 하루를 살더라도 고통없이 편안하게 산다는 것이 십년을 고통스럽게 사는 것보다 낫다고 생각하는 사람이 많아진다는 것이다.

그래서 **치료의확폭 보다는 요즈음은 예방을 하지는 의견이 강하고 질병에 걸리지 않도록 건강을 유지하는 것이 훨씬 현명하다**는 것에는 이의가 없다.

그러나 많은 사람들이 건강을 유지하고 가벼운 몸으로 산뜻하게 산다는 것에 돈을 많이 들이고 시간과 정열을 기울여야 한다고 생각한다. 전체적인 면에서는 물론 전보다는 신경을 많이 써야하겠지만 이런 신경을 쓴다는 것이 그 자체로 스트레스가 되어

서는 안되겠다.

## 과섭취, 과욕은 건강에 금물

건강을 유지하기위해 우리는 해야할 일을 익히 알고있고 그것을 몰라서 실행을 못하고있는 것은 아니라고 생각한다. 담배를 끊고 술을 너무 과음하지 않거나 자주 마시지 않으며 과식하지 않는 것이 중요하다.

또한 **음식을 너무 편식하지 않으며 균형 잡힌 것으로 섭취해야하고 굶는대거나 단식을 오랫동안 하는 것도 결코 건강에는 좋지 않다.** 많은 스트레스를 이기기위해 하루에 한두번씩은 신나는 음악을 듣든가 혹은 마음을 가라앉힐 수 있는 음악을 듣는 것도 좋겠다. 운동은 매일 시간을 정해서 일정량을 하도록 하며 그래야만 몸의 상태를 좋게 유지할 수 있기 때문이다.

또한 1주일에 최소한 한번은 30분정도 명상할 수 있는 시간을 갖는 것이 좋으며 한달에 한두번 정도는 야외로 혹은 산이나 들로 소풍을 가는 것도 좋겠다.

가능한한 텔레비전을 오래 시청하지 않으

며 하루에 30분이상 보지 않도록 하고 특히 과열적인 경기나 감정을 흥분시키는 종류의 시합은 보지않는 것이 좋겠다.

### 마음의 평정지킬 중용의 도

일상적인 면에서도 화를 너무 잘내거나 급하게 서두르는 것이 오히려 어떤 일을 함에있어 전혀 도움이 안된다는 것을 누구나 잘 느끼고 있기때문에 그리고 자기가 화를 냄으로 인해 그 자체로 더욱 화가 난다는 것을 잘 느끼고 있기때문에 될 수 있으면 **마음의 평정을 잃지 않고 생활한다는 것이 중요**하다고 생각된다.

사실상 산뜻한 생활이란 중용을 지키며 평형을 잃지않는 것이기 때문이다.

그러나 이 많은 것을 일일이 한다는 것 자체가 일종의 스트레스라면 매일같이 하는 운동을 하라고 권하고 싶다. 이러한 건강을 유지하기 위한 운동은 몇가지 원칙이 있는데 첫째는 혼자서 할 수 있는 것이어야 한다. 둘째는 가능한한 돈이 많이 들지않고 시설이나 장비가 별로 필요치않은 것이어야 한다. 셋째는 매일 할 수 있어야 한다. 비가 오나 바람이 불어도 할 수 있는 것이어야 한다. 넷째는 가능한 운동량을 측정할 수 있는 것이어야 한다. 달리기라면 1km를 달리고 그 다음날은 1.5km를 달린다는 식으로 양적인 측정이 가능한 것이 좋다.

**식후 20~30분 운동이 정신건강에 좋아**

다섯째는 매일 가능하면 하루에 여러번



할 수 있는 것으로 한다. 여섯째는 식후 30분정도 하도록 한다. 즉 이것은 공복감에서 오는 여러가지 불합리한 점을 제거하기 위해서인데 운동을 함으로써 오는 식욕증진을 감당하지 못할 때에는 음식을 더욱 섭취하여 비만이 오기때문에 식후운동이 식전보다 유리하다는 것이다.

이상과 같은 기본적인 운동은 매일 시행하며 가끔 취미생활로 하는 운동을 1주일에 1회 혹은 2회 시행하는 것이 좋은 방법이다. 그러나 취미생활을 운동요법같이 생각하는 것은 바람직하지 않다.

즉 예를들어 골프나 사냥같은 것은 매일 할 수 있는 성질의 운동이 되지 못하기때문에 이를 운동요법으로 선택하는 것은 좋지 않다는 것이다.

이러한 운동이 습관화되고 일상생활이 된다면 몸도 가벼워지고 일에 능률도 오르며 담배나 술과 같은 몸에 해로운 것을 절제하는데 유리하다.

또한 이런 운동으로 가치관 자체도 건전하고 명랑하게 전환될 수 있어 아무리 더운 여름철일지라도 별 어려움없이 극복할 수 있을 것이다. ☞