근본적인 건강관리에 힘써야…

윤 방 부

겨울이 가고 다시 봄이 오고 있다. 어김없는 자연의 섭리가 나이 50줄에 들어선 나에게는 이제는 야속하기까지하다.

이런 때면 엄격한 자연의 섭리만큼이나 정확하게 나에게 날라오는 달갑지않은 원고청탁의 단골 제목이 바로 환절기의 건강에 대한것인데 대개 이때쯤이면 많은 잡지와 그밖의 메스컴에서 한결같이 빼놓치 않고 다루는 것이기도 하다.

그러나 이렇게 많은 홍보에도 불구하고 환절기때면 소위 말하는 "환절기병" 때문에 병원이 문전 성시를 이루고 의료비가 상승하는 것도 사실이다.

나는 이번 원고를 청탁을 받으면서 우리 대학 가정의학과에서 제반 사무를 담당하고 있는 Miss. Lee에게 환절기와 봄철에 유행하는 병이 무엇일까하고 물은적이 있는데 아주 정확하게 대답하는 것을 보고 놀란적이 있다. 이젠 건강에 대한 관심도 높아져 이런 것쯤은 모두 알고 있겠구나 하고 생각하기도 했다.

감기 및 인후, 편도선 염이 대표적인 환절기 병이 되겠고 꽃가루 날리는 봄이 되면 기관지 천식, 알레르기성 비염 내지는 결막염, 그리고 한가지 더붙인다면 만성피로가 주종이 되는 병이라 하겠다. 결국 많은 사람들이 알고 있음에도 병이 나는 이유는 예방을 위해 미리 약을 먹고 주사를 맞는 것보다, 근본적인 건강관리와 증진에 문제가 있지않는가 하는 생각이 든다.

그래서 이번에는 현대인이 꼭 지켜야할 건강을 위한 십계명을 제안하여 봄을 앞둔 환절기의 건강 관리뿐만 아니라 올 한해를 건강하게 보낼수 있는데 도움이 되고져 한다.

첫째, 술을 절제 하여야 한다. 우리 나라에서는 유난히 술을 마시는 것에 대해 관대한 사회 분위기를 가지고 있다. 물론 적당한 음주는 생활의 조미료 역할을 하기도 하고 사회 생활을 하다보면 피할수 없는 술자리가 있기 마련이지만 장기적 음주나 단시간내에 많은 양의 술을 마시면 간 손상, 위장계 질환, 수면장애 및 말초신경 장애가 생긴다.

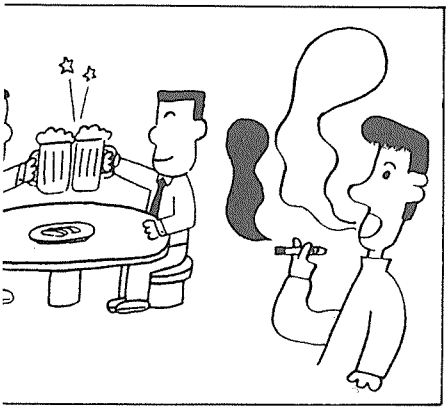
심한 경우 알콜성 치매까지도 생기며 고혈압의 빈도도 정상인보다 2~3배 높게 발생한다.

둘째, 담배를 끊어야 한다. 술자리가 무르익은 자리에서는 담배연기 또한 자욱하다. 우리사회에서는 담배피우는 모습이 고민하는 현대 성인의 상징처럼 보여지나 호기심으로 배운 담배가 일단 담배 맛을 알게되면 담배가 없을때 안절부절하게 되고 집중력 약화, 두통등 마약과 같은 중독증상까지 나타나게 된다.

1개피의 담배는 약 5분 30초의 생명을 앗아가며 담배를 끊으면 여러 장기에 주었던 해가 원상 복구될 수 있다.

세째, 올바른 식생활을 가져야 한다. 우리나라 사람들에게는 음식에 관한한 너무 병적으로 의미를 부여하는 경향이 있다.

사실 의학적으로 밝혀진 식이 요법의 원칙은 짜고 기름기가 많은 음식을 피하고는 무엇이든 골고루 먹되 많이 먹지 않는다는 원칙 밖에는 없다.



건강하려면 술·담배를 절제하라

네째, 약물을 남용하거나 약물에 의존하지 말아야 한다. 약물은 반드시 의사의 처방에 따라 복용함을 잊어서는 안된다.

우리나라에서는 누구나 약을 구입할 수 있게 되어있기 때문에 의학적 근거가 없는 약물을 지속적으로 복용하는 경우가 허다하며 약의 효능과 부작용도 모른채 광고와 소문만 믿고 복용하여 병이 악화되어 응급실로 실려오는 경우도 실제 수없이 많은 것이 우리의 현실이다.

다섯째, 적당한 운동을 해야 한다. 운동은 건강 유지의 필수 조건이다. 일상생활이나 집안일, 직장일 등으로 몸을 움직이는 것이 아니라 규칙적으로 계획하여 시행하는 걷기, 조깅, 수영등을 말한다.

운동을 규칙적으로 계속하면 고혈압, 비만, 당뇨병등 성인병의 예방과 치료에 효과가 있을 뿐 아니라 긴장감과 불안감을 없애주고 우울증과 적개심이 줄어들게 되고 심지어는 자신감과 행복감을 주기도하고 지적 능력을 향상 시켜준다.

걷기, 조깅, 수영, 자전거 타기등의 심폐기능을 올려주는 유산소성 운동중 한가지를 선택하여 하루 20~30분씩, 주 3~4회 정도로 규칙적으로 서서히 강도를 높여 가면서 시행하여야 한다. 지속적으로 중단하지 않고 계속하는 것이 매우 중요하며 늘 가볍고 즐거운 마음으로 할 수 있어야 한다.

여섯째, 스트레스를 적절히 관리할 수 있어야 한다. 스트레스란 "내적, 외적 요구가 본인의 대처 능력을 넘었을때 느끼는 갈등이나 불안"이라고 정의한다. 스트레스

최근 연구에 의하면, 모든 질병의 80%는 2년 이내의 생활 스트레스와 직·간접으로 연관되어 있다고 한다

를 많이 받으면 신체의 아드레날린, 엔돌핀, 부신피질 호르몬, 지질 및 여러가지 면역기능에 변화를 일으켜 환절기 상기도 감염뿐만 아니라 각종 성인병과 위궤양, 과민성 대장염, 비만, 만성 전립선 염, 각종 암등을 유발시킨다.

최근 연구에 의하면 모든 질병의 80%는 2년 이내의 생활 스트레스와 직접, 간접적으로 연관 되어 있다고 한다. 스트레스에 대처하는 방안으로 스트레스가 어디에서 기인 했는지 파악하여 정면으로 대결하는 방법이다.

다음으로 뚜렷한 가치관을 설정하여 출세나 돈보다도 정말 무엇이 중요한 것인가 생각해 보는 것이다. 또한 실패나 곤란한 처지에 놓이게 되는 경우 고민을 털어 놓을 수 있는 상대를 갖고 다른 사람을 위해서 무엇인가를 하여 자신을 벗어난 열린 마음을 갖는 것이다.

일곱째, 정기 건강 검진을 한다. 정기 건강 검진이란 어떤 일정한 진단적 검사를 시행하여 아직 알고 있지 못한 무증상의 의학적인 문제를 추정적으로 알아내는 것이다. 건강 검진으로 확진을 내리는 것이 아니며 검진에서 얻어진 모든 이상소견을 종합하여 추적 및 더 세밀한 검사를 시행하여 확진을 내리고 이에 대한 치료를 시작하는 것이다.

여덟째, 충분한 수면을 취해야 한다. 수면은 인생의 삼분의 일을 차지하며 이는 눈을 감고 인체로 들어오는 모든 자극을 차단하여 근육을 이완시키고 여러 신체 기능이 감소 되어 자극에 대한 반응이 낮아지는 상태를 말한다.

최소한 4~5시간의 수면이 필요하며 무엇보다도 중요한 것은 규칙적인 수면습관을 갖는 것이며 섣불리 약물에 의존하려는 경우 심각한 부작용을 일으킬 수 있다는 것을 상기하자.

아홉째, 자가 진단, 자가 치료는 금물이다. 아무리 사소한 감기라도 스스로 판단하여 약을 복용하는 것은 불행을 자초하는 일이다. 병원에서 퇴원하는 사람에게 의사가 늘 하는 말중에 하나는 퇴원 후 아무 약이나 복용하지 말라는 것이다. 그만큼 우리나라는 손쉽게 약물에 노출 되는 경우가 많다는 것이다. 임의로 진단하고 약이나 민간 요법을 쓰다가 치료 시기를 놓치거나 엉뚱한 치료를 받는 경우가 있다.

열번째, 무리하게 일을 하지 말아야 한다. 우리 몸은 기계가 아니며 심신이 건강해야 평형을 유지한다. 열정과 성취감만을 앞세워 무리하는 동안 자신도 모르는 사이 평형은 깨지고 질병과 무력감이 다가오는 것이다. 개근보다는 정근이 낫다. 몸의 상태가 좋지 않을 때는 쉬는 것이 현명한 일이다.

〈필자=연세의대 가정의학과 교수〉