

## 암 예방을 위한 올바른 생활습관

## 스트레스는 만병의 근원이다

이 세상의 모든 사람들이 공통적으로 바라는 것 중 가장 큰 소망은 건강일 것이다. 건강이라는 개념도 단순히 신체적인 건강의 의미에서 정신적인 건강, 더 나아가 자기 위치 및 역할을 의미하는 사회적인 건강까지를 포함한다. '돈을 잃으면 조금 잃는 것이요, 명예를 잃으면 중요한 것을 잃는 것이며, 건강을 잃으면 자기의 모든 것을 잃는 것'이라는 말은 누구든지 공감할 것이다.

1987년까지만 해도 우리나라 사망 원인중 1위는 뇌졸중이었으나 1988년 이래 지금까지 암(癌)이 1위를 차지하고 있으며 이러한 추세는 향후 상당기간 계속될 것이다. 암의 원인중 70~80%가 환경요인이며, 이 환경요인 속에는 생활 습관, 즉 음식, 운동, 흡연, 수면 등이 포함된다. 또한 다른 요인으로서는 현대사회에서는 피할 수 없는 스트레스를 들 수 있는데 스트레스를 줄일 수 있는 방법은 사회생활에 적응함에 있어 긍정적인 사고방식이 중요하다. 따라서 건강유지를 위한 올바른 생활습관에 대해 정리해 보고자 한다.

## 수면

일찍 자고 일찍 일어나는 것, 예를 들어 새벽 1시부터 오전 6시까지 자는 5시간의 수면과 밤 11시부터 새벽 4시까지 자는 5시간의 수면의 휴식효과는 큰 차이가 있다. 자정 전의 1시간의 수면효과는 자정 후 2시간의 수면 휴식효과와 같다. 일찍 자고 일찍 일어나는 착한 어린이와 나이들어 잠을 청하지 못하여 새벽 한두시에 잠이 든 후 새벽 네다섯시에 일어나는 어르신과는 건강상태를 비교할 수가 없다.

이러한 것은 우리의 뇌 속에서 분비되는 멜라토닌(melatonin)의 생리적 시계에 따른 분비량에 따라 영향을 받는다는 과학적인 근거가 있다. 즉 수면 습관이 나쁘면 우리 몸의 면역력이 떨어져 암을 포함한 여러 가지 질병의 발생빈도를 높일 수 있다. 예로 정상적인 면역체계에서는 우리 몸은 1천만개까지의 암세포를 없앨 수 있는 면역력이 있으나 면역력이 떨어지면 1천만개 이하의 암세포도 번식하여 임상적으로 문제될 수 있는 10억개 이상으로 자랄 수 있다

## 운동

매일 헬스클럽에 가서 무거운 역기를 수없이 들고 런닝머신 등 땀을 뻘뻘 흘리며 그야말로 헉헉거리며 숨가쁘게 운동하는 것이 건강유지에 꼭 유리하다고는 할 수 없다. 우리 몸의 과학적인 생리현상은 걷기만 하거나, 맨손체조만 하여도 체내의 신진대사 과정에서 유리산소기(free oxygen radical)가 발생하여 이것이 우리 몸을 산화시키며 노화를 가져온다. 그런데 너무 심하고, 과격한 운동은 더욱더 유리기(free radical)의 생성을 촉진시켜 오히려 정상적인 세포를 파괴하거나 돌연변이를 일으켜 동맥경화나 암을 발생시킬 가능성도 부정할 수 없다. 따라서 호흡이 가쁘지 않을 정도의 맥박을 유지하며 이마에 땀이 뽀송뽀송하게 날 정도의 운동량이 건강에 좋다.

## 음식

인간은 수태되는 날부터 사망시까지 끊임없는 영양공급이 절대적으로 필요하다. 즉 생존기간 동안

**암의 원인중 70~80%가 환경요인이며  
이 환경요인 속에는 생활 습관, 즉 음식, 운동, 흡연, 수면 등이 포함된다.  
또다른 요인으로는 스트레스가 있는데 스트레스를 줄이는 방법은  
긍정적인 사고방식이 중요하다.**

매일 가져야 할 습관이라고 말할 수 있다.

따라서 식습관은 생존하기 위하여, 건강을 오랫동안 유지하기 위하여, 아무리 강조해도 지나칠 수가 없다. 최근 암의 원인중 30% 정도가 잘못된 식습관 때문이라는 것은 과학적인 근거가 있는 주장이다. 예로 암중에서 후진국에는 위암, 간암 등이 많지만 선진국에서는 유방암, 대장직장암, 자궁체암 등이 많다. 이것은 고지방 및 고단백을 선호하는 선진국의 특징이다. 또한 소식(素食)이 건강에 좋고 소식(小食)도 건강에 좋다.

즉 음식의 성분, 분량 및 섭취방법(위장병이 있으면 조금씩 자주 먹는 것이 매우 중요) 등이 건강을 지키는 중요한 요인이다. 짜고, 뜨겁고, 딱딱하거나 너무 매운 음식을 피하는 것 또한 위암 발생을 억제하기 위하여 매우 중요하다.

## 금연

담배연기 속에는 3천5백가지의 화학물질이 포함되어 있다. 이러한 숫자개념은 암을 전공하는 의사들만이 강하게 인식할 뿐 같은 의사라 해도 일반 질병을 다루는 의사들은 막연히 흡연은 건강에 해롭다는 정도만 알고 있다.

이중 특히 1백여종의 화학물질은 인체에 해롭다. 흡연은 세상 어느 것과 마찬가지로 이로운 면과 해로운 면이 있다. 많은 흡연 예찬론자는 이렇게들 말한다. 영국의 처칠이나 공초 오상순 이야기를 하며, “흡연이 건강에 미치는 영향은 각자의 운명이 지 정신적으로는 더 좋은 면이 많다”라고 강조하려고 때를 쓴다.

그러나 과학적인 근거로 흡연자는 비흡연자에 비

해 폐암 발생률은 10~20배이며 구강암, 식도암 또는 방광암의 발생률이 높은 것은 사실이다.

특히 밀폐된 공간에서의 흡연은 비흡연자에게 흡연자와 같은 해를 받도록 악영향을 주게 되므로 어린이들이 있는 밀폐된 공간에서의 흡연은 절대 삼가해야 한다. 인류가 담배를 피우지 않는다면 모든 암 발생의 1/3을 줄일 수 있다는 것이 과학적인 통계이다.

## 스트레스

스트레스는 정신적인 반응을 일으키는 것으로 적절한 스트레스는 자극이 되어 신체에 포지티브(positive)하게 반응하고, 너무 심하면 신체의 반응을 좌절시킨다.

즉 우리의 신체는 신체의 면역체계가 강한 스트레스에 의해 억제될 수 있으므로 모든 일을 적극적으로 긍정적 사고의 방향으로 지향되도록 해야 암에 걸릴 확률이 낮다고 볼 수 있다. 실험적으로 동물에게 스트레스를 줄 수 있는 강한 빛, 소음 또는 전기적 자극을 계속적으로 심하게 가했을 때, 스트레스 호르몬 생산이 많아져 면역체계가 저하되어 발암 실험결과 암 발생빈도가 높은 것으로 보고되고 있다.

즉 스트레스는 만병의 근원이 될 수 있다.

가능하면 상대방을 이해하고 용서할 수 있으며 세상만사를 긍정적으로 바라보며 적극적으로 생활하는 습관이 우리의 스트레스를 최소화 할 수 있는 첩경이다. ㉞

白南善 <원자력병원 외과과장>