

새해에도 건강하게 삽시다

홍명호 부천대성병원 가정의학과

병술년 새해를 맞이하여 건강하게 사는데 지켜야 할 몇 가지를 소개하고자 한다.

우선 명심해야 할 것은 현재 거의 모든 사람들의 건강을 위협하고 있는 일상 생활습성과 주위 환경 요인들 같은 것들이다. 실제로 담배, 비만, 스트레스, 영양의 불균형, 지나친 음주 같은 일상 생활습관들이 조기 사망을 일으키는 원인의 50%를 차지하고 있는 것이 현실이다.

흡연, 음주, 영양, 고혈압, 고지혈증, 운동 부족, 스트레스, 비만, 유전, 나이, 성, 가족력 등에 의하여 건강이 좌우된다고 정리할 수 있는데, 이 중에서 나이나 성(性), 가족력, 유전은 어쩔 수 없다고 하지만, 다른 것은 잘만하면 새해 뿐만 아니라 평생을 건강하게 살 수 있으니 꼭 실천하길 바란다.

1. 음식과 영양

- 소금 : 우리는 하루에 필요한 소금의 양(2g)보다 10배나 더 섭취하고 있다. 소금을 지나치게 많이 섭취하면 고혈압 및 심부전환자에 나쁠 뿐만 아니라 뇌졸중이나 위암을 발생시킬 위험도 있다.

- 섬유질 : 음식 속에 어느 정도의 섬유질이 있어야 대장의 정상세균의 증식이 잘 이루어지고 대장 내에서의 각종 신진대사는 물론 대장의 운동을 활발하게 해주어 대장의 정상적인 기능을 돕기 때문에 밀, 곡물, 섬유질이 많은 빵, 신선한 채소나 야채류 등을 매일 섭취하자.

- 칼슘 : 칼슘 섭취를 잘 안하면 골다공증이나 골연화증, 뼈의 골절이나 통증이 잘 생긴다. 특히, 폐경기 이후의 여자에게는 더욱 위험하다.

2. 운동

운동은 다양한 신체적·정신적 이득을 준다. 운동은 체중조절에 도움이 될 뿐 아니라 스트레스나 불면증, 우울증, 긴장, 통증과 같은 상태에서도 도움을 주며 행복감을 갖도록 하고 지적 기능까지도 향상시킨다. 운동을 하지 않으면 비만, 고혈압, 흡연 등의 다른 위험인자들이 높아지며 운동을 하면 심혈관계 질환에 보호작용을 하는 고밀

도지방단백(HDL콜레스테롤)이 증가한다.

유산소운동은 근육의 기능을 이용하여 지속적인 산소공급을 하기 때문에 심혈관계 적합성을 위한 운동으로는 가장 이상적이다(걷기, 달리기, 수영, 자전거 타기, 에어로빅 등). 일주일에 최소한 3회 이상, 연이어 이를 이상 쉬지 않고 최대 심박수(220-나이)의 70% 속도로 20-30분 정도 하는 것이 가장 적절한 운동목표이다.

운동을 할 때 유의해야 할 점들은 다음과 같다.

- 1) 최대심박수의 70% 정도를 30분 이상 유지시킬 수 있는 운동을 선택하여 1주일에 3회 이상 규칙적으로 운동을 한다.
- 2) 불편을 느끼지 않을 정도의 적절한 강도로 운동한다.
- 3) 서서히 속도를 내면서 운동을 시작하고 또한 운동을 끝낼 때에도 속도를 서서히 줄인다.
- 4) 운동 중에 피곤하거나 불편해지면 천천히 강도를 줄이거나 휴식을 취한다.
- 5) 이웃 친구, 배우자 또는 아이들과 함께 운동을 한다.
- 6) 쿠션이 폭신하고 편안한 신발을 신는다.
- 7) 불면증이 있거나 잠을 쉽게 이루지 못하는 사람은 취침 전에 간단한 운동을 한다.
- 8) 식사 후 1시간 이내에는 격렬한 운동을 피한다.

3. 스트레스를 퇴치하자.

스트레스란 내적·외적 요구가 환자의 대처 능력을 넘어섰을 때의 상황을 말하며 이때 자율신경계나 내분비계를 통하여 생리적 변화가 일어나는 것을 볼 수 있다. 스트레스는 직업, 결혼, 부모의 역할, 친구 관계, 레크레이션, 종교, 건강 문제 등 우리가 살고 있는 사회가 모두 스트레스를 제공하고 있고 또 스트레스를 퇴치하는 데는 이러한 것들이 필요할 수도 있다.

7-8시간 정도의 규칙적인 수면 습관, 영양이 골고루 들어있는 식사를 하며 규칙적인 운동과 금연, 금주, 불필요한 약물의 사용을 피함으로써 스트레스에 대한 저항력을 키울 수 있다. 스트레스를 줄이는 것은 가장 근본적이고 효과적이거나 쉽지 않은 일이다. 사람들은 일반적으로 직업의 변화, 가족 내 다툼, 배우자의 사별, 자녀가 가정을 떠날 때, 가족 중 누가 아플 때, 새로운 도시로의 이사, 새로운 상관의 교체 이러한 것들에 의해 과도한 스트레스를 받는다. 이때는 우선 스트레스를 일으키는 특정 문제를 인식하고 해결 방안을 계획하여야 한다. 너무 많은 스트레스는 자신의 무능력을 반영하므로 주강훈련(소극적인 사람에게 자신감을 증진시키는 훈련)을 통하여 스스로 용기를 북돋아야 한다.

그 외에 가족 상담, 결혼 상담, 심리 치료, 가족 치료를

통하여 도움을 얻을 수 있다.

4. 절대 금연

담배는 만성질환과 사망의 원인이다. 노력만 하면 예방할 수 있는 것으로서 가장 중요한 것이 담배다. 흡연자는 비흡연자에 비해 전반적인 사망률이 70% 정도 더 높고 폐암은 10배, 관상동맥질환은 5배나 더 많다. 흡연은 거의 모든 악성종양, 심장질환, 만성호흡기질환 그리고 그 이외 위 및 십이지장 궤양, 간경화증 발생에 이르기까지 영향을 미치며 그중에서도 폐암과 구강 및 인후암(5-15배)의 발생과는 직접적인 인과관계가 있다. 또한 흡연은 총 흡연량, 총 흡연기간과 직접적으로 관련되어 있고, 특히 젊은 연령에서 흡연을 시작하면 할수록 더욱 해로운 것으로 알려져 있으며 흡연을 중지하는 경우 폐암으로 사망할 확률이 어떻게 되는가 하는 것에 대한 연구도 많이 이루어져 있다.

건강은 단지 진단할 수 있는 질병이 없다는 의미가 아니라 신체적으로 사회적으로 그리고 정신·심리적으로 그 기능이 가장 높은 경지에 도달되어 있는 '좋은 상태'를 말하는데, 건강은 생산적인 삶을 영위하는데 있어서 필요한 것이라고 할 수 있다. ☺

