



진정한 웰빙이란?

글_김창섭(김창섭 내과 원장)

요즘 사람들의 관심을 끄는 화두로 뭐니뭐니해도 웰빙을 꼽을 수 있다. 웰빙 무드에 편승해서 음식과 각종 생활 양식이 변화가 오며, 사람들의 흥미거리가 될 것에 대해서는 죄다 접두어처럼 웰빙이라는 말을 붙이는 것이 유행처럼 되어 있다. 그렇다면, 소화기내과를 전공한 의사로서 소화기능에 있어서 진정한 웰빙의 의미는 무엇일까 한 번 짚고 넘어가지 않을 수 없겠다.

간단하게 생각하면 잘 먹고 잘 배출시키는 것이 소화에 있어서 진정한 웰빙일 터이지만, 주위를 둘러보면 기본적인면서도 사소한 이 웰빙이 안 되는 분들이 너무나도 많은 것이 현실이다.

왜 유기물 농산물을 토기로 구운 옹기장이 그릇에 담아 나무 젓가락으로 집어 꼭꼭 씹어서 먹는 데도 소화가 안 되고 변비에 걸리는 것일까?

우리 몸은 신진대사나 생식 등 생명유지와 종족 보존에 관계가 있는 여러 기관 및 그것들을 구성하고 있는 각종 세포의 기능을 자동적으로 조절하는 자율신경계, 서로 상반되는 작용을 하는 교감 신경계와 부교감 신경계로 이루어져 있다.

교감 신경계의 경우는 응급상황 등 스트레스에 대처하는 작용을 해서 심장이 빨리 뛰고 혈압이 오르며, 잘 볼 수 있도록 눈의 동공이 커지면서 털이 쭈뼛 서게 하여 소름이 끼치고, 빨리 땀 수 있도록 근육으로 혈액이 많이 흐르는 등의 변화가 나타나지만, 소화기능은 반대로 억제되어 활발한 신체활동에 알맞은 상태가 된다.

반대로 부교감 신경계는 안정된 상태에서 소화와 배설이 잘 될 수 있도록 하는 역할을 한다. 또한 에너지를 방출하려는 방향의 운동을 추진하는 교감신경계와 달리 어떻게 해서든지 에너지를 보존하려고 노력하게 된다. 이 두 가지는 모두 신체활동에 있어서 필수적인 요소로 서로 적절히, 조화롭게 균형이 이루어져야 우리 몸의 건강이 유지될 수 있는 것이다.

그러나 요즘 우리의 삶을 돌이켜보면 너무나도 많은 스트레스 환경에 노출되어 있으며, 항상 불안감에 둘러싸여 있는 것이 사실이다. 따라서 균형이 잡혀있어야 할 자율 신경계가 항상 교감신경이 우세하게 작동되는 상황 속에서 우리는 필요 이상으로 심장박동이 증가되고 말초혈관의 수축으로 인한 고혈압의 위험성에 노출되어 있다.

교감신경의 지배가 우세하게 되면 부교감 신경의 지배를 받는 소화기관 등이 거의 멈출 정도로 운동이 떨어지게 된다. 이에 따라 각종 스트레스에 노출되어 있는 많은 현대인들이 소화장애 및 변

비 등에 시달리게 되는 것이다.

더군다나 엄청난 데 엄청난 격으로 교감신경의 작용을 전달해 주는 매개물질은 아드레날린, 또는 에피네프린이라고 하는 것으로서 그 자체가 면역체계를 심하게 억제하는 것으로 밝혀져 있다. 임에 대해서 무방비하게 만들며 각종 세균과 바이러스에 의한 감염에도 또한 무방비하게 되어 각종 질환에 시달리게 되는 것이다.

자칫 지겨워질 수 있는 생활에서 때때로 다가오는 스트레스는 늘어지는 몸에 오히려 활력을 불어 넣을 수도 있지만, 너무나 자주 교감신경계의 지배하에 들어갈 수밖에 없는 현대인의 생활에서는 결코 건강하다고 할 수 없는 불균형 속에서 위태위태하게 균형을 잡아야만 건강을 유지할 수 있는 불행한 현실이다.

따라서 우선 우리를 에워싸고 있는 각종 스트레스로부터 벗어나던가 아니면 이겨낼 수 있는 다음에야 좋은 음식을 먹어도 효과가 있고 좋은 곳에서 살아도 효과가 있는 진정한 웰빙이 되는 것이다.

손쉽게 교감 신경계의 지배하에서 벗어날 수 있는 방법으로는 신경 안정제 등의 각종 약제로 도움을 받을 수 있겠으나, 그보다는 종교활동, 명상, 요가 등의 심신을 안정시킬 수 있는 방법을 권한다. 주위의 우리보다 못한 사람들을 둘러보고 그들을 조금이나마 돕는 생활을 함으로써 우리 자신 안에 엔도르핀을 높여서 스트레스에서 벗어나는 적극적인 방법도 도움이 될 수 있다고 생각한다.

움켜쥐면 철수록 손가락 사이로 빠져나가는 소유의 삶보다 손바닥을 펼치는 여유로운 삶이 보다 더 진정한 웰빙의 생활에 가까워지는 길이 아닐까 생각해 본다. †