

건강미의 유지

변하는 건강조건

현대에 있어서 여성미나 남성미는 발달한 건강미를 그이상으로 하고 있다. 옛날에는 눈이 큰 여성이나 버들잎같은 체질을 미인이라 했으나 이제는 지난 이야기가 되었다. 지금은 신체는 물론 마음도 건강해야 한다.

표정이나 동작도 부드럽고 이야기도 적절하게 상대방에 따라 응대하며 또 상대방의 기분을 민감하게 파악하는 능력은 마음이 건강해야 한다.

피곤하든지 수면부족이면 그럴 수 없다. 또 걱정이 있어 기분이 나쁘면 동작도 흐릿하고 표정도 밝지 못하다. 피부는 마음의 거울이라 하는데 조금이라도 수면부족이 있으면 얼굴색이 나빠지고 빛을 잃고 만다.

그러므로 어릴때부터 아무런 장애를 받지 않고 환경이나 영양장에도 없으며 신체적으로나 정신적으로 건강하게 자랐으면 몸도 잘 자라고 더욱 성ホルモン이 흥분하면 여성은 날씬한 곡선

미를 남성은 활동적인 체격을 가질 수 있게 된다. 그러므로 건강은 정신으로부터 더 높혀 나가는 것이 가장 좋다.

건강에는 적당한 스트레스자극이 필요하다.

스트레스라 함은 정력(精力), 생활력(生活力)이라는 뜻인데 Stress로 적는다. 물리학에서는 고무를 누르면 되올라 오는 반발력을 말한다.

의학에서도 이와같이 유해한 자극(스트레스자극, 스트렛서라함)이 가해지면 이를 밀어내는 반발력이 체내에 생기는데 이것이 스트레스이다. 그리하여 의학에서는 스트레스를 생체방어반응(生體防禦反應)이라고 번역하고 있다.

스트레스는 신체의 어느 조직에서 생기는가하던 신체의 내외에서 온 스트레스자극은 신경을 통하여 대뇌의 중앙에 있는 간뇌(間腦)에 전달되고 한편으로는 다시 대뇌에 전달되어 감각이나 감정을 움직인다. 또 간뇌에

서 그밑에 있는 뇌하수체(腦下垂體)에 전달되어 뇌하수체호르몬을 분비시키고 이것이 부신피질(副腎皮質)을 자극하여 30종이 넘는 피질(皮質) 호르몬을 분비시켜 방어활동을 하는 것이다. 즉 간뇌, 뇌하수체, 부신피질의 연쇄반응에 의하여 신체에 가한 유해 자극에 대하여 저항하고 방어하게 되는 것이다.

그리고 이들 여러가지의 부신피질 호르몬이 필요에 따라 충분히 분비되면 그 유해 자극은 인체를 강하게 만들어 준다고 말할 수 있다. 그러므로 신체의 내외에서 적당한 자극을 주는 것이 건강유지에는 필요한 것이라 하겠다.

그러나 너무 스트레스 자극이 지나치면 부신피질 호르몬이 부족하든지 분비력이 약해지든지 한다. 또 너무 몸을 아껴 스트레스 자극을 주지 않으면 부신의 활동이 약해져 호르몬을 분비하지 않게 되고 스트레스 자극에 대응할 수 없어 건강을 유지할 수 없게 된다.

보통 스트레스라든가, 스트레스의 해방이라고 말하지만 이것은 잘못된 것이고 스트레스증상(症狀)이라고 써야 한다. 몸이 노곤하다든지 졸음이 오거나 원기가 없으며 식욕이 없다고 하는 것은 스트레스 자극이 지나쳤다

고 하는 것보다는 자극이 작아서 저항력이 떨어져 만성적으로 피로한 것을 말하는 것이다.

적극적으로 살아가라

자기형편이 좋지 않을 때라도 몸과 마음을 활동적으로 사용하면 방어호르몬이 동원된다. 차우면 따뜻이하고 피곤하면 쉬어야 한다. 배가 고프면 먹고 머리를 쓰고 나면 즐겁게 피곤을 풀어야 한다.

먼저 놀고 나서 공부를 하면 순서가 거꾸로 되고 만다. 먹을 때도 배가 고프아서 먹는 것이 좋고 고픈 배를 방치해 두면 신체의 활동이나 대사작용이 줄어들어 지치고 만다. 최근 연구에 의하면 배가 고프며 대사가 활발하고 운동능력도 좋고 이때 영양섭취도 가장 원활하여 근육도 발달하고 지방도 축적되지 않는다고 한다.

또 몸을 지방으로 채우지 않고 살(근육)으로 채울려면 먼저 운동을 해야 한다. 배가 불러 있는데 음식을 먹으면 지방이나 단백질이나 당분이 모두 지방으로 된다고 판돌박사는 주장하고 있다. 그러므로 우리들의 일상 생활에는 ① 참고 ② 더우며, ③ 운동하고 ④ 배고프며 ⑤ 머리를 쓰는 다섯가지를 매일 행하여야 적당한 스

트레스 자극을 주고 건강미를 약속할 수 있다고 한다.

따라서 모든 방면에서 적극적으로 고생을 사서 하는 태도 또 다른 사람에게 이익을 주는 것을 즐겁게 느끼는 마음 가짐이 건강의 기초라고 할 수 있다. 소극적이거나 너무 욕심을 부리면 부신을 약화시켜 방어력과 저항력을 저하시켜 무엇을 해도 불쾌하고 신경질이 나며 고혈압, 동맥경화 등 성인병을 일으키게 되는 것이다.

우리들 개개인의 건강한 생활은 크게는 공중위생에 미치고 있다. 체격의 향상으로 건강미를 유지하는 것은 개인만의 문제가 아니고 민족의 발전과 향상에도 관계가 있는 문제이다.

가정은 건강의 원천

문명이 진보하고 생산을 능률적으로 향상시키고 있는 현대사회에서 사람은 많고 교통은 복잡하며 통신은 번잡하여 인간관계는 점점 복잡해지고 있다. 도시는 이른바 사람의 물결 속에 휩쓸려 길을 걷는데도 차를 타는데도 정신을 차리지 않으면 안된다. 또 직장에서도 다른 사람을 주의해야 하는 정신긴장의 연속이다.

이러한 사회에서 긴장을 풀고 안정된 기분을 취하는 곳이 가정(家庭)이다. 또 심신의 피로를 풀고 원기를

회복하는 것도 가정이다. 따라서 가정은 건강관리면에서 중대한 역할을 하는 곳이 되었다. 먼저 휴식면에서는 밖에서 피곤해 가지고 돌아오는 사람에게 피로를 풀어 주는데 중점을 두어야 한다. 먹는 것도 필요하지만 불쾌한 것은 되도록 피하면서 기분을 상하지 않도록 해야한다.

그 다음 피곤을 회복시키기 위해 휴식과 함께 중요한 것이 영양이다. 즐겁게 식사를 하는 것은 정신적으로 긴장을 풀어주고 균형이 알맞은 음식은 심신의 소모를 보충해 준다. 좋은 영양을 취하는 것은 건강의 기초이기 때문이다. 그러나 영양관리는 영양소의 균형이나 양뿐만 아니라 식품으로서의 조합(組合), 조리, 식욕, 먹는 양, 먹는 방법등이 문제 되고 있다.

수면도 가정에서 관리할 수 있는 것중의 하나다. 시간은 대체로 8시간이나 어릴수록 많고 나이들수록 작아도 된다. 일어날때 자고 싶다면 피곤한 것이 없으면 좋다. 그 때문에 중요한 것은 잠을 자는 시간이다. 될 수 있는 대로 밤 10시면 자는 것이 좋다.

주부는 건강관리의 지도자

가정에서 생활은 쉬고 먹고 잡자는

때 중점을 둔다. 따라서 이런면에서 고장이 생기면 안된다. 집에 돌아와서 피곤하다든지 어깨가 아프고 팔다리가 저리며 원기가 없고 기분이 나쁘다거나 밤맛이 없다고 하면 건강이 좋지 않은 표시이다.

또 밤에 잠을 잘 수가 없다든지 아침에 일어나서 기분이 좋지 않다든지 어깨가 쓰리고 원기가 없다고하면 건강의 적신호이다. 밤을 새면서 야식을 하면 속이 안좋고 아침밤맛이 없어진다. 잠자기 2시간 전에는 마시거나 먹지 말도록 하고 일찍자고 일찍 일어나는 습관을 들이는 것이 건강관리의 첩경이다.

위와 같은 건강관리는 각자가 해야 되나 가정내에서의 건강관리자는 주부가 책임을 지고 있다. 남편이나 아들딸의 뒤바라지, 식사, 청소, 가게에서 육아, 교육, 가정내의 인간관계를 조화하고 건강 관리까지 하면서 집을 지키는 것이 주부의 하는 일이다.

건강제일을 가족들에게 인식시키고 실천케 하는 것이 현대 주부의 할일이다. 판자한장밑이 지옥이라는 말이 있지만 집을 한발짜옥만 나가면 스트레스의 물결이 일고 있으므로 가족의 건강을 주부가 지켜주는 일이야 말로

얼마나 중요한가. 즐거운 가정의 주인공은 주부이고 가정을 관리하고 건강을 돌보는 여성의 사명과 즐거움이야말로 위대한 것이다(남편은 가정에 들어오면 큰아기가 된다). 따라서 주부자신의 건강은 더욱 중요하며 만일 그 주부가 건강을 잃으면 가족전체의 건강이나 행복도 잃게 될 것이다.

밖에서 일하고 안에서 쉬어라

현대의 질병은 대부분 스트레스에 의한 피로감을 호소하는데서 시작하므로 주부 스스로가 피로하지 않도록 조심하며 가족전체를 피로에서 풀어주도록 하는 것이다. 또 성인병을 예방하기 위해서는 정기검진(체중, 혈압, 오줌, 대변, 혈액검사)을 하는 것이 좋다. 특히 주부가 앞장 서서 하여야 한다. 질병의 미연방지가 건강유지를 위해 중요하다. 애들보다 30이 넘는 어른쪽이 병에 걸리는율이 높은 것이다.

건강증진에는 운동과 휴식과 영양이 필요하다. 열심히 일하고 잘 놀며 잘먹는 것이다. 이러한 의미에서 현대봉급생활자는 밖에서 열심히 일하고 집에서 푹 쉬면서 아내로부터 맛있는 요리를 대접받으면 건강관리는 만점이다.