

인생각본을 바꿔라!

스트레스 대처하는 네가지 태도

우리는 살아가고 있는 동안 스트레스를 피할 수 없고 우울증, 슬픔, 분노 같은 각종 정서적 장애 요인에서 완전히 벗어날 수도 없다.

스트레스가 없고 정서적 장애를 가져오지 않는 외부적 환경이 가능하면 얼마나 좋겠는가? 하지만 이것은 현실적으로 불가능하다. 그렇다면 스트레스와 기타 정서적 장애 문제에 대처하는 효과적인 방법은 무엇일까?

바로 스트레스에 자동적이고 무의식적으로 반응하지 말고 마음으로 대응하는 것이다.

대응하는 방법은 첫째, 외부의 자극에 대하여 긍정적인 자세로 대하는 것이고 둘째, 불편함이나 아픔같은 강한 감정이 일어날 때 그것을 판단하지 말고 단지 한걸음 떨어져서 지켜보는 것이다.

분노나 외로움 혹은 상처받는 느낌이 일어나면 “으흠, 스트레스 상황이군!” 하고 한걸음 물러서서 그 감정을 그냥 살펴보는 것이다.

이런 훈련을 위한 가장 좋은 도구가 바로 명상이다. 그래서 명상가는 기적은 외부에서 오는 것이 아니라 내부에서 오는 것이라고 주장한다.

사물을 부정적으로 보고 외부의 자극에 반응하는 것이나 사물을 긍정적으로 보고 대응하는 것은 사실 모든 사람들이 이미 고정된 틀로 가지고 있다.

같은 사물에 대하여 부정적으로 보거나 아니면 긍정적으로 보는 것은 어렸을 때부터 조금씩 몸에 익혀가다가 청소년기에는 완전히 굳어진다. 마치 자동항법장치처럼 외부의 자극에 대하여 우리는 즉각 부정적으로 혹은 긍정적으로 반응하게 되는 것이다.

심리학자 에릭 번은 이것을 ‘인생 각본’이라고 부른다. 비극적인 드라마를 연출하려면 비극각본이 있어야 하고 희극드라마를 연출하려면 희극각본이 있어야 하듯이 행복각본을 가지고 있는 사람의 생활은 행복하고 불행각본을 가지고 있는 사람의 생활



은 불행하다.

행복각본은 사물을 긍정적으로 보는 사람이 가지고 있는 인생각본이고 불행각본은 사물을 부정적으로 보는 사람이 가지고 있는 인생각본이다.

그런데 인생각본은 바꿀 수 있다. 인생각본을 바꾸기 위해서는 먼저 자신이 가지고 있는 각본이 행복각본인지 불행각본인지 알아야 한다. 다음에는 자신의 불행각본을 행복각본으로 바꾸려는 결단과 노력이 필요하다.

한국 내대중 경미(가명)의 경우를 소개해보겠다. 그녀는 나이차가 꽤 많은 남동생이 있는데 약간의 자폐증 증세가 있다.

경미의 부모는 모두 직장을 다니기에 자폐증이 있는 아이를 돌보는 일로 늘 스트레스를 받고 있으며 또 자주 부부싸움을 한다. 경미는 부모와 동생

에게 화를 내고 또 화를 낸 일로 죄책감을 느끼는 일을 반복하면서 자신이 불행하다고 느꼈다. 경미는 부모에게 싸움을 그만두라고 애원해봤지만 소용이 없었다.

전문가는 그녀에게 다음의 네가지 태도를 가지도록 훈련시켜보았다.

첫째, 부모의 싸움 때문에 일어나는 감정을 접어두고 부모의 싸움을 그저 싸움이라는 사건 자체만으로 지켜보는 것이다.

“아, 부모님이 또 싸우네.” 하고 객관적으로 지켜보는 것이다. 거기에 ‘불행하다. 슬프다. 화가 난다.’는 감정은 개입시키지 않도록 마음을 훈련한다.

둘째, 부모의 립장을 이해하는 일이다. “부모님이 직장에서 받는 스트레스에다 동생 문제까지 겹쳐서 그 스트레스 감정을 싸움으로 표출하시는구

나. 아니면 다른 어떤 이유가 있겠지.”

셋째, 지금보다 더 나쁜 상황을 상상해보고 현재의 상황에 대해 감사하는 마음을 갖는 것이다. “엄마아빠가 싸우긴 하지만 폭력을 쓰거나 리혼한 것도 아니고 또 곧 화해하니 고맙구나.”

넷째, 상황을 개선하기 위한 적극적인 태도를 취하는 일이다. 앞의 세가지 태도는 자신의 마음을 평화롭게 지키는 데는 좋은 방법이지만 환경의 구조까지의 변경시킬 수 없다. 그래서 구조적인 문제를 개선할 수 있도록 어떤 행동을 취해보는 것이다.

예를 들면 경미가 아르바이트를 그만두고 동생을 돌보는 대신 부모에게 용돈을 조금 더 요구해본다든지, 동생이 특수학교의 기숙사에 들어갈 수 있도록 부탁을 해본다든지, 부모가 서로 상대방의 립장을 이해하여 화해할 수 있도록 화해의 매신저 역할을 한다든지 등이다.

우의 네가지 태도는 모두 스트레스에 ‘반응’하는 것이 아니고 ‘대응’하는 것이다. 스트레스에 대응한다는 말은 스트레스에 즉각적이고 맹목적으로 반응하는 것이 아니고 스트레스에 건강한 방법으로 대처하는 전략들을 총칭해서 이르는 말이다.

수행이 꽤 깊은 사람도 힘든 상황에 부닥치면 스트레스를 받는다. 때로는 강한 감정이 격동하는 것을 느끼기도 한다. 그럴 때 재빨리 마음을 일깨워서 반응이 아닌 대응의 길로 가도록 마음을 인도해야 한다.

“자동화된 나의 반응 체계가 지금 화를 내고 있구나. 무서워하고 있구나. 외로워하고 있구나. 이미 일어난 일이야. 여기서 내려놓자.”

스트레스 반응이 심화되기 전에 스트레스 대응으로 바꾸면 어느새 마음에 평화가 마음속으로 스며들게 된다.

정신적 건강은 말할 것도 없고 신체적 건강의 기적 또한 외부에서 오는 것이 아니라 내부에서 오는 것이다. 명상은 그 기적을 만들어낸다.

/ 종합

도마도가 전립선에 좋은 이유

전립선비대증 예방하는 4 가지 방법

전립선은 방광 아래에 위치하여뇨도를 감싸고 있어 전립선이 비대해지면 소변보는 데 불편이 따른다.

사춘기 이후의 남성은 호르몬 작용으로 전립선이 점차 커지는데 30세 무렵에는 밤톨의 크기로 커지고 50대에 이르러서는 비대해진다.

이러한 전립선비대를 방지하면 전립선암으로 발전할 수 있기에 각별한 건강관리가 필요하다.

그렇다면 건강한 남성의 전립선 크기는 어느 정도이며 전립선비대증 예방치료법에는 어떤 것들이 있을까?

◆ 전립선비대증 증상과 전립선 크기

전립선비대증의 주된 증상은 배뇨 곤란, 빈뇨, 약한 소변, 소변 끊김, 소변 참기 어려움, 야뇨증 등이다. 이런 증상들이 나타난다면 전립선 크기를 통해 비대증을 의심해볼 수 있다.

건강한 성인 남성의 전립선 크기는 밤톨 정도로 무게는 20 그램 내외이다.

30~40 그램이 넘어가면 전립선비대증의 증상이 나타나기 시작하며 60 그램을 넘으면 본격적인 질환으로 간주된다.

전립선비대증의 주된 원인은 로화로 인한 호르몬 작용이기에 증상을 완전히 없애지는 못하더라도 생활습관을 개선하거나 운동을 통해 증상을 완화시킬 수 있다.

1. 케겔운동

케겔(凱格爾) 운동은 골반기저근을 강화하여 전립선비대증 완화에 탁월한 운동이다. 각종 연구들은 케겔운동이 비뇨기 기능을 향상시키고 배뇨 장애를 막아준다는 사실을 밝히기도 했다.

케겔운동을 하는 방법은 다음과 같다.

- ① 항문을 강하게 조임과 동시에 소변 줄기를 강제로 끊을 때처럼 힘을 준다.
- ② 우의 상태를 10 초간 유지한다.
- ③ 10 초가 지나면 힘을 뺀다.
- ④ ①~③의 과정을 하루에 200 번씩 반복한다.

2. 오래 앉아있지 않기

오래 앉아있다 보면 전립선이 압박을 받아 혈류량이 떨어져 전립선 질환에 영향을 준다.

따라서 두시간마다 15 분씩은 반드시 자리에서 일어나 하체의 혈액순환이 잘 되도록 스트레칭을 해야 한다.

3. 채식 위주의 식단

채식을 주로 하는 인구집단에서는 전립선비대증 발생이 흔치 않다. 채소는 식물성 에스트로겐 성분이 풍부한데 전립선내에서 항남성호르몬 효과를 일으켜 전립선비대증을 예방하기 때문이다.

반대로 지방이 풍부하고 칼로리가 높은 음식은 당뇨, 고혈압, 전립선암 등 대사성 질환에 걸릴 위험을 높이기에 채식 위주의 음식을 섭취하는 것이 좋다.

4. 라이코펜이 풍부한 도마도 섭취

미국의 연구에 따르면 도마도 소스를 한달에 1 회 먹는 사람보다 일주일에 2 회 이상 먹는 사람의 향후 전립선암 발병 위험이 약 20% 낮았다.

이는 도마도에 풍부한 라이코펜(番茄红素) 성분의 영향이다. 라이코펜은 체내 활성산소를 제거하는 항산화 물질로 전립선암을 예방한다.

따라서 전립선비대증 예방 및 완화를 위해 도마도 등 라이코펜이 풍부한 음식을 주로 섭취하는 것이 좋다.

/ 종합

여름 자외선 차단 , 많은 사람들 눈 부위 소홀히 해!

여름에 자외선 차단을 할 때 많은 사람들은 피부에만 집중하고 가장 차단해야 할 기관인 눈을 소홀히 한다. 외출 시 선글라스를 착용하면 눈부신 햇빛을 막을 수 있을 뿐만 아니라 더 중요한 것은 이러한 습관이 다양한 눈병을 예방하는 데도 도움이 된다.

왜 눈도 자외선 차단이 필요할까?

눈도 자외선 차단이 필요한데 가장 직접적인 원인은 해빛의 자외선, UV선이라고도 한다. 자외선은 파장에 따

라 짧은 것부터 긴 것까지 3 가지 류형으로 나뉜다.

UVC 선 (100~200 나노미터): 단파 자외선이라고도 하는데 그 작용은 주로 멸균이고 현재 의학에서 흔히 소독 살균에 사용된다.

UVB 선 (280~320 나노미터): 피부의 표피층에 작용하는데 흔히 말하는 ‘붉게 댔다’가 바로 그 결과이다.

UVA 선 (320~400 나노미터): 진피층 깊숙이 침투돼 피부가 검게 변하고로화된다.

비록 자외선의 강도는 오존층의 두께, 구름층의 변화 및 지면 반사 등 요

인의 영향을 받지만 전반적으로 여름에 년중 최고치에 이른다.

자외선의 파장은 400 나노미터(육안 가시광선 범위인 400~700 나노미터보다 짧음) 미만이며 동공 수축, 눈 감기, 눈 찌프림 등 보호반응은 가시광선 강도 변화에만 초점을 맞추고 보이지 않는 자외선에 대한 인식이 없기 때문에 이러한 기제는 자외선 조사 상황에서 거의 작동하지 않는다.

만약 장기간 자외선을 받으면 눈의 각 조직이 정도부동하게 손상된다.

/ 인민넷 - 조문판



면도를 자주 하면 수염이 점점 굵어진다는 것은 흔히 들을 수 있는 오해이다. 면도를 한다고 수염의 굵기가 변하는 것이 아닌바 이른바 “면도를 하면 할수록 수염이 굵어진다.”는 것은 단지 생리적 착각일 뿐이다. 수염을 포함한 모발은 모낭에서 자라는데 그 두께는 모낭 구조의 영향을 받는다. 모낭의 구조는 유전자와 호르몬 수치와 관련이 있으며 면도라는 행동과는 직접적인 관련이 없다.

사람들이 ‘면도를 하면 수염이 굵어진다.’는 생각을 하게 되는 이유는 면도를 하고 난 후의 촉감이 착각을 일으키기 때문일 수 있다. 수염의 모양은 원통형이 아니라 원추형에 가깝는



데 모낭에서 바깥쪽으로 점차 가늘어진다. 면도를 한 뒤 모낭쪽에 근접한 ‘짧은 수염’은 ‘수염 끝’보다 확실히 굵어 수염이 더 굵어진 느낌을 준다.

그러나 실제로 면도는 모낭에 영향을 주지 않는바 수염이 다시 자란 후 그 굵기에 변화가 생기지 않는다.

/ 인민넷 - 조문판

