

# 심혈관 건강 비결 규칙적인 유산소 운동과 편한 마음



오늘 강연 주제는 건강입니다. 오늘 강연은 의학상식으로 편안하게 들어주셨으면 합니다. 한국인의 최대 사망원인은 무엇일까요. 첫 번째가 암입니다. 우리나라 사람 4명 가운데 한 명 꼴로 6만여 명이 생명을 잃습니다. 두 번째는 무엇일까요. 한방에서 중풍이라고 말하는 뇌졸중입니다. 1년에 4만여 명이 뇌졸중으로 생명을 잃습니다. 세 번째는 심장병으로 1년에 2만여 명이 숨 집니다. 4등은 당뇨, 5등이 자살, 6등이 간질환입니다. 2등과 3등인 뇌졸중과 심장병의 병명은 다르지만 뿌리는 같습니다.

갑자기 터지며 뇌졸중이 왔습니다. 코 아래부터 마

비가 왔습니다. 일자로 통나무가 되는 거죠. 그는 코 아래가 마비돼 말도 하지 못하고 튜브로 음식물을 섭취합니다. 비극이라면 코 위가 살아있다는 것입니다. 눈으로 보고 귀로 들으며 생각하고 고소란히 할 수 있는 비참함의 나락 속에서 <잠수복과 나비>라는 책을 씁니다. 아마도 이렇게 중풍으로 쓰러지게 되면 마치 잠수복을 입고 있는 듯 답답함이 드는 겁니다. 나비가 되어 자유롭게 날아가고 싶은 소망을 담은 거죠. 말도 못하고 손가락도 움직이지 못하는 상태에서 유일하게 움직일 수 있는 눈꺼풀을 15개월간 20만 번 이상 깜빡였고, 그렇게 책은 완성됐습니다. 아들이 면회를 왔습니다. 아빠 뺨에 붙을 부입니다. 가만히 보니 아들의 뺨에 귀여운 작은 손발이 나왔습니다. 그러나 정작 본인은 아무 느낌이 없습니다. 뺨의 신경이 이미 죽었기 때문입니다. 6개월 후 그는 나비가 되었습니다.

여러분에게 당부합니다. 심혈관 질환



강사 : 홍해걸(의학칼럼니스트)  
주최 : EBS-MS MBA  
일시 : 2008년 2월 16일  
장소 : EBS스페이스

### 1. 혈압은 낮은 것이 좋다

저혈압이 고혈압 보다 축복입니다. 보통 혈압을 지닌 사람보다 평균수명이 5년이 길다. 의사들이 고혈압이 나쁘다고 하는 이유는 혈압이 터질 가능성이 높기 때문입니다. 또 한 가지, 혈관이 잘 막히기도 합니다. 피가 혈관을 지날 때는 심장이 박동 칠 때마다 파도가 방파제를 때리듯 찰찰찰찰 흐릅니다. 혈압이 높을수록 더 세게 때립니다. 혈관 안에 상처가 누적되면 혈관 내벽에서 혈전이라고 하는 혈관 부스러기가 떨어져 나옵니다. 혈압이 높을수록 잘 떨어져 나옵니다. 운이 없어서 큰 혈전 조각이 나오면 미처 녹지 못하고 우리 뇌나 심장 혈관을 막는 것입니다. 혈압에는 두 가지 수치가 있습니다. 높은 쪽에 해당하는 수축기 혈압(140미만 정상)과 낮은 쪽에 해당하는 이완기 혈압(90미만 정상)입니다. 어느 하나라도 이보다 높으면 의학적으로 고혈압환자입니다. 여러분은 120(수축기)과 80(이완기)이라는 수치를 기억하십시오. 여러분의 혈압 목표치입니다.

### 2. 혈당은 낮은 것이 좋습니다

혈당이 비정상적으로 올라가는 병을 당뇨병이라고 합니다. 우리 몸에서 당분을 필요로 하는 부위는 혈관이 아닌 장기입니다. 당뇨병은 불필요하게 혈관 내에서 당분이 넘치고 장기로 흡수가 안 돼 쌓인 병입니다. 반대로 말초혈관은 당분이 이르지 못해 굼뜨고 있고, 고속도로에 비유하면 튜브가 막힌 겁니다. 화장실에서 분비하는 인슐린 호르몬이 제대로 작동이 안 되는 것입니다. 공복 시 혈당을 기준으로 최소한 126보다 낮아야 정상입니다. 기억하십시오. 공복시 혈당이 100보다 낮을 때 여러분의 혈관은 맑습니다.

### 3. 천천히 뛰는 심장이 좋습니다

심장을 지닌 동물 가운데 가장 오래 사는 동물은 거북이입니다. 지금까지 확인된 수명만 200년입니다. 1분에 거의 두 번 뛰니다. 가장 짧은 수명을 지닌 동물은 쥐입니다. 수명은 1년입니다. 1분에 심장이 400에서 500번 뛰니다. 인종과 지역을 불문하고 여러분의 심장은 천천히 뛰도록 건강합니다. 기준은 1분에 90회 미만으로 뛰어야 정상입니다. 70회 미만으로 천천히 뛰다면 안정적입니다. 여러분이 운동할 때를 제외하고 평상시 맥박이 늦게 뛸 수 있도록 배려하십시오.

### 4. HDL 콜레스테롤은 높을수록 목에 좋습니다

HDL 콜레스테롤은 혈액 안에 녹아 혈관을 돌아다니다가 혈관 벽에 붙은 노란 기름 덩어리를 간으로 가져가 녹이는 혈관의 청소부 역할을 합니다. 기준은 적어도 40은 넘어야 합니다. 그 이하로 나오면 동맥경화입니다. 70이상 이 된다면 여러분의 혈관은 만족스럽습니다.

## 의사들이 말해주지 않는 건강이야기

'몸과 마음은 새의 양 날개와 같다. 몸과 마음이 둘이 아닌 중도(中道)를 유지할 때, 몸은 건강하고 마음은 지혜롭다.' <유마경> 방편품에 나오는 이야기들이다. '이 몸은 불꽃과 같아 갈수록부터 생겨난다. 이 몸은 메아리와 같아서 온갖 인연을 따라 생긴다. 붓다의 몸을 얻어 모든 중생의 병을 끊고자 원한다면 마땅히 아늑다라삼삼삼보리심을 일으켜야 한다.' 몸과 마음이 아픈 이들이 많은 시대. 근원은 모두 마음에서 비롯됐다. 마음의 병은 어떻게 치유해야 할까? 내가 내 마음을 지혜롭게 조절하는 노하우를 전수 받을 특강이 마련됐다. 의학전문기자라는 타이틀로 대중들에게 친근한 홍해걸 의학칼럼니스트에게 '의사들이 말해주지 않는 건강이야기'를 들어보자.

여러분 제가 말씀드린 네 가지 기준으로 가장 최근에 받은 신체검사 결과지를 확인해 보십시오. 네 가지 항목에 해당하는 숫자를 달력에 기록해 보십시오. 나의 혈관 성적표입니다. 설사 신체검사 결과지에 정상이라는 도장이 찍혀있을 지라도 방심하지 마십시오. 여러분이 하실 일은 가능한 제가 제시한 이상적인 기준으로 맞추는 것입니다.

어떻게 하면 HDL 콜레스테롤을 높이고 혈압 혈당 맥박수를 낮출 수 있을까요. 정답은 운동입니다. 가장 강력한 수단입니다. 운동의 목적은 무엇일까요. 혈관을 맑고 깨끗하게 합니다. 공기가 나쁜 도심지에서 운동을 한다 하더라도 혈관은 깨끗해집니다. 어떤 보약이나 먹거리도 이 네 가지를 한꺼번에 개선할 수 없습니다. 운동은 종목이 중요하지 않습니다. 원칙을 지키십시오. 한 번 운동할 때 30분 이상 규칙적인 유산소 운동을 하십시오. 처음엔 탄수화물, 두 번째는 단백질, 마지막으로 혈관의 기름이 깨끗해집니다. 일주일에 적어도 3회 이상 하십시오. 이것이 첫 번째 원칙입니다.

우리는 스트레스에 무척 시달립니다. 의학전문기자인 제게 건강을 위해 가장 중요한 한 가지만을 말해 달라면, 저는 이렇게 말합니다. 원칙을 지키십시오. 마음의 평화입니다. 이것이 가장 중요한 건강비결이라고 생각합니다. 과도한 스트레스야말로 그 어떤 것보다 해롭습니다. 스트레스에 시달리면 화학적으로 우리 몸은 녹이 습니다. 면역력이 급격히 떨어지고 최악의 경우 암에도 걸립니다. 암의 뿌리도

스트레스입니다.

여러분, 영적인 안락을 얻기 위한 노력은 중요합니다. 하지만 방법은 각자 다릅니다. 요즘같이 경쟁 치열한 세상에서 영적인 안락을 얻기는 쉽지 않습니다. 아무리 스트레스에 시달려도 각박한 삶을 살더라도 '내가 이것을 하는 동안만큼 행복하더라'는 나만의 행복을 하나 만들어 보십시오. 취미가 됐건, 종교가 됐건, 어떤 마음도 편안해지는 한 가지를 개발하십시오.

기연숙 객원기자 omflower@daum.net

### EBS-MS MBA는?

EBS와 경영교육 전문 업체 (주)네이버 소사이어티가 공동 운영하는 단기 MBA 과정이다. 당신의 잠재적 역량을 최대한 개발, 강화하여 경쟁력 있는 글로벌 리더로 성장할 수 있도록 지원한다. 온라인 교육과 오프라인 교육이 결합된 블렌디드 러닝(Blended Learning)을 지향하며, 개인이 속한 현장에서 바로 사용할 수 있는 생생한 지식을 제공한다. 현재 제16기 입학생을 2월 25일까지 모집하고 있다. 자세한 내용은 EBS-MS MBA 홈페이지(www.ebsmba.co.kr)를 참조.

## 스트레스가 최고의 적... '행복한 나'를 만드세요

됩니다. 암하고 같습니다. 정리하자면 한 해 사망자 24만여 명 가운데 절반이 암 아니면 심혈관질환으로 숨지는 것입니다.

심혈관질환 사망자 수는 기네스북에 올라있지 않지만, 그 어떤 질환보다 가장 끔찍하고 고통스러운 병입니다. 벼락처럼 찾아와 유언 하나 남길 수 있는 시간을 주지 않습니다. 그 남겨진 결과 또한 대단히 처참합니다.

제가 말하고자 하는 심혈관질환자 6만 명은 죽을 정도로 심각한, 최하 반신불수인 분입니다. 의식이 남아있는데 몸이 움직이지 못해서 침대에서 쓰러져 기약 없이 누워있게 만듭니다.

약 15년 전 일입니다. 서른아홉 나이가 프랑크 <엘트(E.L.T.)> 잡지의 편집장이 된 장도미니크보비는 어느 날 퇴근길 자동차 안에서 머릿속의 뇌혈관이

이 가장 끔찍합니다. 가족들이 간호하는데 가장 큰 애로사항은 욕창입니다. 우리 몸이 마비가 되어 2시간 동안 가만히 누려 있으면 피가 통하지 않아 피부가 썩어 죽어 버립니다. 24시간 내내 2시간마다 자세를 바꿔줘야 합니다. 그렇지 않으면 주먹만 한 고름주머니가 생겨 살이 썩어 들어갑니다. 암환자들은 돌아가시기 전에 의식도 명료하고 산책도 가능합니다. 그러나 심혈관 질환 환자 6만 명은 어느 병원 중환자실이나 골방에 누워 있습니다. 의식은 남아 있는데 대소변도 못 가리며 기약 없이 누워있다 돌아가십니다.

뇌졸중과 심장병에 관한 이야기를 해 볼까요. 우리가 부모님께 물려받은 혈관은 정말 티 없이 맑고 깨끗합니다. 운동하지 않고 술 마시고 담배 태우는 동안 혈관에 노란 기름이 쌓여갑니다.

문제는 이 기름이 눈에 보이지 않는다는 것입니다. 그러나 내 혈관이 얼마나 깨끗한지 알 수 있는 몇 가지 수단을 알려드리고자 합니다.

## 병의 고통을 받는 여러분자님께 청정한 황토물 감로수(지장수)를 드립니다.

신묘장구대다라니 108회 수지 독송한 신도는 청정 감로수(지장수: 사찰내에서 부르는 이름) 3병을 무료로 드립니다. 지장수는 몸의병(특히 위장병, 아토피, 변비, 간, 장 질환 등)이 있으신 분들이 직접 왕림하셔서 정진기도와 감로수 물을 드시고 많이 좋아지셨습니다. 도량내에서 드리는 지장수는 감로수로서 심신의 건강을 지켜 줄 것입니다.

### 치약산 상원사 포교당 치약산 연화정사에서 드리는 순수 황토 제품

<p><b>자연 담은 황토팩</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 용량 : 400ml</li> <li>· 성분 : 100% 천연 황토, 천연수</li> <li>· 특징 : 5년 숙성(여과, 제조, 불소, 불활, 분말부제)</li> <li>· 유통기간 : 20,000원</li> </ul>	<p><b>순수 천연 케로틴 황토비누</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 용량 : 100g X 3EA</li> <li>· 성분 : 순수 천연 황토, 천연 케로틴</li> <li>· 특징 : 천연 비누, 천연수, 천연 케로틴, 천연 비누</li> <li>· 유통기간 : 24,000원</li> </ul>	<p><b>자연 담은 황토 샴푸</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 용량 : 400ml</li> <li>· 성분 : 유기농 녹차 추출물, 100% 천연 황토, 천연수</li> <li>· 특징 : 발효 특화 용량 : 10-2006-0086610</li> <li>· 소비자 : 15,000원</li> </ul>	<p><b>자연 담은 황토 바디워시</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 용량 : 400ml</li> <li>· 성분 : 유기농 녹차 추출물, 100% 천연 황토, 천연수</li> <li>· 특징 : 발효 특화 용량 : 10-2006-0086610</li> <li>· 소비자 : 13,000원</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

해 맑고 풍광 좋은 보성의 유기농 녹차와 신 깊고 물 맑은 지리산 자락의 순수 천연 황토를 첨가하여 5년간 숙성시킨 지장수로 정성을 다 해 빚었습니다. 모발 및 두피, 피부를 건강하고 생기 있게 유지시켜 주며 외부 자극에 대한 스트레스를 편안하게 이완시켜 줍니다.

**황토의 특징**

- 풍부한 미네랄 함유
- 제독, 항균, 보습작용
- 원적외선 및 음이온 방출효과
- 자연보습성
- 건강한 피부관리

대한불교조계종 치약산 상원사 포교당 연화정사  
041)588-7779 / 010-6772-7485

· 오시는 길 : 지하철 1호선 천안역에서 타고 성환역에 하차하시어 우신리 연화정사로 전화하시기 바랍니다.

## 재단법인 한 중 원 금강불교 조계종 임종안내

### ● 총본산 : 경남 통영시 용봉사

본 중단은 금강경을 소의 경전으로 하고 부처님 정법을 널리 홍보하고 각 寺,庵의 재산권은 주지가 책임지고 총무원에서는 일체 관여하지 않나함.

**■ 입종구비서류**

- 입종신청서(총무원 비치, 요청 시 팩스 혹은 우편 발송)
- 주민등록등본 2통
- 승적서류, 타종단 승려증 사본 2통
- 사찰토지대장, 건물등기부등본, 임대 시 임대차계약서 각 2통
- 여권용사진 5매
- 사찰전경사진(내, 외부) 각 한장씩

※ 입종시 사찰등록증, 주지임명장, 승려증을 발급해드립니다.

**■ 예비승 · 행자모집**

- 구비서류 : 이력서, 주민등록등본 각 1통(서류전행후 면접)

**■ 처사 · 공양주 하실 분 모집**

- 문의처 : 재단법인 한, 중, 원 금강불교 조계종 총무원
- 주 소 : 경남 통영시 광도면 죽림리 740번지
- TEL 055)649-5959 / FAX 055)649-5974
- 담 당 : 총무국장 011-857-1865

**총무원장 혜명 합장**

"운명"을 읽고 나면 성공이 보인다!!!

마음과 운명을 바꾸어 주는 책 ○ 오희규 실화소설

**운명**

■ 주요수속내용 ■  
 성공이야기  
 성공이 마음 안들어요  
 땅이 미쳐가고 있어요  
 외쳐줄 이야기  
 바둑 놓고 생각하기  
 실수의 흔적  
 처제와의 별다른  
 옥죄된 무엇인가?  
 입시이야기  
 성형수술이야기  
 재벌 시집가고 싶어요  
 세 번 결혼한 김지선  
 남편과 세상의 비밀  
 남편과 재벌 헤어지게 해 주세요  
 두 번 태어난 보일림공의 행복  
 성공하는 사람은 다르다  
 부자가 되고 싶으세요?  
 노년부의 사팔이야기  
 넘치는 정력을 주재할 수 없어요  
 자신의 처지를 겸허히 인정하라  
 운명을 바꾸는 법

■ 책속 부록 ■  
 ▶ 생일로 할 수 있는 내 몸의 건강  
 ▶ 관 계통비법  
 ▶ 김로 보는 운명  
 ▶ 운로 보는 운명  
 ▶ 시(時)로 보는 운명  
 ▶ 재물로 손(손성) 보는 법  
 ▶ 성재법

서울 · 경포구 이현3동 810-22  
 전화 (02)365-8172  
 팩스 (02)365-8173  
 홈페이지 : www.indoet.co.kr

연락처(우편번호 500-500)  
 광주광역시 북구 정곡(영동)동374-2번지  
 전화 : 062-266-6693