

■ 건강

스트레스 가중시키는 나쁜 습관 5

주변 소음, 높은 노동 강도, 금전적 어려움과 같은 외적 요인은 스트레스를 유발하는 원인이 된다. 그런데 이 같은 외적 요인뿐만 아니라 본인 스스로의 감정을 제어하는 내적 요인 역시 스트레스 수치를 조절하는데 큰 영향을 미친다.

환경 요인이 스트레스를 유발하는 직접적인 원인이라 해도 이를 어떻게 대처하고 처리하는가에 따라 스트레스 수치가 달라진다는 의미다. 스트레스는 만병의 원인인 만큼 반드시 관리가 필요하다. ‘코메디닷컴’이 ‘헬스24닷컴’을 인용해 스트레스를 가중시키는 나쁜 습관 5가지를 소개했다.

1. 빈둥거린다

소파에 누워 과자를 먹으며 TV를 시청하는 사람을 ‘카우치 포테이토(couch Potato)’라고 한다. 느긋하고 여유로운 이 같은 시간은 스트레스 해소에 도움이 될 것이란 생각이 들지만 항상 그런 건 아니다.

가끔은 이 같은 여유가 필요하지만 주말을 항상 이처럼 거의 움직이지 않고 소파와 한 몸이 된 생활을 하면 스트레스 강도는 점점 강해진다. 운동이 스트레스 해소에 도움이 된다는 것 이미 잘 알려진 사실이다. 연구에 따르면, 활동량 감소는 신체와 정신을 함께 나약하게 만든다.

2. 주위 사람에게 감정을 발산한다

슬픔은 나누면 반이 된다고 하지만 그 얘기를 달리 해석하면 상대방에게 우울한 기분을 전염시킨다는 의미이기도 하다. 연구에 따르면, 이 같은 스트레스 해소 방식은 당장 본인의 기분을 해소하는 데 도움이 된다.

하지만 또 다른 사람에게 전달된 우울한 감정이 계속해서 전파되는 원인이 될 수도 있다. 친구와의 대화를 통해 해결책을 찾아나가는 생산

적인 방식이라면 도움이 되겠지만 단순히 울분을 토로하고 큰소리로 불평을 늘어놓는 방식이라면 득보다 실이 클 수 있다.

3. 쇼핑으로 해소하려 한다

기분이 안 좋을 때 좋아하는 물건을 구입하는 일은 기분을 개선하는 탁월한 선택처럼 느껴진다. 하지만 사실상 이는 현재 느끼는 감정을 더욱 악화시키는 작용을 한다.

연구에 따르면, 충동적인 소비 행위는 스트레스 영역을 확장하는 역할을 한다. 반대로 스트레스 수치가 높으면 충동적인 행동을 할 가능성이 높아진다. 스트레스가 많을 때일수록 신중한 결정을 내리도록 노력해야 하는 이유다.

4. 늦게 잔다

하루 업무를 마치고 개인적인 일까지 처리하려면 잠드는 시간이 늦어질 수밖에 없다. 수면 시간을 야근 공적인 업무와 사적인 취미까지 즐기는 것도 좋지만 스트레스가 심하다면 가급적 침대에 눕는 시간을 미루지 않아야 한다.

수면 부족은 부정적인 감정과 범죄 공모자처럼 합심해 스트레스를 더욱 강화하고 심리적인 부담감을 가중시킨다. 적절한 휴식을 취해야 이 같은 불안정한 심리 상태로부터 마음을 안정화하는데 도움이 된다.

5. 회피한다

스트레스를 일으키는 근본 원인을 피하면 상황이 나아질 것이라고 생각하기 쉽지만 이 같은 회피 방식은 해결책이 아니다. 오히려 자꾸 성가시게 구는 스트레스의 굴레로부터 벗어나지 못하는 원인이 될 수 있다.

전문가들에 따르면, 스트레스를 일으킨 요인과 정면 대립해 맞서려는 태도가 오히려 스트레스에 지배되지 않고 벗어나기 쉬운 극복법이다.

■ 건강 칼럼

왜 나이가 들면 항문이 풀리고 온갖 병으로 불면의 밤을 보낼까

인간의 나이가 60, 70대로 접어들면서 대·소변이 시원하게 나오지 않고 줄줄 새게 되면 얼마나 황당할까? 그렇다고 질 근육을 껴맬 수도 없고 달리 방법이 없어 기저귀를 차는 분들도 의외로 많다. 게다가 온몸에 통증과 관절염으로 잠 못 이루는 분들 또한 부지기수이다. 그렇다고 이런 저런 약을 마구 복용할 수도 없으니 답답할 노릇이다. 오늘 그 해답을 찾아보자.

최근 본 연구소에 30여 년간 불면증으로 잠을 못 이루시는 70대 김 모 씨가 내원을 하셨다. 그동안 잠을 잘 자게 해준다는 온갖 것들을 구입하여 매 시간마다 이곳 저곳을 옮겨 다니며 잠을 청해 보았지만 별 효과를 보지 못하고 새벽 5시나 넘어서야 잠깐 한눈을 붙일 수가 있었다.

본 연구소를 반신반의하면서 찾았던 김 씨가 단 며칠 만에 숙면을 취하는 것을 경험하자 본인도 놀라고 주위 분들도 눈이 휘둥그레졌다. 며칠 후에는 불면증으로 똑같이 고생하는 사돈까지 모시고 와 함께 웃음을 되찾게 되었다.

그러면 김 모 씨는 어떻게 단시간 내에 잠을 이룰 수 있었을까?

결론부터 이야기하자면 잠을 못 이루게 하는 근본을 제거하였기 때문이다. 즉 머리로 올라가는 혈류를 잡고 있는 솜은 목뼈와 골반부터 흉추를 따라 목뼈 상부까지 열기와 내추럴 코스믹 에너지를 주입시켜 뼈 속 독소를 제거해 두개골에 쌓인 압력을 풀어줬기 때문이다.

◆항문 내 대변독이 뼈 솜게 만들어

좀더 구체적으로 목뒤 뼈는 왜 솜고 어떻게 풀어줘야 하는지 알아보자.

목뒤 뼈가 솜는 이유는 인체의 나이가 45세를 정점으로 인체 내 독소, 특히 골반 내에서 생기는 대변독과 소변독을 자체 정화시키는 능력이 현저히 떨어지기 때문이다. 그 독소가 갈비뼈를 타고 등뼈 양옆(제2 방광 경락)을 솜게 만들어 근육이 두툼하게 달라붙게 되고 이후 이것이 어깨와 목이 만나는 지점까지 영향을 끼치게 된다. 또한 등뼈 양옆(제1 방광경락)의 기운의 소통까지 막아 몸의 앞쪽 오장육부까지 병들게 만드는 원인이 된다. 솜은 등뼈는 향후



▲ 잔변감, 잔노감, 불면증에서 해방되려면 항문을 먼저 조여주고 골반에서부터 등뼈, 목뼈, 두개골을 따라 독소를 없애 머리의 압력을 풀어줘야 한다. 사진은 항문의 독소를 없애는 기구.

암 발병과도 아주 밀접한 관계가 있기 때문에 조기에 없애주는 것이 좋다.

◆몸이 냉해져 화장실 자주 들러

인간의 두개골은 에너지가 집중돼 철분이 머리로 모인다. 불면증과 우울증이 있는 분은 두개골이 울퉁불퉁해 빨래판과 같이 산화되어 썩어 있다. 머리는 매끄러운 것이 좋고 지나치게 물렁하거나 단단해서도 안 된다. 또한 밤사이 화장실을 자주 가는 것 때문에 잠 못 이루는 분들은 온몸에 독소가 가득 차 몸이 냉한 분들이 대부분이다. 배개를 높이 베는 분들도 목이 많이 솜은 분들이 많다. 골반부터 두개골까지 쌓여 있는 독소인 산화철을 없애주면 몸이 새털같이 가벼워지고 새근새근 잠을 잘 수가 있게 된다.

◆미라클터치 뼈과학연구소

▶ 풀러턴: (213) 255-1410
653 W. Commonwealth Ave.
Fullerton, CA 92832
▶ 엘에이: (213) 675-6877

“에버그린 프리스쿨 임니다”

www.myeverygreenschool.com

“아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교”

5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

714.670.9687