

백혈병 소아암 어린이에게 생명과 사랑을...



생명사랑 뉴스레터

제143호
2015.4.15

■ 발행처 : 사단법인 한국백혈병소아암협회 부산지회
■ 주 소 : 부산광역시 서구 구덕로 185번길 34-12

■ 홈페이지 : <http://www.pssoaam.or.kr>
■ Tel. 051)231-3004~5 Fax. 051)231-3006

행복과 건강

지금 나의 삶은 만족스러운가? 나는 행복한가? 정말 행복은 운명적으로 타고나는 걸까? 어떤 사람들이 행복한 사람들일까? 어떤 사람들이 불행한 사람들일까? 행복이란 뭘까? 어떻게 하면 행복하게 살 수 있을까? 가끔씩 우리는 살다가 이런 질문들을 할 때가 있다. 평범한 우리뿐만 아니라 현자들도 행복에 대해 많은 생각을 한 것 같다. 달라이 라마의 '행복론'이란 책에서 그는 '삶의 목표는 행복에 있습니다'라고 적연히 말하였고 헤르만 헤세는 '행복해 진다는 것'이란 시에서 "인생에 주어진 의무는 다른 아무것도 없다네 그저 행복 하라는 한 가지 의무뿐 우리는 행복하기 위해 세상에 왔지"라고 읊유하였다. 이들 현자들의 말처럼 행복은 우리 삶에서 가장 중요한 것이라는 데는 이의를 제기할 사람은 없을 것이다.

그런데 의학적으로 행복함을 느끼는 것과 건강과의 밀접한 관계에 대해서는 그리 많이 알지 못하는 것 같다. 우선 행복의 정의를 살펴보자. 행복의 저자인 심리학자 Ed Diener에 따르면, 행복은 삶에 대한 만족과, 부정적인 감정보다 긍정적인 감정을 더 많이 가지는 것이라고 하였다. 그는 이런 행복을 '주관적 행복'이라 하였다. 여기서 '주관적'이란 말에 주목할 필요가 있다. 많은 심리학자들이 행복은 객관적인 사실에 근거하여 모두에게 동등하고 평등하게 느껴지는 감정이 아니라 달라이 라마가 조언한 것과 비슷한 맥락에서 매 순간의 행복이 대개 개개인이 세상을 어떻게 보는가에 달려 있다는 것이다. 이런 '주관적 행복'의 여부는 우리의 건강에 지대한 영향을 미친다고 한다.

행복하지 않은 사람들은 신체적으로 더 쉽게 병에 걸린다고 한다. 예를 들어, 관련연구결과들에 따르면 행복하고, 삶에 대한 만족이 높고, 낙관적이고 긍정적인 사람들이 사망률이 낮고 더 장수한다고 한다. '학습된 낙관주의'의 저자 마틴 셀리그만은 268명의 건강한 하버드 2학년 학생을 대상으로 75년간 그들의 건강 상태를 추적한 결과 45세가 되었을 때 이미 비관적인 대상자가 낙관적인 대상자들보다 더 젊은 시기부터 아프기 시작했고 더 심각한 질병을 앓고 있었다고 한다. 그리고 60세에는 비관적인 사람들이 낙관적인 사람들보다 현저하게 더 아팠다고 한다. 환자들을 대상으로 한 연구에서는 낙관적인 환자가 비관적인 환자보다 관상동맥바이패스 수술에서 더 빨리 회복하고 면역체계가 더 건강하였고 더 오래 살았다고 한다. 부정적 생각이나 스트레스가 우리를 병들게 할 수 있는 이유로 연구자들은 부정적 생각이 스트레스 반응을 일으켜 우리 몸의 자연적 치유 체계를 약화시켜 우리 몸이 병에 취약하게 만든다고 한다. 이렇듯 '주관적 행복'의 긍정적이고 낙관적 요소는 우리 건강에 많은 영향을 미치고 있다는 것이 의학적으로 밝혀지고 있다. 그러면 행복한 사람들이 가지고 있는 공통적 특성은 어떤 것일까? '행복의 방법'의 저자 소냐 류보머스키는 가장 행복한 사람은 가장 부자도, 가장 아름다운 사람도, 가장 성공한 사람도 아니었다고 한다. 행복한 사람의 특성은 가족과 친구들과 많은 시간을 보내고 자기들이 지금 가지고 있는 것에 그리고 주어진 상황에 고마워하고 어려운 시기에 긍정적 생각을 잃지 않고, 현재에 충실하게 사는 사람들이라고 했다. 소냐 류보머스키는 또한 우리 모두가 더 행복해 질 수 있는 방법으로 지나치게 심각하게 생각을 하지 말고 특히 자기와 다른 사람과의 비교하는 습관을 제거하라고 조언한다.

소냐 류보머스키가 말한 행복조건과 건강을 연결시켜 본다면 행복하다는 것은 편안한 마음 상태를 유지해야 한다는 것이고 긴장이 없는 상태를 말한다. 스트레스를 경험하고 삶이 만족스럽지 못해 불행하다고 느끼는 것은 몸과 마음 상태가 긴장되어 있다는 것이다. 하버드 의대 허버트 벤선 교수는 이완된 마음의 상태는 스트레스가 주는 신체에 대한 부정적 영향을 방지하거나 줄여주며 질병을 예방하고 때때로 질병을 치유할 수도 있다고 한다.

따라서 이러한 비교하는 습관을 제거하거나 최소한 줄인다고 한다면 현재보다 더 행복하고 건강한 삶을 살 수 있을 것이다. 이제 우리 스스로 건강과 질병 예방을 위해 행복이라는 처방을 하면 어떨까?

부산대학교 의학전문대학원 교수 김 성 수



생명사랑 후원가족

후원금 접수기간 2015년 3월 16일~2015년 4월 15일

후원자님 사랑에 감사드립니다

부산은행, 208-01-000379-5

3,000원 강민정 강성원 김기호 김덕수 김혜진 문영신 박문희 이경근 이명희 이문기 조영희

5,000원 강보성 강인윤 강현성 고지순 공문주 공성훈 공용배 공원우 광도현 구진환 김 진 김 혁 김군도 김금송 김동권 김명후
김미경 김미은 김민수 김병국 김병석 김병수 김석준 김선애 김수연 김순영 김승희 김영덕 김영욱 김영희 김정훈 김조룡
김종민 김중수 김주영 김주혜 김창근 김창배 김현주 김형배 김형수 김화숙 남순옥 노선규 문해두 박경하 박기룡 박기석
박오선 박병률 박보근 박상근 박옥자 박종수 박종식 박찬영 박찬우 박필용 방술민 배돌연 백대진 빈영자 서병배 서영수
서옥자 선현석 손경희 손원환 손종연 손창선 손형선 송상호 송오선 신 혁 신동덕 신현근 신혜경 심영조 심재동 심천성
안경철 안광환 안기주 안옥경 양지현 오남환 오영욱 오현주 우대명 윤영근 윤원호 윤은경 이강호 이경택 이규희 이다빈
이동훈 이상목 이상민 이수진 이숙희 이외순 이윤희 이은정 이재봉 이정기 이정영 이정원 이정희 이창성 이판희
이필수 이호율 임영한 임효선 장기현 장동호 전현호 정만채 정미란 정성욱 정연보 정재훈 정지혜 정진국 정한수 조수현
조영완 조재순 지세운 차경임 최교창 최상일 최용현 최찬수 추정미 추종구 표정숙 하태호 한경화 한순미 한지우 한창민
허경순 홍승표 황남용 황영운 황진만

10,000원 강기호 강민채 강선미 강수태 강신웅 강은화 강정숙 강지수 강태동 강현주 경홍태 고창미 공대원 광미숙 구형모 권태곤
권태상 권태현 권혁태 김경남 김경동 김경렬 김경미 김기종 김기환 김대일 김도호 김동겸 김동현 김말백 김맹순 김명선
김명숙 김명훈 김문자 김미경 김미나 김미진 김미하 김미혜 김민형 김병호 김성민 김성은 김성자 김성희 김세빈 김승민
김아현 김영애 김영우 김영자 김영진 김영환 김영희 김예정 김옥빈 김용성 김용숙 김용일 김윤기 김윤미 김윤정 김은숙
김은정 김응태 김재연 김정건 김정길 김정식 김정애 김정욱 김정화 김종형 김준언 김창수 김철호 김철범 김태경 김태균
김태현 김향옥 김현구 김혜진 김홍지 김희경 고도래 나우식 남상원 도현정 류종욱 마준옥 문경미 문덕술 민병기 민상희
박기홍 박돈수 박동욱 박문포 박미경 박병희 박봉우 박상운 박상태 박성현 박소연 박신혜 박양식 박영제 박영춘 박용원
박우석 박은희 박정영 박준영 박지원 박철규 박철성 박태영 박형필 배경숙 배복자 배영미 배의윤 배창기 변윤열 변현영
서옥성 선미리 선수진 설대원 성강현 성수빈 손대호 손봉균 손승용 송권우 송정희 신동학 신시훈 신안철 신여순 신원기
신은아 신정철 신호정 심시보 안재현 양명욱 양소영 양점이 어은아 여승익 여지현 염두균 오도연 오바다 오상민 오현주
오혜령 우정애 유지민 유희숙 윤모세 윤승우 윤신우 윤신현 윤영산 윤재도 윤지영 윤태경 윤혜경 이각중 이경숙 이경혜
이광식 이귀미 이규호 이기영 이기태 이기현 이도진 이동렬 이동훈 이두호 이명규 이미정 이미화 이민호 이봉룡 이봉순
이상민 이상혁 이성대 이성익 이수찬 이순남 이순이 이시양 이시혁 이연담 이연재 이영규 이영림 이영애 이용희 이우재
이우환 이윤식 이인혜 이일호 이장근 이장호 이재원 이정선 이종수 이주영 이지영 이창우 이창일 이하승 이현욱 이현정
임상현 임성훈 임승락 임영애 임재희 임정식 장도희 장문성 장민경 장우규 장원석 장태식 전미희 전용식 전정표 정경주
정균철 정기호 정보민 정봉기 정봉식 정성재 정성훈 정수진 정영미 정영수 정원재 정은미 정익환 정재학 정태봉 정호도
정호섭 정희대 체찬열 조미옥 조복권 조성욱 조승휘 조영숙 조익현 조정숙 조항준 조혜지 조희진 주광국 진경구 진상화
차경원 차숙자 차순덕 차화준 천기욱 천인숙 천철호 최남오 최명희 최미혜 최병근 최보규 최순영 최승열 최영선 최옥림
최재근 최재열 최재혁 최정자 최종호 최주연 최지연 최차희 최창호 최철단 추교익 추승우 하민수 하성숙 하형주 한덕봉
한상갑 한순제 한영균 한철민 한희수 허기녕 허남혁 허영길 홍승철 홍예선 홍춘기 황명화 **15,000** 김영화 김해영 전규진
조숙영

20,000원 강삼남 강윤근 견미령 광인화 권유미 김도경 김문희 김미경 김미자 김선화 김재돈 김정영 김정희 김형진 도종복 박동호
박종훈 박창욱 박철암 방예원 변수강 서오용 세사미 손지식 송미숙 이경우 이경자 이매점 이복권 이석중 이순섭 이연자
이영주 이용철 이상환 이정두 이정욱 이지아 이태호 이팔중자 이현수 이해원 임진섭 임채봉 정명순 정옥자 정임주 정주경
정진주 정철호 조보이 조시영 조영숙 천승용 최두영 최명호 하광주 하승준 하중문 허성룡 홍운선 황수원 **25,000** 이현상

30,000원 광학숙 김성진 김철호 김호순 남동성 도화진 류순찬 문정빈 박재구 방경식 변상석 서정여 엄희정 오충한 이상무 이석주
이성규 이완선 이유경 정동화 정영배 차정엽 최임선 추영옥 허 택 **40,000** 주영현

50,000원 강종순 구임서 김구한 김상관 김준형 서정범 송용주 여문경 이만식 이상윤 이정원 이하림 이현홍 **55,000** 손영호
59,000 윤종호

100,000원 고재혁 김 인 김안나 김태일 배태균 장선혜 한창윤 **150,000** 문혁주 성기홍 **200,000** 김려경

400,000원 박재연 **500,000** 현지호(후원회장)

기업/단체후원금 광신석유(주) **2,000,000원** / (주)드림코리아 **1,000,000원** / (주)화영 **1,000,000원** / 한국검사엔지니어(주) **665,000원** /
(주)정산인터내셔널 **500,000원** / (주)은성도금 **300,000원** / (주)컴테크메칼 **300,000원** / 원사우스랜드피플 **300,000원** /
GA코리아세인(장성수) **249,328원** / (주)엠엘씨 **200,000원** / (주)제영 **200,000원** / 이준희 이비인후과 **200,000원** /
(주)비즈웍스 **100,000원** / 53사단총렬교회 **100,000원** / 부산커피교육센터 **100,000원** / 서변산업엔지니어링(주) **100,000원** /
세원레이저 **100,000원** / 태원정공 **100,000원** / 항도공업(주) **100,000원** / (주)민성 **50,000원** / 명보플러머 **50,000원** /
합천일류돼지국밥(배동석) **50,000원** / 한림원예(김용기) **30,000원** / 문정빈그릇 **30,000원**

모금함 ARS **30,636원**

현열중 에덴밸리리조트 **1,878매** / SEA LIFE 부산아쿠아리움 **500매** / 삼성화재 **300매** / 명장1동 청년회 **64매** /
ZEBEC 김정명 **55매** / 백민석 **29매** / 이승우 **2매**

※ 치료비 치료보조비 지원현황은 홈페이지를 참고하세요