

## 의사가 되는 법 II



지난달에 이어 이번 달에도 ‘의사가 되는 법’에 관하여 말하고 있다. 의과대학을 나오지 않아도, 의사면허가 없어도 의사가 될 수 있다고 하였다. 남을 치료하는 일을 하려면 의사 면허가 필요하지만, 자기 자신을 치료할 땐 의사 면허가 필요 없다. 따라서 누구나 자기 자신의 의사가 될 수 있다.



글 | 최현일

산부인과 전문의. 연세대학교 원주의과대학 교수와 효산의료재단 샘여성병원장을 역임하고 현재 효산의료재단 샘병원 연구원장으로 있다. 캐나다 밴쿠버 기독교세계관대학원을 졸업하였고, University of Washington에서 Research Ethics를 공부하였다. 기독교세계관학술동역회 부실행위원장을 지냈다.

그러기 위해서 반드시 익히고 실천해야 할 7가지 습관(마음, 호흡, 자세, 음식, 운동, 약, 건강검진)에 관하여 이야기했다. 지난달에는 그중에서 마음과 호흡과 자세의 중요성에 관하여 간단히 살펴보았다. 어떤 증상이든 치료의 과정 중 '치료의 과정에 책임 있게 마음을 정하고 참여하는 것'이 중요하며 호흡을 통하여 마음과 몸을 연결하는 지점에 서 있고자 하는 노력을 게을리하지 말고 올바른 자세를 유지하는 연습을 하면 자기자신의 의사로서의 자격에 한 걸음 다가서게 된다.

오늘은 마음, 호흡, 자세에 이어 음식과 운동 및 약, 그리고 건강검진의 요소에 대하여 전체적으로 조망해 보자.

### 음 식

음식을 먹는 습관에 있어서 가장 중요한 것은 '마음'을 결정하는 것이다. 음식이 있으면 먹기 시작하는 반사적인 반응에서 잠시 음식을 앞에 놓고 생각할 필요가 있다. 먼저 감사해야 할 것이고, 어느 정도 먹을 것인지, 요즘 먹은 음식의 종류로 보았을 때 지금 어떤 음식을 먹는 것이 좋을지 생각해 보는 것이다. '먹기 위한 전략적 숙고'라고나 할까. 그런 과정을 자주 연습해 보면 의외로 상당한 자기 조절능력이 생긴다. 우리는 별 생각 없이 배가 어느 정도 차기까지 그냥 먹거나 음식이 없어질 때까지 먹는 경향이 있다. '식습관대로 먹던 나'에서 '생각하고 먹는 나'로의 전환은 점진적이지만 혁신적인 몸의 변화를 가져온다.

어떻게 먹어야 할까? 먼저 잘 씹으며 음식 자체의 깊은 맛을 느껴 보는 것이다. 음식을 씹는 저작 기능은 우리 뇌의 뇌신경들을 자극하고 그 중 우리 몸에서 가장 중요한 신경이라고 할 수 있는 10번 뇌신경인 미주신경을 통하여 심폐 및 소화기능을 조절하게 되어 있다. 씹는 기계적인 자극과 음식에서부터 나오는 화학적 자극이 뇌신경의 반응을 유발한다. 따라서 음식을 씹는 과정은 단순한 과정이 아니라 몸의 반응을 조절하는 데 매우 중요한 과정이다. '잘 씹겠다는 생각'이 바로 음식에 관한 출발이다.

### 운 동

중요한 것은 '몸에 관한 즐거운 생각'이다. 운동하는데 생각을 하라고? 그렇다. 운동을 하면서 직장에서의 스트레스를 떠올리거나, 악화된 관계를 속상해하거나, 내일 해야 할 일을 생각하면 운동이 되지 않는다. 운동이 되기 위해서는 자기 몸에 대한 집중적 의식화 과정을 거쳐야 한다. 즉 운동하는 부위에 대해 생각하면서 운동을 해야 한다. 걸으면서 다리 근육, 몸을 지탱해 주는 허리, 엔진과도 같은 심폐 기관 등의 변화를 느끼고자 주의를 기울이면 혈류량의 증가와 함께 운동 효과도 증대된다.

이러한 운동은 우리 몸을 바꾸는 습관이지만, 더 중요하게는 우리의 뇌를 바꾸는 습관이다. 운동을 하면 분비되는 세로토닌, 노에피네프린, 도파민 등의 신경전달 물질들은 사고와 감정에 중요한 역할을 한다. 즉 운동을 하면서 고도의 사고과정을 경험할 수 있다. 가만히 앉아 있을 때보다 뇌의 활동이 훨씬 더 증가하는 것이다. 운동 중에 증가하는 인슐린유사성장인자나 혈관 내피세포성장인자 등이 대뇌피질에서 일어나는 높은 단계의 사고과정에서 중요한 역할을 한다. 칸트가 늘 일정한 시간에 걸으면서 생각했다는 일화가 사실이라면, 그것은 걷는 과정 중에 일어나는 신경전달 물질들의 도움을 받아 고도의 사고를 이어간 것이라고 볼 수 있다.

가장 손쉽게 시작할 수 있는 운동이 걷기이다. 걷기는 운동의 기본이다. 걷는 것이 좋은 이유는 운동이 뇌에 미치는 영향이 어떤 것인지를 가장 직접적으로 경험할 수 있고, 특별한 장비나 기구 없이도 할 수 있기 때문이다. 지금까지 특별한 운동을 하지 않은 분은 걷기부터 시작해야 한다. 운동을 해야 한다고 하면서 피트니스부터 다니는 것은 위험하다. 먼저 매일 2~30분 걷기를 약 3개월 정도 성공한 후 피트니스를 다녀도 된다. 걸으면서는 늘 자세를 바르게 하고 보폭을 조절하면서 호흡을 유지한다는 생각으로 걸어야 한다. 그렇게 되면 걷는 것도 대단한 운동이라는 것을 알게 된다. 편하게 걷는 것은 그냥 산책이다. 운동으로서 걸으려면 자세유지와 호흡조절이 필수이다.

## 약

현대의학을 통칭해서 '약'이라고 표현하였다. 나 자신의 의사가 되었다고 해서 면허를 가진 의사들을 무시해서는 안 된다. 필요할 때는 올바른 도움을 받아야 한다. 그러나 만성질환에서 의사가 줄 수 있는 도움은 약 30% 정도이다. 너무 적다고 할 수 있을지 모르나, 생활 습관이 주된 원인인 만성질환의 경우 의사가 해결해 줄 수 있는 것은 많지 않다. 나머지 70%는 나 스스로 고쳐 가야 하는 것이다. 지금 이야기하고 있는 마음, 호흡, 자세, 음식, 운동, 약, 건강검진의 7가지 습관들을 사용해서 말이다.

약으로 치료해야 하는 경우, 능동적으로 약을 대할 필요가 있다. 약을 먹으면서 언제 이 약을 안 먹을 수 있나, 먹고싶지 않지만 안 먹으면 불안해서 그냥 먹는다, 약에 내성이 생길까 봐 되도록이면 약을 안 먹으려고 한다, 약 부작용이 생길까 봐 처방약의 일부만 가려서 먹는다, 약 안 먹어도 아무 증상이 없다 등등 여러 가지 이유로 약을 먹기는 하지만 마지못해 먹고 있는 경우가 많다. 그래서 안 된다. 그러면 실제 약의 효과보다도 더 좋은 결과를 줄 수 있는 '플라시보효과'가 사라진다. 약을 복용하면서 이 약이 내 질병에 확실히 도움이 될 수 있다고 믿어야 효과가 크다. 복용할 때는 약에게 명령을 하면서 복용해 보면 좋다. "나의 약들아 너희들은 내 몸에 들어가서 부작용 없이 정확한 치료를 끝내고 나올지어다" 라고 호령하는 것이다. 그리고 정확한 양을 정확한 시간에 복용하는 것이다. 약을 다스려야 한다.

## 건강 검진

내 자신의 의사로서 마지막 습관은 정기적으로 검진을 받는 것이다. 우리가 건강 검진을 하는 이유는 '자유롭기 위해서'이다. 감수할 수 있는 정도의 경미한 결과(증상이 없는 위염이 조금 있다든지, 간에 작은 낭종이 있거나, 신장에 작은 낭종이 있거나, 담낭에 작은 용종이 있든지 하는 것들은 특별한 치료를 필요로 하지 않는다)라면 검진을 통해 질병의 두려움에서 벗어나 자기의 몸에 대해 자신감을 갖고 일상생활을 하기 위함이다. 우리 몸이 아무 결함 없이 완벽하게 모든 기관이 정상인 경우는 거의 없다. 누구나 약간씩은 결함을 갖고 산다. 그러나 그것이 몸의 기능에 치명적인 이상이 아닌 이상 우리 몸은 결함과 함께 살게 되어 있다.

건강검진을 했을 때, 약간씩의 이상소견들이 있을 수 있다. 처음 진단받았을 때에는 당황스러울 수 있으나 몇 번의 검사를 통해 동일한 결과들이 계속 나오면 사람들은 그러려니 한다. '아무 이상 없음'이 정상이 아니라 '약간 이상 있어도 사는 데 별 지장 없음'을 받아들이게 되는 것이다. 그래서 우리 몸에 대한 생각이 성숙해지는 계기가 된다. 그것이 검진이 주는 또 하나의 선물이다.

검진할 때가 다가오면, 사람들은 몸에 대해서 한번쯤은 생각하게 된다. 그동안 몸에 대해 얼마나 생각 없이 살아왔는지, 몸에 대해 관심이나 있었는지, 늘 느끼는 몸의 미세한 불편감을 얼마나 무시하면서 살아왔는지, 두렵기도 하고 피하고 싶은 마음으로 검진에 임하게 된다. 그리고 현실을 보게 된다. 검진은 주기적으로 현실을 확인시켜 주는 기능을 한다. 현재 몸에 대한 나의 생각, 실제적인 내 몸의 상태 등 현실을 일깨워준다. 몸의 현실을 만나야 우리가 살 수 있기 때문이다. 자기 확인의 정기적인 여정인 건강검진은 나를 확인하고 나 자신의 의사로 서기 위한 마지막 반환점이다.

나 자신의 의사로서 살아가야 하는 이유는 내 몸은 내가 살아가는 육체이기도 하지만 가꾸고 돌봐야 할 위대한 창조의 선물이기 때문이다. 그 창조의 위대함이 어느덧 나의 잘못된 습관과 생활태도 때문에 원래의 '살아있음'과 '온전함'을 잃어버리고 제한적이고 왜곡된 몸을 갖게 되었다. 모든 근육들을 써서 역동적으로 움직이도록 만들어진 몸을 의자에, 소파에 가두어 두고, 잘 생각하면서 먹는 기쁨을 갖고 살아가도록 만들어졌는데, 눈앞에 보이는 것들을 생각없이 먹는 습관으로 몸이 왜곡되었다. '마음을 새롭게 함으로 몸의 변화를' 받아야 할 때가 되었다. 모두가 의사가 되어야 한다. 나 자신의 의사가... 마음, 호흡, 자세 그리고 음식, 운동, 약, 건강검진의 7가지 습관을 통해 나 자신의 의사로 살아가는 여정을 시작하자. 그 여정의 저편에 서 있는 "Creation Regained"를 향하여.

\* 10월 호에서는 「의사가 되는 법-에필로그」로 7가지 습관에 관한 참고 도서를 소개하는 시간을 갖겠습니다. 칼럼은 지면 관계상 제한된 설명을 할 수밖에 없어서 더 알고 싶어 하는 독자분들께 소개해 드리겠습니다.