

심신 의 건강

Janice Chow, MS, RD (The Mindful Chow의 설립자 겸 영양사)



우리의 몸과 마음은 밀접하게 연결되어 있습니다. 어떻게 생각하고, 어떻게 느끼며, 무엇이 우리의 신념과 살아온 경험을 구성하는지는 신체적 건강에서 중요하게 역할을 합니다. 일반적인 웰빙과 제대로 먹고 신체 활동을 하는 것 또한 정신 건강에 영향을 미칩니다.

수 세기 동안 AA & NH/PI 커뮤니티는 전통의료와 민간요법에 있는 심신의 연결 개념을 실천해 왔습니다. 중국의 전통 한의학, 인도의 아유르베다 의술, 하와이 원주민의 치유 전통이 그 예입니다. 서양 의학은 완전체로서의 몸과 마음을 포함하여 건강을 전체론적 관점에서 보는 것의 중요성을 점차 인식하고 있습니다.

심신 연결의 한 예로 몸이 스트레스를 처리하는 방법을 들 수 있습니다. 스트레스는 면접 전 불안한 감정, 질병이나 부상, 학대 경험 또는 재정적 문제 발생 등 다양한 원인으로부터 발생할 수 있습니다.

스트레스가 느껴지면 우리의 몸은 마치 '싸움'에 대비하거나 '도망'가기에 충분한 에너지를 비축하는 것처럼 반응합니다. 이를 투쟁 도피 반응이라고 합니다. 우리 몸은 심박수, 혈압, 혈당을 증가하고 근육을 긴장시키는 호르몬을 방출합니다. 이 스트레스 반응은 즉각적인 위협에 대처해야 할 때 유용합니다!

그러나 계속해서 스트레스를 느낀다면, 이 자연스러운 투쟁 도피 반응이 너무 오래 지속될 것입니다. 혈압과 혈당 수치가 지속적으로 높게 유지되어, 이에 따라 혈압과 혈당을 조절하지 못하게 될 수 있습니다. 또한 장기적인 스트레스는 기분 변화, 우울함, 불안, 고조된 분노를 유발할 수 있습니다.

심신의 건강을 어떻게 다져야 할까요? 어떤 전략을 사용할 수 있을까요?

- 문화적으로 적합한 치료사에게 정신 건강에 대한 도움을 요청합니다.
- 명상, 기도, 심호흡과 같은 마음 챙김 활동에 참여합니다.
- 하루를 보낼 충분한 에너지를 비축할 수 있도록 일관되게 식사합니다.
- 가벼운 운동(요가, 스트레칭, 태극권)을 선택하거나 원한다면 휴식을 취하십시오!
- 침술, 마사지, 한방 요법 등 전통적인 AA 및 NH/PI 치유 방법을 시도해 보십시오(현재 복용 약물과 역반응하지 않는 경우에 한함).