3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
WEBVTT

00:00:29.687 --> 00:00:33.423
-저는 지방에서 농사를
지으며 살아가고 있는데요.

00:00:33.523 --> 00:00:36.841
농사는 정말 신경 써야
할 일이 많습니다.

00:00:36.941 --> 00:00:39.664
꼼꼼하게 농작물을
관리하지 않으면 한 해를

00:00:39.764 --> 00:00:43.748
망쳐버리기 때문에 늘
긴장하며 살고 있어요.

00:00:43.848 --> 00:00:49.306
1년 전부터 매우 피곤하고 여러
가지 증상에 시달리고 있습니다.

00:00:49.406 --> 00:00:52.165
처음에는 매우 피곤하고
소화가 잘 되지 않는

00:00:52.265 --> 00:00:54.589
증상이 먼저 시작되었어요.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt

00:00:54.689 --> 00:00:58.803
그리고 점차 두통이
심해졌으며 가슴이 답답하고

00:00:58.903 --> 00:01:01.692
불안한 증상이 생겼어요.

00:01:01.792 --> 00:01:05.166
요즘에는 왼쪽 옆구리에서부터
시작한 통증이

00:01:05.266 --> 00:01:08.501
가슴으로 올라와서 가슴이 답답해지고

00:01:08.601 --> 00:01:10.753
어느 날은 통증이
목을 타고 올라와서

00:01:10.853 --> 00:01:15.004
머리로 뻗치는데 정말 힘들더라고요.

00:01:15.104 --> 00:01:20.156
매사에 의욕이 없고 짜증이 잘
나며 화가 많이 납니다.

00:01:20.256 --> 00:01:24.392
머리가 띵한 증상과 귀에서
울리는 소리가 자주 나고

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
00:01:24.492 --> 00:01:28.523
가끔 손이 저리고 식은땀도 나고요.

00:01:28.623 --> 00:01:32.862
이러한 증상들 때문에
개인병원에서 치료를 받았으나

00:01:32.962 --> 00:01:37.588
특별한 호전이 없어서 서울에
대학병원에서 머리끝부터

00:01:37.688 --> 00:01:43.556
발끝까지 모든 검사를 받아봤는데
결과는 모두 정상이었어요.

00:01:43.656 --> 00:01:45.616
저는 도저히 검사 결과에 대해서

00:01:45.716 --> 00:01:49.295
믿음이 가지 않아서 다른
대학병원을 찾았지만

00:01:49.395 --> 00:01:53.382
그곳에서도 이상이 없다는
결과만 나온 거예요.

00:01:53.482 --> 00:01:56.543
병원에서는 아무런
이상이 없다고 하는데

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt

00:01:56.643 --> 00:01:59.706
왜 제 피로는 해결이 안 될까요?

00:01:59.806 --> 00:02:04.561
제가 정신적으로 이상이 있는
건지, 정말 걱정입니다.

00:02:12.261 --> 00:02:14.026
-사례를 잘 보셨나요?

00:02:14.126 --> 00:02:17.174
나불안 씨와 같이 하루
종일 피로감을 느끼고

00:02:17.274 --> 00:02:20.628
잠을 자도 피로가 풀리지
않는 증상을 호소하는

00:02:20.728 --> 00:02:23.306
직장인들이 늘어나고 있습니다.

00:02:23.406 --> 00:02:27.657
이런 증상들을 나타내는 이유는
바로 오래된 스트레스에 의한

00:02:27.757 --> 00:02:31.519
부신피로증 때문일
가능성이 높습니다.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt

00:02:31.619 --> 00:02:35.254
복잡한 현대를 살아가는 사람이라면
스트레스를 받지 않는

00:02:35.354 --> 00:02:38.228
사람은 아무도 없을 것입니다.

00:02:38.328 --> 00:02:43.234
이처럼 우리는 항상 복잡한
생각으로 스트레스를 받는데요.

00:02:43.334 --> 00:02:47.069
이것은 사람의 성격하고도
관계가 있습니다.

00:02:47.169 --> 00:02:50.960
모든 일을 잘 처리하는
완벽주의 성향을 가진 사람들이

00:02:51.060 --> 00:02:54.245
정신적인 스트레스를 더욱 많이 받고

00:02:54.345 --> 00:02:58.235
이런 정신적 스트레스가
육체의 피로로 연결되면서

00:02:58.335 --> 00:03:00.637
부신에 피로가 쌓입니다.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt

00:03:00.737 --> 00:03:05.477
그래서 만성피로를 비롯한 수많은
증상이 생기게 됩니다.

00:03:05.577 --> 00:03:11.281
그렇다면 부신에 피로가 쌓이는
부신 피로증이란 무엇일까요?

00:03:11.381 --> 00:03:14.446
이는 오랫동안 쌓인 스트레스로
인해 부신의 기능에

00:03:14.546 --> 00:03:19.522
장애가 생겨 만성피로,
기억력이나 집중력 저하,

00:03:19.622 --> 00:03:23.946
우울감이 생기며 또한 자주
짜증이 나고 식사를 거르면

00:03:24.046 --> 00:03:27.926
몸이 힘들어지고 작업
능률이 떨어지는 등의

00:03:28.026 --> 00:03:31.464
다양한 증세가 나타나는 현상입니다.

00:03:31.564 --> 00:03:35.377

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
부신 피로증은 기존에 현대의학에서는
진단조차 하지 못했던

00:03:35.477 --> 00:03:39.457
질환이었으나 기능 의학을
통해 알려지기 시작하면서

00:03:39.557 --> 00:03:44.948
이제는 많은 학자가 21세기
증후군이라고 표현할 정도로

00:03:45.048 --> 00:03:48.594
만성피로를 호소하는 많은
사람에게 공통적으로

00:03:48.694 --> 00:03:50.690
발견되고 있습니다.

00:03:50.790 --> 00:03:56.061
흔히 우리가 화병이라고 부르는
질병의 증상과 유사한데요.

00:03:56.161 --> 00:03:59.310
이는 오랜 기간
스트레스에 노출됨으로써

00:03:59.410 --> 00:04:02.562
부신에 지속적인 자극이 가해졌고

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
00:04:02.662 --> 00:04:08.155
그 결과 부신 기능에 문제가
생겨 몸이 쇠약해진 것입니다.

00:04:08.255 --> 00:04:12.880
이렇게 만성피로 수면장애,
두통, 어지럼증, 우울감,

00:04:12.980 --> 00:04:17.476
무력감 등으로 고통받아왔지만
병원에서 검사해도 원인을

00:04:17.576 --> 00:04:20.582
찾기 힘든 경우가 대부분일 텐데요.

00:04:20.682 --> 00:04:26.215
오랫동안 화병이겠거니 하며 참고
살아왔던 직장인, 수험생,

00:04:26.315 --> 00:04:30.972
주부 등은 부신 기능부터
검사를 해보시기 바랍니다.

00:04:31.072 --> 00:04:35.211
부신의 기능을 살리고 만성
피로에서 탈출할 수 있는 방법을

00:04:35.311 --> 00:04:39.602
전문가를 통해 더 자세히

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
알아보겠습니다.

00:04:45.428 --> 00:04:48.459
-스트레스를 받으면
호르몬이 나온다고 하는데

00:04:48.559 --> 00:04:50.816
이게 무슨 말인가요?

00:04:50.916 --> 00:04:53.194
스트레스를 받으면 뒷목이 뻣뻣해지고

00:04:53.294 --> 00:04:56.931
어깨가 아픈 게 호르몬 때문인가요?

00:04:57.651 --> 00:04:59.827
-네, 스트레스를
받게 되면 우리 몸에

00:04:59.927 --> 00:05:01.952
아주 많은 영향을 미치게 되죠.

00:05:02.052 --> 00:05:04.226
그중에서도 대표적인 것이 바로

00:05:04.326 --> 00:05:06.498
스트레스 호르몬이
나온다는 것입니다.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
00:05:06.598 --> 00:05:09.757
이 호르몬 때문에 우리가
많은 불리한 점도 있고

00:05:09.857 --> 00:05:12.868
또 이 호르몬 덕분에 우리가
유리한 점도 있습니다.

00:05:12.968 --> 00:05:14.929
이 설명을 잠깐 드리면요.

00:05:15.029 --> 00:05:18.554
이 호르몬은 어디서 나오냐면 일단
그 위치를 하셔야 되는데요.

00:05:18.654 --> 00:05:21.489
콩팥이 우리 등 쪽에 두
개가 있지 않습니까?

00:05:21.589 --> 00:05:27.006
이 등쪽에 있는데 이 콩팥 바로
위에 사람 엄지손가락만한

00:05:27.106 --> 00:05:28.815
부신이라는 곳이 있습니다.

00:05:28.915 --> 00:05:30.547
굉장히 중요한 기관인데 여기서 바로

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
00:05:30.647 --> 00:05:33.141
나오는 호르몬이 부신호르몬이고요.

00:05:33.241 --> 00:05:35.946
이것이 바로 스트레스에
의해 나오는 그런

00:05:36.046 --> 00:05:37.917
호르몬이라고 볼 수 있습니다.

00:05:38.017 --> 00:05:40.846
이 부신 호르몬은 굉장히
많은 역할을 합니다.

00:05:40.946 --> 00:05:43.497
이 역할을 설명하기
위해서 많은 학자가

00:05:43.597 --> 00:05:45.191
여러 가지 설명을 했는데요.

00:05:45.291 --> 00:05:47.928
그중에서 재미있는
설명이 바로 뭐냐하면

00:05:48.028 --> 00:05:49.857
얼룩말 이야기입니다.

00:05:49.957 --> 00:05:54.714

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
이 말씀 잠깐만 드려보면 우리가
한번 상상을 해볼까요?

00:05:54.814 --> 00:06:01.358
넓은 초원에 얼룩말이 아주
여유롭게 풀을 뜯어 먹고 있습니다.

00:06:01.458 --> 00:06:02.552
풀도 아주 맛있고요.

00:06:02.652 --> 00:06:04.611
햇볕도 쨍쨍하고 날씨도 좋아요.

00:06:04.711 --> 00:06:07.501
이럴 때는 얼룩말이 스트레스가
있을까요, 없을까요?

00:06:07.601 --> 00:06:08.377
전혀 없죠.

00:06:08.477 --> 00:06:10.187
아주 편한 상태입니다.

00:06:10.287 --> 00:06:12.071
언제 스트레스를 받을까요?

00:06:12.171 --> 00:06:13.303
그렇죠.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
00:06:13.403 --> 00:06:17.042
옆에서 이제 사자가 나타납니다.

00:06:17.142 --> 00:06:21.404
사자가 나타나면 얼룩말은
사자를 인지함과 동시에

00:06:21.504 --> 00:06:23.333
뇌에서 신호를 보냅니다.

00:06:23.433 --> 00:06:27.586
그래서 그 뇌에서 보내는
신호가 부신으로 넘어가면서

00:06:27.686 --> 00:06:32.074
부신에서 이러한 스트레스
호르몬이 펑펑 쏟아지게 되죠.

00:06:32.678 --> 00:06:35.962
이랬을 때 이 얼룩말은
어떻게 해야 됩니까?

00:06:36.062 --> 00:06:39.196
제일 먼저 할 수 있는 거는
바로 도망가는 거겠죠.

00:06:39.296 --> 00:06:40.756
열심히 도망가야 됩니다.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
00:06:40.856 --> 00:06:46.256
그런데 만약에 얼룩말이
도망갈 수 없는 상황이라면

00:06:46.356 --> 00:06:49.808
최후의 발악을 하면서
싸우게 되겠죠, 사자와.

00:06:49.908 --> 00:06:51.951
그런데 싸우게 되면 대부분 얼룩말은

00:06:52.051 --> 00:06:57.164
사자한테 이길 수 없기 때문에
죽게 되는데 만약에 잘 도망갔다.

00:06:57.264 --> 00:07:01.045
잘 도망갔으면 다시 평화를
되찾게 되는 거죠.

00:07:01.145 --> 00:07:03.529
그러면 한번 생각해보겠습니다.

00:07:03.629 --> 00:07:07.932
싸울 때나 도망갈 때 얼룩말한테
필요한 건 뭘까요?

00:07:08.032 --> 00:07:12.653
바로 근육의 강력한
힘이라는 겁니다.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt

00:07:12.753 --> 00:07:14.443
여기서 이해가 되시죠?

00:07:14.543 --> 00:07:16.588
부신 호르몬이 나오는 이유는요.

00:07:16.688 --> 00:07:18.865
우리 근육의 강력한
힘을 내기 위해서

00:07:18.965 --> 00:07:20.971
나오는 것이 부신 호르몬입니다.

00:07:21.071 --> 00:07:25.422
즉 이런 야생에서 모든 동물을
살아가기 위해서 이런 것들이

00:07:25.522 --> 00:07:27.836
우리 몸에서 나와야만 살
수 있다는 것이죠.

00:07:27.936 --> 00:07:31.752
그런데 문제는 인간한테
문제라는 것이죠.

00:07:31.852 --> 00:07:35.586
인간은 스트레스를 받았을 때
이 호르몬을 없애기 위해서

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt

00:07:35.686 --> 00:07:39.114
싸울 수도 없고요, 또
도망갈 수도 없습니다.

00:07:39.214 --> 00:07:41.770
결론적으로 그 호르몬을
빨리 소모시키지 못하고

00:07:41.870 --> 00:07:43.653
그대로 몸으로 받게 되는 것이죠.

00:07:43.753 --> 00:07:47.871
그러면서 이 호르몬에 대한 영향을
아주 많이 받게 됩니다.

00:07:48.713 --> 00:07:53.305
-저는 스트레스를 받으면 갑자기
잠이 쏟아지는 편이에요.

00:07:53.405 --> 00:07:57.417
그래서 농사일을 하면서도
늘 피곤한 것 같고요.

00:07:57.517 --> 00:07:59.489
특히나 스트레스를 오랫동안 받으면

00:07:59.589 --> 00:08:03.363
피로가 극심해지는데 왜 그런 거죠?

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt

00:08:04.317 --> 00:08:07.301
-스트레스를 받게 되면
부신호르몬이 많이 나온다고

00:08:07.401 --> 00:08:09.108
제가 말씀을 드렸는데요.

00:08:09.208 --> 00:08:13.564
이 호르몬의 종류를 보면
코티졸이라는 호르몬이 있고요.

00:08:13.664 --> 00:08:16.400
그다음에 또 에피네프린,
노에피네프린,

00:08:16.500 --> 00:08:17.963
이런 호르몬들이 나옵니다.

00:08:18.063 --> 00:08:21.331
이 호르몬은 우리를
과다하게 흥분시키기도 하고

00:08:21.431 --> 00:08:24.424
또 우리 몸속에 여러 가지
생화학적 변화를 일으킵니다.

00:08:24.524 --> 00:08:28.058
그러다 보면 이 호르몬이

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
분비되는 과정에서 나오는

00:08:28.158 --> 00:08:31.357
이런 대사과정 때문에
몸속에서 여러 가지

00:08:31.457 --> 00:08:34.369
영양소들이 파괴가 되는
경우가 많습니다.

00:08:34.469 --> 00:08:36.642
그러면서 에너지를 만드는 영양소들.

00:08:36.742 --> 00:08:41.058
특히나 비타민 B군이라든가 비타민
C 같은 것들이 떨어지면서

00:08:41.158 --> 00:08:42.922
우리 몸을 피곤하게 만듭니다.

00:08:43.022 --> 00:08:45.177
또 우리를 자꾸 긴장시키기 때문에

00:08:45.277 --> 00:08:48.286
에너지를 많이 소비시키게 되죠.

00:08:48.386 --> 00:08:52.193
그래서 이 부신호르몬은 우리가
이것을 예방하기 위해서는

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt

00:08:52.293 --> 00:08:54.951
스트레스를 많이 받게
되면 그것을 좀 빨리빨리

00:08:55.051 --> 00:08:57.108
소모시키기 위해서 뭘 해야 되느냐.

00:08:57.208 --> 00:08:57.829
볼까요?

00:08:57.929 --> 00:08:58.780
그렇죠.

00:08:58.880 --> 00:09:00.719
운동입니다, 운동.

00:09:00.819 --> 00:09:03.589
운동을 충분하게 해주시면
그런 호르몬의 영향을

00:09:03.689 --> 00:09:07.071
적게 받으면서 빨리빨리
소모가 되게 되고.

00:09:07.200 --> 00:09:09.853
그다음에 또 그와 함께
그 소모되는 과정에서

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
00:09:09.953 --> 00:09:12.732
떨어져 나간 영양소들을
같이 보충해주시는 것.

00:09:12.832 --> 00:09:14.526
굉장히 중요합니다.

00:09:14.626 --> 00:09:16.914
그런데 문제는 뭐냐 하면요.

00:09:17.014 --> 00:09:21.310
이렇게 과다하게 많이 나올 때도
이런 호르몬이 많이 나올 때도

00:09:21.410 --> 00:09:24.602
우리가 피곤해지는데
이런 스트레스 상황이

00:09:24.702 --> 00:09:27.052
하루, 이틀로 끝나는
것이 아니고요.

00:09:27.152 --> 00:09:28.153
한 달, 두 달.

00:09:28.253 --> 00:09:32.380
길게는 6개월, 1년까지 가는 경우도
굉장히 많죠, 주위에서 보면.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
00:09:32.480 --> 00:09:34.677
그런 상황이 되면 어떻게 되느냐.

00:09:34.777 --> 00:09:37.302
이 부신이 호르몬을
쥐어짜게 된다는 것이죠.

00:09:37.402 --> 00:09:40.710
그런데 처음에는 많이 나오다가
우리가 걸레도 이렇게

00:09:40.810 --> 00:09:44.727
쥐어짜다 보면 나중에는
안 나오는 것처럼

00:09:44.827 --> 00:09:47.607
점점점 호르몬이 계속
쥐어짜 지다가 나중에는

00:09:47.707 --> 00:09:51.344
이 호르몬이 적게 나온 상태로
바뀔 수 있다는 겁니다.

00:09:51.444 --> 00:09:53.081
그렇게 되면 어떻게 되느냐.

00:09:53.181 --> 00:09:56.093
오히려 피로가 더 심해집니다.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
00:09:56.193 --> 00:09:59.781
우리는 이런 상태를 뭐라고
이야기하냐면 기능 의학적으로

00:09:59.881 --> 00:10:02.852
부신 피로증이라고 이야기합니다.

00:10:02.952 --> 00:10:06.190
부신 피로증을 가지고 있는 분들은
아주 만성적인 스트레스를

00:10:06.290 --> 00:10:09.080
오랫동안 받았던 분들한테
나타나는 현상이고요.

00:10:09.180 --> 00:10:12.198
그리고 이런 분들의 부신은
기능이 약해져 있어서

00:10:12.298 --> 00:10:17.142
우리 몸에 정상적인 대사를
일으키는데도 아주 기능이 약해서

00:10:17.242 --> 00:10:19.176
피로를 잘 느끼게 됩니다.

00:10:19.276 --> 00:10:23.790
이런 분들의 증상을 보면 아침부터
피곤해지는 경우가 많습니다.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt

00:10:23.890 --> 00:10:27.873
우리가 보통 아침에 딱 일어나면
한 10분에서 30분 사이에

00:10:27.973 --> 00:10:29.374
부신 호르몬이 나옵니다.

00:10:29.474 --> 00:10:33.374
그러면서 몸이 좀 깨어나는
느낌을 가져야 되는데

00:10:33.474 --> 00:10:36.800
부신 기능이 약해져 있기
때문에 아침에 일어나서도

00:10:36.900 --> 00:10:40.163
계속해서 그 잠을 깨지 않는
것 같은 그런 상황으로

00:10:40.263 --> 00:10:42.720
계속해서 몸이 피곤한
경우를 느끼게 되고요.

00:10:42.820 --> 00:10:45.607
그다음에 항상 몸이 천근만근처럼

00:10:45.707 --> 00:10:48.089
굉장히 무겁게 느끼는

분들이 많습니다.

00:10:48.189 --> 00:10:52.226
그리고 부신 기능이 약화되면
의욕도 굉장히 떨어지게 되고요.

00:10:52.326 --> 00:10:55.752
또 여성분들 같은 경우는 생리
전 증후군이 굉장히 심해지면서

00:10:55.852 --> 00:10:58.826
신경이 아주 날카로워지는
경우도 많습니다.

00:10:58.926 --> 00:11:02.574
또는 기분적으로 우울감이
들기도 하고요.

00:11:02.674 --> 00:11:05.678
또는 화를 잘 내는
성격으로 바뀌기도 합니다.

00:11:05.778 --> 00:11:08.917
이런 것이 다 부신
피로증의 증상인데요.

00:11:09.017 --> 00:11:11.455
그래서 이런 분들의 특징은
바로 뭐냐하면요.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt

00:11:11.555 --> 00:11:15.303
아침에 일어나서 피곤하기 때문에
그 피곤함을 없애기 위해서

00:11:15.403 --> 00:11:17.977
참는 것이 바로 카페인인
경우가 많습니다.

00:11:18.077 --> 00:11:21.908
그래서 아침에 일어나서 일단
커피를 먹어야 정신이 차려진다,

00:11:22.008 --> 00:11:23.796
하시는 분들 많죠?

00:11:23.896 --> 00:11:27.762
그런 분들 부신 기능이 약해질 수
있는 그런 가능성이 있습니다.

00:11:27.862 --> 00:11:30.394
그래서 커피를 꼭 마셔야
되는 분들이 있고요.

00:11:30.494 --> 00:11:32.216
또 이런 분들이 점심을 드시고 나면

00:11:32.316 --> 00:11:35.516
식곤증이 심해지면서 더 피곤해지죠.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt

00:11:35.616 --> 00:11:36.697
그러면 어떻게 돼요?

00:11:36.797 --> 00:11:38.815
커피 또 드셔야 되겠죠.

00:11:38.915 --> 00:11:42.651
이렇게 커피를 여러 잔
드셔야만 버티는 분들.

00:11:42.751 --> 00:11:45.176
부신 피로증을 의심해볼
수가 있고요.

00:11:45.276 --> 00:11:47.807
이런 분들의 특징은 바로
뭐냐하면 아침, 점심

00:11:47.907 --> 00:11:52.199
계속 피곤하다가 저녁이 되서
약간 퇴근 시간 되잖아요.

00:11:52.299 --> 00:11:54.688
그때 반짝하면서 기분이 좋아집니다.

00:11:54.788 --> 00:11:58.825
그건 왜 그러냐면 원래 부신이라는
그 호르몬의 영향은요.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt

00:11:58.925 --> 00:12:02.211
아침에 번쩍 올라가서
저녁때까지 뚝 떨어지면서

00:12:02.311 --> 00:12:06.487
밤에 낮아지고 이제
숙면을 취하게 되는데

00:12:06.587 --> 00:12:10.547
아침부터 올라가질 못하다가
저녁때 돼서 잠깐 올라가면서

00:12:10.647 --> 00:12:12.820
약간 기분이 상승되는
경우가 있습니다.

00:12:12.920 --> 00:12:14.519
하지만 다시 떨어지게 되죠.

00:12:14.619 --> 00:12:18.554
그래서 우리가 만성적으로
오랫동안 스트레스를 받게 되면

00:12:18.654 --> 00:12:20.587
이런 부신피로증이 올 수가 있고요.

00:12:20.687 --> 00:12:23.671
이것 때문에 만성피로에 빠지는

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
경우도 굉장히 많습니다.

00:12:23.771 --> 00:12:27.346
실제로 우리가 검사를 이제
이것들을 정확하게 알아낼 수 있는

00:12:27.446 --> 00:12:30.916
현대의학적 검사가 별로 없기
때문에 많은 분이 잘 모르고

00:12:31.016 --> 00:12:34.905
사시고 계시지만 많은
분의 증상을 보면서

00:12:35.005 --> 00:12:38.234
내 증상과 비슷하다고
생각하신 분들 많을 겁니다.

00:12:38.334 --> 00:12:41.118
그럴수록 우리가 부신을 쉬게 해주고

00:12:41.218 --> 00:12:44.427
그리고 스트레스를 관리할
수 있는 방법들을 잘,

00:12:44.527 --> 00:12:48.167
본인의 방법으로 만드시는 것이
아주 중요할 것 같습니다.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
00:12:48.913 --> 00:12:51.793
-어떻게 하면 부신
피로증을 예방하고

00:12:51.893 --> 00:12:54.148
활기찬 생활을 할 수 있을까요?

00:12:54.248 --> 00:12:59.194
이제 그만 만성피로에서 벗어나고
싶은데 방법을 알려주세요.

00:12:59.739 --> 00:13:02.147
-네, 우리가 부신
피로증을 예방하기 위해서

00:13:02.247 --> 00:13:03.521
여러 가지 방법들이 있는데요.

00:13:03.621 --> 00:13:06.966
일단 첫 번째로 제일
중요한 건 역시

00:13:07.066 --> 00:13:09.362
스트레스를 안 받아야
된다는 것이죠.

00:13:09.462 --> 00:13:11.519
그런데 사실은 제일 어려운 겁니다.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
00:13:11.619 --> 00:13:13.975
우리가 스트레스 안 받고
살 수 없지 않습니까?

00:13:14.075 --> 00:13:17.644
하지만 스트레스를 많이
받았을 때 중요한 거는

00:13:17.744 --> 00:13:20.127
아, 내가 지금 스트레스를
많이 받았구나,

00:13:20.227 --> 00:13:22.388
빨리 인지하시는 게
굉장히 중요하고요.

00:13:22.488 --> 00:13:25.554
그다음에 그것을 피할
수 있는 휴식과

00:13:25.654 --> 00:13:29.208
릴렉스할 수 있는 시간을 가지는
것이 아주아주 중요합니다.

00:13:29.308 --> 00:13:32.795
그래서 자기 나름대로
스트레스를 좀 풀고

00:13:32.895 --> 00:13:35.965

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
릴렉스할 수 있는 시간들을
반드시 가져주셔야 되고요.

00:13:36.065 --> 00:13:41.033
그다음에 또 우리가 이런 스트레스가
정신적인 것뿐만 아니라

00:13:41.133 --> 00:13:43.696
육체적인 스트레스라는 것이 있죠.

00:13:43.796 --> 00:13:47.602
바로 부신을 자극하는 육체적인
스트레스가 있습니다.

00:13:47.702 --> 00:13:50.188
그것을 피해야 되는데
그것이 바로 뭐냐하면

00:13:50.288 --> 00:13:53.021
부신에 좋지 않은 음식입니다.

00:13:53.121 --> 00:13:56.081
대표적으로 부신을 자극하는
안 좋은 음식은 바로

00:13:56.181 --> 00:13:59.056
설탕이 많이 들어있는
단 음식입니다.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
00:13:59.195 --> 00:14:02.289
우리가 보통 단 음식
그러면 피곤할 때 먹으면

00:14:02.389 --> 00:14:05.362
오히려 피로가 풀린다, 이렇게
생각하시는 분들 많은데요.

00:14:05.462 --> 00:14:08.576
물론 혈당이 떨어지고 피곤할
때 우리가 단것을 먹으면

00:14:08.676 --> 00:14:12.421
즉각적으로 피로가 풀리는
현상들을 느낄 수가 있습니다.

00:14:12.521 --> 00:14:16.598
하지만 장기적으로 볼 때
단 음식을 많이 먹을수록

00:14:16.698 --> 00:14:19.681
훨씬 더 부신에 자극이
많이 되고 부신피로증을

00:14:19.781 --> 00:14:22.576
느낄 수 있는 영향이
크다고 알려져 있습니다.

00:14:22.676 --> 00:14:24.083

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
왜 그러냐 하면요.

00:14:24.183 --> 00:14:28.663
이 단 음식을 먹게 되면
혈당이 빨리 올라가게 되죠.

00:14:28.763 --> 00:14:31.612
그러다 보면, 일정 수준의
혈당이 올라가다 보면

00:14:31.712 --> 00:14:35.472
몸에서는 어떤 신호가 오냐 하면
혈당을 떨어뜨려야 되기 때문에

00:14:35.572 --> 00:14:38.305
췌장에서 인슐린을 분비하게 됩니다.

00:14:38.405 --> 00:14:41.382
그러면 이차적으로 혈당이
또 너무 떨어지는

00:14:41.482 --> 00:14:43.341
저혈당 증세가 오게 되는데요.

00:14:43.441 --> 00:14:47.142
이 저혈당이 오게 되면 이것이
또 몸을 힘들게 하기 때문에

00:14:47.242 --> 00:14:49.987

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
부신에서는 이 저혈당을
예방하기 위해서

00:14:50.087 --> 00:14:53.171
또 부신 호르몬이 많이
나올 수밖에 없습니다.

00:14:53.271 --> 00:14:57.269
바로 코티졸, 에피네프린,
노르에피 네프린 같은

00:14:57.369 --> 00:15:01.532
이런 호르몬들이 혈당 떨어지는
것을 막아주는 호르몬이거든요.

00:15:01.632 --> 00:15:04.679
결과적으로 단 음식을
계속 먹는다는 것은

00:15:04.779 --> 00:15:08.374
이차적인 저혈당을 만들게
되고 그것 때문에

00:15:08.474 --> 00:15:11.720
부신을 계속 자극하는 현상을
갖게 되는 것이죠.

00:15:11.820 --> 00:15:16.130
그래서 가능하면 우리가 밥을

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
드시더라도 흰 쌀밥보다는

00:15:16.230 --> 00:15:18.979
현미밥으로 많이
바꾸시는 게 좋고요.

00:15:19.079 --> 00:15:21.751
그다음에 또 흰 밀가루보다는
통밀을 이용해서는

00:15:21.895 --> 00:15:27.859
드시는 것이 혈당을 덜
올리는 것으로 부신피로증을

00:15:27.959 --> 00:15:31.178
예방할 수 있는 좋은
음식이라고 볼 수 있습니다.

00:15:31.278 --> 00:15:35.351
또 그 외에도 스트레스에 도움이
되는 영양소들이 몇 가지 있습니다.

00:15:35.451 --> 00:15:39.655
마그네슘이라든가 또는 오메가
3 같은 것도 굉장히 중요한

00:15:39.755 --> 00:15:40.771
영양소이고요.

3. 부신을 살려야 만성피로를 잡을 수 있다.vtt
00:15:40.871 --> 00:15:42.047
또 더욱 중요한 거는요.

00:15:42.147 --> 00:15:46.031
우리가 부신한테 휴식을 줄 수
있는 시간을 갖는 겁니다.

00:15:46.131 --> 00:15:50.264
그것은 바로 내 몸과 마음을
릴렉스할 수 있는 시간,

00:15:50.364 --> 00:15:53.374
그런 시간을 충분히
가져주시면서 부신 피로증을

00:15:53.474 --> 00:15:58.687
예방할 수 있도록 많은 노력을 하시는
것이 중요하다고 생각합니다.