

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

WEBVTT

00:00:29.759 --> 00:00:33.290

-저는 원래 스트레스는  
별로 안 받는 편이었어요.

00:00:33.390 --> 00:00:37.595

무슨 상황이 있어서 그런 문제가  
있었겠지 이해하자라는 식으로

00:00:37.695 --> 00:00:40.421

늘 쿨하게 넘어가는 편이었죠.

00:00:40.521 --> 00:00:44.096

그런데 큰 프로젝트를  
맡았는데 일의 양이 많다보니

00:00:44.196 --> 00:00:46.432

야근이 엄청 잦았어요.

00:00:46.532 --> 00:00:48.895

그때부터였던 거 같아요.

00:00:48.995 --> 00:00:52.054

몸이 너무 피로해지고  
힘들어지니까 스트레스가

00:00:52.154 --> 00:00:54.187

너무 심해지는 것 같더라고요.

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:00:54.287 --> 00:00:57.090

몸만 좋아지면 모든 게  
좋아질 것 같은데

00:00:57.190 --> 00:00:59.593

쉴 틈이 없더라고요.

00:00:59.693 --> 00:01:03.640

그래서 주말에 몰아서 자는  
편인데 주말에 푹 쉬어도

00:01:03.740 --> 00:01:06.986

월요일 아침부터 너무 피곤합니다.

00:01:07.086 --> 00:01:11.202

한 주가 끝나가는 금요일쯤이  
되면 몸이 천근만근이고요.

00:01:11.302 --> 00:01:13.808

화장을 잘하고 출근해도 회사분들이

00:01:13.908 --> 00:01:17.130

많이 피곤하냐면 걱정을 합니다.

00:01:17.230 --> 00:01:20.097

이렇다 보니 스트레스가  
이만저만이 아닙니다.

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:01:20.197 --> 00:01:23.648

몸도 몸이지만 계속 신경써야  
하는 일도 너무 많고

00:01:23.748 --> 00:01:26.000

머리가 너무 복잡합니다.

00:01:26.100 --> 00:01:31.336

그렇다 보니 만성피로에 몸도 마음도  
점점 힘들어지는 상황입니다.

00:01:31.436 --> 00:01:36.990

꼭 자고 잘 쉬면 쿨했던 예전의  
저로 돌아갈 수 있을까요?

00:01:42.897 --> 00:01:44.835

-사례를 잘 보셨나요?

00:01:44.935 --> 00:01:49.672

엄느림 씨는 피로로 인해 몸과 마음이  
많이 지쳐있는 상황인데요.

00:01:49.772 --> 00:01:53.563

몸이 좋아지면 심리적으로도  
좋아질 수도 있습니다.

00:01:53.663 --> 00:01:57.908

그렇지만 엄느림 씨의 상태를 자세히  
보면 심리적인 스트레스가

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:01:58.008 --> 00:02:00.868

몸을 더 악화시키고  
있는 것으로 보입니다.

00:02:00.968 --> 00:02:03.946

그래서 신체적인 스트레스가 강화되고

00:02:04.046 --> 00:02:07.922

이로 인해 더 큰 스트레스를  
받는 상황이 된 것입니다.

00:02:08.022 --> 00:02:12.649

이처럼 심리적인 스트레스와  
신체적 피로 증상이 되풀이되는

00:02:12.749 --> 00:02:17.381

악순환에 빠져서 심신이  
모두 황폐화 되는 안타까운

00:02:17.481 --> 00:02:21.556

만성피로 환자들이 많아지고  
있는 추세입니다.

00:02:21.656 --> 00:02:24.894

그렇다면 몸 때문에 마음이  
힘들어지는 것일까요?

00:02:24.994 --> 00:02:30.503

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

아니면 마음의 불안정과 스트레스  
때문에 몸이 나빠지는 것일까요?

00:02:30.603 --> 00:02:34.180  
이것에 대한 해답은 없지만  
몸과 마음은 밀접하게

00:02:34.280 --> 00:02:37.529  
연결되어있다는 점은 확실합니다.

00:02:37.629 --> 00:02:43.108  
그래서 몸이 마음에 영향을 주고  
또 마음이 몸에 영향을 주게 됩니다.

00:02:43.208 --> 00:02:47.236  
몸과 마음 중 한쪽이 나빠지면  
서로 영향을 주고 받게 되어

00:02:47.336 --> 00:02:49.817  
함께 나빠지게 되는데요.

00:02:49.917 --> 00:02:53.307  
결국 서로에게 악영향을  
끼치며 악순환의 고리에서

00:02:53.407 --> 00:02:56.325  
헤어나오지 못하게 되는 것입니다.

00:02:56.425 --> 00:02:59.290

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

그렇기에 우리는 심리적  
안정을 취하고

00:02:59.390 --> 00:03:03.266  
스트레스를 이겨나갈 수 있는  
열쇠를 찾아야 합니다.

00:03:03.366 --> 00:03:07.414  
심리적인 안정과 육체적인  
피로의 관계와 중요성을

00:03:07.514 --> 00:03:10.969  
전문가를 통해 자세히  
알아보겠습니다.

00:03:16.428 --> 00:03:20.070  
-스트레스는 우리의 몸에  
어떠한 영향을 미치나요?

00:03:20.170 --> 00:03:22.981  
신경을 쓰면 왜 몸이 더  
피곤해지는 것이 이와

00:03:23.081 --> 00:03:25.964  
관련이 있는 걸까요?

00:03:26.064 --> 00:03:30.382  
-우리가 정신적으로 스트레스를  
받고 신경을 많이 쓰게 되면

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:03:30.482 --> 00:03:32.927

몸에 아주 여러 가지  
영향을 미치죠 .

00:03:33.027 --> 00:03:35.405

그 과정 중에서 물론  
호르몬적인 영향도 있고

00:03:35.505 --> 00:03:38.320

생화학적 영향도 있고 여러  
가지 영향들이 있는데

00:03:38.420 --> 00:03:41.890

일단 호르몬의 변화가  
첫 번째로 나타납니다 .

00:03:42.039 --> 00:03:45.781

바로 뭐냐하면 부신에서  
스트레스 호르몬이 나오죠 .

00:03:45.881 --> 00:03:49.090

그렇게 되면 이 호르몬이  
대체되는 과정에서

00:03:49.190 --> 00:03:51.478

쭉 떨어지는 영양소가 하나 있어요 .

00:03:51.578 --> 00:03:55.085

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

여러분이 다 아시는 비타민 중에  
제일 유명한 비타민이 뭘니까?

00:03:55.185 --> 00:03:56.285  
비타민 C죠.

00:03:56.385 --> 00:03:58.765  
비타민 C가 사실 쪽 떨어집니다.

00:03:58.865 --> 00:04:01.221  
그러면서 우리 몸이 더  
피곤해지기가 쉽고요.

00:04:01.321 --> 00:04:04.710  
그다음에 또 하나가 바로  
뭘냐하면 정말 정말 유명한 건데

00:04:04.810 --> 00:04:06.495  
미네랄 중에 정말 유명한 미네랄.

00:04:06.595 --> 00:04:09.889  
바로 마그네슘이라는 미네랄입니다.

00:04:09.989 --> 00:04:14.151  
이 마그네슘이 또 똑 떨어져요.

00:04:14.251 --> 00:04:16.402  
그러다 보면 우리 몸속에  
마그네슘이 떨어지면

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:04:16.502 --> 00:04:17.972  
어떤 현상이 벌어지느냐.

00:04:18.072 --> 00:04:20.946  
에너지를 만드는 공장이  
잘 돌지 않습니다.

00:04:21.046 --> 00:04:24.084  
그다음에 근육에 긴장이  
오기 시작합니다.

00:04:24.184 --> 00:04:27.229  
그래서 점점 더 몸이  
피곤해지기 시작하고요.

00:04:27.329 --> 00:04:28.813  
그러면 우리가 근육에 긴장이 오면

00:04:28.913 --> 00:04:32.300  
많은 분이 스트레스 많이  
받고 근육 긴장이 오면

00:04:32.400 --> 00:04:33.982  
저녁때 목 운동을 하시더라고요.

00:04:34.082 --> 00:04:35.725  
어떤 목 운동을 하시죠?

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:04:35.825 --> 00:04:40.145

이런 목 운동도 하지만  
이거 하시잖아요, 음주.

00:04:40.245 --> 00:04:43.084

그런데 이 음주에 의해서  
또 떨어진 영양소가

00:04:43.184 --> 00:04:46.043

바로 또 마그네슘입니다.

00:04:46.143 --> 00:04:50.282

그러면서 동시에 비타민  
B군도 같이 떨어집니다.

00:04:50.365 --> 00:04:51.535

해독을 하기 위해서.

00:04:51.652 --> 00:04:55.987

그러다 보면 이러한 우리 몸에  
영양소를 만드는 가장 중요한.

00:04:56.087 --> 00:04:58.507

그러니까 우리 몸에 에너지를  
만드는 가장 중요한 영양소들이

00:04:58.607 --> 00:05:01.937

고갈이 오면서 피로를  
느낄 수밖에 없죠.

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:05:02.037 --> 00:05:04.886  
이것은 해독기능저하로도 이어집니다 .

00:05:04.986 --> 00:05:07.731  
무슨 이야기냐면 간에서  
해독을 할 때

00:05:07.831 --> 00:05:11.945  
이 해독할 때 필요한 영양소들이  
다 지금 말씀드렸던

00:05:12.045 --> 00:05:15.537  
비타민 군들이고 미네랄들인데  
이것이 부족해지면

00:05:15.637 --> 00:05:17.215  
해독기능이 떨어집니다 .

00:05:17.315 --> 00:05:21.982  
그러다 보면 자연스럽게 또  
몸에 독성물질이 늘어나면서

00:05:22.082 --> 00:05:24.737  
우리가 더 피곤해지게 되는 것이죠 .

00:05:24.837 --> 00:05:28.862  
결과적으로 신경을 쓰면 이런  
영양소, 생화학적인 반응,

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:05:28.962 --> 00:05:31.669

호르몬의 반응, 영양소의  
변화가 일어나면서

00:05:31.769 --> 00:05:34.058

에너지 공장이 잘 안 돌아가게 되고

00:05:34.158 --> 00:05:37.587

결과적으로 해독기능이  
저하되면서 에너지가 떨어지고

00:05:37.687 --> 00:05:40.464

피곤해질 수밖에 없다는 거죠.

00:05:40.564 --> 00:05:43.200

스트레스가 이만큼 몸에  
많은 변화를 일으킵니다.

00:05:43.342 --> 00:05:46.396

우리 다 같이 이런 변화를  
일으키기 전에 스트레스를 좀

00:05:46.496 --> 00:05:48.468

릴랙스 할 수 있는 시간을  
많이 가지셔야 되고요.

00:05:48.568 --> 00:05:51.732

또 하나는 바로 뭐냐하면

9. 몸과 마음은 하나다.vtt  
스트레스 안 받을 수가 없다면

00:05:51.832 --> 00:05:53.510  
어떻게 해야 될까요?

00:05:53.610 --> 00:05:57.209  
영양소들을 평소에  
충분하게 섭취함으로써

00:05:57.309 --> 00:05:59.549  
이러한 변화에 대해서도 우리가  
좀 이겨나갈 수 있는

00:05:59.649 --> 00:06:02.504  
그런 힘을 평소에 기르는  
것, 너무나도 중요합니다.

00:06:02.604 --> 00:06:06.002  
저희는 이것을 뭐라고  
표현하냐면 저는 개인적으로

00:06:06.102 --> 00:06:10.090  
스트레스에 대한 몸의 맷집을  
기른다고 표현합니다.

00:06:10.190 --> 00:06:13.527  
그래서 이런 영양소를  
충분하게 평소에 보충해두시면

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:06:13.627 --> 00:06:16.330

신경 쓰는 일이 많고  
스트레스를 받아도

00:06:16.430 --> 00:06:19.172

충분한 영양소 덕분에 덜  
고갈이 되기 때문에

00:06:19.272 --> 00:06:21.350

유지할 수가 있다는 것이죠.

00:06:21.450 --> 00:06:24.494

영양소 잘 챙기시기 바랍니다.

00:06:30.509 --> 00:06:35.446

-잘 먹고 잘 자고 하는데  
왜 면역력이 약해지나요?

00:06:36.239 --> 00:06:40.136

-네, 면역력이 약해지느냐에  
대한 질문 중에서

00:06:40.236 --> 00:06:44.140

우리 면역력 하면 떠오르는 게  
뭐냐하면 바로 바이러스 감염이죠.

00:06:44.240 --> 00:06:51.103

그런데 여러분, 혹시 입술  
주위에 물집 나는 거 아시죠?

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:06:51.203 --> 00:06:52.053  
경험하셨을 거예요.

00:06:52.153 --> 00:06:55.538  
그게 바로 우리가 헤르페스라는  
바이러스 감염인데요.

00:06:55.638 --> 00:07:00.105  
이게 바로 진료 현장에서  
보면 면역력이 떨어진 분들이

00:07:00.205 --> 00:07:02.640  
가장 먼저 나타나는  
증상 중의 하나입니다.

00:07:02.740 --> 00:07:06.539  
물론 감기에 걸릴 수도 있지만  
이런 게 잘 생깁니다, 피부에.

00:07:06.639 --> 00:07:07.897  
물집 잡히는 거.

00:07:07.997 --> 00:07:12.517  
그런데 옛날에는 제가 이런  
환자들을 만날 때마다 물어봐요.

00:07:12.617 --> 00:07:16.284  
그러면 대부분 다 이게 생기기

9. 몸과 마음은 하나다.vtt  
전에 굉장히 육체적으로

00:07:16.384 --> 00:07:22.457  
피곤한 일, 밤을 새거나, 힘든 일이  
많거나 그랬을 때 이게 생기죠.

00:07:22.557 --> 00:07:25.781  
즉 무슨 이야기냐면  
몸적으로 굉장히 힘들 때

00:07:25.881 --> 00:07:28.171  
면역력이 약해진다는 거죠.

00:07:28.271 --> 00:07:31.506  
그런데 간혹가다 또  
이런 분들도 있습니다.

00:07:31.606 --> 00:07:32.870  
어떤 분들이냐면요.

00:07:32.970 --> 00:07:37.221  
이런 물질이 생겨서 왔을 때 제가  
요즘에 많이 잠도 못 주무시고

00:07:37.321 --> 00:07:40.337  
육체적으로 많이  
피곤하셨나요, 물어보면.

00:07:40.437 --> 00:07:42.655

9. 몸과 마음은 하나다.vtt  
전혀 그렇지 않다는 분도 있어요.

00:07:42.755 --> 00:07:48.485  
어떤 분들이냐면 저는 시간도  
많고 잠 잘 시간도 많고

00:07:48.585 --> 00:07:51.671  
그런데도 이런 게 생긴다고  
이야기하는 분들도 있습니다.

00:07:51.771 --> 00:07:55.386  
그런 분들 제가 옛날에 봤을 때 왜  
그럴까 잘 이해를 못 했는데요.

00:07:55.486 --> 00:07:58.956  
지금은 제가 그런 분들을 볼  
때마다 이런 질문을 던집니다.

00:07:59.056 --> 00:08:02.835  
그러면 혹시 스트레스받는  
일 있으세요?

00:08:02.935 --> 00:08:06.145  
이렇게 물어보면 거의 백발백중으로  
이렇게 이야기합니다.

00:08:06.245 --> 00:08:08.749  
요즘에 제가 신경  
쓰는 일이 있습니다.

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:08:08.849 --> 00:08:10.082  
바로 무슨 이야기냐면요.

00:08:10.182 --> 00:08:16.155  
우리 몸은 육체적으로 막노동을  
하고 힘들고 잠을 못 자는 것만큼

00:08:16.255 --> 00:08:21.267  
신경만 쓰는 것만으로도 똑같이  
몸의 면역력을 떨어뜨린다고 하는

00:08:21.367 --> 00:08:23.352  
그러한 이론이 있다는 겁니다.

00:08:23.452 --> 00:08:26.054  
이것은 경험으로도 느끼지만  
실제로 이런 것들이

00:08:26.154 --> 00:08:29.960  
이론을 만들어낸 많은  
학자가 있습니다.

00:08:30.060 --> 00:08:35.868  
옛날에 로버트 애들러 교수는  
이런 것들의 실험을 통해서

00:08:35.968 --> 00:08:39.645  
신경체계와 면역체계가 연결되어있다는

9. 몸과 마음은 하나다.vtt  
그런 실험을 하게 됩니다.

00:08:39.745 --> 00:08:43.031  
바로 뭐냐하면 쥐 실험을 했는데요.

00:08:43.131 --> 00:08:46.228  
쥐에 사카린을.

00:08:46.328 --> 00:08:48.788  
사카린이라는 것은  
사실 인공감미료죠.

00:08:48.888 --> 00:08:50.090  
몸에 아주 나쁜 건 아닙니다.

00:08:50.190 --> 00:08:54.391  
그 물을 먹이면서 동시에 그  
물을 먹일 때마다 뭘 줬냐 하면

00:08:54.491 --> 00:08:57.143  
면역력을 떨어뜨리는  
약물을 주입했습니다.

00:08:57.243 --> 00:09:01.299  
그러면 면역력이 뚝  
떨어져서 아프죠, 쥐가.

00:09:01.399 --> 00:09:03.780  
한참 지나면 다시 회복되거든요.

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:09:03.879 --> 00:09:06.378  
회복되면 또 줘요,  
같이 2개를 같이.

00:09:06.479 --> 00:09:11.084  
그걸 몇 번 하다 보면  
마치 파블로프의 개처럼

00:09:11.184 --> 00:09:15.388  
우리가 음식을 먹으면서 종을  
치면 왜 조건 반사가 걸려서

00:09:15.488 --> 00:09:18.596  
나중에 종만 쳐도  
침을 흘리는 것처럼

00:09:18.696 --> 00:09:21.313  
희한하게 그 쥐한테서 이런  
조건반사가 걸린다는 겁니다.

00:09:21.413 --> 00:09:22.520  
면역력에.

00:09:22.620 --> 00:09:28.122  
그래서 나중에는 그 면역력을  
떨어뜨리는 물질을 투입하지 않고

00:09:28.222 --> 00:09:31.781

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

사카린 물만 계속 줘도  
면역력이 점점 약해져서

00:09:31.881 --> 00:09:34.717  
그 쥐가 사망한다는  
실험을 하게 됩니다.

00:09:34.817 --> 00:09:36.321  
아주 신기한 실험이죠?

00:09:36.421 --> 00:09:40.933  
이 실험을 통해서  
신경체계와 면역 체계가

00:09:41.033 --> 00:09:43.921  
연결되어있다는 것들을  
증명하게 됩니다.

00:09:44.021 --> 00:09:47.395  
그 이유로 여러 가지  
증명들이 나오기 시작하는데

00:09:47.495 --> 00:09:50.312  
데이비트 팰턴이라는 교수는요.

00:09:50.412 --> 00:09:53.960  
전자현미경을 이용해서  
신경 세포와 면역세포가

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:09:54.060 --> 00:09:57.439

미세하게 연결되어있다는  
것을 확인하게 됩니다.

00:09:57.539 --> 00:10:00.762

즉 바로 뭐냐하면 신경이 예민해지면

00:10:00.862 --> 00:10:04.940

면역이 떨어질 수밖에 없다는 것을  
과학적으로 증명하게 된 거죠.

00:10:05.040 --> 00:10:06.998

그래서 이런 학문을  
우리가 뭐라고 부르냐면

00:10:07.144 --> 00:10:10.807

정신신경 면역학이라고 부릅니다.

00:10:10.907 --> 00:10:12.768

이미 오래된 의학입니다.

00:10:12.868 --> 00:10:16.157

그런데 이 내용은 바로 뭐냐하면  
우리가 신경을 정신적으로

00:10:16.257 --> 00:10:20.369

피곤해지면 스트레스를 받으면  
신경적으로 민감해지고

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:10:20.469 --> 00:10:23.727

신경으로 민감해지는 이것은  
면역에 바로 영향을 미쳐서

00:10:23.827 --> 00:10:27.127

굉장히 면역력을 약화시킨다는  
그러한 이론이고요.

00:10:27.227 --> 00:10:31.361

여기에 대한 거는 이미  
많은 과학적인 증거들이

00:10:31.461 --> 00:10:33.564

이미 제시가 되고 있습니다.

00:10:33.664 --> 00:10:39.053

실제로 미국에서도 암을 연구하는  
학자들의 이야기를 들어보면

00:10:39.153 --> 00:10:42.773

암에 걸린다는 것은 면역력이  
많이 약해졌다는 것을 의미하는데

00:10:42.873 --> 00:10:46.935

암 걸린 환자들의 굉장히  
많은 환자 중에서

00:10:47.035 --> 00:10:49.385

정신적인 스트레스와

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

육체적인 스트레스가

00:10:49.485 --> 00:10:52.445  
동시에 굉장히 많은 것들을.

00:10:52.513 --> 00:10:55.534  
미리 그런 것들이 있었고 그런  
것들이 면역력을 약화시켜서

00:10:55.667 --> 00:10:57.934  
암에 걸릴 수밖에  
없었다라고 하는 결과들을

00:10:58.034 --> 00:10:59.938  
발표한 연구가 아주 많습니다.

00:11:00.038 --> 00:11:05.103  
즉 우리 정신적인 스트레스도  
육체적인 스트레스와 똑같이

00:11:05.203 --> 00:11:08.216  
면역력을 떨어뜨린다는  
사실을 잊지 마시고

00:11:08.316 --> 00:11:12.300  
스트레스 관리를 잘 하셔야  
될 것 같습니다.

00:11:17.697 --> 00:11:19.690

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

-몸이 아픈 것이 문제일까요?

00:11:19.790 --> 00:11:22.256

마음이 힘든 것이 문제일까요?

00:11:22.356 --> 00:11:25.866

어떤 것부터 신경을 써야

하는지 알려주세요.

00:11:26.697 --> 00:11:29.769

-제가 이제 많은

환자를 만나다 보면

00:11:29.869 --> 00:11:32.308

심리적으로 스트레스도

많이 받고 그것 때문에

00:11:32.439 --> 00:11:35.217

몸에 많은 변화가 생겨서

또 아파지시고.

00:11:35.317 --> 00:11:38.256

그러면 또 몸 아픈 것

때문에 스트레스를 많이 받고

00:11:38.356 --> 00:11:42.203

서로 이렇게 악순환이 돌면서

점점점 나빠지는 환자를 봅니다.

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:11:42.303 --> 00:11:45.652

그래서 오시는 분들을 보는데  
그런 분들이 저한테 많이

00:11:45.752 --> 00:11:49.251

질문하시는 게 바로 몸이  
먼저 아파서 시작된 거냐,

00:11:49.351 --> 00:11:51.590

마음이 먼저 힘들어서 시작된 거냐.

00:11:51.690 --> 00:11:55.080

전 이런 이야기를 들을  
때마다 그 질문은 사실

00:11:55.180 --> 00:11:58.738

닭이 먼저냐, 달걀이 먼저냐라는  
질문과 똑같습니다.

00:11:58.838 --> 00:12:02.473

결국은 몸과 마음은 같이  
연결되어있고 동시에 왔다 갔다

00:12:02.573 --> 00:12:04.177

한다고 볼 수 있습니다.

00:12:04.277 --> 00:12:09.502

한 가지 예를 들어보면 만약에  
전화를 딱 받았습시다.

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:12:09.602 --> 00:12:13.189  
전화를 딱 받았는데 너무  
충격적인 이야기를 듣는 거예요.

00:12:13.289 --> 00:12:15.843  
듣자마자 동시에 다리에  
힘이 짝 풀리는

00:12:15.943 --> 00:12:18.713  
경험하신 분 있으실 겁니다.

00:12:18.813 --> 00:12:20.400  
신기하지 않습니까?

00:12:20.500 --> 00:12:24.007  
이게 무슨 0.1초의  
그것도 없이 마음과

00:12:24.107 --> 00:12:26.418  
몸이 동시에 이렇게 작용합니다.

00:12:26.518 --> 00:12:29.556  
바로 무슨 이야기냐면  
우리 몸속에 있는 모든

00:12:29.656 --> 00:12:33.769  
이러한 에너지적인 것과  
정신적인 에너지가 동시에

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:12:33.869 --> 00:12:35.527  
움직인다는 것이죠.

00:12:35.627 --> 00:12:39.640  
그래서 심신의학에서는 몸과 마음의  
연결이라는 말을 많이 씁니다.

00:12:39.740 --> 00:12:44.591  
실제로 이런 것들을 나타내는  
여러 가지 실험들이 있습니다.

00:12:44.691 --> 00:12:47.278  
여러분, 플라세보라는 거 아시죠?

00:12:47.378 --> 00:12:48.895  
어느 병원에서 실험했습니다.

00:12:48.995 --> 00:12:52.736  
관절염 환자들한테 진통제를  
맨날 맞던 거를 맞다가

00:12:52.836 --> 00:12:57.361  
그날만은 어떻게 이야기를  
했냐면 새로운 진통제다.

00:12:57.461 --> 00:12:59.296  
더 효과가 좋을 것이다,  
이렇게 이야기를 하고서

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:12:59.396 --> 00:13:03.082  
진통제를 투여했는데 사실은  
그것은 진통제가 아니라

00:13:03.182 --> 00:13:05.895  
그냥 일반적인 생리식염수였습니다.

00:13:05.995 --> 00:13:11.759  
그런데 그걸 맞은 환자들 중에서  
3분의 1은 기존에 진통제보다

00:13:11.859 --> 00:13:14.314  
효과가 더 좋았다고  
이야기를 했고요.

00:13:14.414 --> 00:13:17.678  
나머지 3분의 1은 비슷했다고  
이야기를 했고요.

00:13:17.778 --> 00:13:19.603  
나머지 3분의 1은 진통제 효과가

00:13:19.703 --> 00:13:21.245  
조금 더 낮았다고 이야기했습니다.

00:13:21.345 --> 00:13:24.866  
이만큼 많은 부분에서 우리가  
생각하는 곳에 따라서

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:13:24.966 --> 00:13:27.672  
효과가 달라진다는 거죠.

00:13:27.772 --> 00:13:32.002  
반대로 또 이렇게 좋은 거  
생각하면 좋게 나타나는 것처럼

00:13:32.102 --> 00:13:34.099  
나쁘다고 생각하면 나빠진다는 것이

00:13:34.199 --> 00:13:36.573  
바로 노비보호효과라는 것이 있습니다.

00:13:36.673 --> 00:13:37.952  
어떤 실험을 했냐 하면요.

00:13:38.052 --> 00:13:42.720  
실험자들을 대상으로 해서 뇌에 기능성  
MRI라고 있는 것이 있는데

00:13:42.820 --> 00:13:47.852  
fMRI를 찍으면서 다리 부위에  
열을 가해서 통증을 줬습니다.

00:13:47.952 --> 00:13:49.416  
그래서 그 통증을 측정하게 했는데

00:13:49.516 --> 00:13:53.479

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

보통 평균적으로 통증이 1부터  
100까지라고 이야기하면

00:13:53.579 --> 00:13:56.633  
평균적으로 70 정도  
높게 표시했습니다.

00:13:56.733 --> 00:13:58.936  
그리고 나서 진통제를  
투여했어요, 혈관 주사로.

00:13:59.036 --> 00:14:04.365  
그러니까 그 표현이 30  
정도로 줄어 들었습니다.

00:14:04.465 --> 00:14:08.151  
잠시 후에 진통제가 계속  
들어감에도 불구하고

00:14:08.251 --> 00:14:12.349  
그 실험대상자들에게는 진통제  
끝었다고 이야기했습니다.

00:14:12.449 --> 00:14:15.095  
그러자 통증 수치가  
어디까지 올라갔냐면

00:14:15.195 --> 00:14:18.417  
거의 65까지 올라갔다는 것이죠.

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

00:14:18.517 --> 00:14:21.868

이걸 보면서 우리가 마음을  
먹으면서 나쁘다고 생각하면

00:14:21.968 --> 00:14:25.851

몸이 같이 나빠지고 좋다고  
생각하면 몸이 좋아진다는

00:14:25.951 --> 00:14:29.858

이런 실험들을 보면서 몸과  
마음은 완벽하게 연결되어있다.

00:14:29.958 --> 00:14:31.527

이런 것들을 연구하는 학자가 바로

00:14:31.627 --> 00:14:34.655

하버드 이과 대학의 제롬  
그루프먼 교수입니다.

00:14:34.755 --> 00:14:38.055

이분은 희망의 힘에  
대해서 연구했습니다.

00:14:38.155 --> 00:14:41.042

그래서 희망을 가질 때 몸에  
생화학적인 변화가 생기고

00:14:41.142 --> 00:14:43.500

## 9. 몸과 마음은 하나다.vtt

실제로 그것은 기분만  
바뀌는 것이 아니라

00:14:43.600 --> 00:14:46.720  
실제 몸에 변화를 일으켜서  
통증을 줄일 수 있다고

00:14:46.820 --> 00:14:49.575  
이런 것들을 과학적으로  
증명한 교수님입니다.

00:14:49.675 --> 00:14:51.736  
자, 어떨습니까?

00:14:51.836 --> 00:14:53.863  
몸과 마음은 완벽하게  
연결되어있습니다.

00:14:53.963 --> 00:14:58.356  
우리는 더 건강한 삶을 살기  
위해서 희망을 가지셔야 되고요.

00:14:58.456 --> 00:15:02.170  
그리고 또 긍정적인 마음을  
갖는 것은 정말로 건강에

00:15:02.270 --> 00:15:05.820  
아주 아주 중요한  
요소라고 생각이 됩니다.