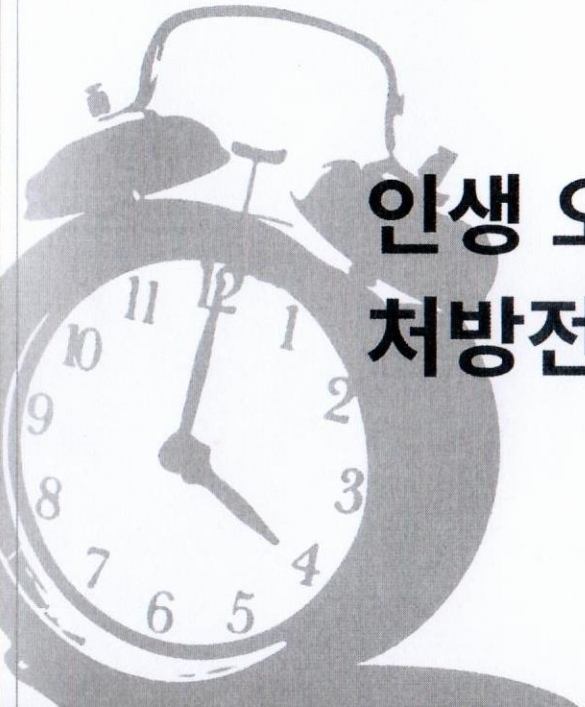


마음 몸 영혼의 헬시에이징
Biblical Healthy Aging



인생 오후의 처방전

김경철 지음

강남메이저병원 헬시에이징센터
김경철 박사의
나이 들수록 행복해지는
항노화 지식과 건강 습관

삼원사

마음 몸 영혼의 헬시에이징
인생 오후의 처방전
Biblical Healthy Aging

1판 1쇄 발행 2020년 12월 30일
1판 2쇄 2021년 01월 25일

지은이 | 김경철
펴낸이 | 정선교
편집 | 황교진
디자인 | 임도비

펴낸 곳 | 삼원사
출판등록 | 제2019-000085호
주소 | 서울특별시 관악구 신림로 59길 23, 1201호(신림동)
전화 | 1544-1967
팩스 | 02-6499-0839
홈페이지 | www.feeltongbooks.com
ISBN 979-11-90755-53-5 [03230]

© 김경철, 2020

삼원사는 교육미디어그룹
주식회사 필통북스의 임프린트입니다.

- 이 책은 저작권자의 허락 없이 인지를 생략합니다.
- 이 책은 저작권법에 의해 보호를 받는 저작물이므로
주식회사 필통북스의 허락 없는 무단 전재 및 복제를 금합니다.
- 책값은 뒷표지에 있습니다.
- 잘못된 책은 구입한 서점에서 바꿔드립니다.

추천사 5

시작하며 _마음·몸·영혼의 헬시에이징 10

Chapter1.

마음의 헬시에이징 17

스트레스 사회에서 생존하는 법 19

우울증의 열쇠, 세로토닌 저하 25

늘 불안하고 긴장하는 이들을 위한 처방, 샬롬! 32

불면의 밤을 이겨내는 은혜 37

무력감과 쾌락 중독의 결정자, 도파민 42

신체를 스스로 조정하는 자율신경 46

교감신경 우세형을 위한 처방, 은혜 49

부교감신경 우세형을 위한 처방, 은혜 53

Chapter2.

몸의 헬시에이징 57

만성피로의 주범 부신피로 59

인생의 전환점에 선 여인, 갱년기 64

중년 남성을 위한 남성호르몬 68

근육의 노화, 근감소증 72

뼈의 노화, 골다공증 75

혈관의 노화, 대사증후군 79

중년의 두려움, 당뇨를 이기는 음식 83

몸과 마음의 다이어트, 심플라이프 87

기억의 노화, 치매를 예방하는 방법 90

관절을 튼튼하게 하는 음식과 영양 94

피부의 노화, 주름과 기미를 극복하는 법 97

탈모에 좋은 영양 100

눈의 노화를 막는 영양 103

Chapter3.	세포의 헬시에이징	107
	만성피로의 공범 미토콘드리아 기능 장애	109
	해독, 몸과 마음의 독을 제거하다	113
	노화의 가속페달 (1), 산화스트레스	116
	노화의 가속페달 (2), 만성염증	119
	장(腸)을 건강하게 하는 마이크로바이옴	122
	100세 장수시대의 바로미터, 텔로미어	126
	장수 마을의 특징을 통해 본 블로초	130
	양자의학과 기도의 능력	133
	면역을 알면 암을 이길 수 있다	136
	재생의료의 꽃, 줄기세포 어디까지 와있나	139
	유전체유전학을 통해 바라본 질서의 하나님	142
	후성유전학과 야곱의 지혜	146

Chapter4.	영혼의 헬시에이징	151
	진료실에서 본 여인의 인생	153
	인생이라는 월드컵	156
	인생 중년의 목표, 행복을 공부하자	159
	인생의 행복을 위한 세 가지 열쇠	162
	성경에서 말하는 항노화, 영혼의 소생	167
	성경에서 말하는 항노화, 비전을 새롭게	170
	광야를 걷고 있는 그대에게	173
	나의 아버지 이야기	177
	웰다잉, 내 인생 여정 다하고	180
	맏으며 _인생 오후를 위한 처방전	183
	부록	
	기능의학의 정의와 기능의학 검사의 종류	188
	내게 맞는 비타민과 영양제	194