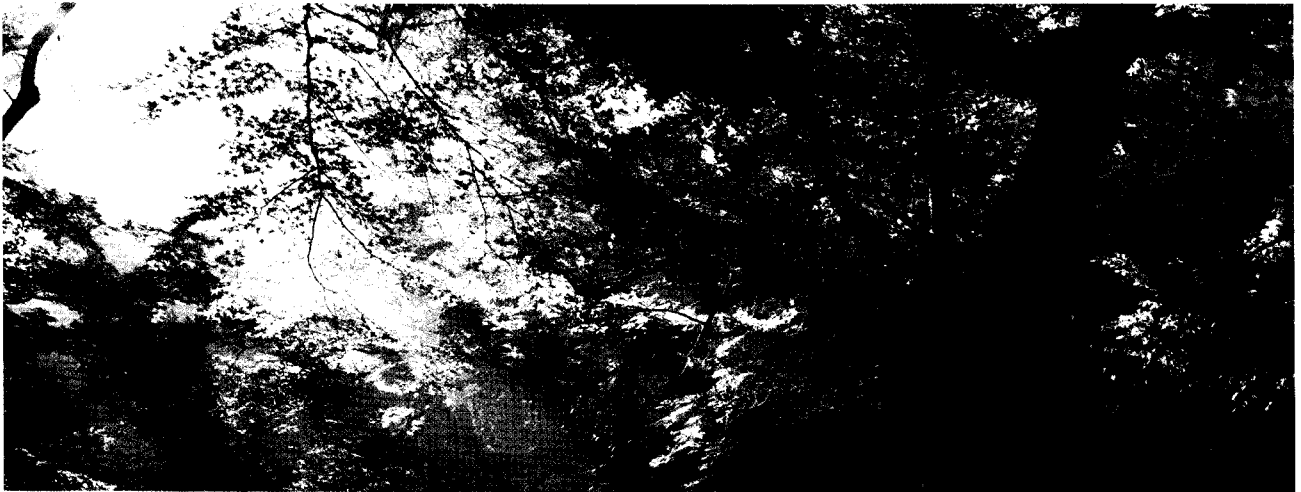




건강 에너지 빛이 몸을 보호한다

생명에서 가장 중요한 것은 무엇일까? 5분만 호흡하지 못하면 죽게 되는 공기와 5일만 마시지 않으면 죽게 되는 물이 생명에서 가장 중요한 요소라고 생각할 수 있다. 급한 것으로 본다면 두 요소가 먼저일 수 있으나 보다 근본적인 생명의 본질은 햇빛으로부터 나온다. 최초 지구의 모습은 수증기와 이산화탄소가 주성분인 대기로 둘러싸여 있었다. 대기가 식으면서 수증기는 물이 되고 녹색식물이나 바다의 조류들이 햇빛을 이용한 광합성을 통하여 이산화탄소를 흡수, 오늘날 모든 생명이 살기에 적합한 21% 정도의 산소의 농도를 유지하게 되었다. 이처럼 모든 생명은 햇빛으로부터 시작되며 공기, 물, 흙, 식물, 미생물이 합작하여 가장 안정된 생명을 유지해 나가게 된다.



상처를 아물게 도와주는 빛

새로운 건강 키워드가 되는 햇빛에 대하여 사람들이 아는 사실은 그다지 많지 않다. 적당량의 햇빛은 생체조절, 불면증과 우울증 해소 등 신체적·정신적 건강에 도움을 주는 정도로만 알고 있다. 그러나 이미 과학은 햇빛이 우리 건강에 빠져서는 안 될 매우 중요한 요소임을 밝혀내고 있다. 물론 아직 완전한 것은 아니지만, 이전보다는 훨씬 햇빛의 중요성을 감지하고 있다는 것은 그나마 다행인 일이다.

햇빛을 통해서 얻을 수 있는 것은 살균과 소독, 비타민D 합성, 산소와 영양공급량 증가, 신진대사 촉진, 세로토닌과 멜라토닌 조절 등이 있다. 살균과 소독, 통증완화, 상처를 아물게 하는 작용, 혈압을 낮추는 작용, 위액의 산도를 높이는 작용, 이뇨작용과 비타민D 합성으로 뼈와 피부를 강화하고 면역기능을 높여주는 작용을 하는 것은 자외선의 순기능이다. 그러나 자외선의 역기능인 주근깨, 기미, 노화 등 피부 관련 질병이나 피부세포손상, 유전자 돌연변이 등으로 피부암의 위험이 강조되면서 '햇빛=나쁜 것'으로 인식하게 되었다. 결국, 비정상적인 지구환경이 자외선 차단막인 오존층을 파괴, 지나친 햇빛이 피부의 적이 되기 시작했다.

햇빛이 주는 공짜 건강



1. 하루 15분~20분 정도 햇볕을 쬐다.
2. 비타민D 합성에 가장 좋은 시간은 오전 10시~12시 사이의 약 20분 정도다.
3. 장소는 도심지보다는 숲이 좋다.
4. 겨울일수록 햇빛에 자주, 그리고 많이 노출시켜 주는 것이 필요하다.
5. 햇빛은 우울증, 불면증 해소는 물론 뼈 건강, 정신건강에 좋다.

근본적인 생명의 본질은 햇빛으로부터 나온다. 녹색식물이나 바다의 조류들이 햇빛을 이용한 광합성을 통하여 이산화탄소를 흡수, 오늘날 모든 생명이 살기에 적합한 21% 정도의 산소의 농도를 유지하게 되었다. 모든 생명은 햇빛으로부터 시작되며 공기, 물, 흙, 식물, 미생물이 합작하여 가장 안정된 생명을 유지해 나가게 된다.

숲에서 빛을 받는 사람은 건강하다

그럼에도, 적당한 햇빛은 건강에 없어서는 안 될 중요한 요소라는 점도 잊지 말아야겠다. 햇빛은 적외선을 통해서 산소와 영양공급량을 증가시키며 신진대사를 촉진하고 송과체를 통해서 세로토닌과 멜라토닌을 생성해 우리의 신체를 조절해가고 있다. 햇빛이 우리 몸에서 얼마만큼 생명에 관여하는지는 아직 세 부적으로 밝혀진 것은 없다. 다만, 뇌의 기하학적인 중심, 또는 제3의 눈이라 불리는 송과체에 대한 연구가 본격화되면서 세로토닌과 멜라토닌에 대한 생리적 작용 일부가 밝혀지기 시작했다. 세로토닌을 행복호르몬이라고도 부르며 세로토닌의 부족은 비정상적인 행동을 만들어낸다. 세로토닌의 부족으로 발생하는 대표적인 증상이 우울증이다. 이미 많은 연구결과에서도 나타나고 있듯이 세로토닌의 부족으로 우울증 등의 증상을 겪는 집단의 상당 부분이 일조량이 현저히 떨어지는 지역이라는 점을 볼 때 햇빛과 세로토닌, 우울증이 직접적으로 관련이 있다는 것을 알 수 있다. 반면 충분한 햇빛과 자연의 숲을 즐기는 생활습관을 가진 사람들은 세로토닌이 풍부하며 대부분 활력이 넘치고 건강한 삶을 즐기는 모습을 볼 수 있다. 이러한 이유로 숲이 건강의 한 축으로 자리 잡기 시작했고 많은 도시인이 서서히 숲으로 발길을 옮기고 있다. 낮에 대체로 활성화되는 세로토닌은 멜라토닌의 전구물질이 되어 수면에도 영향을 미치게 되는데 멜라토닌의 부족은 불면증을 유발하는 것으로 잘 알려졌다.





적당히 햇빛을 쬐는 것은 건강 에너지를 받는 것이다. 비타민D를 합성하여 골다공증을 예방해주고 면역력을 상승시켜 병에 걸리지 않게 한다. 또한, 각종 곰팡이나 세균으로부터 몸을 보호해주며 세로토닌을 활성화해 행복지수를 높여주고 멜라토닌을 잘 조절하여 숙면을 취하게 해주며 우울증으로부터도 안전하게 자신을 지켜준다.

골다공증을 예방하고 면역력을 높여주는 빛

지금 외출을 하면서 자외선을 차단하기 위해 온몸을 치렁치렁 옷으로 감고 손엔 장갑을 끼고 얼굴에는 자외선 차단제를 바른 후 선글라스를 쓰고 길을 걷는 것은 아닌지? 겨울철에는 그렇지 않아도 햇빛이 부족한데 그것마저도 거부한다면 당신의 건강은 뺑점이다. 특히 피부미용에 관심이 많은 여성은 햇빛을 철저히 거부하는 경향이 있는데 그러면 안 된다. 적당히 햇빛을 쬐는 것은 건강 에너지를 받는 것이다. 비타민D를 합성하여 골다공증을 예방해주고 면역력을 상승시켜 병에 걸리지 않게 한다. 또한, 각종 곰팡이나 세균으로부터 몸을 보호해주며 세로토닌을 활성화해 행복지수를 높여주고 멜라토닌을 잘 조절하여 숙면을 취하게 해주며 우울증으로부터도 안전하게 자신을 지켜준다는 사실을 알아야 한다.

햇빛의 중요성은 여기서 끝이 아니다. 우리가 먹는 모든 음식도 햇빛으로부터 출발하고 있다. 만약 햇빛이 없다면 우리가 먹을 수 있는 먹을거리는 단 한 가지도 없다. 생명의 시작이자 끝인 썸이다. 식물은 광합성(光合成)을 통해서 우리가 활용할 수 없는 무기물을 우리가 먹을 수 있는 활성물질(유기물)로 전환시켜 우리 밥상에 올라온다. 우리 밥상도 알고 보면 햇빛에 의해 창조된 것 들임을 알 수 있다. **MEDICHECK**