



가을 햇볕이 당신에게 주는 것들

“봄볕은 머느리를 쪼이고 가을볕은 딸을 쪼인다.”는 재미있는 옛말은 사실 무척이나 과학적인 근거를 기반으로 한다. 살균작용부터 심신건강까지 놀라운 효능을 가진 가을 햇볕. 시간을 내어서라도 맛있는 식사를 즐기듯 돈으로도 살 수 없는 가을 한 철의 보약 같은 햇볕을 부지런히 맛보다 보면 10년 건강이 보장될지도 모른다.

글 손지혜 기자

지구상의 많은 생명체가 햇볕 없이는 살아갈 수 없다는 단면을 보아도 알 수 있듯이, 햇볕은 우리에게 무한한 에너지를 주는 존재. 진정한 아름다움이란 건강이 우선할 때에 함께하는 사실을 알고 있다면 지금 당장 망설이지 말고 가을 햇살 아래에 헤바라기가 되어보자.

햇볕에 대한 오해부터 풀자

자외선으로 인한 피부 노화에 사람들의 경계심이 높아지면 서부터 햇볕은 마치 우리가 피해야 할 것, 자외선 차단제를 부지런히 발라 차단해야 하는 것으로 인식되고 있다. 실제로 피부 노화와 피부암의 원인이기도 한 햇볕은 사실 병적 요소로서 해석하는 데 과장된 이미지가 더 많다. 특히 우리나라는 여름철 일부 시기를 제외하고는 실외 활동을 자제해야 할 만큼 자외선 지수가 높은 날이 그리 많지 않으며, 많은 여성

이 오해하고 있는 주름과 검버섯 등 피부 노화의 주된 원인도 수명 연장과 동시에 콜라겐 생성량이 줄어들어 나타나는 현상이라는 것이다.

일본 도쿄광선요법연구소는 “일정시간 햇볕을 쬐는 것은 실보다 득이 많다. 멜라닌 색소가 생성되지 않아 피부가 빨갛게 달아오르기만 할 뿐 햇볕에 잘 타지 않는 백인들은 피부암에 취약하지만, 한국과 일본 등지에서 햇볕을 많이 쬐었다는 이유로 피부암에 걸려 사망하는 경우는 극히 드물다.”고 발표하기도 했다.

햇볕이 주는 가장 큰 선물 ‘비타민 D’

햇볕은 비타민 D의 최대 공급원으로, 일광욕을 통해 체내에서 합성되는 비타민 D는 간과 신장에서 대사를 거쳐 활성형 비타민 D로 바뀐다. 활성형 비타민 D는 장에서 칼슘과 인의

흡수율을 높이고, 적당한 양은 혈액 속에 저장되어 혈장 내 칼슘 농도를 조절해 뼈 조직에 인산 칼슘을 침착시켜 우리의 뼈와 치아를 튼튼하게 만든다.

햇볕을 많이 쬐어도 비타민 D 생성과 관련해 과잉증이 없다는 것도 신비로운 자연의 효능이다. 수용성인 비타민 B와 비타민 C는 몸속에서 제 기능을 다 하고 남으면 소변으로 배출되지만 비타민 D는 체내에 축적되는 특성이 있는데, 하루 중 일 태양 아래에서 일하는 농부나 어부에게서도 비타민 D 과잉증을 발견할 수 없었다.

멜라토닌과 세로토닌으로 기분 좋은 날들

햇볕을 쬐면 인체가 받아들인 빛과 에너지는 눈의 망막에 있는 1억 개 이상의 광수용체와 시신경을 통하여 시각중추, 송과선, 시상하부로 전달되어 뇌 호르몬과 신경전달물질의 분비에 영향을 주는데 그 대표적인 것이 바로 멜라토닌과 세로토닌이다.

멜라토닌은 잠과 관련된 신경전달 호르몬으로 밤에 뇌에서 집중적으로 분비되어 졸음을 느끼게 하고 깊은 잠을 취하게 하는데, 아침과 낮 시간에 햇볕을 쬐면 분비가 멈춘다. 따라서 낮 시간 동안 햇볕을 자주 쬐면 정신이 맑아지고 개운해지며, 별을 충분히 쬐고 침실을 어둡게 하면 다시 멜라토닌이 분비되어 숙면을 취하는 데 도움이 된다.

세로토닌은 심리적인 평화와 안정감을 주는 호르몬으로 햇볕을 통해 분비된다. 장마나 지역적 특성으로 오랫동안 햇볕을 보지 못하면 울적한 기분을 느끼고 날씨가 다시 맑아지면 상쾌함을 느끼게 되는데, 이는 단순히 기분의 변화가 아닌 햇볕에 의한 세로토닌 생성으로 생리화적인 변화를 느끼는 것이다. 따라서 햇볕을 자주, 많이 쬐수록 기분이 좋아지고 활력을 얻을 수 있다.



각종 질환에 부작용 없는 자연의 명약

이 외에도 가을 햇볕은 부작용 없이 신체의 잔병들을 치유하는 자연의 명약이다. 뇌혈관 혈류를 개선하여 편두통을 완화하고, 적외선으로 열 충격 단백질이 생성되어 이상단백질의 기능을 회복해주기도 한다. 또 체내의 자연 발열 효과를 활성화해 냉증이나 냉방병을 예방하기도 하고, 신진대사를 촉진해 대사증후군을 개선하는 등 우리가 모르는 사이에 수많은 치료를 하고 있다. 모두에게 주어진 '햇살 주의의'를 얼마나 잘 활용하여 건강을 지킬 것인지는 오늘도 스스로의 선택에 달려 있다. ☺

TIP

가을 일광욕 하기

1. 30분에서 최대 1시간 이내에 스스로 편안한 만큼 햇볕에 몸을 노출한다.
2. 차단제 없이 피부에 직접 닿게 한다.
3. 오전 11시부터 오후 2시까지의 강한 햇볕은 피한다.
4. 매일 조금씩 노출되는 신체 부위를 늘려간다.
5. 식사 전후 1시간가량은 일광욕을 피한다.
6. 햇볕 아래 누워서 자는 것은 삼간다.