

남친 '손' 꼭 잡고 다니면 나타나는 변화

팔짱 끼고 걷기, 손 잡고 걷기. 커플이 함께 걸을 때 저마다 선호하는 타입이 있겠지만 딱히 정해진 게 없다면 손을 꼭 잡고 걷는 게 좋겠다. 단지 연인과 손을 잡았을 뿐이지만 우리 몸과 마음에는 큰 변화가 생기기 때문이다.

인터넷매체 '인사이트' (insight.co.kr)는 최근 건강 전문 사이트 '아이하트인텔리전스' (I Heart Intelligence)를 연인의 손을 잡고 걸으면 나타나는 긍정적인 효과에 대해 소개했다.



3. 불안감을 없애준다

두렵거나 무서운 감정이 들 때 남자친구의 손을 꼭 잡으면 불안한 감정이 사라지는 기분이다.

그런데 이 기분은 실제 연구 결과로도 증명됐다. 우리의 뇌는 긴장 상태가 되면 아드레날린이 나오면서 이와 함께 코르티솔도 분비된다. 순

식간에 높은 레벨의 코르티솔이 분비되면 몸이 초조함을 느끼게 되는데 이때 신뢰하는 사람의 손을 잡으면 신경이 안정적인 상태를 갖게 된다.

위스콘신대학교 버지니아대학 신경학자들은 "불안한 상태에서 남편의 손을 잡은 여성이 빠르게 심리적인 안정을 되찾았다." 는 연구 결과를 내놓기도 했다.

1. 통증을 감소해준다

콜로라도대학 볼더 캠퍼스 연구진은 23~32세 커플을 대상으로 연구를 진행한 결과 손을 잡는 것만으로도 통증이 완화됐다. 신체 접촉에 의한 '개인 공조 현상'이 통증 진정 효과를 냈기 때문이다.

많은 이들이 심한 통증을 느끼면 무의식적으로 누군가의 손을 잡으려고 한다. 이는 자연스럽게 나타나는 행동으로 스트레스 감소, 안도감 형성 등을 이끌어줘 통증이 줄어든다.

2. 스트레스를 해소해준다

인디애나주 드포대학 심리학 교수 맷 허텐스타인이 공영방송 NPR과 인터뷰한 내용에 따르면 사랑하는 사람과 손을 잡으면 스트레스 호르몬인 '코르티솔'이 감소한다. 스트레스 지수가 높을수록 코르티솔이 분비돼 혈관을 압박하고 심리적으로 예민한 상태가 되는데, 이를 감소시켜주는 것이다.

이때 신경의 끝부분인 손과 손가락 마디가 닿을수록 스트레스 해소에 도움이 된다고 한다. 또 손을 꼭 잡고 있지 않더라도 사랑하는 사람의 가벼운 스킨십은 상대방의 스트레스를 해소하는데 효과적이다.

4. 신뢰감이 상승한다

사랑하는 사람의 손을 잡으면 코르티솔 감소와 함께 행복 호르몬이라 불리는 옥시토신이 증가한다. 옥시토신이 늘어나면 상대방을 향한 신뢰도가 높아지면서 더욱 사랑에 빠지게 된다.

상대적으로 행복한 만남을 이어오고 있는 커플은 자주 손을 잡는 습관이 있다. 이는 서로의 신경기관에서 옥시토신 분비를 위해 찾는 행위라 볼 수 있다. 만일 연인과 다투고 난 뒤 신뢰감 회복이 필요한 이들이라면 서로의 손을 자주 잡는 것이 좋겠다.

5. 심장을 튼튼하게 해준다

사랑하는 사람의 손을 잡게 되면 몸으로 직접 느낄 수 있는 변화가 하나 있다. 바로 심장을 건강하게 해주는 효과다.

미국 심장 전문의인 카렌 그루엔과 바비 앤더슨은 "손을 잡는 행위만으로도 심장병의 주요 원인인 고혈압과 심혈관계 질환을 예방할 수 있다." 고 밝혔다.

■ 모발관리 TIP

♥ 파마는 몸의 컨디션이 좋은 오전에

파마약 냄새로도 기분이 역겨워 지는 사람이 있다.

또 파마약 때문에 피부가 헐거나 잡티가 생기는 사람도 있다. 이런 사람은 틀림없이 몸의 컨디션이 몹시 나쁜 사람이다.

그러므로 몸의 컨디션이 좋은 오전에 파마를 하면 시간도 덜 걸리고 마무리도 깨끗이 된다.



♥ 모발이 긴 사람의 부러시 세발법

머리숱이 많은 사람이나 머리가 긴 사람은 모발 끝이 상하거나 더러워지기 쉽다.

그러므로 우선 머리를 감기 전에 비듬이나 더러움을 어느 정도 브러시로 털어내도록 한다. 모발 끝에 헤어 오일을 바르고 잘 비벼준다. 그리고 두피를 마사지하듯 잘 씻고 물을 끼얹은 다음 샴푸로 다시 전체를 감는다.

이때 브러시를 써서 두피에서 모발까지 잘 감고 충분히 헹군다.

♥ 가르마 바꾸기로 탈모 예방을

항상 같은 가르마를 하고 있으면 거기에만 햇빛이 쬐이므로 건조해 젖서 모발을 얇아지게 한다. 모발이 얇아졌을 때에는 헤어 크림이나 오일을 바르고 마사지를 하여 건조한 피부에 유분을 보충해야 한다.

때로는 가르마를 바꿔 평소와 다른 헤어스타일 즐기며 동시에 탈모도 예방하자.



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고
사랑을 실천하는 요양병원








가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전후관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 미용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 퇴원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학과, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 호흡 치료
- 기관절 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료

재활 치료 서비스

- 물리 치료
- 작업 치료
- 언어와 연하 치료



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능