

좋은 마음이 몸에 미치는 선한 영향력 7가지

마음과 몸은 서로 연결되어 있다. 우리의 마음가짐과 신체 건강이 서로 영향을 미칠 수 있다는 뜻이다. 몸이 아프면 불안이나 우울, 그 외 정신건강에 해로운 문제가 생길 가능성이 높아지며 반대로 우울과 불안, 스트레스는 면역기능을 약화시켜 신체적 증상으로 나타날 수 있다.

명상이나 요가 등 다양한 방법을 통해 사람들이 마음의 안정을 찾으려는 이유 중 하나다. 평온하고 고요한 마음가짐이 몸에 미치는 영향을 미국 건강정보 사이트 웹엠디(WebMD)가 소개했다.

1. 통증 완화

명상을 하면 뇌에서 엔도르핀이 분비되어 통증을 완화하는데 도움이 될 수 있다. 엔도르핀은 동물의 뇌 등에서 추출되는 물질로 진통 효과가 있다. 차분하고 조용하게 마음을 집중하면 염증을 줄이고 통증을 잇는 데 도움이 될 수 있다.

2. 수면 개선

깊은 호흡과 현재의 순간을 알아차리는 데 집중하는 마음 챙김은 숙면에 도움이 될 수 있다. 이러한 기술은 불안을 일으키는 생각에서 벗어나고, 신체의 이완 반응을 유도하는 데 도움을 줘 더욱 쉽게 잠들 수 있도록 한다.

3. 혈압 조절

명상을 하면 혈압을 낮추는 데 도움이 되는데, 이러한 효과는 혈관을 이완 및 확장시키는 산화질소 생성에 의한 것으로 보인다. 규칙적으로 명상을 하면 신체가 더 많은 산화질소를 만들도록 하는데 도움이 될 수 있다.

4. 면역 반응 향상

명상과 심호흡은 부교감신경계를 활성화시켜 체내 염증 조절을 돕는다. 이로 인해 우리 몸은 질병과 보다 호



과적으로 싸울 수 있게 된다.

5. 불안 감소

명상은 깊은 이완 상태를 만들고, 주의 집중 향상에 도움이 되며, 스트레스를 유발하는 시끄러운 생각을 없애 준다. 이렇게 찾아오는 고요함과 평온함은 불안을 낮추고 정신적, 신체적 웰빙을 증진시킨다.

6. 소화기능 개선

스트레스를 받으면 우리 몸은 소화를 잘 시키지 못한다. 신체가 불안정한 상태에 있을 때 우리 몸은 '투쟁-도피'를 준비하기 위해 음식을 소화시키는 데 필요한 자원을 그 곳에 사용한다. 이완반응을 유도하면 위산 역류, 변비, 메스꺼움, 복통과 같은 소화장애에 도움이 될 수 있다.

7. 분노 조절

명상은 분노, 부정적 성향, 공격성을 감소시키는 것으로 나타났다. 명상은 자신의 의식을 자각하도록 해 절망적인 상황에 대한 생각과 느낌을 바꿀 수 있다.

사진=shutterstock

www.fullertonsmile.com

A' DENTISTRY

나에게
꼭 맞는 틀니가
있는 곳!



- 틀니전문
- 틀니수리
1-2시간안에 가능
- 자체 랩보유
- 임플란트 틀니



John S. Lee, D.M.D.
University of California, San Diego B.S.
Tufts Dental School, D.M.D.

714.449.1686

536 W Commonwealth Ave. #A, Fullerton, CA 92832





커뮤니티 양로병원

한결같은 사랑과 기도로 내 부모님처럼 섬기는 양로병원

24시간 병간호

- 물리치료, 작업치료, 언어치료
- 링거투여, 호스피스케어
- 외상치료, 호흡기치료, 기관절개치료

각종 여가활동

- 각종 교육 프로그램
- 아트와 게임
- 종교활동
- 운동 프로그램

다양한 제공

병원 예약, 차량제공
영양상담과
다양한 메뉴 제공

메디케어, 메디칼
Private/HMO/PPO

9620 Fremont Ave., Montclair, CA 91763

(909) 621-4751

한국어 상담: Faith Lim (562) 714-7792

www.communityech.com

아늑하고 편안함,
최첨단 의료시설과 환경
한국인에게 친절한
상담을 받으세요.



