

키스하면 면역력 높아지고 살 빠진다



연인과의 키스는 낭만적이고 달콤하다. 연인과의 관계를 돈독하게 만드는 것은 물론, 생리학적으로 다양한 기능을 하고 있는 키스는 낭만을 떠올리기 이전에 키스 자체로도 이미 건강에도 도움이 될 수 있다고 한다. 사이언스타임즈 (sciencetimes.co.kr)가 열량 소모, 노화 지연 등 키스에 관한 몇 가지 흥미로운 과학적인 사실을 소개했다.

■ 분당 64 칼로리를 소모

키스는 일반적으로 분당 6.4 칼로리를 소모한다. 보다 열정적인 키스는 분당 최대 20칼로리를 소모할 수 있는데, 이는 1분에 12칼로리를 소모하는 이는 줄넘기나 수영보다 훨씬 더 많은 칼로리를 소모하는 운동인 셈이다.

또한 키스는 1,000억 개 이상의 신경 세포를 자극하고 아드레날린이 우리 몸을 돌아다니며 심장을 더 빨리 뛰게 만들어준다. 국소적인 혈압과 체온 역시 상승한다. 장기적으로는 혈관을 팽창시켜서 주요 장기들에 혈액을 흐르게 만들고 결국 혈압을 낮추게 된다.

이외에도 키스를 하면 60밀리그램의 물, 0.5밀리그램의 단백질, 0.15밀리그램의 땀샘 분비물, 0.4밀리그램의 소금, 최대 8,000~22,000마리의 박테리

아 등 많은 양의 교환이 일어난다. 키스를 통해서 생성되는 여분의 침은 때로는 박테리아를 치아로부터 씻어내 치태 형성을 방지하기도 한다.

이와 함께 키스는 치아 건강에도 도움을 줄 수 있다. 키스는 침의 분비율을 늘리는데, 이를 통해서 입에 남은 음식물이 제거될 수 있다. 또한, 침 속에 있는 무기질 이온이 치아의 법랑질 손상 복구에 도움을 줄 수 있다고 알려져 있다.

■ 면역 체계 강화하고 노화 늦춘다



앞선 설명처럼 박테리아의 교환이 일어날 시기에 새로운 박테리아가 도달하게 되면 새롭고 다양한 박테리아들이 모이게 된다. 이는 우리 몸을 더 건강히 만들어줄 수 있다. 특히 오랜 기간 동안 키스를 해온 커플들은 다양한 미

생물 무리를 공유하는 경우가 있는데, 이를 통해서 비슷한 감염을 막을 수 있고 비슷한 음식을 소화하는 능력을 증가시킬 수 있다.

2006년 일본의 한 연구팀은 경증 아토피성 습진과 경증 알레르기 비염 등 두 가지 다른 종류의 알레르기를 가진 환자 24명을 대상으로, 이들이 부드러운 음악을 듣는 동안 30분 동안 각자의 파트너와 키스하기 전후 상태를 비교했다. 그 결과, 키스는 알레르기 유발 물질에 반응하는 항체 면역글로불린(IgE)의 생성 감소를 유도하는 것으로 나타났다.

또한, 키스엔 기본적으로 얼굴 전체 30개 이상의 근육이 사용되므로 탄력성이 높아지고 이를 통해서 사람의 혈류가 증가된다. 특히 얼굴 아랫부분 콜라겐의 생성 자극에 도움을 줄 수 있다. 이는 노화 방지에도 도움이 된다.

■ 키스는 사회적 행동

애정 표현의 제스처인 키스는 수 세기에 걸쳐 발전해 온 사회적 행동일 뿐만 아니라 오랑우탄과 다른 영장류에게도 관찰할 수 있는 본능이다. 흥미롭게도 거위는 부리를 만지며 애정을 표현하고 코끼리는 몸통을 서로의 입에 넣곤 하는 행동으로 키스와 비슷한 행동을 한다.

반면 연구에 따르면 키스를 갖 마치고 운전운 하면 운전이 훨씬 덜 공격적으로 변하고 사고 발생 비율을 줄인다고 알려져 있다. 이는 키스가 스트레스 호르몬인 코르티솔의 분비를 줄이고 뇌의 시상하부 중추에 존재하는 신경전달물질인 '행복 호르몬' 세로토닌의 분비를 늘리기 때문이다. 또한 키스는 옥시토신의 분비를 증가시켜서 명상과 비슷한 결과를 낼 수 있다. 이는 사람들 사이 안정감과 유대감을 유발할 수 있다.

■ 키스에 관한 흥미로운 사실들



오늘날 키스는 평균 12초 이상 지속되지만, 1980년대에는 이보다 훨씬 짧았다고 한다. 당시에는 평균 키스 시간이 5.5초에 불과했다고 한다. 또한, 세 사람 중 두 사람이 키스할 때 고개를 오른쪽으로 기울인다고 알려져 있다.

반면, 전 세계 90%의 국가에서 키스를 하는데, 키스하는 방법과 이유는 나라마다 다르다. 프랑스에서는 뺨에 세 번 키스하는 것이 일반적인 환영인 반면, 일본에서는 가벼운 상황에서 키스를 하지 않는다고 알려져 있다.

독일은 1인당 하루 평균 4번의 키스를 하는 것으로 나타나 스웨덴과 함께 키스에 가장 인색한 국가 중 하나로 알려져 있다. 반면 프랑스와 이탈리아 사람들은 하루 평균 7번의 키스를 하는 등 훨씬 더 활발한 수치를 보인다.

또한 미국 아이오와주에서는 키스를 5분 이상 하면 안 되며, 위스콘신주와 터키의 수도 앙카라에서는 기차 및 지하철에서의 키스가 금지되어 있다. 앙카라의 지하철에는 심지어 이를 감시하는 보안 카메라가 준비되어 있다고 한다. 미시간주와 코네티컷주에서는 일요일에 공공장소에서 여성과 키스하는 것이 금지되어 있다. 이 두 주에서는 기독교적인 주일을 매우 중요하게 여기기 때문이라고 한다.

사진=shutterstock

좋은신문 알찬신문 '타운뉴스'에서 함께 일할 직원을 모집합니다.

개인의 작은 권리 하나도 소중하게 여기는 인간존중의 정신을 바탕으로 재미있고 유익한 기사와 한인들의 이민생활에 꼭 필요한 정보를 싣고 격조높은 기사와 광고만을 게재하는 '타운뉴스'와 함께 신문을 만들어 나갈 분은 연락주시기 바랍니다.

*** 광고영업직 0명**

제출서류 : 이력서 1부, 자기소개서 1부

E-mail: info@townnewsusa.com

14311 Valley View Ave. #202, Santa Fe Springs, CA 90670

