

우리 몸의 신비한 비밀



주사 때문에 병원이 무섭다면
"주사 맞을 때, 기침해라"

주사를 맞을 때 기침을 하면
바늘이 찌르는 아픔을 없앨 수 있다.
기침하면 척수의 통증 유발 물질을 억제하는 효과가 있기
때문이다. - 독일 연구진 타라스우시첸코



지금 당장 소변이 급하다면
"야한 생각을 해라"

1

소변이 급하지만 참아야 할 때 섹스에 대해 생각하면
두뇌는 그 생각만으로 바빠지기 때문에 소변을 보고 싶은
생각이 사라진다.
- 미국 베일러 의과 대학 남성 생식 약품 수석 연구원 래리 립솔츠 박사



프레젠테이션을 앞두고 있다면
"잠들기 직전
다시 한 번 읽어 보라"

대부분 기억은 잠자는 동안 정리되고 편집되기 때문에
잠들기 바로 전에 읽은 것은 장기 기억으로 저장되기가
쉽다. - 미국 아이다호 대학 생물학 교수 하임가트너



불편한 자세로 앉았을 때
손이 저려오면
"머리를 왼쪽, 오른쪽으로 흔들면
1분 안에 고통이 사라진다"

2

손이나 팔이 저린 것은 목에 있는 신경들이 뭉쳐서 압착돼서
생긴다. 따라서 목 근육을 풀어주면 신경들이 느슨해지고
쥐가 빨리 풀린다. - 미시간대 의대 드스테파노 박사



시끄러운 공공장소에서
상대방과 대화할 때는
"오른쪽 귀를 기울여라"

오른쪽 귀는 말이 빠르거나 어눌한 것을 왼쪽 귀보다 더
정확하게 들을 수 있다.

반면 왼쪽 귀는 희미하게 들리는 노래소리를 잘 들을 수
있다. - 미국 UCLA 의대 연구진



갑자기 뛰어서 옆구리가 아프다면
"왼발을 바닥에 디딜 때
숨을 내쉬어라"

3

우리 몸은 보통 달릴 때 오른발이 바닥에 닿으면 숨을 내쉰다.
그런데 이때 몸의 오른쪽이 있는 간에 압력을 받아 횡격막을
끌어당겨 옆구리 격통이 일어난다. - 남자를 위한 가정 요법



시도때도없이 코가 막힌다면
"혀로 입천장을 반복하여 밀어주면서
손가락으로 눈썹 사이를 눌러라"

이렇게 하면 서골(코뼈)이 앞뒤로 흔들리게 되면서 콧속의
충혈을 완화해 20초 후에는 코가 뚫린다.

- 미국 미시간 의과 대학 접골의학 교수 리사 드스테파노 박사



뜨거운 것에 손을 데었다면
"데미지 않은 손의 손가락으로
살짝 눌러라"

4

얼음을 사용하면 통증을 더 빨리 완화시켜 줄 수는 있겠지만
손으로 누르면 데인 피부를 정상 온도로 되돌려 주기 때문에
물집을 예방할 수 있다. - 미시간대 의대 드스테파노 박사



목이 간지러우면 "귀를 긁어라"

귓속을 긁어서 귓속 신경들이 자극을 받으면 목 안의 반사 신경을 일깨워 근육 경련이 일어나게 된다. 그 경련이 간지러움을 완화시킬 수 있다. - 이비인후과 전문의 쉐퍼 박사



위산 역류로 고생 중이라면 "왼쪽으로 누워서 자라"

오른쪽으로 누워서 잘 때에는 위가 식도보다 높이 위치하게 되어 음식물과 위산이 목으로 넘어올 수 있지만 왼쪽으로 누워서 자면 위가 식도보다 낮아 중력에 의해 내려간다. - 뉴욕 시 위장병학자 앤서니 스타폴리 박사



치통의 고통을 덜고 싶다면 "엄지와 검지 손가락 사이의 V 자 부위를 얼음으로 문지른다"

V 자 부위의 신경 전달로를 자극하면 두뇌에서 얼굴과 손의 통증을 느끼는 부위를 차단시키기 때문에 치통을 50% 경감시켜 준다. - 캐나다 연구진



근시를 예방하고 싶다면 "눈을 감고 숨을 크게 들이마셔라"

몇 시간에 한 번씩 눈을 감고 몸을 긴장시킨 다음 숨을 크게 들이마셔라. 몇 초 후 숨을 내쉬면서 근육도 같이 이완시킨다. 눈 근육 등의 자기 뜻대로 움직일 수 없는 근육도 같이 이완하는 효과가 있다. - 미국 워싱턴 타코마의 검안사인 앤 바버



7
우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나



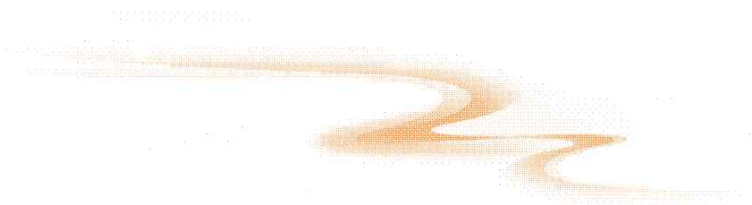
술을 급하게 마셔 어지럽다면
"손으로 단단한 것을 잡아라"

단단한 물체를 잡는 촉감이 생기면 뇌는 재정비되고
균형 감각도 살아난다. 현기증이 날 때도 바닥에 발을 붙이고
서는것보다 손으로 단단하게 고정된 물체를 잡는 것이 훨씬
효과가 좋다. - 이비인후과 전문의 쉐퍼 박사



갑자기 코피가 난다면
"코 밑 부분을 손가락으로
아주 세게 눌러라"

대부분의 코피는 격막. 즉 코를 양쪽으로 나누는 연골의
앞부분으로부터 나오는 것이다.
그래서 인중 부분을 손가락전체로 눌러주면 피가 멎는다.
- 이비인후과 전문의 피터 데스마라이스 박사



茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
여유롭고 幸福한
나날 되세요~^