

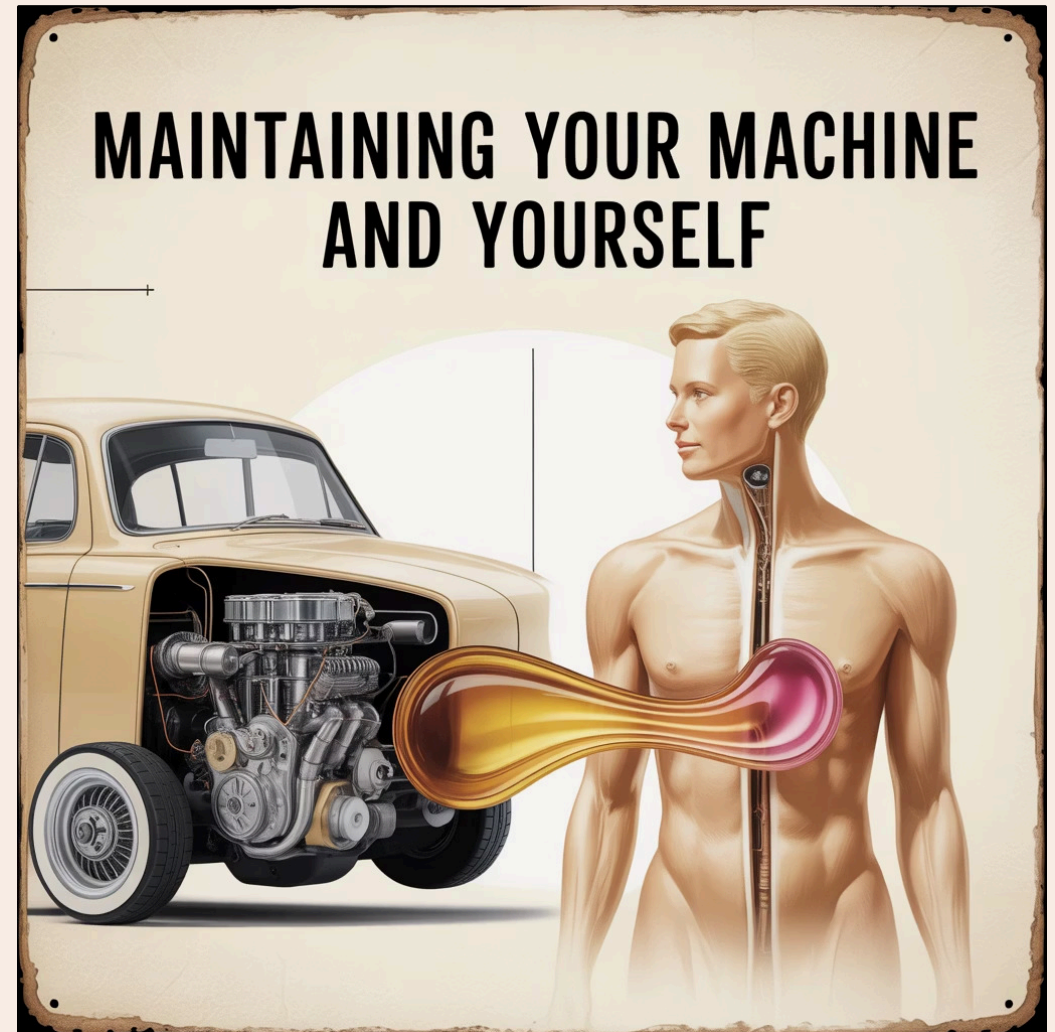
우리는 모두 바보인가?

인간 오씨는 인공지능 오마리를 이용해 호르몬에 대해 맛깔나게 풀어 봅니다.



인간의 몸과 호르몬

우리가 자동차를 관리할 때 엔진오일을 넣고, 미션오일을 교체하고, 물을 채우듯이, 인간의 몸도 다양한 부분을 관리할 필요가 있습니다. 그러나 인간은 단순히 움직이는 것만이 아니라 생각하고, 감정을 느끼며, 소화하고, 바이러스를 막아내는 등 복잡한 역할을 수행합니다.



그런데도 우리는 호르몬이 무엇인지 잘 모르거나 관심이 부족한 경우가 많습니다.

호르몬: 우리 몸의 진짜 지배자

우리 몸의 진짜 지배자는 바로 '호르몬'입니다. 갑작스러운 우울감이나 화가 나는 이유를 이해하지 못해 괴로워하는 경우가 많은데, 호르몬을 이해하면 삶이 달라질 수 있습니다.



아침 햇빛

세로토닌을 깨우고 활성화시킵니다



규칙적인 운동

엔도르핀을 활성화시킵니다

호르몬이 좋아하는 생활을 하면 기분이 안정되고 에너지도 충전됩니다.

호르몬의 영향

부정적 영향

- 밤의 블루라이트는 멜라토닌을 망가뜨립니다
- 스트레스는 코르티솔을 폭발시킵니다
- 부정적인 생각은 노르아드레날린 같은 독성 물질을 분비하여 우리를 병들게 할 수 있습니다

긍정적 관점

호르몬은 결코 적이 아니라 우리를 지키는 조력자입니다. 호르몬과 친해질수록 진정한 '내 몸의 주인'이 될 수 있습니다.



결론

결론적으로, 호르몬은 필요에 따라 몰핀보다 100배 강한 진통제도 만들고, 독사 다음가는 강력한 독도 생산합니다. 결국 호르몬의 메시지에 귀 기울이고, '몸의 지배자'와 친해지는 것이 진짜 건강의 비밀입니다.

호르몬을 알고, 안바보처럼 살길 기원합니다.

호주에서 Kevin.