



내가 진실로 진실로 너희들에게 말하니, 한 알의 밀알이 땅에 떨어져  
썩지 아니하면 한 알 그대로 있고, 썩으면 많은 열매를 맺느니라

2010년 6월호 Editor: Prof. Eugene Lee

## ♣ 건강 코너

### 최근 각광 '체온 건강법': 노화를 늦추려면 몸을 따뜻하게 하라

"체온1도 오르면 면역력 5배↑"... 대장암·치매 예방에도 효과

스트레스 받으면 저 체온 증상...

수시로 따뜻한 물 마시고 운동으로 기초대사량 늘려야 일본에서 선풍적인 인기를 끌고 있는 '체온건강법'이 최근 국내에도 소개돼 화제를 모으고 있다. 체온건강법이란 체온을 정상 범위 내에서 자신의 평소 수준보다 섭씨 1도 높이면 면역력이 강화돼 질병을 막고 젊음을 유지할 수 있다는 원리이다.

현재 일본에는 다양한 관련 서적이 출간돼 있다. 그 중 세계적인 anti-aging 전문가인 사이토 마사시 도쿄 세타 클리닉 부원장이 쓴 '체온 1도가 내 몸을 살린다'(이진후 인제대 일어일문학과 교수 번역·나라원 펴냄) <작은 사진> 는 일본에서 75만권이 팔린 베스트셀러이다. 이 책에 소개된 체온건강법의 원리와 실천 요령을 전문가의 도움을 받아 소개한다. [편집자 주]

### "체온 올리면 기억력 감퇴 방지 도움"

건강한 사람의 정상 체온은 섭씨 36.5~37.1도 사이에 있다. 강재헌 서울 백병원 가정의학과 교수는 "몸을 평소 체온보다 따뜻하게 하면 혈액 흐름이 원활해지면서 면역기능을 가진 백혈구의 활동력이 높아진다"고 말했다. 체온이 1도 올라가면 면역력이 5~6배 높아지고, 1도 내려가면 30% 낮아진다.

체온 상승의 효과는 크게 혈액 순환 개선과 기초대사량 증가 두 가지에서 비롯된다. 혈액 순환이 좋아지면 장의 연동운동이 활발해져 변비가 개선되고 대장암 예방 효과가 있다. 뇌의 혈행도 개선돼 기억력 저하와 치매 예방에 도움된다. 노쇠한 세포의 교체가 활발해져 피부도 좋아진다. 기초대사량이 증가하면 인체의 에너지 소비량이 많아져 비만 개선에 도움된다.



아침에 빠르게 걷기를 하는 등 꾸준히 운동하면 체온이 높아지는 효과를 볼 수 있다. 또한 체온을 정상 범위 안에서 높게 유지하면 면역력이 강화되고 인체 노화 속도가 더뎈다.

### “근육 단련을 통한 체온 상승이 가장 효과적”

체온을 올리는 방법은 '매일 한 번씩 올리는 것'과 '항상 높게 유지하는 것' 두 가지로 나뉜다. 매일 한 번씩 올리는 방법은 아침마다 30분 걷기, 자외선(햇볕) 쬐기, 수시로 따뜻한 물 마시기, 자기 전 섭씨 41도 더운물로 목욕하기 등이 있다. 목욕물이 42도 이상으로 올라가면 교감신경이 자극 받아 인체가 스트레스를 받는다.

체온을 항상 높게 유지하는 방법은 사흘에 한 번씩 꾸준히 근육 트레이닝을 하는 것이다. 근육 트레이닝은 아령 등 헬스기구를 이용하는 무산소운동을 하고 러닝 머신 달리기 등 유산소운동을 하는 순서로 진행한다. 시작 전 바나나로 필수 아미노산을 근육에 공급하고 끝낸 직후에 치즈를 먹어서 단백질을 보충하면 효과가 더 좋다.

### “저체온은 신체를 산화시켜 노화 촉진”

한편 평소 체온이 36도 아래로 내려간 저 체온 상태의 사람도 적지 않다. 저 체온의 가장 큰 원인은 스트레스로 스트레스를 받으면 자율신경계와 호르몬 균형이 무너지고 이는 각각 혈류 장애 및 세포 활력 저하로 이어져 체온 저하를 유발한다. 저 체온은 면역력을 약화시키고 인체 노화를 재촉한다. 저 체온을 유발하는 스트레스를 억제하려면 무엇보다 수면의 질이 중요하다. 취침 4시간 전부터 아무것도 먹지 않기, 오후 10시에 잠자리에 들고 새벽 5시에 일어나기, 불을 켜고 자지 않기, 자다가 깬 때 억지로 다시 자지 않기 등을 실천하면 좋다.

조수현 중앙대 용산병원 가정의학과 교수는 "체온건강법은 기본적으로 운동을 통해 기초대사량을 늘리고 신진대사 속도를 빠르게 해 체온을 꾸준히 높게 유지하는 것이 중요하다"며 "이와 함께 수시로 체온을 끌어올려 주는 습관을 실천하면 더 큰 효과를 볼 수 있다"고 말했다.