



코로나19 시대 정신과 마음의 치유



이시형 박사
사단법인 세로토닌문화 원장

1. 한국의 국격이 올랐다!

2/24



코로나19 사태에 가장 효과적인 방역시스템이
잘 되어 있는 나라, 폭동과 사재기가 없는 나라

세계는 한국을 주목하고 있다.
한국을 배우라고 외치고 있다.

2. 예방과 면역의 중요성 인식

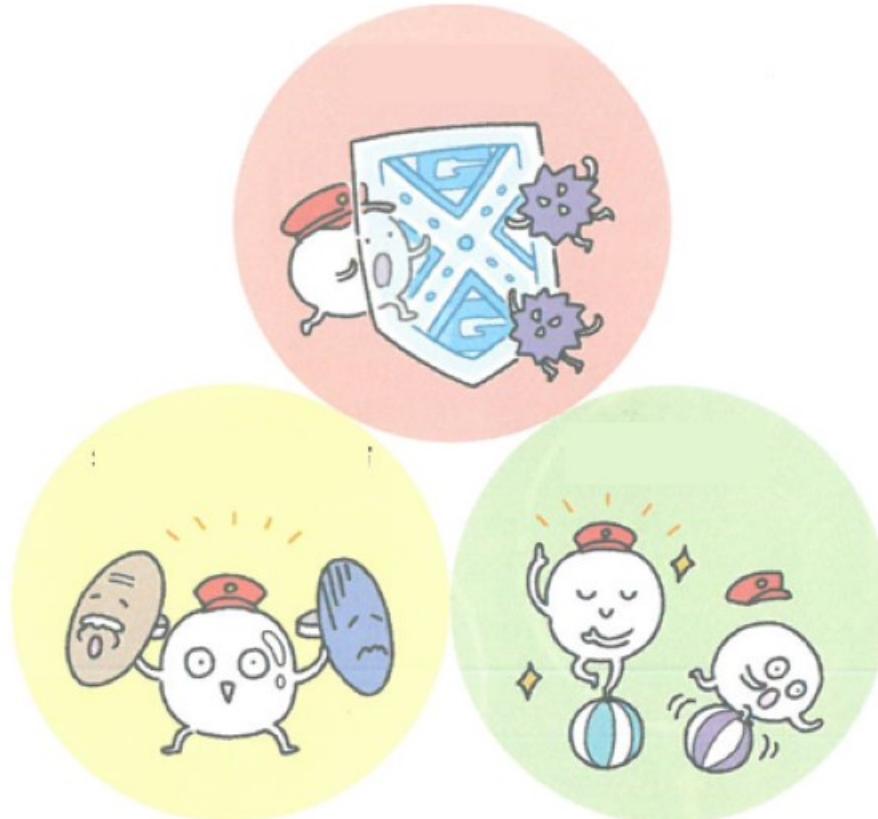
3/24



힐리언스 선마을 고객이 폭증!
→ 이제야 예방 캠프가 빛을 발휘

3. 예방의 기능

4/24



면역은 병을 예방하는 기능 외에

- ① 감염의 방위
- ② 건강의 유지
- ③ 노화, 병의 예방
- ④ 암, 우울증 등 마음의 병 예방
- ⑤ 피로, 병의 회복을 촉진
- ⑥ 신진대사가 활발
→ 신체기능 저하, 세포조직의 노화를 방지

4. 면역의 4대 구성 요소

5/24



먹거리



생활습관

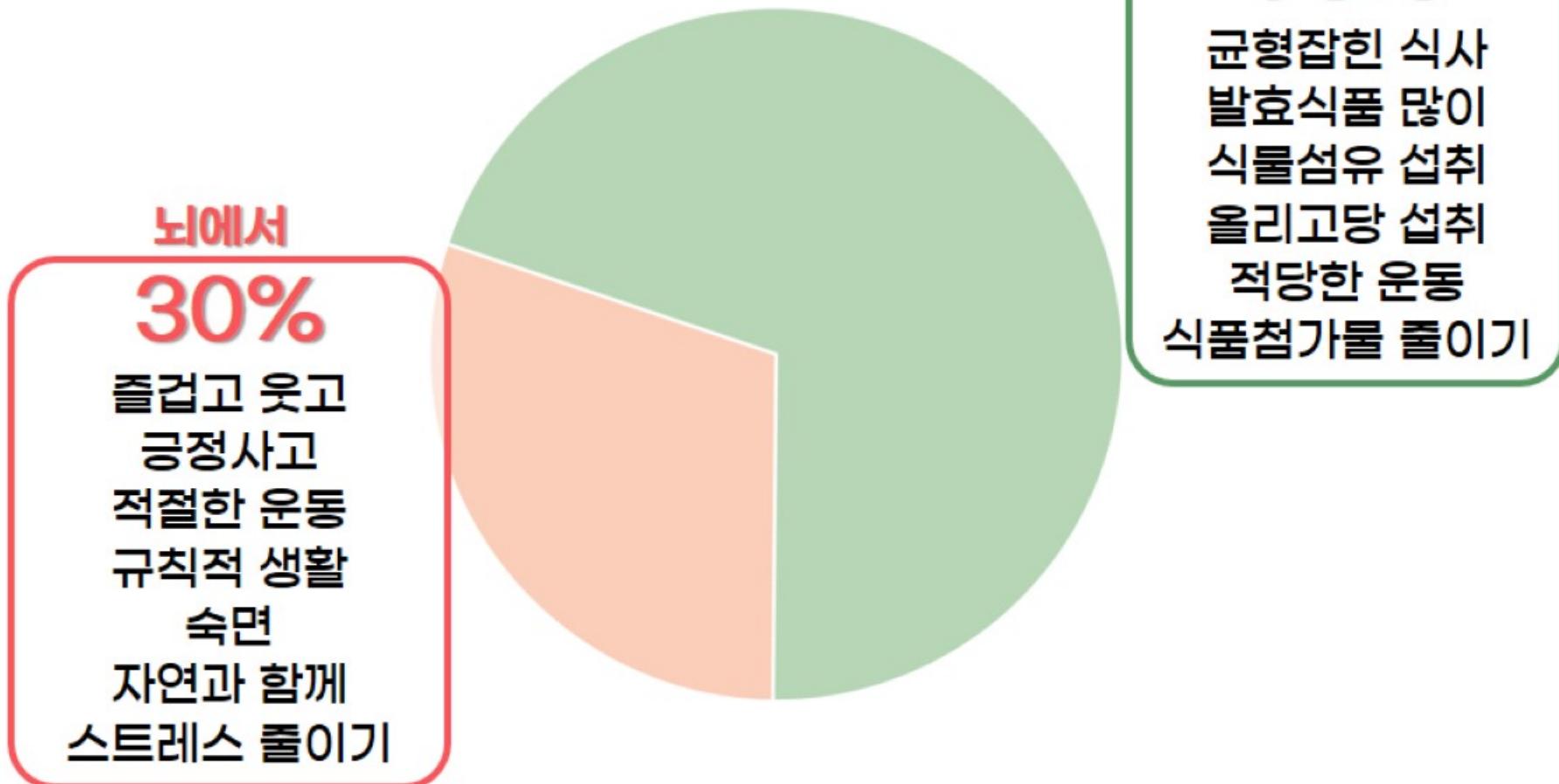


스트레스



운동부족

5. 장에서 70%, 뇌에서 30%



6. 면역력 약화의 원인

7/24

식품
첨가물
남용

약의
오남용

저체온

불규칙적
생활

부정적
사고 및
감정

지나친
청결

잘못된
식습관

운동부족

스트레스
관리 잘못

7. 코로나시대, 지도자의 딜레마

8/24



경제냐, 건강이냐

선진국 - 경제우선 → 환자의 폭발적 증가

의료체계의 붕괴 → 건강 우선으로

→ 우왕좌왕

8. 한국의 기적(Korean Miracle)

9/24

조기에 수습

감염자, 사망자 - 세계 최저

경제 불황 - 조절

→ 「with Corona」



그럴 각오가 되어있다.

New Normal(새로움의 일상에 적응)

9. 면역의 이름이 길어진 사연

10/24

면역의 의학적 명칭:



면역에 관여하는 기구가 이렇게 많다.
면역학이 발전하면서 자꾸 길어진다.
면역은 어느 한 가지 만으로 되는 것이 아니다.

세계 최고의 건강식



- 1 밥+반찬의 반상문화
- 2 김치, 된장, 간장 등 발효식품
- 3 생야채가 아닌 나물문화(파이토캐미컬)
- 4 마늘, 고추 등 양념(藥念) 문화
- 5 반찬 문화 - 다양한 면역 식재료
- 6 천천히 소식!
- 7 육류 적게, 생선 적당히



세계에서 농약, 비료를 가장 많이 쓰는 나라
60년대 녹색혁명 이후
한국의 땅은 죽었다.

12. 체온을 올리자

13/24

건강체온 **36.5~37°C** → 영양 흡수, 에너지 대사, 노폐물 배출에 최적 온도
1°C ↓ → 면역력 30%, 대사력 12% ↓



몸을 따뜻이 내장기능 활성화

: 생강, 고추, 호박, 양파



근육의 발달, 지방 연소를 활발히하는 식품

: 대두, 어류, 닭고기, 돼지고기



당질, 지질 대사를 돋는 식품

: 돼지고기, 계란, 대두



면역세포 생산기지(골수, 흉선)와 기능기지(바이엘판, 임파절)

이 지리적으로 떨어져 있다.

혈관, 임파관 - 순환이 잘되어야 면역세포 이동

13. 유기농 단체(메디올가) 출범

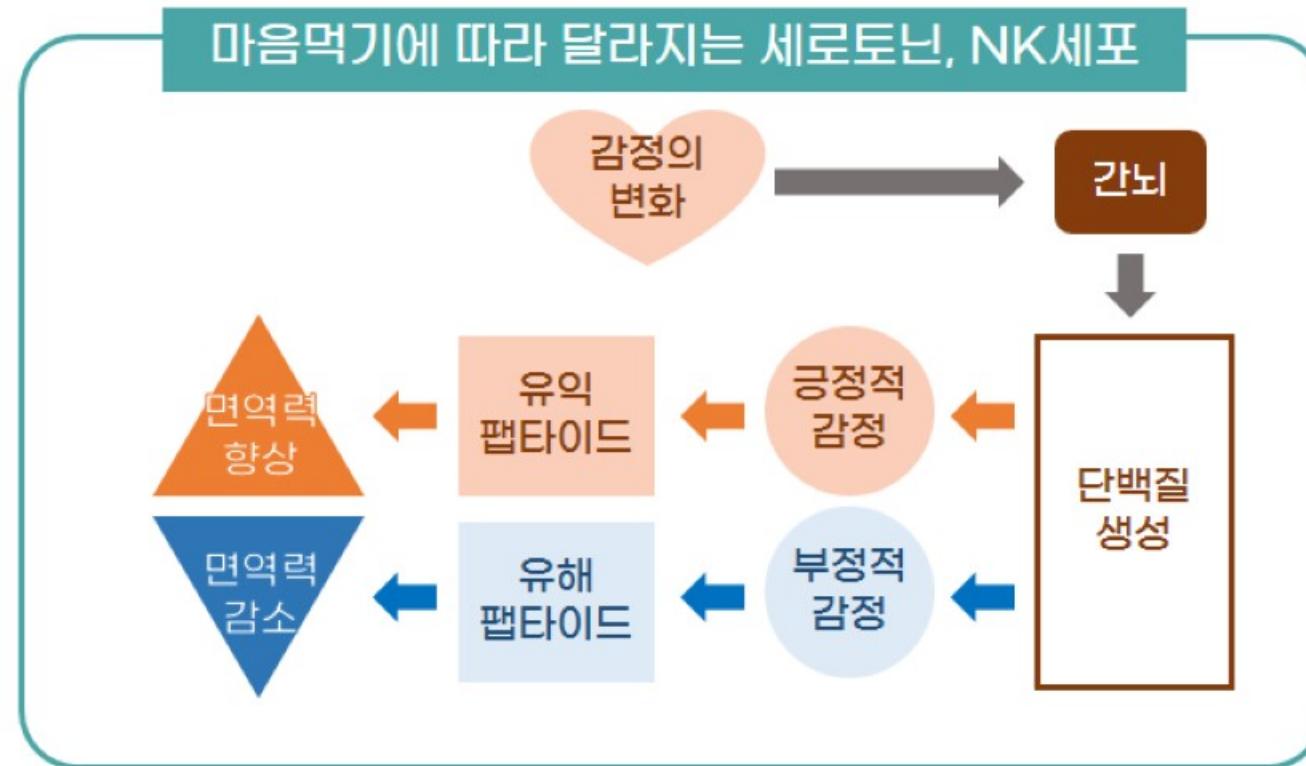
14/24



**세계 최고의 건강식 제공
농촌의 근대화
세계 시장에 수출
세계 부호들-건강식, 면역식 → 한국으로**

14. 즐거운 마음(세로토닌)

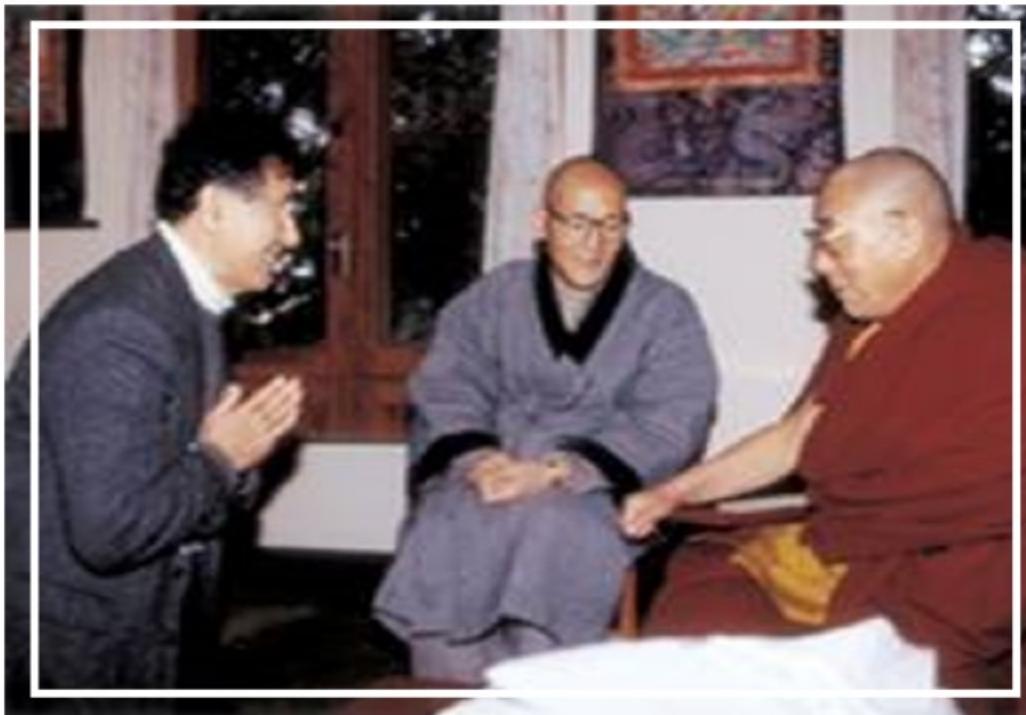
15/24



아름다운 산호초에 불고기의 유영을 상상
→ 30분 시행 후 → NK세포 활성화 (후지다)

15. 달라이라마 경의 공현

16/24



매 2년마다 - 인터뷰, 온갖 검사
NEW ENGLAND FRONTIER
SCIENCE GROUP
「명상은 동양의 신비가 아니라
증명된 과학」(90년대 초반)
→ 미국에 명상 붐
→ 세로토닌적 기업

16. 세로토닌 활성화 하려면?

17/24

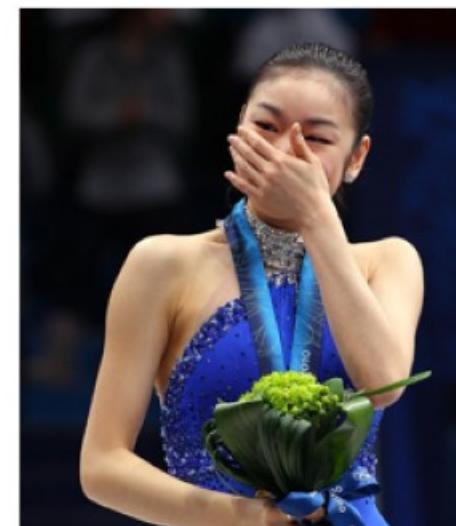
약물 SSRI



자연



인지적 요법



태양 아래

리듬 운동

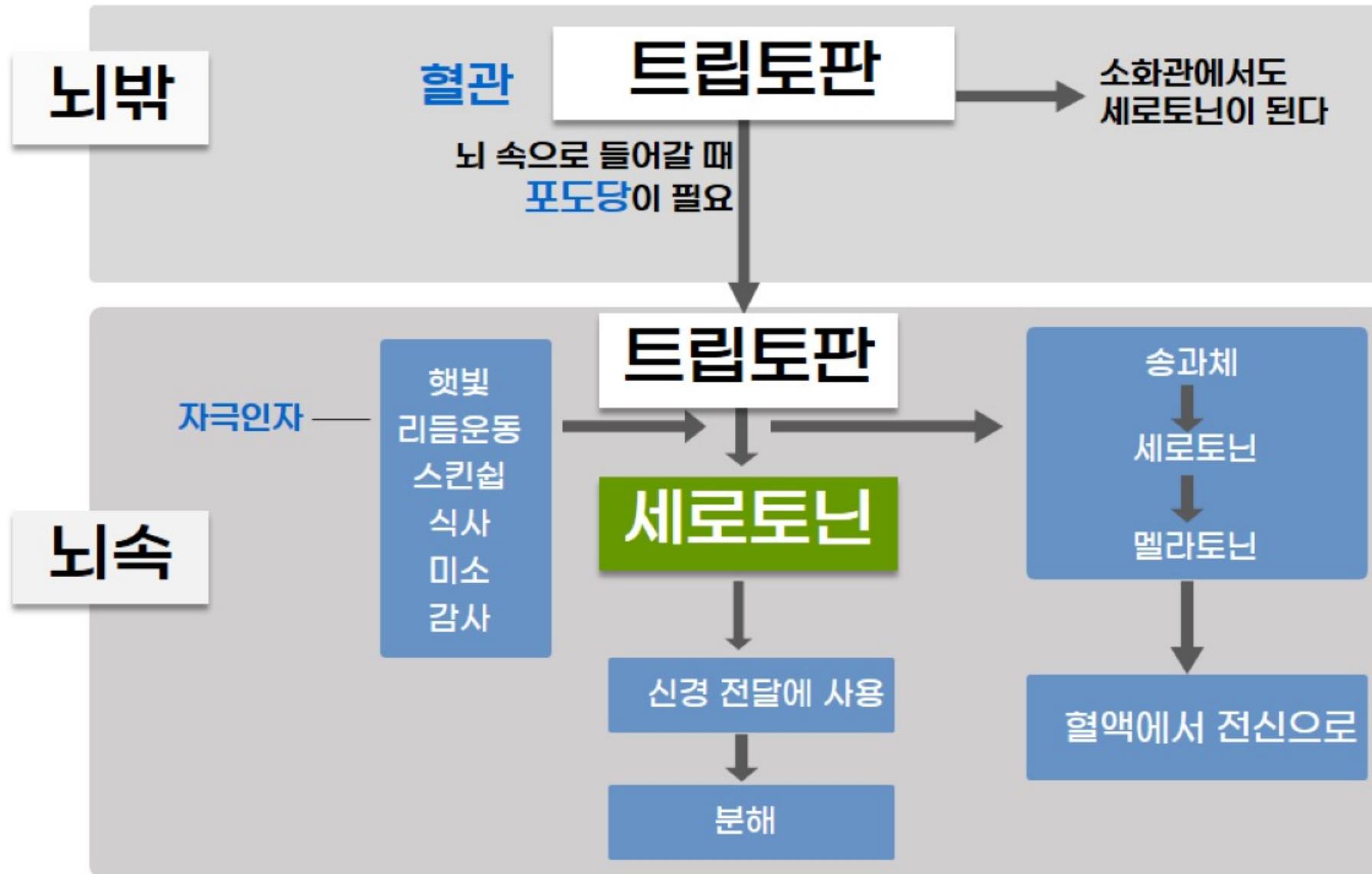
스킨쉽

감사

감동

17. 세로토닌 생성과정

18/24



18. 하루 20분 신선한 태양 아래 걷기

19/24



자율신경
조율



세로토닌
분비



비타민D
합성

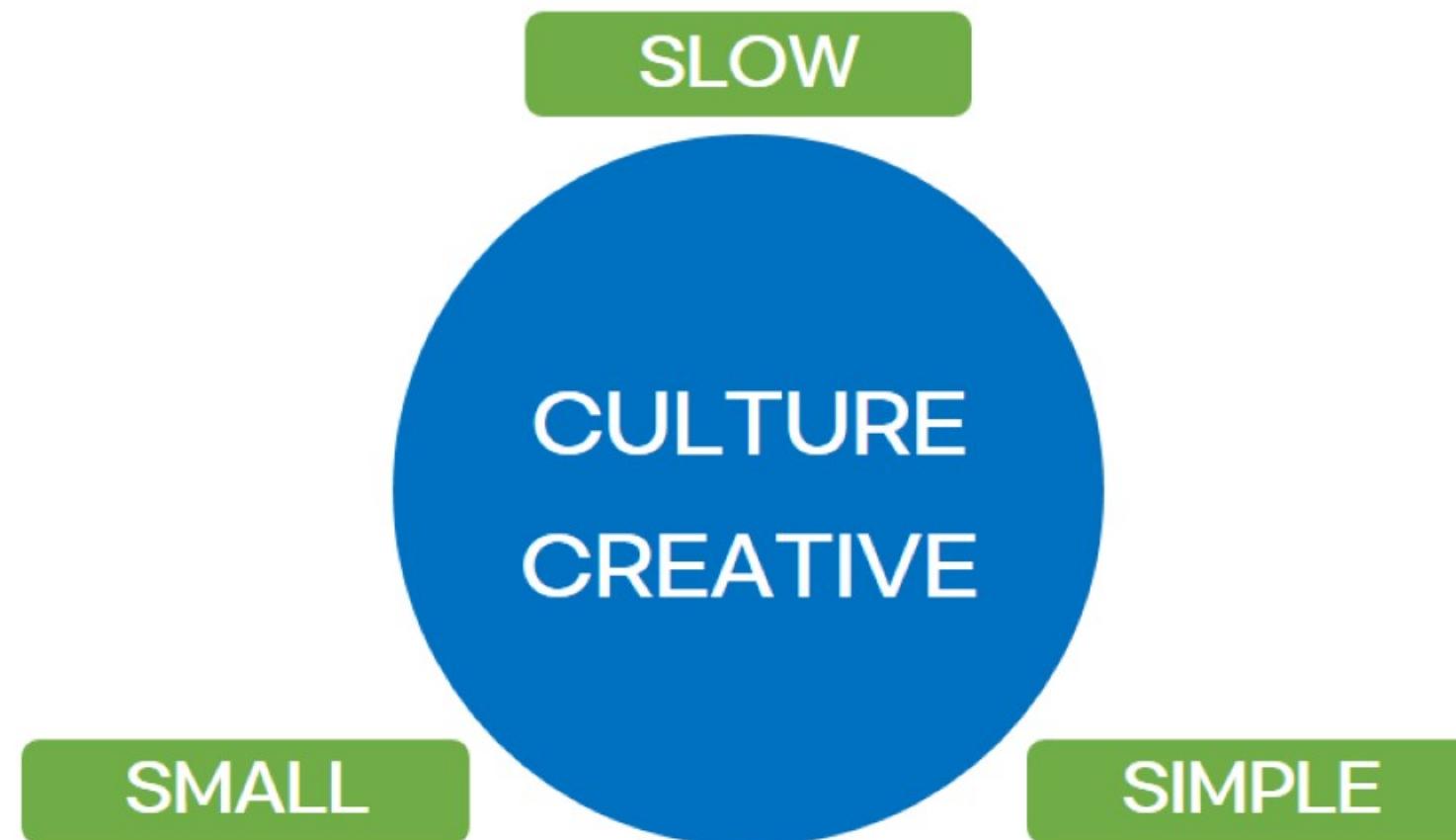


면역력 향상

석식 후, PASSEGGIATA
좋은 사람과 걸으며 즐거운 담소

19. 미국의 CC(Cultural Creative) 운동

20/24



American Dream(큰것 지향의 한계)

1. 인생의 양념으로 없앨수 X
2. 주관적 - 어떻게 생각하느냐
3. 싸우지 마라 - 상처는 건드리면 성
4. 어떤 스트레스도 의미가
5. 인정하고 수용
6. 정직하라
7. 결과보다 과정을
8. EUSTRESS와 DISTRESS
9. 복식 심호흡을 길게, 조용히

호기 - 입으로 가늘고 길게
아랫배가 등에 닿도록
흡기 - 코로 가늘게

21. 하늘은 우리에게 많은 것을 주셨다.

22/24

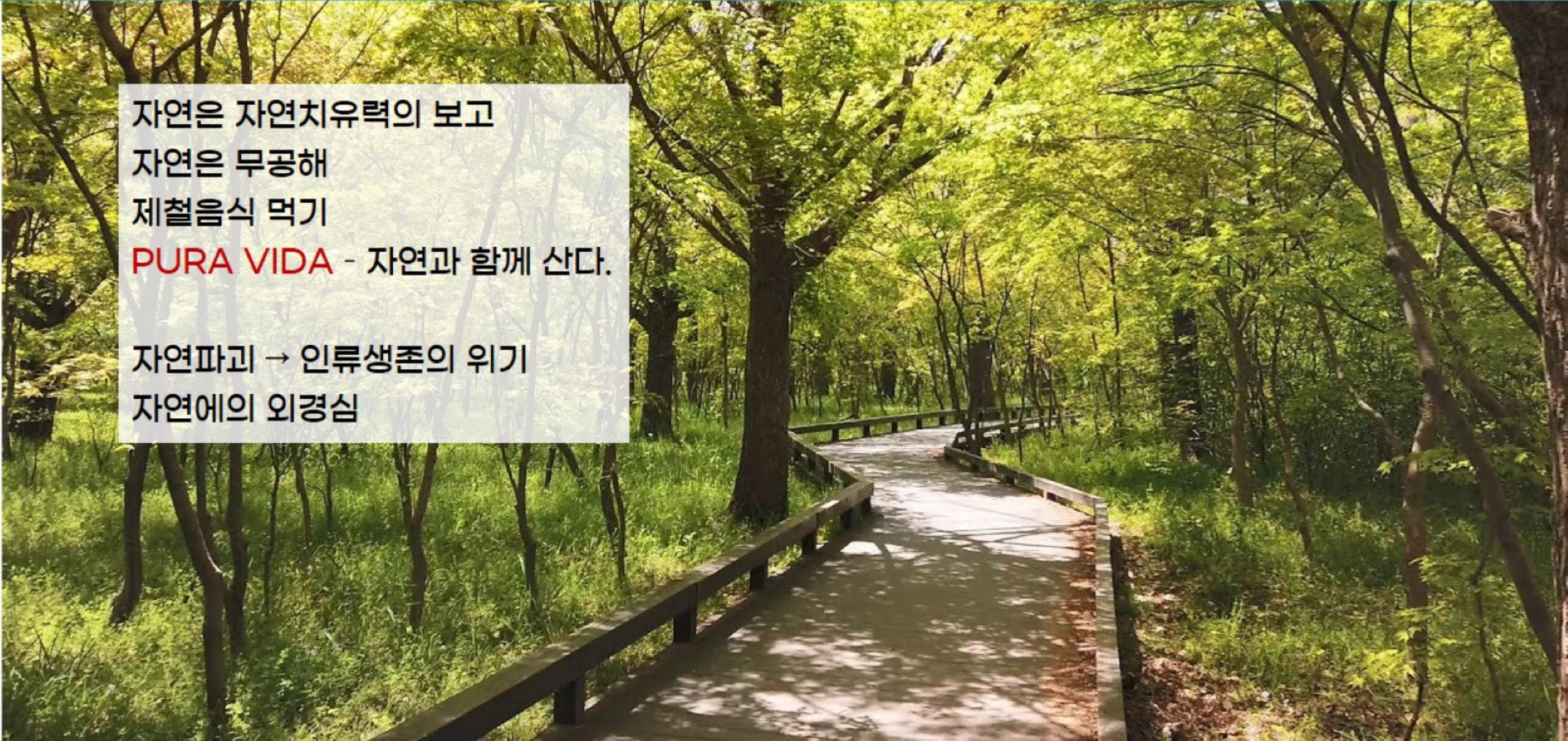


1. 아름다운 풍광, 풍부한 자연
2. 사계절, 고온다습 : 농사
3. 천재적 재능, 창조성
4. 시련을 통한 강성체질
5. 도전, 진취성, 근면, 신명
6. 아름다운 인정문화
7. 기술, 경영, 돈까지

⇒ 세계의 LEADER

22. 자연을 가까이

23/24

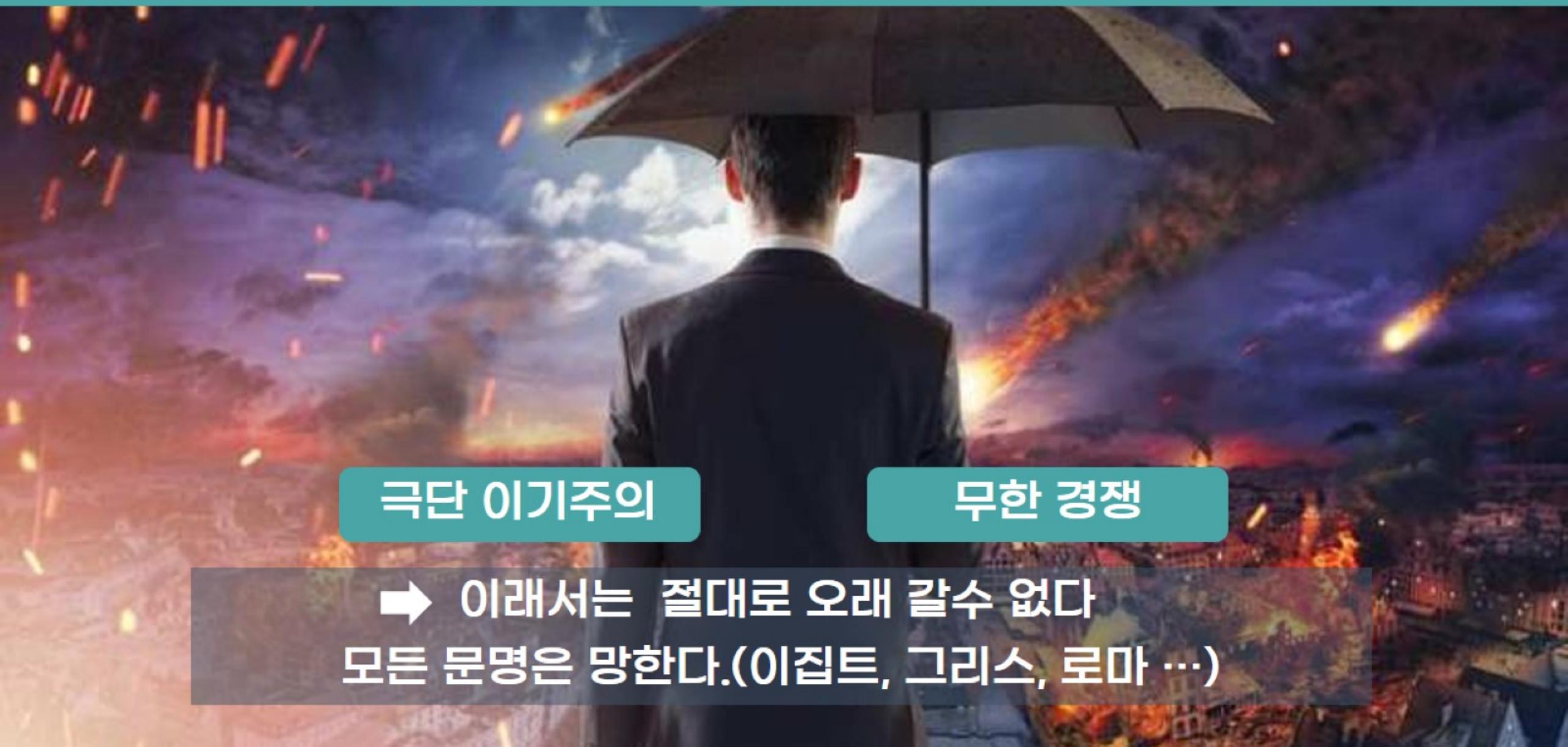


자연은 자연치유력의 보고
자연은 무공해
제철음식 먹기
PURA VIDA - 자연과 함께 산다.

자연파괴 → 인류생존의 위기
자연에의 외경심

23. 근대문명의 위기

24/24



극단 이기주의

무한 경쟁

→ 아래서는 절대로 오래 갈수 없다
모든 문명은 망한다.(이집트, 그리스, 로마 …)



감사합니다