

# 내 몸을 깨우는 컬러 무슨 색일까?

대부분의 사람은 주변의 색채에 무심한 듯 보이지만, 우리는 모두 무의식중에 색채에 반응하고 그 영향을 받는다.

사람은 누구나 무의식적으로 선호하는 색상이 있고 대부분의 사람들은 자신의 주조 색을 가지고 있다.

## 우리 몸에 긍정적인 에너지를 흐르게 하는 컬러

미국의 색채학자 체스킨은 색채가 인간의 심리와 신체에 어떠한 영향을 주는지 알아보기 위해 적색, 녹색, 청색, 황색 네 개의 작은 방 실험을 했는데, 적색 방에서는 사람들의 혈압과 맥박이 빨라지고 흥분상태가 되었으며, 집중을 제대로 할 수 없었다는 결과가 나왔다. 반면 청색 방에서는 반대로 혈압과 맥박이 떨어지고 몸이 나른해졌고, 황색 방에서는 색이 밝아서 눈이 금방 피로해졌으며, 녹색 방에서는 정상적인 반응이 나타났다. 이 실험을 통해 색채가 사람의 기분뿐만 아니라 몸까지 큰 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

이러한 색의 에너지와 성질을 심리치료와 의학에 활용하는 요법이 '컬러 테라피'다. 한 연구 결과에 따르면 '색은 눈과 호흡기관, 피부를 통하여 신체에 흡수되어 건강에 영향을 미치는 한편, 내면적인 정신과 감정에 도 작용하여 사람의 기분과 영혼을 조율하는 중요한 요소'라고 하였다. 색의 진동은 우리의 몸에 흡수되어 몸 안의 모든 조직에 활력을 복구시켜주고 정신적인 회복도 촉진해 신체와 정신, 감정이 조화롭게 어우러지도록 한다.

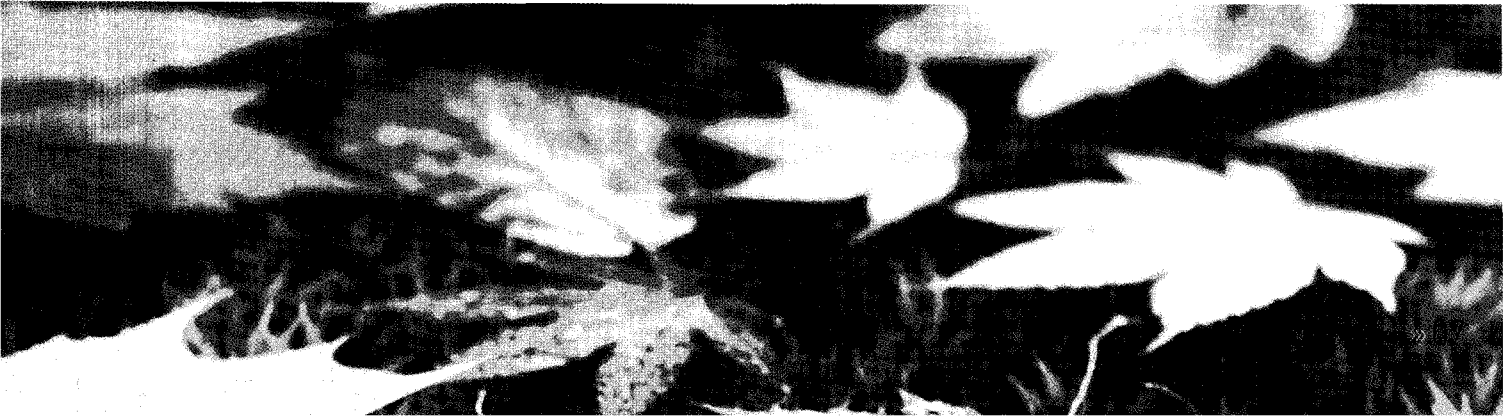
하버드대 교수이자 저술가였던 에드윈 배빗은 <빛과 색의 원리(1878)>라는 저서에서 빛과 색의 힘과 에너지 영역에 대하여 설명하였다. 그에 따르면 빨간빛은 혈액 순환을 증진시키는 효과가 뛰어나고 노란색과 주황색은 신경조직을 자극하며, 파란색과 보라색은 침착함과 진정시키는 효과를 지닌 색이라고 설명하고 있다.

## 질병을 예방하고 치료하는 컬러

스트레스가 만병의 근원이라는 것은 누구나 알고 있는 상식이다. 스트레스 해소를 위해 컬러를 이용하는 방법은 파란색과 녹색을 주변에 가까이 두어 스트레스가 쌓이지 않도록 하는 것이다. 만약 스트레스를 받았더라도 컬러를 이용해 스트레스 정도를 낮추거나 해소하는데 도움을 받을 수 있다. 파란색은 신진대사의 균형을 맞춰 긴장과 스트레스를 풀어주며 녹색은 육체적, 정신적 균형을 맞춰 고요하고 평안한 상태를 만들어주기 때문이다.

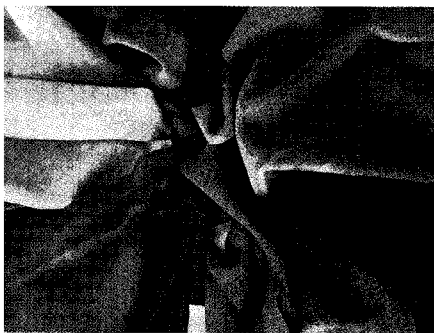
컬러푸드에서는 노란색 과일이 스트레스 해소에 큰 도움을 준다. 우리가 스트레스를 받으면 아드레날린이라는 호르몬이 분비되어 심장 박동을 빠르게 하고 스트레스에 대항해 싸우게 된다. 아드레날린은 부신에서 만들어지는데 이때 가장 중요한 재료가 비타민 C다. 그래서 노란색 과일을 섭취하면 스트레스를 이겨내는 데 도움이 된다.

우울한 마음을 치료하기 위해서는 따뜻한 계통의 색들을 가까이 두면 매우 효과적이다. 삶의 열정과 에너지를 자극하는 빨강이나 온





컬러는 거의 모든 분야에 영향을 미치는 매우 강력한 힘을 가진 도구이다. 컬러를 잘 활용하면 심리적, 육체적 건강을 도모할 수 있고 원활한 인간관계를 맺을 수 있으며 사회적으로도 성공할 수 있는 힘까지 얻을 수 있다.



화하고 따뜻한 느낌을 주는 주황과 분홍, 그리고 생기와 밝음을 주는 노랑을 적극적으로 활용해보자.

무기력과 피로는 경우에 따라 스트레스를 받는 상태보다 더 나쁠 수 있다. 삶의 의욕을 잃는다는 것은 인생을 살아갈 의지를 잃는 것과 마찬가지로 일 수 있기 때문이다.

이를 예방하는데 좋은 컬러로는 생명력을 자극할 수 있는 빨강과 사교성을 높여주는 주황, 새로운 아이디어와 활력을 자극하는 노랑, 마음의 평정심과 균형을 추구하는 녹색 등이 나른하고 지루한 일상에 활력을 줄 수 있는 컬러다.

### '컬러 테라피'로 내 몸이 건강해질 시간

컬러는 거의 모든 분야에 영향을 미치는 매우 강력한 힘을 가진 도구이다. 컬러를 잘 활용하면 심리적, 육체적 건강을 도모할 수 있고 원활한 인간관계를 맺을 수 있으며 사회적으로도 성공할 수 있는 힘까지 얻을 수 있다. 규칙적인 생활과 운동, 적절한 식사습관과 더불어 건강을 지키고 증진시킬 수 있는 컬러 테라피를 일상에서 실천해 보자. 의학적으로 컬러가 약이 될 수는 없겠지만, 어떤 의미에서는 우리 몸에 가장 효과적이고 행복한 약이 될 수도 있다.

평소 기운이 없고 무기력할 때에 빨간색 계열의 소품을 가까이하면 기운을 북돋워주고 역동적으로 일을 추진할 수 있도록 도와준다. 또한, 빨강이나 주황과 같은 붉은 색은 식욕을 촉진시키는 역할을 한다. 병원에서 퇴원한 환자가 식욕이 없을 때, 백열등과 같이 밝고 따뜻한 느낌의 조명아래에서 식사를 하게 되면 붉은색 조명이 음식을 더욱 돋보이게 만들어 식욕을 촉진시키고 식욕이 없는 사람들에게 도움을 준다.

하지만 반대로 파랑과 보라와 같은 푸른색은 다이어트에 도움이 되는 대표적인 컬러로 식욕을 떨어뜨려 식욕 조절 작용을 해 비만치료에 좋다. 식탁과 식기 등을 푸른색 계열으로 꾸미고 조명을 푸른빛이 도는 형광등을 설치하면 식욕을 많이 줄일 수 있다. 또한 침구와 커튼, 카펫 등에 부드러운 느낌의 파란색 계열을 사용하게 되면 안정감과 편안함을 주어 심한 스트레스로 잠을 이루지 못하는 사람이나 불면증에 도움을 준다.

이처럼 컬러 테라피의 방식은 매우 다양하다. 벽지나 침구의 색깔을 바꾸거나 의류와 소품 등의 색을 바꿔 기분을 전환할 수도 있고 좋아하는 색이나 그림을 가까이 두고 틈날 때마다 들여다보는 방법도 있다. 화사한 색깔의 꽃이나 작은 화분을 곁에 두는 것도 좋고, 사소한 낙서일지라도 마음이 가는대로 내면의 솔직한 색이나 형태를 나타내 보는 것도 유용한 표현 수단이다. **MEDI<sup>check</sup>**