

## 여자는 걸어다니는 발전기?

여자는 걸어다니는 발전기와 같다. 인간의 몸

에는 늘 전기가 발생하고 있지만 여자의 경우에는 화학 제품 옷들에 의해 많은 양의 전기가 발생한다. 그 주범은 바로 팬티스타킹이나 란제리 등의 속옷이다.

화학제품으로 만든 옷을 입었을 때 남자의 경우 3천볼트의 전기가 발생하나, 여자의 경우에는 4배에 달하는 1만 1천 볼트의 전기가 발생한다. 이러한 전기 발생으로 인해 여성들은 허리 통증을 느끼게 되고 자궁 염증을 일으키고 남자들보다 기억력이 빨리 흐려진다고 한다.

그러므로 화학제품 옷을 입지 않고 천연 섬유로 만든 옷을 입는 것이 건강을 지키는 최상의 방법이다. 하지만 이렇게 하는 것이 현대 여성들에게는 힘든 일이기 때문에 약간 완화시키는 방법으로는 꼭 끼는 옷을 입는 것보다 느슨한 옷을 입는 것이 좋다. 집에 돌아오면 팬티스타킹은 즉시 벗고 냉수를 자주 먹어 지나친 전기 발생으로 건조해진 신체에 수분을 많이 공급하는 것도 한 방법이다. 그리고 팬티스타킹에 접촉된 피부는 건조해 지기 때문에 알로에와 같은 천연 식물을 이용해 마사지 하는 것도 건조해진 피부를 촉촉하게 해주는 효과가 있다.

발암물질인 포르말린은 옷의 구김을 방지해 주기 때문

에 속옷, 겹옷 할 것 없이 새 옷은 모두 포르말린 처리가 되어 있다. 개인적으로 이것을 피하는 방법은 삶아 빨아서 포르말린을 제거 한 다음 착용하는 것이다. 포르말린을 완전히 없애려면 최소한 8번 정도는 삶아 빨아야 한다.

안경은 외부 전자기파의 안테나 역할을 할 수 있으므로 가능하면 빨태가 좋다. 금속 목걸이의 경우 갑상선과 흉선에 영향을 줄 수 있기 때문에 가능한 한 목재나 수직, 플라스틱, 빨 제품을 착용하고 금속은 피하는 것이 좋다.

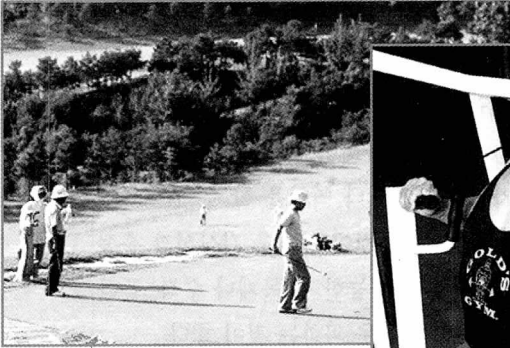
각종 액세서리 패용 습관에도 문제가 있다. 비오는 날 대관령 골프장을 헤매던 주부가 금목걸이에 유도된 벼락에 맞아 사망한 것을 기억한다면 이런 조언이 허언이 아님을 알 것이다.

팬티스타킹에 나일론 란제리를 입고 걸으면 발생된 정전기가 심장과 신장, 그리고 대장을 이지러지게 만들며 이것은 심장부전, 신장부전, 과민성 대장염의 과정을 거쳐 콜레스테롤 수치와는 관계없는 심장마비까지 유발할 수 있다. 심장이 약한 여성은 특히 조심해야 한다.

- 쫄개본 건강상식(리규하지음) 중에서

## 여름철 운동 - 체력조건만 맞으면 어느것이든 OK

조그만 움직임도 땀이 비오듯 떨어지는 여름철. 운동을 꾸준히 해야한다는 것을 잘 알지만, 자칫 운동과 멀어지기 쉬운 계절이 바로 이 여름이다. 더위를 피하기 위하여 시원한 에어컨 앞에서만 생활하다보면 땀을 흘리지 않게 돼 투통과 피로감을 동반한 냉방병에 걸리기 쉽고, 식욕이 없어 질 뿐만아니라 면역성이 떨어져 여름감기로 고생할 수 있



고 장티푸스나 설사, 콜레라 같은 수인성 질병에도 걸리기 쉽다. 그러므로 여름철에도 자기 몸에 맞는 운동을 알맞게 해야 활기찬 생활을 할 수 있다.

운동은 일상생활에서 이뤄지는 신체활동보다 강도가 높아야하지만 그렇다고 해서 운동부하가 너무 강하면 과도한 체력소모로 오히려 만성피로를 일으키고 신체면역성을 감소시키게 된다. 특히 여름철에는 이런 점을 감안하여 운동 종목을 정하는 것이 바람직하다. 여름철에는 계절이 계절인만큼 수영 등 물놀이를 많이 하게되며 이외에도 걷기, 조깅, 하이킹, 등산, 골프, 수영, 배드민턴, 탁구, 테니스, 농구 등 건강상태나 체력수준에 맞는 어느 종목이든 좋다.

그러나 운동하는 시간대나 장소 등 몇가지 면에서 주의를 기울여야 한다는 조언이다. 즉 운동하는 시간대는

아침이나 저녁, 다소 시원한 시간대를 택한다. 정오부터 하오 3시까지 햇볕이 강한 시간대에는 되도록이면 야외활동을 피하는 것이 바람직하다. 1회 운동시간은 30~40분이 적당하고 봄철부터 규칙적으로 운동을 했던 사람이라면 운동시간을 봄철보다 다소 줄이는 것이 낫다.

운동하는 장소는 바람이 잘 통하고 습도가 높지 않은 실내가 좋고 야외인 경우에는 큰 나무가 많아 어느 정도 햇빛이 가려지는 숲속이나 그늘이 적당하다.

다른 계절보다 특히 여름에는 땀을 많이 흘리기 때문에 반드시 통풍성이 뛰어나고 땀 흡수가 잘되는 옷을 입어야 하며 운동전후 시원한 물을 충분히 마셔 탈수현상이 일어나는 일이 없도록 한다. 운동시 수분 섭취를 소홀히 하면 신체에 결석이 생길 우려가 있으므로 더욱 주의한다.

운동 후에는 몸의 열기가 좀 가신 후 샤워를 하는 것이 좋다. 또 땀을 깨끗이 씻어서 무좀이나 습진이 발생하지 않도록하고 충분한 영양공급 및 휴식을 취해 피로가 다음날 까지 이어지지 않도록 한다.

특히 40대 이후의 중년층이라면 더욱 주의를 해야 하며 다른 사람들과 경쟁을 하는 스포츠를 운동종목으로 택하는 것은 피해야 하며 운동 시 반드시 준비운동을 충분히 하여 부상을 당하는 일이 없도록 해야 한다. 또 당뇨병이나 고혈압, 심장병 등 성인병을 갖고 있는 사람은 무턱대고 운동을 할 것이 아니라 전문가의 운동처방을 받아 자신의 몸에 맞는 운동을 하는 것이 건강을 지키는 비결이라고 한다. ●

〈스포츠서울 김혜경기자〉