

몸을 조이지 마세요! 몸이 답답해 하잖아요!

여자들은 오늘도 브래지어로 가슴을 세우고 스키니진 차림의 날렵한 모습으로 거리를 활보한다. 도심의 비즈니스맨도 잘 면도 된 목선 위로 넥타이를 조여 매며 협상과 프레젠테이션을 주도해나간다. 모두 다 스마트하고 열정적인 장면들이다. 하지만 몸을 조이는 스키니진과 브래지어, 넥타이의 해악은 생각 외로 크다. *연세이일섭 저, 황종하(고려대 구로병원 산부인과 교수)

당신의 히프가 평퍼짐해진다 해도

매력이 있는 사람은 일과 사랑에서의 성공률이 확실히 높다. 그래서 우리는 출근길의 슈트 차림에 신경을 쓰고 자신의 히프가 탄력 있어 보이는지 뒤태를 살피며 조마조마해 한다. 팬티선이 드러날 만큼 바지가 꼭 끼지만 탱탱해 보이는 히프가 아직은 봐줄 만하다. 몸 선이 명확하게 드러나는 옷차림은 그 사람의 매력을 한껏 돋보이게 한다. 가늘지만 단단해 보이는 허리, 봉긋하면서도 매끈해 보이는 히프, 길고 탄력 있는 다리는 남녀를 불문한 프로페셔널의 필요조건이 돼버렸다. 문제는 세상의 모든 인체가 '소녀시대'와 '2PM'의 실루엣을 하고 있지는 않다는 점이다. 커다란 머리, 짧고 굵은 목, 둥글고 무거워 보이는 배에 이르기까지 대부분의 우리는 육동신 체형에 'R자' 모습(배가 나오고 다리가 짧은)을 하고 있다. 그리고 이 자연의 상태를 조이고 눌러 길고 가늘게 보이려 하는데서 비극은 시작된다. 체형 보정 속옷과 복대, 벨트, 스키니진의 과도한 착용으로 인해 부작용을 앓고 있는 사람들이 많아지고 있는 것이다.

하이힐만큼이나 여자를 괴롭히는 옷들

스키니진과 레깅스 등은 몇 내기에는 일등공신이지만 여성의 건강에는 나쁜 영향을 줄 수 있다. 골반과 생식기가 지나치게 끼는 옷을 입으면 통풍 불량으로 여성 질환이 생길 수 있다. 몸에 밀착되는 옷이 생식기 주변을 압박해 평소 없던 질 분비물(대하증)을 발생하게 하며, 염증이 생길 경우 분비물은 푸른색이나 누런색으로 변질된다. 또 외음부에 각질이 생기는 접촉성 피부염이나 가려움증을 유발하게 하는데 이 증상은 남성에게도 발생할 수 있다. 스키니진과 거들 등 몸을 꼭 조이는 옷은 혈액순환을 방해하기 때문에 다리가 붓거나 근육을 당기게 한다. 이런 증상을 방지하려면 혈관이 울퉁불퉁 튀어






나오는 하지정맥류가 발병하게 된다. 다리의 정맥이 확장되고 꼬불거리며 늘어나기 때문에 보기 흉할 뿐 아니라 상태가 악화 되면 케양과 피부색 변화 등으로 이어질 수 있다. 스키니진 대신 신축성이 좋은 바지나 통이 넓은 바지를 입는 것이 다리 건강에 좋지만 피트스타일을 너무도 좋아한다면 다리의 혈액순환에 도움이 되는 운동을 병행할 필요가 있다. 발목을 돌리거나 종아리 근육을 수시로 수축시켜서 옷이 조이고 있는 혈관의 흐름을 원활하게 해주는 게 좋다. 또 종아리를 주물러 주고 다리를 찬물로 씻은 후 심장보다 높게 올리면 다리가 받은 피로와 스트레스완화에 도움이 된다.

S라인에 대한 집착을 버리지 못하는 여성들에게 보정속옷은 여전히 상종가 인기를 지키고 있다. 하지만 보정속옷을 꼭 조이게 입으면 소화불량이나 혈액순환 장애가 올 수 있다는 점에 유념해야 한다. 보정속옷을 고집하는 여성은 비만인 경우가 많은데 복압이 높은 비만상태에 더 많은 압력이 가해지면 위 역류가 발생해 역류성 식도염이 생길 수 있다. 또 위산이 목까지 올라와 기도도 넘어가면 천식을 유발하기도 한다. 많은 여성들이 보정속옷이 다이어트에 효과가 있다고 여기지만 실제로는 그

렇지 않다는 게 전문가들의 분석이다. 업체 측에서도 보정속옷이 너무 꽉 끼는 것은 좋지 않으며, 본인의 치수를 정확하게 잴 뒤 적합한 제품을 사용하는 게 좋다고 조언한다.

가슴도 잠을 자게 해주세요!

몸에 꼭 맞는 브래지어 역시 여성의 가슴에 부담을 준다. 배에 무리한 압박이 가해지면 호흡에 영향을 주고, 이것은 심장 이상을 유발하게 된다. 복압이 올라가면 심장에 공급되거나 내보내지는 혈액이 부족해 맥박이 빨라질 수 있다. 특히 비만인의 경우 폐 기능이 원활하지 못해 인위적으로 배를 압박하면 저호흡증이 심해져 실신할 수도 있다. 이런 상황에서 브래지어 쇠와이어는 유방과 젖샘을 압박하는 고문 장치로 돌변하게 된다. 계속 착용할 경우 유선의 발달 방해로 모유량이 부족해지게 되며 얇은 숨만 쉬게 되어 심폐 기능도 떨어지게 된다. 더구나 쇠심이 흐름을 차단해 유방의 독성물질을 그대로 고이게 하고 전증혈의 기를 막아 작은 스트레스에도 통증반응을 일으키게 한다. 스펀지를 두껍게 넣은 '원더우먼브라'나 '뽕브라'도 유방의 호흡과 순환을 방해한다. 유방의 탄력을 결정하는 것은 가슴 바깥쪽 45도 위에서 겨드랑이를 지나 어깨 쪽으로 지나가는 '스펜스의 꼬리근육'에 달려있다. 지금 당장 쇠와이어를 빼고 이 근육을 튼튼하게 하는 운동이 필요하다. 특히 수면 시에는 브래지어를 풀어 가슴도 편안하게 잠들도록 해야 건강한 삶을 영위할 수 있다. ⑥



넥타이라는 명에서 벗어나세요!

여성성을 돋보이게 하는 브래지어가 때론 형틀이 되듯 비즈니스맨의 최대 액세서리인 넥타이는 남자의 숨통을 조이는 명에가 되기도 한다. 꽉 조여 맨 넥타이는 몸을 경직되게 하고 척추에 힘이 들어가게 하기 때문에 힘이 두 배로 든다. 장시간의 회의를 끝낸 비즈니스맨들은 습관적으로 넥타이를 느슨하게 풀며 피로와 긴장 해소를 유도한다. 하지만 그런 피로한 포즈를 취하기보다는 평소 여유 있게 타이를 매며 노타이 차림의 가벼운 스타일로 출근해 넥타이가 주는 부담감에서 벗어날 필요가 있다. 적당한 딤플(Dimple, 넥타이를 땀 때 매듭 밑에 생기는 움푹한 홈)을 만들어서 넥타이 매듭법의 매력도 살려야 하지만 무엇보다 숨통을 조이지 않는 여유 있는 조임이 포인트다. 노타이 차림이 여름철 에너지 절약과 업무 성과에 30% 이상을 기여한다는 비즈니스 통계도 기억해 둘 것.