

마누라가 살찌는 것은 남편 잘못

30대에서 40대의 이른바 중년부인들의 공통적인 걱정은 살찌는 것을 막는 일이다. 텔레비의 모닝쇼에서 만난 5명의 주부들이 화제를 삼는 것을 보니 아기를 낳고 난뒤 살이 찢 것을 어떻게 하면 없앨수 있겠느냐였다. 5명의 주부가 모두

결혼당시의 40키로체중이 지금은 65키로에서 70키로에 이르러 여자로서의 매력을 상실한 뚱뚱보였다. 그중 31세의 여인만이 결혼당시 40키로에서 54키로의 체중과 155센치의 신장을 가지고 있어 이상적인 체격을 소유하고 있었다. 그러나 그 부인도 중년이 되어 살이 찢는데 대하여 두려움을 느끼고 있는 것이다.

이들 부인들의 이야기속에서 똑같은 현상은 누구나 다 아기를 낳으면 살이 찢다는 고정관념(固定觀念)을 가지고 있다는 것이다. 이러한 생각은 옳은 것이 아니다.

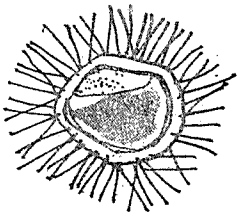
이들 5명의 부인들이 처녀시절에는 위험할 정도로 여위고 약했으나 아기를 낳

아기 낳으면 살찢다는 생각은 잘못된 것. 너무 많

■ 앙케이트

선생님의 가을철 식성은

장 재 섭



역시 가을은 결실의 계절이니까 과일이 좋지요. 그중에서도 포도·사과·배·단감을 좋아합니다. 싱싱한 포도는 그푸른 알

을 씹을때 머릿속까지 그 싱싱한 맛이 스며 드는 것 같아 정신이 맑아 집니다. 단감 같은 것도 퉁퉁하면 서도 단 그 맛이 무척 한국적이지요. <잠재심 소아과 원장·의학박사>

화 렌 神 父

뭐니 뭐니 해도 불고기 가 제일이지요. 할고기는 세계에서 오직 한국뿐이니

고 난뒤 내분비선이 완전가동하기 시작하여 여성호르몬의 분비가 많아지고 피하지방이 증가하여 여성다운 곡선을 가진 몸매로 변했다. 이것은 여성미의 완성이란 뜻에서 생리적으로 건강한 현상임에 틀림없는 것이다.

그런데 31세의 여인의 4명이 동봉보가 된 것은 호르몬선의 증산때문이 아니라 너무 많이 먹기 때문에 생긴 현상이다. 방입주의에 의한 과식이다.

입신갈기에는 체중이 20%나 늘는데 아기를 낳고나면 줄어들어야 한다. 그리고 젊어서용으로 유방이 커지나 이 때문에 살이 찌는 것도 아니다. 마누라가 함부로

이 먹는 것이 활의 원인

다. 특히 암소 등심 말고
기를 좋아해요. 소고기는
트질과 기후에 관계가 있
기 때문에 한국 소가 제일
좋다고 생각합니다. <서강
대학교 교수·미국인>

쳐주는 아름다운 소리지요.
또 송이버섯과 파·고기를
넣고 구어먹는 것도 좋지
요. 파를 넉넉하게 넣고 파
의 푸른 빛이 살아야 더맛
이 납니다. <극 작 가>

생각이 간절합니다. 요즘
은 경상도식이 더 유행인
데, 맛은 역시 서울식이 더
좋지요. <연세의대 교수·
의학박사>

이 진 섭

나는 짜리버섯 찌개를좋
아합니다. 짜리버섯 찌개
는 툇배기에 끓여야 해요.
그 부글부글 끓는 소리.
이것은 위장병도 저절로 고

유 준

나는 추탕과 콩밥과 파
일이 좋습니다. 불행하게
도 추탕은 자꾸 없어져 갑
니다. 옛날 등대돈 밖 곰
보추탕이나 형제주점 추탕

최 역 일

나는 두부와 콩나물을
좋아해요. 평생을 먹어도
싫증이 안나는 것은 오직
이것뿐인가 합니다. <최소
아과 원장·의학박사>

과식을 해서 살이 찌는 것을 내버려둔 남
편이 나쁜 것이다. 결혼후 몇년이 지나도
록 마누라로부터 아무런 매력을 느끼지못
하고 아무렇게나 되어라하고 내버려 둔다
면 모르지만 그렇지않고 마누라가 언제까
지나 젊고 아름다운 것을 바라다면 이혼
하겠다는 위협을 해서라도 자기 마누라의
몸매가 이그러지지 않도록 해야 옳은 것
이다.

◎ 기생충 박멸 포어

인분을 준 채소를 먹으면
회충·십이지장충에 걸린
다