

잘못된 건강상식

여성들의 잘못된 건강상식 6가지

정보의 홍수 속에 살고 있는 요즘 대부분의 여성들은 자신들이 건강에 대해 웬만큼 알고 있다고 자신한다.

그러나 미국의 예방의학 전문지 '프리벤션' 최신호는 많은 여성들이 믿고 있는 여섯가지 건강상식의 허구를 지적하고 대안을 제시하고 있다.

▲ 샐러드는 아무리 먹어도 좋다?

샐러드의 채소는 물론 좋지만 문제는 지방질이 많은 드레싱이다. 특히 패스트푸드점에서 파는 샐러드 1인분은 빅맥보다도 지방과 포화지방, 칼로리가 더 많을 수 있다. 사워크림이나 튀긴 파이껍질을 얹은 타코 샐러드는 피하는 것이 상책이다. 양상추에 당근채 몇 접 얹은 샐러드는 필요한 섬유질을 공급하기에는 부족하다.

▲ 체중계를 외면하라?

입던 옷만 잘 맞으면 굳이 체중계 눈금에 매달리지 말라는 것이 많은 이들의 생각이다. 그러나 체중이 7~9kg씩 늘어도 눈치채지 못한다면 결국 낭패를 보게 된다. 1주일에 한 번씩이라도 체중계에 올라가 보는 여성들은 체중계를 무시하는 여성에 비해 더 오랫동안 더 건강하게 산다는 연구도 나와 있다.

▲ 하얗게 이가 좋다?

여성의 25~40%는 잇몸질환을 갖고 있으며 잇몸질환 예방의 최상책은 치실질이다. 많은 여성들은 치아 표백에는 많은 돈을 들이면서도 정작 중요한 치실질은 잇고 산다. 그러나 잇몸질환이 조산과 심장병, 일부 암 발병과 관련이 있다는 사실을 명심해야 한다.

▲ 역기는 남자 운동?

역기를 들면 아널드 슈워제네거처럼 근육이 불거질 것이라고 믿는 여성들이 많지만 이것은 사실이 아니다. 역기들기는 상체를 탄탄하게 가꾸는 최고의 방법일 뿐만 아니라 골다공증 예방책이기도 하다. 중년기 이후에 여성의 절반은 뼈가 약해지는데 역기는 이를 막아 준다.

▲ 속시고 아픈 것 별것 아니다?

여성들은 온 가족의 건강을 챙기지만 정작 자기가 아프면 병원에 가는 일이 드물다. 이 때문에 심각한 질병의 신호일 수도 있는 통증을 무시하기가 일쑤다. 의사들은 여성들이 자기 자신의 건강도 자녀나 배우자의 건강처럼 신경써야 한다고 충고한다.

▲ 잠을 꼭 8시간 자야 하는 것 아니다?

잠을 충분히 자지 않는 것은 큰 잘못을 저지르는 것이다. 잠이 부족하면 불안 증세가 생길 수 있고 이는 염증으로 번질 수도 있으며 이것은 다시 심장질환으로 이어질 수 있다. 잠을 덜 자면 실제로 체중이 불어난다. 잠을 대신 할 수 있는 것은 아무 것도 없다. 주말에나 시간이 생긴다면 주말엔 꼭 잠을 보충하라. 다른 가족의 도움을 받아서라도 필요한 잠은 자야 한다.

(자료출처: 연합뉴스)