

잘못 알고 있는 건강상식

웰빙의 여러 분야 가운데 가장 중요한 것은 건강이 아닐까. 그러나 우리 몸에 대해 잘못 알려진 상식이 의외로 많다. 의학전문가들은 잘못된 건강 상식은 오히려 불치병보다 무섭다고까지 말하고 있다. 우리가 흔히 잘못 알고 있는 건강상식에는 어떤 것이 있을까?

● 추운 날 술을 마시면 몸이 따뜻해진다?

술을 마시면 오히려 체온이 떨어진다. 그래서 겨울철에 술을 마시면 동사하기 쉽다. 또 술을 마신 다음 날 커피를 마시면 오히려 숙취가 악화된다. 해장술도 위장을 망친다.

● 담배를 줄이면 건강해진다?

하루에 한 갑씩 피우던 사람이 10개비로 줄이면 건강에 정말 효과가 있을까? 담배를 줄인다고 해서 체내에 든 독소량이 줄어드는 것은 아니다. 일부 독소는 잠시 줄어드는 듯 하지만, 다시 원상태로 돌아온다. 반면에 완전히 금연하는 사람들은 며칠 내에 체내 독소가 사라진다. 결국 철저하게 끊는 것만이 '정답'이라는 얘기가.

● 건강을 위해 마라톤 대회 출전을?

건강한 사람이라도 마라톤 경기에 한 번 참여할 때마다 심장마비로 사망할 확률이 50배로 치솟는다. 근육에 염증이 생기기 때문이다. 따라서 평소에 꾸준히 마라톤을 하지 않은 사람이 대회에 나가 무리하면 위험할 수 있다.

● 열탕은 피로를 풀어준다?

현대 남성들에게 갈수록 불임이 늘어나는 것도 이유가 있다. 하루 6시간 이상 의자에 줄곧 앉아 있으면 정자 수치가 불임 수준으로 떨어지기 때문이다. 또 흔히 남자들이 피로를 풀기 위해 즐기는 열탕도 정자 수치를 떨어뜨린다. 고환은 열에 아주 민감하기 때문이다.

● 술 마시고 토하면 덜 취한다?

술은 보통 20분 내에 신체에 흡수되고, 1시간쯤 지나면 완전히 몸에서 발산된다. 음주 후 몇 시간이 지난 뒤 화장실에서 토해봐야 알코올은 이미 온몸에 퍼진 뒤다. 화장실 변기에 실제로 토해내는 건 음식물 뿐이다.

● 생수가 수돗물보다 낫다?

생수와 수돗물간에는 실질적으로 차이가 없다. 위생적인 측면에서 보면 생수나 수돗물이나 둘 다 별 문제가 없고, 소비자의 측면에서 보면 수돗물을 마시는 게 돈이 들지 않아 훨씬 더 경제적이다.

●탄산음료를 마신 뒤에는 곧바로 양치질을 해야한다?

탄산음료는 강한 산성이기 때문에 치아에 닿으면 맨 바깥층인 법랑질이 부식된다. 치아 표면이 부식된 상태에서 곧바로 칫솔질을 하면 법랑질이 벗겨진다. 따라서 탄산음료를 마신 경우엔 최소한 30~60분 정도 기다렸다가 양치질을 해야 한다. 이렇게 기다리는 동안 침에서 치아보호 물질이 분비돼 손상된 치아 표면이 회복된다.

●거울을 보며 운동하면 효과가 더 좋다?

거울을 보며 운동하는 여성들은 대부분 운동에 대한 의욕을 잃게 되거나 피로감을 더 많이 느낀다. 거울을 보면 겉으로 보이는 자신의 결점에 더 집착하게 되기 때문이다. 반면에 거울 없이 운동하는 사람들은 자신의 몸매에 어떤 결함이 있다는 사실을 잊은 채 훨씬 더 열심히 땀을 흘리게 되는 것으로 나타났다.

●코피 날 땀 코를 풀지 말라?

코피가 났을 때 코 안에 응고된 피를 그대로 내버려 둔 채 코를 틀어막으면 코피가 멈추는 시간이 오히려 더 오래 걸린다. 왜냐하면 혈관은 탄력성이 매우 뛰어난 섬유질로 만들어져 있는데, 응고된 피 덩어리가 혈관 끝에 붙어 있으면 혈관이 오그라들지 못해 피가 계속 흘러나오게 되기 때문이다. ㉞

〈출처 : 네이버〉

