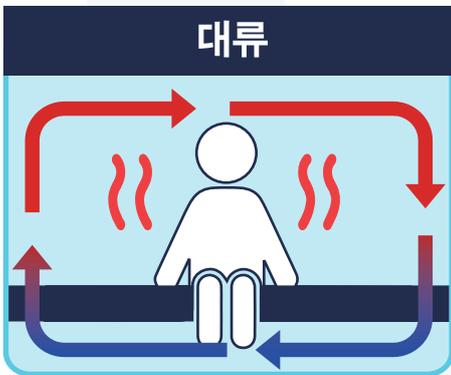
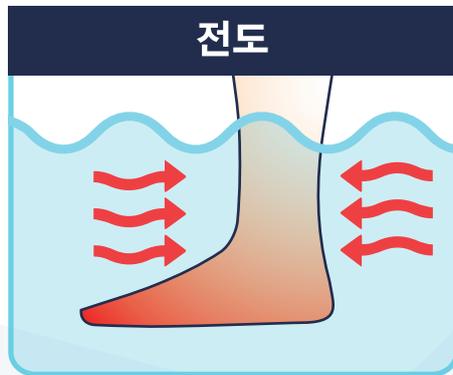


# 손쉽게 체온을 올리는 방법

| 일반적인 방법 |



습식 사우나(수증기)



족욕, 목욕(물)



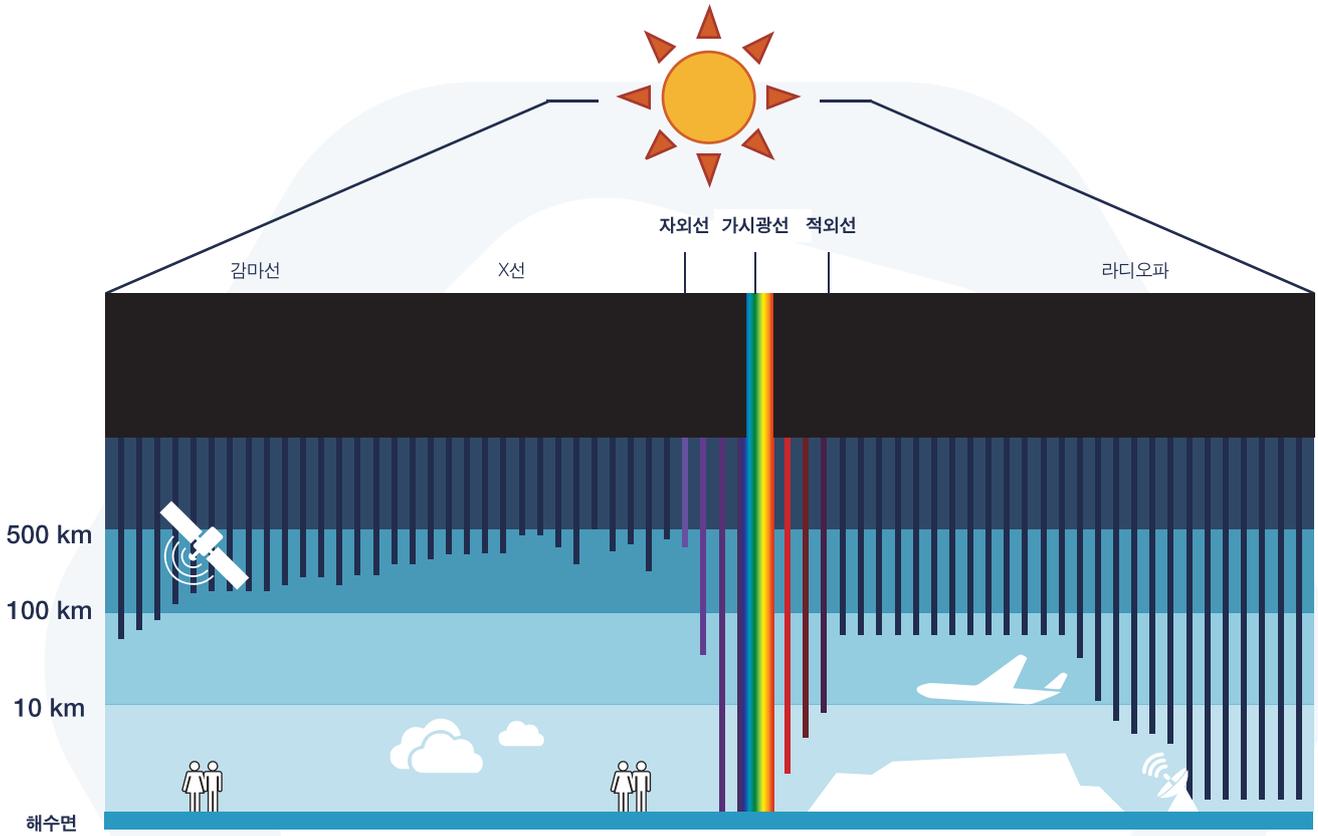
찜질방, 불가마(직사광선)

체온을 높이려면 목욕이나 사우나를 이용하는데,

**복사열**을 이용하면 **물 없이도**  
**체온을 쉽게 올릴 수 있습니다.**

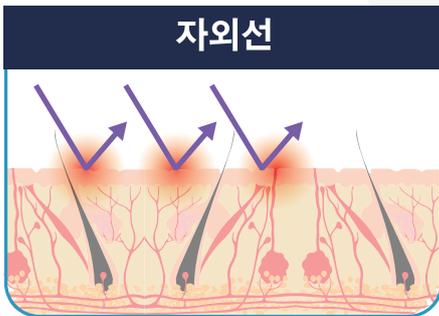
“ 우리 몸에 가장 효율적인 ”

복사열은 무엇일까요?

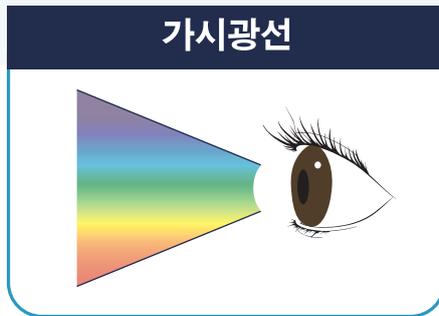


출처 : NASA

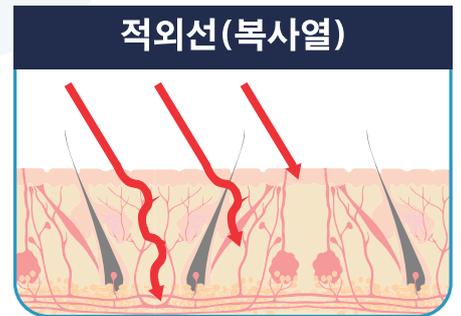
사람은 자외선, 가시광선, 적외선을  
받으면서 살아왔습니다.



자외선은 살갓을 태우고 건강에 해로움



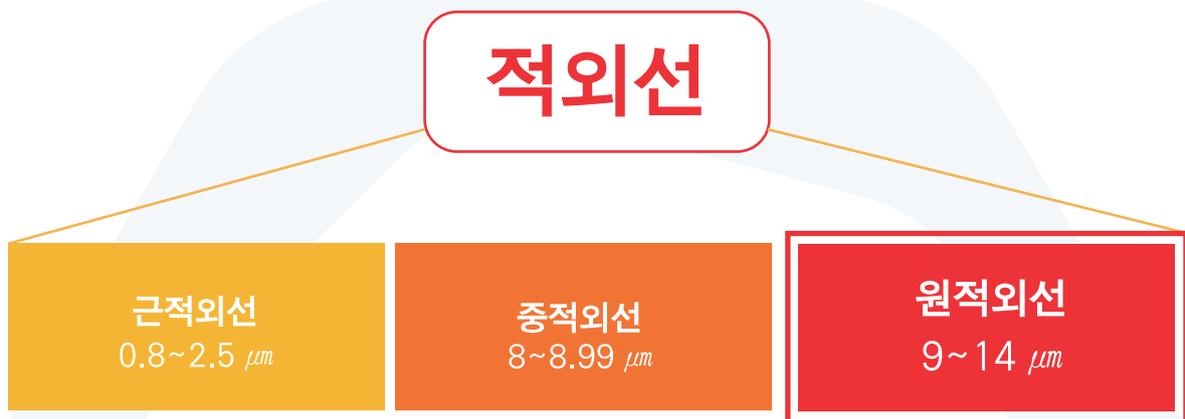
눈에 보이는 빛



피부에 흡수되어 열 전달

“ 인체 내부까지 열을 전달할 수 있는 것은 ”

**적외선**뿐이며 눈에 보이지 않습니다.



출처 : 대한 물리치료 학회지

적외선도 **근적외선**, **중적외선**, **원적외선**으로 구분할 수 있으며

피부 침투력이 가장 강한 것은 **원적외선**입니다.

피부에 원적외선을 쬐이면 **피부속 4~5cm까지 침투**하게됩니다.

“ **원적외선**은 왜 좋을까요? ”

—  
**원적외선**은 열 전달 뿐만 아니라  
인체의 수 많은 세포에도 영향을 미칩니다.



“ **세포를 1분에 2000번씩** 미세하게 흔들어 줌으로써 세포조직을 활성화 하여 노화방지, 신진대사 촉진, 만성피로 등 각종 성인병 예방에 효과가 있다.”

출처 : 두산백과

“ 현대생활에서 부지불식간에 접촉하게 되는 유해한 음식물과 산업화에 따른 공해물질과 중금속 및 각종 전자파에 따른 DNA손상 등으로부터 **인체를 보호하는데 많은 역할을 한다고 볼 수 있다.** ”

출처 : 대한물리치료학회지 제13권 제2호

“ **원적외선이 효율적이지만 눈에 보이지는 않습니다.** ”  
**관련 제품의 경우 그 기능의 작동 여부를 알기는 어렵습니다.**

보이지 않기에 더 노력하는

