10대 중소학생도 허리디스크가 생길 수 있다!

허리디스크(腰椎间盘突出症)는 주로 중장년층에서 발생하는 비교적 흔한 척추 퇴행성 질환이다. 그러나 조사에 따르면 최근 몇년 동안 청소년 허리디스크 환자가 증가하는 추세를 보이고 일부 아이들은 허리디스크로 고통받아 정상적인 생활과 학습에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

지난해 가을부터 산서성 태원시의 16세 소년 쇼러(가명)는 자주 허리가 아프다고 호소했다. 부모는 처음에는 대수롭지 않게 여겼지만 그후 "허리, 엉덩이, 다리까지 아프다."고 했고 심할 때 심지어 잠을 제대로 자지 못했다. 부모는 그제야 다급해서 아이를 병원에 데려가 진료를 받았는데 검사 결과 허리디스크에 걸린 것으로 나타났다.

허리디스크, 왜 저년령화 추세가 나타나는가?

인터뷰에 응한 많은 전문가들은 현재 많은 청소년들이 오래 앉아있고 어떤 아이들은 엎드려 점심 휴식을 하고 어떤 아이들은 매일 메고 다니는 책가방이 너무 무거운데 이는 허리추간판의 압력 부하를 증가시켜 요추 '로화'를 촉진한다고 밝혔다.

많은 전문가들은 일부 아이들이 사용하는 책걸상이 키와 맞지 않다고 언급했다. 요즘 아이들은 일반적으로 키가 크고 빨리 자라는데 키가 큰 아이가 낮은 책상에 앉으면 디스크에 압력을 증가시키기 쉽다.

2015년에 시행된 국가표준 B/T 3976-2014 〈학교 책걸상의 기능, 크기 및 기술 요구〉에 따르면 중소학교의 책상과 걸상은 0호부터 10호까지 총 11가지 모델이 있으며 각각 부동한 학생의 키에 해당된다. 그러나 현실에서 많은 학교의 책상과 의자의 높이는 학생들의 키 요구에 부합되지 않는다.

태원의 한 중학교에서 1학년의 일부 책상과 걸상을 무작위로 측정한 결과 국가표준과 일치하지 않은 것이 더 보편적이라는 것을 발견했다.

일부 책상 높이는 약 735미리메터로 국가표준 2호 책상(책상 높이 730미리메터)에 가까웠고 대응하는 키 범위는 165~179센치메터였다.

그러나 이러한 종류의 책상을 사용하는 일부 학생들은 키가 180센치메터를 초과했고 이러한 책상과 한세트인 걸상의 높이는 460미리메터로 국가표준 2호인 420미리메터 표준보다 훨씬 높았다.

요컨대 걸상이 높은 반면 책상이 낮아 학생들이 사용할 때 허리를 더 심하게 구부리게 된다.

체육단련 부족은 또 다른 중요한 원인이다.

체육단련이 부족하면 허리 및 등 근육, 척추측만증 및 인대가 효과적인 단련을 받을 수 없으며 허리추간판을 충분히 지지할 수 없어 허리디스크 위험이 증가한다.

또한 일부 청소년이 허리와 다리 통증을 느낀다고 호소한 후 일부 부모는 가능한 한 빨리 일반병원에 가지 않고 린근 소규모 진료소와 중의관에서 마사지를 받게 하는데 이는 상태를 악화시킬 수 있다.

또 일부 부모는 인터넷 광고를 믿고 함부로 약을 복용시키는데 이 또한 일정한 위험이 존재한다.

/ 인민넷 – 조문판

꽃샘추위, 우리 아이 건강 지키는 방법!

봄철에는 날씨가 갑자기 따뜻해지거나 추워지기 때문에 몸에 불편감을 느끼기 쉽다. 꽃샘추위를 더 잘 견디기 위해 부모는 아이들이 저항력을 높일 수 있도록 식단에 주의를 기울여야 한다.

식단중 4가지 금기

▩ 건조하고 자극적인 음식은 피해야

봄철은 공기가 건조하므로 치킨, 구운 닭날개, 감자튀김, 감자칩 등 건조한 음식을 될수록 섭취하지 말아야 한다.

페는 습윤함을 좋아하고 건조함을 싫어하므로 만약 이 기간 동안 아이에게 뜨겁고 자극적인 음식을 더 많이 먹이면 속열을 생성하고 체액과 페를 손상시킬 수 있다. 아이들은 페가 손상되면 기침을 하고 호흡기 질환에 걸릴 수 있다.

▩ 날것과 찬 음식을 피해야

초봄에 아이들의 식단은 따뜻한 것을 위주로 해야 한다. 너무 찬 음식은 어린이의 비장과 위를 쉽게 손상시키고 소화와 흡수에 영향을 미친다.

▩ 기름진 음식을 피해야

기름진 음식은 포만감을 주기 쉽고 식욕에 영향을 미치며 소화가 잘 되지 않는데 과도하게 섭취하면 장의 불편함을 유발할 수 있다. 또한 기름지고 소화가 잘 되지 않는 음식을 장기간 섭취하면 체증, 변비 등의 문제를 일으키기 쉽다.

▩ 건강에 해로운 간식을 먹지 말아야

쵸콜레트, 사탕, 설탕에 절인 과일과 같은 고카로리, 고당분 간식을 너무 많이 섭취하면 소화불량이 오고 체하기 쉽다.

부모는 자녀가 신선한 과일, 치즈 또는 견과류를 먹도록 하고 간식 섭취량을 제한해야 한다.

/ 인민넷 – 조문판

눈에 모래가 들어갔을 때 정확한 처리방법

눈에 모래가 들어갔다면 어떻게 해야 할가? 의사들은 의학적 각도에서 눈에 모래나 털이 들어갔을 때 입으로 불어 빼내는 것을 주장하지 않는다고 밝혔다. 왜냐 하면 입김을 불어넣으면 침이 눈에 들어가 2차 감염을 일으킬 수 있기 때문이다.

의사들은 눈을 빈번하게 깜빡이면 달라붙지 않은 이물질이 배출될 수 있다고 조언한다. 만약 눈을 빈번하게 깜빡인 후에도 여전히 불편하다면 생리식염수(生理盐水)로 눈을 헹굴 수 있다.

● 주의점 ●

눈에 이물질이 있는 경우 절대 눈을 비비거나 만지면 안된다. 리유는 이물질이 눈을 더 손상시킬 수 있기 때문이다.

콘택트렌즈(隐形眼镜)를 착용한 상태라면 눈 세척전 반드시 제거해야 한다. 렌즈가 이물질 배출을 방해할 수 있으며 렌즈 표면에 이물질이 박혀있을 수 있기 때문이다.

이물질을 제거했는데도 시야가 흐리게 보이거나 통증, 충혈, 이물감이 지속된다면 전문가의 도움을 위해 병원으로 가야 한다.

/ 인민넷 – 조문판

강아지랑 함께 있으면 주의력과 창의력 향상에 도움

애완견과 함께 외출하려면 다른 핑계를 대야 하는가? 과학자들은 새로운 리유를 제시했는데 연구에 따르면 사람이 애완견과 함께 지내면 뇌의 전파력을 향상시키고 집중력을 개선시킬 수 있다고 한다.

많은 연구에서 사람이 강아지와 놀때의 정서와 호르몬 수준을 조사했지만 한국 연구진은 뇌파 스캔으로 참가자 뇌의 전기활동을 기록해 사람이 강아지와 있으면 뇌 기능이 향상되고 집중력이 향상된다는 놀라운 결과를 얻어냈다.

이 연구 참여자 30명은 머리에 뇌파 전극을 착용한 뒤 '개성을 받아들일 수 있는' 4살 강아지와 함께 산책하기, 뛰여다니기, 장난감을 갖고 놀기, 사진 촬영하기 등 8가지 활동을 진행했다.

그 결과 참여자들이 강아지와 활동할 때 뇌의 베타밴드(β波段) 진동이라고 하는 파동이 향상되였고 참여자가 강아지의 털을 손질하거나 마사지하거나 함께 놀 때 베타밴드 진동 강도가 증가하는 것으로 나타났다.

과학자들은 이것은 참가자들의 두뇌가 이완되여 집중력과 창의력을 향상시킬 수 있다는 것을 보여준다고 했다.

연구진은 이 연구가 학교, 병원 및 기타 환경에서 써비스견을 사용할 수 있는 계기를 마련해 사용자에게 불안감소와 같은 생리학적 효익을 제공할 수 있기를 바랐다.

그러면서 "이 연구는 동물 보조 개입의 치료 효과와 그 잠재적 기제를 설명하는 데 가치있는 정보를 제공했다."고 밝혔다.

/ 인민넷 – 조문판

심장병 · 우울증 겹칠 때 우울증 치료하면 심장병도 좋아져

심장병과 함께 우울증, 불안증 같은 동반 정신질환이 있을 때 정신질환을 치료하면 심장병 치료 결과도 좋아진다는 연구 결과가 나왔다.

관상동맥질환이란 심장근육에 혈액을 공급하는 관상동맥이 좁아지거나 막혀 심장근육에 충분한 혈액 공급이 이루어지지 않아 발생하는 각종 심장질환을 일컫는다.

미국 오하이오주립대의대 심장내과 연구팀은 관상동맥질환과 심부전을 앓고 있는 평균 50세 1,563명을 4년간 추적 관찰했다. 이들은 92%가 불안장애, 55.5%는 우울증, 53%는 약물 람용 장애를 각각 함께 앓고 있었다. 23.2%는 항우울제와 심리치료를, 14.8%는 심리치료만 받고 있었고 29.2%는 항우울제만 복용하고 있었다. 33%는 아무런 정신건강 치료도 받지 않았다.

연구 결과 심리치료와 함께 항우울제를 투여한 환자는 정신건강 치료를 전혀 받지 않은 환자보다 모든 원인에 의한 사망 위험이 67%, 관상동맥질환에 의한 사망 위험이 53%, 응급실 이송 위험이 68%, 재입원 위험이 70% 낮았다. 심리료법만 받거나 항우울제만 투여한 환자도 심장질환의 림상적 후유증이 이런 치료를 받지 않은 환자보다 각각 52%, 30% 더 개선됐다.

연구팀은 "심장병과 우울·불안증은 상호작용을 통해 서로가 서로를 촉진한다."며 "심장과 뇌 사이에는 련관성이 있다."고 말했다.

/ 종합

물은 먹기 싫은데 수분은 보충해야 한다면?

맛 · 건강 모두 얻는 식품

건강을 위해 적절한 수분 보충은 필수다. 세계보건기구(WHO)에 의하면 성인 하루 물 권장 섭취량은 1.5~2리터다. 하지만 물은 아무 맛이 없어 습관처럼 챙겨 마시기 쉽지 않다.

물을 마셔서 수분을 채우는 방법 외에 음식 섭취를 통해 부족한 수분을 공급받을 수 있다. 이러한 식품들은 수분뿐만 아니라 몸에 좋은 영양분을 함유하고 있어 건강관리에도 도움을 줄 수 있다.

수분 보충을 위해 먹기 좋은 식품들을 소개한다.

▷ 오이

오이는 95% 이상이 수분으로 이루어져있어 물대신 먹어도 충분히 갈증을 해소할 수 있다. 또한 카로리는 13카로리에 불과해 다이어트에도 도움을 준다.

한편 오이는 껍질째 먹는 것이 가장 좋다. 오이의 껍질에는 에라테린, 미네랄 등이 풍부하여 소화를 원활히 하고 로화를 방지하는 데 효과적이다.

▷ 당근

오독오독 딱딱해 보이는 당근은 의외로 수분 함량이 높은 채소이다. 당근의 90%가 수분으로 이루어져있고 비타민 A, C도 풍부해서 눈 건강에 도움이 된다.

▷ 호박

호박은 95%가 수분으로 이루어져있어 수분 함량이 높고 포만감도 크다. 로페물 배출에도 도움을 주며 부기를 빼는 데 효과적이다.

▷ 양상추

샐러드로 많이 먹는 양상추는 식이섬유가 풍부하고 칼리움이 다량 함유되여있어 심혈관질환을 예방할 수 있다.

또한 나쁜 콜레스테롤 수치를 낮춰 지방간과 성인병 예방에 도움이 된다.

▷ 도마도

톡 깨물면 수분이 가득 느껴지는 도마도는 약 94%의 수분을 함유하고 있다. 식이섬유와 단백질뿐만 아니라 리코펜과 같은 항산화제가 포함되여있어 건강에 도움이 된다.

▷ 샐러리

다량의 수분을 포함하고 있는 샐러리는 마이나스 카로리 식품으로도 알려져있을 정도로 카로리가 낮다.

식욕 억제에 도움을 주고 포만감을 느끼게 해주기 때문에 다이어트 음식으로도 효과적이다.

▷ 요구르트

설탕, 과일이 들어있지 않는 요구르트의 수분 함량은 85~88%에 달해 과일과 채소 못지 않게 수분 보충에 좋다.

요구르트는 위장에서 유익균의 성장을 촉진하여 배가 부풀어오르는 증상을 없애는 데 도움이 된다. 또한 단백질과 전해질, 칼시움의 좋은 원천으로서 건강 증진 효과도 있다.

/ 종합