



장수 비결은 친구, 이웃, 좋은 배우자...

세계 장수촌 백세인들의 공통 습관

행복한 장수를 위해 건강한 식단, 규칙적 운동, 스트레스 관리와 함께 '활발한 사회적 교류'가 필수라고 한다.

세계적인 장수촌인 그리스 이카리아, 이탈리아 사르디니아, 과거 일본의 오키나와 등에 살던 백세인들의 공통점은 이웃·친구·가족 등과 긴밀하게 교류하며 공동활동·사교모임·의식에 자주 참여한다는 점이다. 이를 통해 강한 정서적 유대감을 형성하고 실질적인 지원을 주고받는 것이다.

하버드대를 대상으로 1938년에 시작되어 오늘날까지 계속되고 있는 하버드대학의 '주교반다' 연구는 수십년

에 걸쳐 참가자들의 인생을 추적한 결과 적극적인 사회적 유대를 형성한 사람들이 더 행복하고 오래 살았다.

뉴욕타임즈는 2009년 <장수 비결> 친구, 이웃, 좋은 안해>라는 기사를 통해 친구, 이웃, 지지하는 배우자와의 긴밀한 관계가 건강과 수명에 상당히 긍정적인 영향을 미치는 반면 외로움과 사회적 고립은 팔복할 만한 사망 위험 요인이라고 보도했다.

찰스 디킨스가 쓴 <성탄송가>에 나오는 스크루지럼감처럼 돈을 쌓아 놓고 살면서도 베풀기는커녕 남과 교류를 끊고 사는 이들이야말로 불행한 인간들이다.

각자의 길에서 열심히 살아온 사람

들의 모임은 단순히 인간적 교류를 넘어 다양한 경험과 지식의 교류 및 선순환, 여가생활과 사회적 기여 등을 통해 인간의 궁극적인 목표인 '자기 실현'에 다가가게 해준다. 여기에 경제적 리스크까지 견뎌낸다면 금상첨화다.

그러나 사회적 관계나 교류는 꼭 사람들을 자주 만나거나 모임에 가입한다고 이뤄지는 것은 아니다.

굳이 남들과 어울린다고 더 행복해지는 것도 아니다. 내향성 성격을 가진 사람은 혼자 있는 것이 더 편하고 즐거울 수 있다.

20세기 정신의학 분야에서 프로이트와 썬버클을 이루는 칼 구스타프 융도

어린시절부터 돌과 대화를 나누고 교감했다.

그에게 돌은 하나의 생명이고 인격체이자 친구였다.

해가 저물어가는 나이가 될수록 가장 피해야 할 것은 혼자 씨름하고 끙끙 앓는 것이다. 틈만 나면 남 탓, 세상 탓 아니면 스스로 자책하는 것이야말로 불행과 단명의 지름길이다.

온갖 마음의 부정적 소리를 떨리하고 일어나 바깥으로 나가자. 가까운 근처 공원에라도 가 자연 속에서 걷자. 지금 상황이 아무리 나쁘더라도 이 또한 지나갈 것이다. 우리의 생명이 불어있는 한 세상은 넓고 할 일은 많다. /종합

이런 부위에 난 기미 위험해!

악성으로 변할 수 있어

눈에 잘 띄는 부위에 생긴 기미 때문에 아직도 고민하고 있는가? 일부 기미는 미관에 영향을 미칠 뿐만 아니라 건강 위험도 있다는 것을 알아야 한다. 어떤 부위에 난 기미가 쉽게 악성으로 변할까? 기미에 암병변이 나타났는지 어떻게 판단해야 할까?



어느 부위에 난 기미는 절제해야 할까?

전문가들은 다양한 선천성 멜라닌 반점(黑色素痣)이나 체표면의 일부 후천성 멜라닌반점이 악화될 가능성이 있다고 설명한다. 즉 진피와 표피의 경계 지점에 있는 기미나 혼합반점(混合痣)의 경계 성분이 악화되어 악성 흑색종양(瘤)으로 발전할 수 있다.

경계가 뚜렷한 반점은 영유아 또는 소아시기 피부 멜라닌반점의 표현형이지만 사춘기 이전에는 경계 반점이 거의 악화되지 않는다. 사춘기 이후에는 대부분의 경계 반점이 점차 피내점(皮内痣)으로 변한다. 따라서 신체의 많은 수의 정상적인 후천성 멜라닌반점은 거의 악화되지 않는다.

손바닥, 발바닥, 생식기 외부 등 부분의 기미는 성년까지 경계 활성을 유지하므로 잠재적 악화의 위험이 더 높다는 점에 유의해야 한다. 전문가들은 이러한 기미의 경우 미관상의 문제는 없지만 예방을 위해 절제(切除)할 것을 권하고 있다.

기미에 암병변이 나타났는지 어떻게 판단하는가?

악성 흑색종양 치료의 핵심은 조기진단이다. 전문가들은 악성 흑색 종양을 간단히 감별하는 ABCD 인식법을 소개했다.

A(asymmetry): 병소(病灶)의 외관이 비대칭이다.

B(border irregularity): 가장자리가 불규칙하고 경계가 불분명하다.

C(color variegation): 얼룩덜룩하거나 검은색을 띤다.

D(diameter): 직경이 0.6センチ미터 이상이다.

전문가들은 기미가 갑자기 커지거나 변색, 궤양, 출혈, 탈모, 위성 병소 출현, 2차 감염, 통증 등의 증상이 나타나면 즉시 의사의 지도하에 외과 치료 및 병리학적 검사를 받아야 한다고 조언했다. 특히 손바닥, 발바닥, 손톱 밑바닥 말단 부위에 자라는 기미는 악화될 가능성이 높으므로 중시해야 한다.

/인민넷-조문판



사과식초 매일 한술가락의 힘

무기력하거나 에너지가 떨어질 때 자주 추천되는 음식이 바로 식초다. 식초의 새콤한 산 성분은 입맛을 돋울뿐더러 지방을 태우고 혈관을 이완시키는 등 다양한 건강 효과를 가져다준다.

식초중에서 가장 흔한 건 사과와 자연 발효 과정에서 만들어진 사과식초다. 단순한 신맛을 넘어서 약간의 감칠맛까지 가미해주는 달콤함 덕분에 여러 요리에 활용되고 있다.

그러나 사과식초는 보통 요리에만 넣어 활용한다는 생각에 별도로 챙겨 먹어야겠다는 생각은 많이 하지 못하는 경우가 많다. 사과식초의 효능 및 식초 잘 먹는 법은 다음과 같다.

◎ 소화 촉진, 체중 감량에 혈당 조절까지

사과식초는 사과 발효 과정에서 만들어진 식초로 발효식품과 비슷한 기능을 가진다. 특히 소화 불편한 사람의 경우 식초를 희석해 먹으면 도움이 된다.

소화 기능에 도움을 얻기 위해서는 물 한잔에 사과식초 한술가락을 넣어 희석시킨 후 식사 30분전에 먹 것을 추천한다.

사과식초는 체중 감량에도 효과적인 것으로 알려졌다. 매일 사과식초 한술가락을 마시면 3개월 안에 최대 8키로그램 감량이 가능하다는 연구 결과도 보도됐다.

레바논 카슬릭성령대 연구팀이 12세부터 25세 사이의 참가자 120명을 대상으로 연구를 진행한 결과 참가자들중 12주 동안 식초를 꾸준히 마신 사람들은 체중은 물론 허리위 엉덩이둘레, 체지방비율이 모두 감소했다.

연구진은 사과식초의 아세트산 성분이 신진대사와 포만감 등에 영향

을 주면서 카로리 섭취가 줄어들고 지방을 산화시키는 효과를 이끌어낸 것으로 분석했다.

사과식초는 혈당 수치를 낮추는 데에도 강력한 효과가 있다. 아세트산 성분이 체내 단순 탄수화물의 소화를 촉진시켜 혈당이 조절되기 때문이다.

◎ 우유식초, 초란 등 다양한 조리법 가능

식초를 꾸준히 먹는 가장 좋은 방법은 별다른 조리법 없이 한술가락을 꼬박꼬박 챙겨먹는 것이다. 하지만 특유의 시큼한 맛 때문에 먹기가 꺼려진다면 물이나 다른 음료에 희석해 먹는 방법도 있다.

200밀리리터의 우유에 식초 3큰술가락을 넣어 잘 섞으면 점액이 생겨 시중에서 판매하는 요거트와 비슷한 형태를 띠게 된다. 꿀을 넣어 단맛을 살짝 추가해도 좋다.

닭알을 통째로 식초에 절여서 먹는 '초란'도 식초를 부담없이 먹을 수 있는 방법중 하나다. 껍질을 까지 않은 닭알에 식초를 부어 7일간 상온에 보관하면 껍질이 녹아 말랑한 형태가 된다.

이때 계란을 깨내서 터뜨린 후 식초와 잘 섞어서 먹으면 닭알과 식초의 영양성분을 동시에 섭취할 수 있다. 꿀과 물을 기호대로 섞어 먹어도 좋다.

구취 제거 효과를 얻으려면 사과식초 한술가락과 물 4분의 1컵을 혼합해 20초 동안 입안을 헹군 후 뱉어내면 된다.

다만 식초를 너무 오래 머금고 있으면 치아 에나멜 손상이 진행될 수 있으므로 가급적 20초 이내로 입안을 헹구고 뱉을 것을 권장한다.

/종합

건강을 위해 아까워도 꼭 버려야 할 7가지 물건!

당신의 저가락을 사용한 지 얼마나 되었는가? 매일 베고 자는 베개를 세척하고 소독한 적이 있는가? 우리는 모두 절약하는 습관을 가져야 하지만 절약하는 방식, 방법에 주의해야 한다! 다음 몇가지 물건은 절대 오래 사용하지 말고 제때에 교체해야 한다. 돈을 아끼다가 건강을 해칠 수 있다!

오래 사용한 식기 세척 스펀지(海绵)



모든 주방기구중 공경(孔径)이 복잡하고 흡수성이 좋으나 철저히 청소하기가 어려운 식기 세척 스펀지는 병원성 박테리아 검출률이 가장 높은 경우가 많다.

이러한 병원체는 해면-손 또는 그릇-입을 통해 인체에 류입되어 질병을 유발할 수 있다. 식기 세척 스펀지는 최소 한달에 한번 정기적으로 교체해야 한다.

오래 사용한 저가락



특히 나무와 대나무 저가락은 장기간 사용하면 끄트머리가 마모되어 고르지 않게 되는데 현미경으로 관찰하면 저가락에 미세한 홈이 있어 세균이 번식하기 쉽다. 이러한 홈은 육안으로 볼 수 없다.

게다가 많은 사람들은 저가락을 씻고 바로 밀폐된 박스에 넣어놓는데 이렇게 하면 공기가 습할 때 곰팡이가 생기기 쉽다. 이런 저가락을 장기간 사용하면 간암의 위험이 증가한다.

굵힌 자국이 있는 코팅팬

코팅팬(不粘鍋)에 굵힌 자국이 생겨도 교체하기 아까워 계속 사용할 때가 많다. 그러나 연구에 따르면 굵힌 자국이 있는 코팅팬은 음식에 독성 플라스틱을 방출하는 것으로 나타났다!

칼자국이 너무 많이 난 도마

오래된 나무도마에 칼자국이 너무 많으면 먼지가 들어가고 박테리아와 곰팡이가 번식하기 쉽다. 생고기를 썰 때 도마 틈에 고기부스러기가 남아있으면 다른 식품도 생고기 속의 대장균, 살모넬라균 등에 쉽게 오염되며 심한 경우 식중독을 일으킬 수 있다.

날것과 익힌 것을 분리하기 위해 최소 2개의 도마를 준비하는 것이 좋다. 곰팡이, 변색, 균열, 변형, 너무 많은 칼자국이 발견되면 제때에 교체해야 한다.

색이 노란 베개속



면, 라텍스, 오리털, 화학섬유, 결명자 등 어떤 베개도 집 먼지 진드기가 무더기로 쌓여있는 곳이 될 수 있

다. 베개는 반년 내지 2년에 한번 교체하는 것이 좋다.

치솔모가 변형된 치솔



치솔을 오래 사용하면 세균이 축적될 뿐만 아니라 치솔모가 변형되기 쉽고 변형된 치솔은 이몸을 짜낼 수 있다. 일반 치솔은 3개월마다 교체해야 하며 치솔모가 변형되었다면 바로 교체해야 한다.

굽이 마모된 신발

어떤 사람들의 신발은 항상 굽 한쪽이 심하게 닳는데 이는 걸을 때 균형에 영향을 미친다. 또 발의 한 부위가 반복적으로 마찰되면 티눈이 생기기 쉽다.

/인민넷-조문판