

다리 벌리고 앉는 것이 가장 건강한 앉은 자세일까?

최근 SNS(소셜미디어서비스)에서 다리를 벌리고 앉는 것이 척추의 중립성을 더 잘 유지할 수 있기 때문에 가장 건강한 앉은 자세라는 주장이 주목받고 있다.

사실 올바른 앉은 자세의 핵심은 주로 척추를 수평면과 수직으로 유지하는 것으로서 다리를 벌리는 것과는 거의 관련이 없다.

올바른 앉은 자세는 다음과 같다. 발을 바닥에 평평하게 놓고 어깨너비와 같은 너비를

유지하며 허벅지와 아래다리는 90도, 척추는 자연상태에서 곧게 펴고 앞으로 기울거나 뒤로 기울거나 좌우로 기울지 말아야 한다.

상체는 똑바로 펴고 머리, 어깨, 골반은 일직선에 놓여야 하며 턱은 약간 안쪽으로 들어보내야 한다.

이 자세는 인체 척추의 생리적 구부림과 일치하며 과도한 압력으로 인해 척추가 비정상적인 곡선을 형성하는 것을 방지한다.

/인민넷-조문판

식용유, 어떻게 먹어야 건강할까?

▷ 기름을 많이 섭취하면 살찔 수 있어
지방 섭취가 많으면 비만의 발생 위험을 증가시킬 수 있고 트랜스(反式)지방산의 과도한 섭취는 심혈관질환의 위험을 증가시킬 수도 있다.

▷ 식용유는 품질을 자주 바꾸는 것이 좋아

▷ 기름진 음식을 적게 섭취해야
기름진 음식은 높은 지방, 높은 칼로리로 쉽게 칼로리 과잉을 초래한다.

▷ 감자칩 등 간식을 적게 섭취해야
동물성지방은 포화지방산이 풍부하므로 가공된 간식과 튀긴 바삭한 음식의 섭취를 줄이는 데 특별한 주의를 기울여야 한다. 일상 포화지방산의 섭취량은 총칼로리의 10% 이하로 통제해야 한다.

▷ 기름이 적은 조리방식 선택
찌기, 삶기, 끓이기, 버무리기 등 조리방식은 기름의 양을 감소시킬 수 있다.

/중앙텔레비죤방송넷

운동 30분 후 지방 소모가 시작될까?

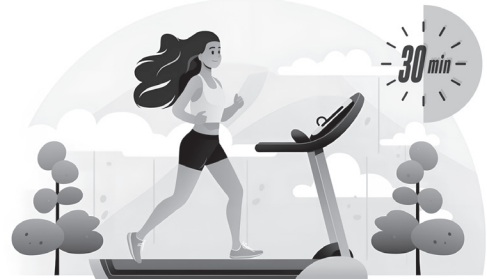
“유산소운동은 30분이 지나야 지방이 소모되며 30분 미만이면 무효다.” 이런 관점은 많은 사람들을 오도하고 있다.

사실 유산소운동이 30분이라고 해서 지방이 소모되지 않는 것은 아니다. 인체에는 설탕, 지방, 단백질 3가지 주요 에너지 공급 물질이 있다.

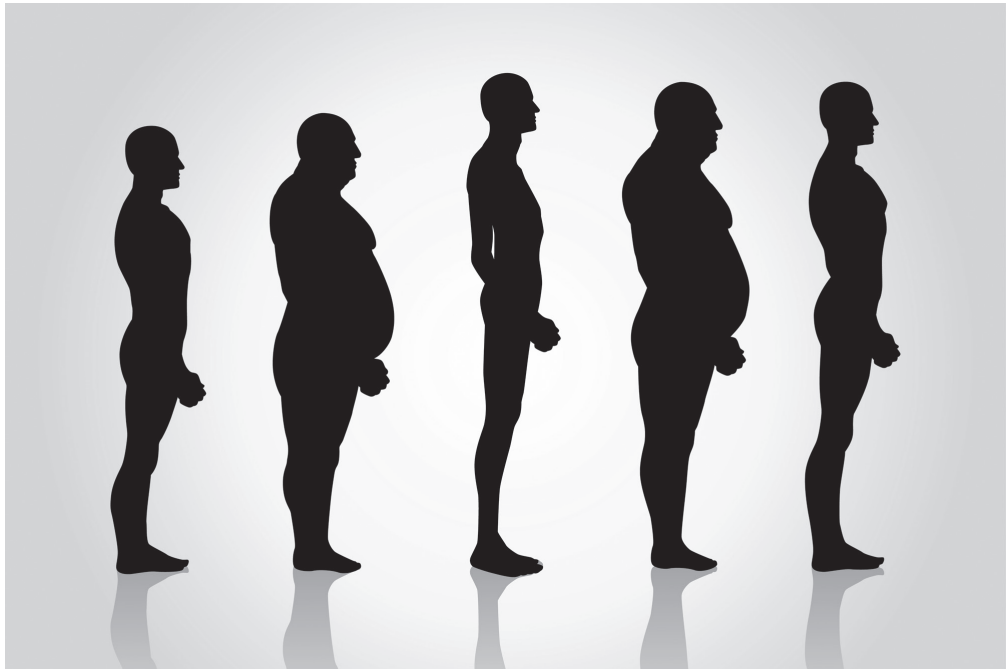
유산소운동은 부동한 단계에서 에너지 공급 비율이 다르다. 유산소운동 시작 30분 전에는 당의 에너지 공급 비율이 지방보다 높고 30분후에는 당의 에너지 공급 비율이 하락하고 지방 공급 비율이 증가하여 당의 공급 비율을 초과한다.

따라서 유산소운동 30분후에 지방이 소모되기 시작하는 것이 아니라 지방 연소 효율이 크게 향상되는 것이다.

/인민넷-조문판



어떤 체형 사람들이 암에 더 잘 걸릴까?



도대체 어떤 체형의 사람들이 암에 더 잘 걸릴까? 최근 33만명을 대상으로 한 연구에 따르면 이 두가지 특성을 가진 사람들이 암에 걸릴 위험이 더 높다고 한다.

2024년 4월, 《과학진전》에 발표된 아시아인, 백인, 아프리카인 등 33만명을 대상으로 한 한차례 연구에 따르면 부동한 체형과 전체적인 암의 발병 위험은 관련이 있다고 한다.

33만명중 대부분은 35세에서 65세 사이 사람들이었다. 연구원은 그들의 체중지수(BMI), 키, 체중, 엉덩이둘레 비례, 허리둘레와 엉덩이둘레에 따라 크게 4가지 체형으로 분류했다.

제1조: 전신성 비만(균형있게 살이 찼음). 제2조: 키가 크고 몸에 지방이 많이 분포. 제3조: 키가 크고 복부 비만(배에 지방이 비교적 많음).

제4조: 키가 작고 체중과 BMI가 높지만 엉덩이둘레와 허리둘레는 작음.

15년 동안 추적 관찰한 결과 4.7만명 이상이 암에 걸렸는데 그들의 몸매를 비교 분석한 결과 다음과 같다.

제1조(전신성 비만)는 전체적인 암 위험이 10% 증가했고 10가지 암 위험 증가와 상관관계가 있었다. 그중에는 자궁암, 식도(선)암, 간암, 신장암, 담낭암, 위장암, 골수종, 유방암(폐경후), 대장암, 직장암이 포함된다.

제2조(키가 크고 전신 비만)는 전체적인 암 위험이 3% 증가했으며 5가지 암 위험 증가와 상관관계가 있었다. 그중에는 갑상선암, 유방암, 악성흑색종, 뇌암 및 중추신경계통암이 포함된다.

제3조(키가 크고 복부 비만)는 전체적인 암 위험이 12% 증가했으며 12가지 암 위험 증가와 상관관계가 있었다. 그중에는 식도암, 갑상선암, 신장암, 위장암, 결장암, 전립선암, 악성흑색종, 후두암, 식도편평세포암 및 구강암, 인두암, 폐암이 포함된다.

제4조(키가 작고 체중과 BMI가 높지만 엉덩이둘레와 허리둘레는 작음)는 전체적인 암 위험이 증가하지 않았다.

대량의 분석을 통해 발견한 바에 따르면 배가 크고 키가 큰 사람들이 암에 걸릴 위험이 상대적으로 높다.

/인민넷-조문판



무더운 여름철 자외선차단 4 가지 잘못된 인식

소만절기에 접어든 후 우리 나라 북방은 주로 건조하고 덥고 남방은 흐리고 비가 자주 내린다. 피부가 해변에 타는 계절에 즈음해 중국 날씨넷은 전국자외선차단지도(防晒地图)를 제작했다.

정확한 자외선차단 방법을 알지 못하면 피부에 손상을 입힐 수 있다. 아래 자외선차단에 관한 4 가지 잘못된 인식을 알아본다.

❑ 잘못된 인식 1: 흐리고 비 오는 날에는 자외선차단제가 필요하지 않다

흐리고 비오는 날에는 햇빛이 비추지 않지만 자외선의 투과력이 강하고 구름 또한 자외선의 전파를 완전히 차단할 수 없다. 특히 고도가 높은 지역은 대기가 희박하여 자외선이 구름을 침투하여 지면에까지 도달하기 쉽다.

피부가 자외선에 장기간 노출되면 로화가 가속화되므로 흐리고 비가 오는 날에는 저배수(低倍数) 자외선차단제(防晒霜)를 바르는 것이 피부에 부담을 주지 않으면서도 보호 작용을 할 수 있다.

❑ 잘못된 인식 2: 자외선차단제 SPF와 PA 수치가 높을수록 좋다

자외선차단제 제품중 SPF는 햇빛으로 인한 피부 손상을 방지하는 작용을 하는데 수치가 높을 수록 피부에 대한 보호 능력이 더 강하다. PA는 피부가 햇빛으로 인해 타는 것을 방지하며 +수자가 클수록 자외선차단 효과가 좋다.

햇빛이 강렬하지 않은 야외에서는 중배수의 자외선차단제를 선택할 수 있고 바다, 고원, 설

산 등 자외선이 강렬한 지역에 가서 활동할 때에는 고배수의 자외선차단제를 선택할 것을 권의한다. 수상활동을 진행할 때에는 방수 효과가 있는 자외선차단제를 선택하고 3시간 간격으로 덧발라주어야 한다.

❑ 잘못된 인식 3: 자외선차단제만 바르면 피부 손상과 벌에 타는 것을 방지할 수 있다

여름에는 땀이 많이 나기 때문에 자외선차단제를 제때에 덧바를 수 없는 경우가 많다. 이때 모자, 선글라스, 자외선차단복 등을 리용하여 피부를 2차적으로 보호하고 화학적 차단과 물리적 차단이라는 조합을 통해 자외선으로 인한 피부 손상을 방지할 수 있다.

/중국날씨넷

작년에 개봉한 자외선차단제, 올해도 쓸 수 있을까?

립화가 지나고 기온이 점차 상승하면서 햇빛도 점점 세져 자외선차단제를 발라야 한다.

많은 사람들이 작년에 쓰던 자외선차단제를 꺼내놓고는 1년이 지났는데 다시 쓸 수 있을지 궁금해한다.

사실 개봉한 자외선차단제를 다시 쓸 수 있는지 없는지는 3 가지 방면으로 판단할 수 있다.

◎ 미개봉 품질보장 기한내에 있는지 봐야

우리 나라 약품감독관리국에 정구적으로 등록된 자외선차단제는 일반적으로 중문으로 생산날자, 품질보장 기한을 표기한다. 작년에 쓰던 자외선차단제가 만약 이 유효기간내에 있고 또 지난 1년 동안 고온, 태양 로출 환경에 보관하지 않았다면 안심하고 쓸 수 있다.

만약 해외 직구 등 기타 경로를 통해 구매한 것이면 표기 규칙이 다르기 때문에 주의하여 살펴봐야 한다. 대다수는 병 본체, 병 바닥 또

는 병 끝부분에 표기되어있다.

◎ 개봉후 품질보증 기한내에 있는지 봐야

개봉한 자외선차단제가 품질보장 기한내에 있는지를 확인하려면 이 표식을 봐야 하는데 적지 않은 제조업체들이 포장에 뚜껑을 여는 도안을 새기고 아래에 12M, 18M 등의 글자를 인쇄한다. 이는 개봉한 후 12개월 혹은 18개월내에 유효하다는 뜻이다.

◎ 성상 변화 여부를 관찰해야

평소 그늘지고 서늘한 곳에 두면 자외선차단제 성능의 안정성을 보장하는 데 유리하다. 사용전 자외선차단제의 색상, 냄새, 질감을 관찰하여 변질되지 않았다면 사용하고 변화가 발생했다면 사용하지 말아야 한다.

북경대학인민병원 피부성병과 주임의사 진



주는 많은 자외선차단제들이 물리적 자외선차단제와 화학적 자외선차단제의 복합물인데 물리적 자외선차단제의 주요 성분이 아주 안정적인 데다 화학성분의 공예도 현재 안정적인 수준에 도달했기 때문에 잘 보존된 자외선차단제라면 계속 사용할 수 있다고 밝혔다.

/장강삼각주공공위생방송넷

짜지 않지만 염분 함량이 아주 높은 음식



식단중 염분을 조절해야 한다는 것은 모두가 잘 알고 있지만 일부 식품은 짜지 않지만 염분 함량이 상당히 높다.

❑ ‘보이지 않는 염분’ 많이 함유

식염은 염화나트륨의 결정이다. 식품을 구입할 때 보면 라벨의 영양성분표에 나트륨 함량이 명확하게 표시되어있다. 따라서 ‘보이지 않는 염분’을 식별하려면 나트륨 함량을 보면 된다.

❑ 나트륨 1그램(1,000밀리그램)=소금 2.5그램

두반장을 레로 들었을 때 100그램당 8,000밀리그램 즉 8그램의 나트륨이 들어있다.

그렇다면 100그램의 두반장에는 20그램의 소금이 들어있는 것이다.

아래 10가지 류형의 음식에는 ‘보이지 않는 염분’이 들어있기에 반드시 주의해야 한다.

- 조미료
- 가공육제품
- 소면이나 라면 종류의 밀가루떡
- 유포우(油條)나 감자칩 등 튀긴 음식
- 치즈(奶酪) 특히 천연치즈
- 말린 음식이나 닭고기 등 가공육제품
- 빵·케이크·과자·아이스크림 등 각종 단음식
- 말린 과일
- 운동음료·밀크티(奶茶)·인스턴트(速溶)커피 등 음료
- 당수맛(糖醋味) 요리

/중국과학보급넷