

봄철 발병 늘어!

전문가 알림 : 2 주전에 투약 가능

봄은 알레르기질환의 발병률이 높은 시기이다. 봄이 되면 재채기, 코물, 눈 가려움증, 심지어 기침, 가슴답답함 등 증상이 나타나 '눈물과 코물이 줄줄 흐르는' 곤경에 빠지기 쉽다. 전문가들은 이러한 증상이 꽃가루

알레르기로 인한 것일 수 있다고 밝혔다. 전문가는 명백한 알레르기 증상이 있는 환자의 경우 봄철 꽃가루 시즌이 도래하기 최소 2 주에서 4 주전에 예방 약물을 사용해야 한다고 권의했다. / 인민넷 - 조문판

중의 ‘성장패치’, 정말 효과 있을까?



봄철 아동 성장의 황금기를 맞아 병원의 소아진찰부에는 ‘성장패치’(生长贴)에 대해 상담하려는 부모들의 발길이 끊이지 않고 있다. ‘성장패치’란 무엇인가? 왜 봄철에 인기가 많을까? 중의 ‘성장패치’는 아동의 비장과 위 기능을 강화하고 수면의 질을 개선하여 아동의 건강한 성장을 촉진하는 중의 부착치료를 보조한다. 항주시중의원 소아과 주치의 왕영은 봄철은 만물이 소생하는 시기로 이때는 어린이의 성장과 발달이 가속화되고 골격대사가 활발한 계절이라고 설명했다. 따라서 봄에 ‘성장패치’를 사용하면 비장

의 기능을 향상시켜 영양소의 흡수율을 높이고 어린이의 성장과 발달을 촉진할 수 있다. “중의학 변증을 통해 주로 ‘성장패치’를 특정 혈자리에 부착하여 약물 흡수의 직접적인 작용과 혈자리 자극으로 아동의 성장 발육을 촉진한다. 아동 ‘성장패치’의 사용 시간은 일반적으로 립춘부터 립하까지로 대략 매년 3월부터 5월까지이며 일주일에 한번 사용한다.” 하지만 모든 아동이 ‘성장패치’에 적합한 것은 아니다. ‘성장패치’는 주로 키 성장이 느리고 비장 기능이 약하며 소화불량으로 인해 수면이 부실한 아동에게 적합하다. 많은 부모들은 쇼핑 플랫폼에서 ‘성장패치’를 직접 구매한다. 하지만 ‘성장패치’는 스스로 사용한다고 해서 효과가 나는 것이 아니라 정확하게 혈자리에 붙여야 뚜렷한 효과를 볼 수 있다. 부모는 자녀를 병원에 데려가 부착치료를 받는 것이 좋으며 아동의 개인 상황에 따라 규범적으로 사용해야 한다. 또한 ‘성장패치’의 사용 효과는 사람마다 다르며 성장 발육이 정상인 아이들에게는 치료 효과가 미미하다. / 인민넷

불면증 시달리는 로인에게 좋은 ‘팔굽혀펴기’



잠을 못 이루 고통다면 팔굽혀펴기가 해결책이 될 수 있다. 저항 운동과 근력 강화 운동이 불면증이 있는 로인에게 효과적이라는 연구 결과가 나왔다. 연구자들은 빠르게 걷기, 자전거 타기, 수영과 같은 유산소운동이나 필라테스(普拉提) 같은 유연성 운동, 여러 유형의 운동을 결합한 복합운동도 도움이 되지만 효과는 근력운동에 비해 상대적으로 낮다고 설명했다. 연구에 따르면 로인의 12~20%가 불면증 문제를 겪고 있다. 불면증은 나이가 들면서 큰 문제가 될 수 있다. 연구진은 “불면증은 우울증, 불안 및 기타 정신건강 장애와 강력한 연관성이 있다.”고 지적했다. 또한 “여러 연구에서 대사증후군, 고혈압, 심장병과도 관련이 있다고 밝혀졌으며 인지 저하와 전립선암 위험도 불면증과 연관이 있다.”고 덧붙였다. 타이 마히돌대학교 연구진은 불면증 진단을 받은 60세 이상 2,045명(평균연령 70세)을 대상으로 다양한 신체운동과 일상적 활동, 수면 교육 등 비신체 활동 등의 효과를 비교한 국제적 임상시험 24건의 데이터를 분석했다. 연구진은 “이 연구의 결과는 근력 운동이 여러 운동중에서 가장 효과적

이며 그다음으로 유산소운동과 복합 운동이 효과적이라는 것을 보여준다.”며 “그럼에도 불구하고 모든 유형의 운동이 수면의 질 개선 효과가 있다.”고 밝혔다. 미국의 수면 전문가인 제이드 우 박사는 저항 운동을 하는 로인이 더 잘자는 것은 당연하다며 “수면은 본질적으로 낮 동안 발생한 마모를 회복하는 것이다. 저항 운동은 근육에 문자 그대로 마모와 손상을 주기 때문에 근육을 회복하고 성장시키기 위해서는 수면이 필요하다.”고 설명했다. 이전 연구에 따르면 저항 운동은 혈압을 낮추고 혈당을 개선하며 콜레스테롤을 개선하고 다리 힘을 증가시키며 우울증과 불안을 줄이고 삶의 질을 개선하는 것으로 나타났다. 로식 정도가 심해 헬스장 장비를 리용하기 버거운 로인들은 벽을 리용해 팔과 가슴 근육을 강화하는 ‘벽 팔굽혀펴기’, 의자에 앉았다 일어나는 동작을 반복해 하체 근력을 키우는 ‘의자 앉았다 일어서기’, ‘수중 걷기’, 1~2키로그램의 가벼운 덤벨(哑铃)을 리용해 팔과 어깨 운동을 하는 ‘덤벨 들어올리기’, 벽이나 의자를 잡고 발뒤꿈치를 들어 종아리 근육을 강화하는 ‘발뒤꿈치 들기’ 등의 운동이 적당할 수 있다. / 종합



치매 · 스트레스에 효과적인 ‘독서료법’

나이 들어 치매로 고생하고 싶지 않다면 스마트폰부터 내려놓고 책을 읽는 것이 좋겠다. 미국의 건강 전문 매체 웹엠디는 2022년 11월 2일자 기사에서 독서가 치매 예방은 물론 스트레스 완화와 정신질환 치료에도 효과가 있다고 밝혔다. 독서가 어떻게 치매 예방에 도움이 되는지 웹엠디의 기사를 통해 함께 알아보자.

한가지 일에 몰입하는 ‘명상적 활동’중에서도 독서는 단연 효과적이었다. 독서는 단지 스트레스를 줄일 뿐 아니라 적극적으로 정신을 훈련시키고 창의력을 증진시키는 효과까지 있었다. 연구진은 “독서는 활자로 당신의 상상력을 자극해 변형 의식 상태에 이르게 해준다.”고 말했다.

같은 해의 또 다른 연구는 60세 이상 고령층을 대상으로 독서를 포함한 지적 활동이 뇌에 미치는 영향을 추적 관찰했다. 연구 결과, 독서의 치매 예방 효과는 나이가 더 들어서 시작하더라도 유지되었다.

또 독서와 글쓰기를 꾸준히 한 사람은 뇌 손상이 있었음에도 정신적으로 퇴행하는 속도가 훨씬 느렸다. 이 같은 결과는 2013년 55세 이상의 참가자 1,651명을 대상으로 한 연구에서도 밝혀졌다.

독서료법은 대개 단독으로는 쓰이지 않고 다른 치료법과 함께 활용되기 때문에 그 효과를 정확히 추적하기는 어렵지만 공감 능력 향상, 인지 향상, 문제 해결 능력 향상 등의 효과가 있는 것으로 알려졌다.

독서가 건강에 좋은 이유

독서는 스트레스를 다룰 수 있는 아주 효과적인 방법이다. 2009년, 영국 수색스대학이 수행한 연구 결과에 따르면 독서는 스트레스 지수를 68%나 감소시키는 효과가 있었다. 이는 산책이나 음악 감상 같은, 일반적으로 스트레스를 줄이는 데 효과적이라고 알려진 방법들보다 더 효과적인 것이었다.

치매와 정신적 퇴행에 효과적

복수의 연구들이 뇌 건강과 독서의 의미있는 상관관계를 입증했다. 2010년 수행된 한 연구는 취미와 치매 위험성의 상관관계를 조사했다. 942명을 대상으로 진행된 해당 연구에서 치매에 걸리지 않은 사람의 54%가 독서를 꾸준히 한 반면, 치매에 걸린 사람은 39%만이 독서를 꾸준히 한다고 응답했다.

정신질환 치료 일환으로 쓰이는 ‘독서료법’

한편, 독서는 치매뿐 아니라 다른 정신질환을 치료하는 데도 활용된다. 일명 ‘독서료법’이라 알려진 이 치료법은 상담사와 환자가 장르에 구애받지 않고 책을 선정해 함께 읽고 토의하는 방법이다.

도마도, 암 발생 위험 5~11% 감소시킨다

생도마도보다 가공된 도마도 제품이 더 효과적



도마도에 풍부하게 함유된 항산화 성분 ‘라이코펜’(番茄红素)이 암 발생 위험을 줄이고 암으로 인한 사망률을 낮추는 효과가 있다는 연구 결과가 발표했다. 이란 이스파한대학교 연구팀은 최근 “도마도에 다량 함유된 라이코펜이 전체 암 발생 위험을 5~11% 감소시키고 암 사망률을 최대 24%까지 낮춘다.”고 밝혔다. 연구팀은 전세계 121개 연구에서 총 459만 8,358명의 데이터를 분석

했다. 특히 최소 2년에서 최대 32년간 추적 조사된 119개 연구를 바탕으로 참가자들을 라이코펜 섭취량과 혈중 라이코펜 농도에 따라 그룹을 나눈 뒤 암 발생 및 사망 위험을 비교 분석했다. 그 결과, 라이코펜을 많이 섭취한 그룹은 적게 섭취한 그룹보다 전체 암 발생 위험이 5% 낮았으며 혈중 라이코펜 농도가 높은 그룹은 암 발생 위험이 11% 감소한 것으로 나타났다.

또한 혈중 라이코펜 농도가 10 μg/dL(약 6~15 마이크로그램의 라이코펜 섭취) 증가할 때마다 전체 암 발생 위험이 5%씩 줄어드는 경향을 보였다. 연구팀은 특정 암 유형에서도 라이코펜의 긍정적인 효과가 확인됐다고 전했다. 전립선암의 경우 라이코펜 섭취량이 많을수록 발생 위험이 점진적으로 감소했으며 혈중 라이코펜 농도가 높은 그룹에서는 폐암 사망률이 35%까지 감소한 것으로 나타났다. 또한 라이코펜을 많이 섭취한 그룹에서는 암으로 인한 사망 위험이 11~16% 감소했으며 혈중 라이코펜 농도가 높은 그룹에서는 최대 24%까지 사망률이 낮아졌다. 연구팀은 “라이코펜은 강력한 항산화 작용을 하며 세포 손상을 막고 염증을 줄이는 효과가 있다.”며 “특히 혈중 라이코펜 농도가 높은 그룹에서 폐암 사망률이 35% 감소한 것은 주목할 만한 결과”라고 했다. 이어 “가공된 도마도 제품(도마도소스 등)이 생도마도보다 라이코펜의 생체 리용률이 높아 더 효과적일 가능성이 있다.”며 “라이코펜 섭취 방법에 따라 효과가 달라질 수 있기 때문에 식이 형태와 조리 방법에 대한 추가 연구도 필요하다.”고 덧붙였다. / 종합



누렇게 변한 흰옷 집에서 세탁하는 방법

흰색 옷은 시원해보이고 깨끗하며 활기찬 외관으로 인해 종종 사람들의 우선적 선택이 된다. 그러나 많은 사람들이 흔히 겪는 문제가 있는데 일정 시간이 지나면 흰색 옷이 쉽게 누렇게 변하고 심지어 이상한 냄새가 동반될 수 있다. 이는 미관을 해칠 뿐만 아니라 옷을 입는 기분에도 영향을 미친다.

흰옷의 누런 얼룩 없애는 방법

1. 흰옷이 누렇게 변한 것을 발견하면 베이킹소다와 깨끗한 물을 1:4의 비율로 섞어 옷을 30분간 담가두었다가 정상적으로 세탁하면 누렇게 변한 물질을 씻어낼 수 있다.
2. 치약에 소금을 섞어 누렇게 된 얼룩 부분에 문질러 씻어도 된다.
3. 집에서는 가능하면 과망간산칼륨용액(高錳鉀溶液)에 옷을 담근 후 비타민C 용액을 사용하여 옷을 환원시키면 새옷처럼 될 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판