

# 초가공식품 해로움 추가 발견...

무릎 골관절염 위험 키워  
햄버거·쏘세지 등을 먹으면 몸 빨리 늙어



초가공식품을 많이 섭취하면 운동량이 많고 날씬하더라도 허벅지 근육 내 지방 비중을 높여 무릎 골관절염을 유발할 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

인공적으로 맛을 내거나 착색하기 위해 화학적 처리를 한 초가공식품은 최근 수십년 동안 당뇨병, 심장병, 암 등과 연관된 위험성이 제기되어 왔다. 이번에 근육의 구성을 바꿀 수 있다는 사실이 새롭게 드러난 것이다.

미국 캘리포니아대학교 연구진은 초가공식품과 허벅지 근육내 지방 축적간의 연관성을 발견했다.

연구진에 따르면 초가공식품 섭취

는 근육 구조를 근본적으로 변화시킬 수 있다. 이런 변화는 운동량이나 섭취 칼로리와 무관한 것으로 나타났다. 허벅지 근육내 지방 함량 증가는 근육 약화는 물론 무릎 골관절염의 잠재적 위험 요소로 간주된다.

이번 연구는 평균 나이 60세, 평균 체질량지수 [BMI·본인의 체중(키로그램)을 키(미터)의 제곱으로 나눈 수치] 27로 비만으로 분류된 남녀 666명을 대상으로 진행했다. 식단 분석 결과 참가자들이 섭취한 음식의 약 40%를 초가공식품이 차지했다.

자기공명영상(MRI)으로 참가자들의 허벅지 근육을 촬영해 분석한

결과 흥미로운 사실이 밝혀졌다. 초가공식품을 더 많이 섭취할수록 허벅지 근육 내부에 지방이 더 많이 축적된 것이다. 레를 들어 초가공식품이 전체 섭취 열량의 3분의 2를 차지한 비만 여성은 3분 1 수준인 여성에 비해 허벅지 근육의 지방 비중이 거의 배가 더 높았다.

이런 관계는 여러 변수에 상관없이 일관되게 나타났다. 즉 신체활동을 활발히 했는지 아니면 주로 앉아서 생활했는지, 칼로리를 많이 섭취했는지 적게 섭취했는지, 체형이 뚱뚱한지 날씬한지와 상관없이 동일한 결과를 보였다.

이번 발견은 근육의 질이 골관절염

발병과 밀접한 관련이 있다는 데서 매우 중요하다. 허벅지 근육에 지방이 많이 축적되면 무릎 골관절염 발병 위험이 증가한다.

“우리 연구진과 다른 연구팀이 이전 수행한 연구들은 허벅지 근육의 정량적 감소와 기능적 저하가 무릎 골관절염 발병 및 진행과 연관되어 있다는 점을 보여줬다.”라고 연구진은 말했다.

초가공식품 섭취에 따른 근육 감소는 근육 섬유가 지방으로 대체되는 ‘지방 변성’으로 나타난다는 것이 MRI 영상 분석에서 드러났다.

골관절염은 통증뿐만 아니라 활동성을 제한해 삶의 질을 크게 떨어뜨리는 질환이다.

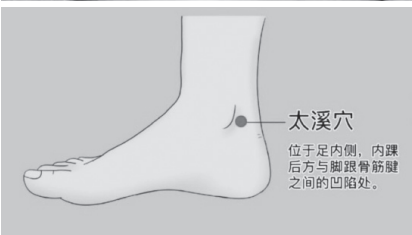
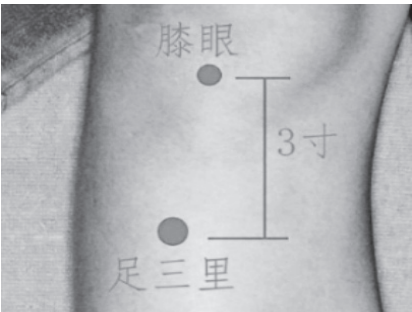
연구진에 따르면 골관절염은 전 세계적으로 암을 제외한 가장 큰 의료비 요인이다.

연구진은 “무릎 또는 엉덩이 골관절염 위험이 있는 성인 인구가 초가공식품을 섭취하면 허벅지 근육에 지방이 증가하는 것과 관련이 있다.”며 “이러한 결과는 식이 에너지 섭취량, BMI, 사회경제적 요인, 신체활동 수준에 관계없이 일관되게 나타났다. 골관절염 예방을 위한 주요 관리방법은 건강하고 균형 잡힌 식단과 충분한 운동을 통한 비만 예방”이라고 강조했다.

라면, 탄산음료, 핫도그(热狗), 랭동 피자, 대량 생산한 빵 같은 초가공식품은 긴 유통기간과 조리가 필요없이 곧바로 섭취할 수 있는 편리함 때문에 점점 더 그 세력을 넓혀가고 있다. 하지만 특별히 맛있게 설계된 초가공식품에 포함된 설탕, 지방, 소금, 탄수화물간 최적의 조합은 뇌의 보상체계를 자극해 언제 먹는 것을 중단해야 하는지 판단하기 어렵게 만든다.

/ 종합

## 봄철 아이 키 성장을 도와주는 혈자리!



봄은 아이들의 키가 급속히 성장하는 ‘황금기’이다. 아이들의 성장발육은 뚜렷한 계절성을 보이는데 특히 봄(3월부터 5월)에 키 성장 속도가 다른 계절보다 2~2.5배 빠르다. 부모는 아이의 성장 황금기를 틀어쥐고 키가 잘 크도록 도와야 한다.

### 어떤 혈자리가 성장을 촉진할까?

족삼리, 태계혈 등 혈자리를 마사지하면 양기를 북돋우고 비장과 신장을 건강하게 하며 장부의 기혈을 조화롭게 해 성장을 촉진할 수 있다.

▷ 척추 꼬집기: 독맥(督脉)을 따라 아래에서 위로 꼬집어주며 한번에 6회, 하루에 한번 하되 아침이나 오전에 하는 것이 좋다. 단, 열이 날 때는 척추 꼬집기를 하지 말아야 한다.

▷ 족삼리 마사지: 시계바늘 방향과 역방향으로 각각 50회씩 돌려준다.

▷ 태계혈 마사지: 신장을 튼튼하게 하고 뼈를 강화할 수 있다. 시계바늘 방향으로 50회 돌려주면 된다.

봄철 양생은 또한 간기(肝气)를 조화롭게 하는 것이 중요하다. 간경을 원활하게 할 수 있는데 위치는 아이의 식지 바닷 쪽에 있는 선이다. 사법(泻法)을 사용해 손가락 뿌리에서 끝까지 밀어주되 한번에 200~300회, 하루에 한번, 오후나 저녁에 하는 것이 좋다. 이는 간열을 없애고 숙면을 돕는 효과가 있다.

/ 인민넷 - 조문판

## 당신의 수면은 건강한가?

전국국어위생운동위원회 판공실은 일전 〈수면건강 핵심정보 및 해석〉을 발표하여 성인은 매일 저녁 10시 내지 11시에 잠들고 아침 6시 내지 7시에 기상하되 그중 로인은 아침 5시 내지 6시에 기상할 것을 권장했다.

〈해석〉은 다양한 연령대 사람들의 필요한 수면시간은 다르며 또 사람마다 다르다고 제기했다. 일반적으로 미취학 아동은 하루에 10시간 내지 13시간, 중학생은 8시간 내지 10시간, 성인은 7시간 내지 8시간, 로인은 6시간 내지 7시간이 필요하다.

〈해석〉에 따르면 좋은 수면질은 일반적으로 다음과 같은 면에서 표현된다. 잠드는 시간이 30분 이내(6세

이하 어린이는 20분 이내) 이고 밤에 깨는 회수가 3회를 넘지 않으며 깨어난 후 20분 이내에 다시 잠들 수 있어야 한다. 기상한 후에는 활기차고 기분이 좋으며 에너지가 넘치고 집중력이 좋아야 한다.

〈해석〉에 따르면 규칙적인 생활, 일과 휴식의 결부, 적당한 운동과 조용하고 편안한 수면환경은 좋은 수면을 유지하는 데 도움이 된다. 밤을 새거나 잠자기 전에 술이나 차를 마시는 것을 피하고 저녁식사는 너무 배부르게 먹거나 늦게 먹지 말며 자기 전에 가능한 한 휴대폰을 보지 말아야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

## 자주 한숨을 쉬는 것이 정말 좋지 않을까?



한숨은 종종 부정적인 감정의 표현으로 여겨진다. 하지만 과학적 연구에 따르면 한숨을 쉬는 것은 사실 나쁜 일이 아니며 때때로 한숨을 쉬는 것이 오히려 신체와 정신 건강에 도움이 될 수 있다고 한다.

☑ 자주 한숨을 쉬는 것은 우울증일까?

과학자들은 “그렇지 않다”고 말한다. 생리적 측면에서 한숨은 일반 호흡이나 혈액임과 마찬가지로 특정 상황에 대응하기 위한 호흡 모식이다.

일부 연구자들은 한숨을 ‘호흡계통의 리셋장치’(重置器)라고 부른다. 한숨의 가장 기본적인 기능은 정상적인 호흡 모식을 유지하고 깊고 얇은 호흡을 통해 체내의 산소와 이산화탄소 농도를 균형있게 조절하는 것이다.

일반 호흡에 비해 한숨은 더 깊고 강력하며 한번의 한숨으로 흡입하는 공

기의 양이 일반 호흡의 두배에 달해 폐를 공기로 가득 채우고 더 많은 신선한 공기를 얻을 수 있게 하며 평소 사용하지 않는 폐포(肺泡)를 활성화시켜 폐포의 붓기를 예방하는 데 도움이 된다. 이는 폐 건강에 매우 유익하다.

☑ 꿀팁: 한숨을 호흡 훈련으로 전환하는 방법

똑바로 앉아 중립 자세를 유지한 후 어깨를 편안하게 한다. 숨을 빠르게 들이쉬고 천천히 내쉬되 코로 들이쉬고 입으로 내린다.

숨을 들이쉴 때 공기가 가슴과 복부 전체를 채우도록 하고 횡격막(横膈膜)이 움직이도록 하며 가슴은 움직이지 않도록 한다. 숨을 내릴 때는 갈비뼈가 안으로 들어가도록 한다.

이 과정을 반복하며 한번에 5분 정도 연습하면 된다.

/ 중앙텔레비죤방송넷



## 식사 속도 늦추면 어떤 좋은 점이 따를까?

식사를 할 때 ‘꼭꼭씹입’을 하면 몸은 항상 ‘암호’를 방출해 조용히 항의한다. 어떻게 모든 음식이 신체에 리듬 있게 할 수 있을까? 아마도 속도를 줄이는 것이 건강에 좋을 것이다. 속도를 줄이면 어떤 좋은 점이 있는가?

### 위장 기능 개선

천천히 씹고 삼키면 위장 부담을 줄이고 위의 불편감을 완화시키며 위 점막을 보호할 수 있다.

### 이몸 건강 증강

많이 씹으면 이몸 건강과 혈액순환을 촉진하고 타액의 항균인자가 세균의 번식을 억제할 수 있다.

### 대사질환 완화

천천히 먹는 것은 식사량을 통제하고 비만, 당뇨병 및 고혈압의 위험을 줄이는 데 도움이 된다.

/ 인민넷 - 조문판

## 매일 에너지 섭취 권장량 남성 2,150 킬로칼로리, 여성 1,700 킬로칼로리

농업농촌부 사이트의 소식에 따르면 최근 농업농촌부, 국가위생건강위원회, 공업정보화부는 〈중국음식 영양발전요강(2025년~2030년)〉을 공동으로 인쇄 발부했다.

그중 2030년까지 다양한 음식 공급 체계가 더욱 완비되고 식품의 품질화, 특색화, 브랜드화 수준이 지속적으로 향상되어야 한다고 제기했다. 음식 소비 구조는 영양가 있고 건강한 형태로 전환되고 음식과 영양 섭취가 보다 균형 잡히고 합리적이며

영양과 건강 상태가 가일층 개선되어야 한다.

음식 소비 방면에서 고품질 단백질과 식이섬유가 풍부한 음식의 1인당 연간 소비량을 꾸준히 증가시키는바 2030년에 이르러 콩류, 육류, 알류, 젓류, 수산물, 남새, 과일은 각각 14킬로그램, 69킬로그램, 23킬로그램, 47킬로그램, 29킬로그램, 270킬로그램, 130킬로그램 이상에 달한다.

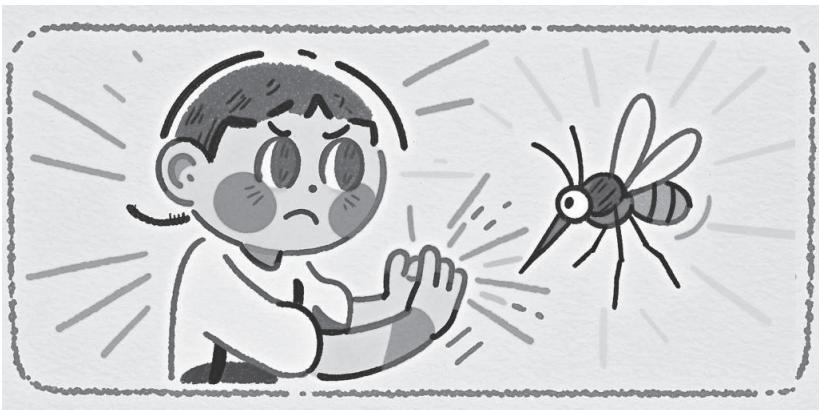
음식과 영양소 섭취 방면에서 1인

당 1일 에너지 섭취 권장량은 남성 2,150킬로칼로리, 여성 1,700킬로칼로리 정도로 유지할 것을 창도한다. 매일 충분한 단백질을 섭취하되 1인당 1일 고품질 단백질 섭취량이 50% 이상을 차지해야 한다.

1인당 1일 식이섬유 섭취량은 25~30그램으로 증가시키고 식용유 섭취량은 25~30그램으로 감소시키며 소금과 첨가당의 섭취량은 각각 5그램과 25그램을 초과하지 않도록 한다.

/ 인민넷 - 조문판

## 광동성질병예방통제센터, 봄철 ‘모기퇴치 지침’ 공개!



속담에 “봄에 모기를 퇴치하면 여름에 덜 물린다.”는 말이 있다. 그럼 시민들은 지금부터 모기의 번식과 물림을 예방하기 위해 어떻게 해야 할까?

광동성질병예방통제센터 전염병 예방통제소 소장 강민은 봄철은 모기 번식의 중요한 시기이자 모기를 방제하는 최적의 시기라고 밝혔다.

겉보기에 하찮아보이는 작은 곤충이지만 모기는 인류 건강을 위협하

는 큰 위험 요소가 될 수 있다. 우리나라에서 뎅기열, 율형 뇌염, 말라리아(일부 지역) 등 모기 매개 질병은 여전히 공공위생안전을 위협하고 있다.

봄철에 어떻게 과학적이고 효과적으로 모기를 퇴치해야 할까? 강민은 고인물을 제거해야 한다고 표시했다. 모기가 낳은 알과 유충은 모두 물에서 생활하며 물을 떠나면 유충은 모기가 될 수 없다. 따라서 고인

물을 제거하는 것은 모기퇴치의 관건이다. 많은 시민들이 집에서 수생식물을 기르는 것을 좋아하는데 이러한 용기는 모기의 산란을 유발할 수 있다. 모기 방제(防治) 용기를 사용하여 일주일에 한번씩 물을 갈아주고 행구어 모기의 번식을 차단해야 한다.

또한 정소를 자주 해야 한다. 성충 모기는 평소 애들고 습한 곳을 좋아하므로 전기모기채를 사용하여 화장실과 주방 하수구 근처를 중점적으로 ‘순찰’할 수 있다. 집에서는 전기모기채 등 도구를 사용하여 곳곳에 숨어있는 성충 모기를 제거할 수 있다.

강민은 지금은 따뜻한 봄날 꽃이 피는 좋은 시기라며 학교와 기관에서 조직하는 봄나들이에 참여할 경우 모기퇴치액을 잘 바르고 긴 옷과 바지를 입으며 목지대(绿化带)에 장시간 머무르지 말 것을 권유했다.

/ 인민넷 - 조문판