

# 30 세— 39 세 필독 , 12 가지 암 신호



유방암, 위종양... 한때는 멀게만 느껴졌던 질병들이지만 오늘날 젊은 이들에게 조용히 다가오고 있다. 암은 어떤 초기 신호가 있을까?

## 12 가지 암 신호

### ○ 종기, 결절

혹이나 결절이 빠르게 커지는 것을 발견하면 반드시 제때에 병원에 가야 한다.

### ○ 원인 알 수 없는 지속적인 통증

외상이 없고 기타 질병도 없이 그냥 아픈 증상, 이런 통증은 암 작용 때문일 수 있기에 절대 참아서는 안 된다.

### ○ 기침이 오래동안 낫지 않는다

특히 담배를 오래 피운 사람들은 기침이 계속 낫지 않고 가래에 피가 섞여 나온다면 폐암에 대한 경각심을 가져야 한다.

### ○ 원인 모르는 발열 증상



원인 모르게 발열 증상이 지속된다면 암일 수 있으니 가능한 한 빨리 병원에 가야 한다.

### ○ 원인 모르게 마르고 치지는 증상

원인을 알 수 없는 체중 감소, 식욕 부진, 피로가 있다면 가능한 한 빨리 병원에 가보는 것이 좋다.

### ○ 외상이 없는 이상 출혈

토혈(吐血), 객혈(咳血), 불규칙적인 질(阴道) 출혈은 모두 암의 신호일 수 있다.

### ○ 지속적인 소화 이상

소화불량이 지속될뿐더러 속이 쓰리고 상복부가 답답하다면 위암, 식

도암을 경계해야 한다.

○ 음식물 삼킬 때 나타나는 폐색감  
음식을 먹을 때 식도에 이물감이 느껴지고 특히 음식을 삼킬 때 폐색감(哽咽感)이 점점 더 심해진다면 식도암, 후두암을 조심해야 한다.

### ○ 천 목소리 지속

목이 쉬었는데 오래동안 회복되지 않을 경우 후두암과 폐암이 후두회귀신경을 침범했을 수 있다.

### ○ 대변 습관의 갑작스러운 변화

대변 습관, 회수 혹은 모양이 갑자기 변한다면 대장암에 대한 주의가 필요하다.

### ○ 기미 증대 · 변색



기미(黑痣)가 갑자기 커지고 가장자리가 불규칙해지며 색상이 바뀐다면 아마도 흑색종이 당신에게 시위를 하고 있을지도 모른다.

### ○ 궤양 상처 오래동안 치유되지 않는다

피부 상처나 궤양이 계속 치유되지 않는다면 오래동안 아물지 않는다면 구강암을 경계해야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

## 마늘 먹으면 정말 암 예방할 수 있을까?



마늘을 먹으면 암을 예방할 수 있을까? 중국의학과학원종양병원 암 예방과 부주임 장개(张凯)는 마늘은 보호성 요소를 가진 음식으로서 소화기 종양 예방에 도움이 된다고 말했다.

비록 마늘을 많이 섭취하면 특정 암을 예방할 수 있다는 연구 결과가 있지만 마늘을 많이 섭취해도 소용이 없고 위험을 높일 수 있다는 대규모 연구 결과도 있다.

레를 들면 하버드공중보건대학이 12만명을 24년 동안 추적 연구한 결과 마늘을 먹는 것과 대장암 발병률 사이에는 상관 관계가 없다는 것을 발견했다.

세계암연구재단이 10만명을 대상으로 7년 동안 추적 조사한 결과 매일 마늘을 섭취하면 여성의 경우 대장암 위험이 5% 감소하지만 남성의 경우 질병 위험이 4% 증가할 수 있었다.

/ 인민넷 - 조문판

## 바나나 먹으면 오히려 변비 악화되는가?



그렇다면 어떤 과일들이 변비를 개선할 수 있는가?

### ■ 통과

통과는 수용성 식이섬유가 풍부하게 함유되어있는데 수용성 식이섬유는 장조직 내부의 수분을 흡수한 후 한편으로는 체내 대사물질을 축적한 상태로 유지시켜 대변이 마르고 굳는 것을 피할 수 있고 다른 한편으로는 장의 윤활 정도를 높여 체내 대변의 배설을 촉진할 수 있다.

### ■ 키위

키위(猕猴桃)에는 인체에 필요한 식이섬유와 펙틴이 함유되어있어 장의 운동을 촉진하고 장을 윤활하게 함으로써 변비 증상을 완화시킬 수 있다.

### ■ 흰배

흰배(雪梨)에는 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 셀룰로오스(纤维素)는 위장 청소에 좋은 도우미 역할을 하기에 변비를 효과적으로 완화시킬 수 있다.

### ■ 딸기

딸기는 과일산, 미네랄, 펙틴 및 식이섬유가 풍부하여 장의 운동을 촉진하고 변비를 개선할 수 있다.

/ 중앙텔레비전방송넷

## 포장 옥수수는 모두 ‘좀비옥수수’인가?

진공 또는 랭동 옥수수의 생산과정은 옥수수를 먼저 살균한 다음 진공, 랭동 포장하여 보관하는 것이다.

세균이 없기 때문에 이런 옥수수는 방부제 없이 장기간 보관할 수 있다. 그중 진공 옥수수는 12개월, 랭동 옥수수는 18개월 품질 보장이 가능하다.

진공, 랭동 옥수수는 일반 옥수수와 영양소도 크게 다르지 않은바 가공후 핵심 영양소의 보유률이 85% 이상이고 비타민 C 및 식이섬유와 같은 주요 지표가 신선한 옥수수와 비슷하다. 기중에 맞는 정구 제품이라면 안심하고 먹을 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

## 영상으로 배우는 요리—김치소 만두



/ 종합

## 전동치솔을

## 장기간 사용하면

## 치아가 얇아지는가?

전동치솔을 장기간 사용하면 치아가 얇아진다는 견해는 결코 과학적이지 않다.

전동치솔을 정상적으로 사용하면 이가 상하지 않을뿐더러 치아가 얇아지거나 이몸 출혈을 일으키지 않는다.

사실 전동치솔은 진동 주파수가 안정적이어서 더 효과적으로 플라그(牙菌斑)를 제거할 수 있으며 수동치솔에 비해 오히려 치솔질할 때 마찰 손상을 줄일 수 있다.

치아가 얇아지는 것은 주로 에나멜(牙釉质)이 손상되었기 때문이다. 이는 전동치솔 자체가 아닌 잘못된 치솔질 방식, 지나치게 뾰뾰한 치솔 사용, 과도한 힘으로 치솔질 등과 관련된다.

이몸 출혈은 흔히 치은염, 치주염 등 구강 질환의 증상이다. 전동치솔을 올바르게 사용하면 출혈을 초래하는 것이 아니라 이몸 건강을 개선하는 데 도움이 될 수 있다.

치아 보호의 핵심은 적절한 솔과 적당한 강도의 모드를 선택하고 올바른 치솔질 방법을 배합하는 것이다.

전동치솔을 합리하게 사용하면 치아가 상하지 않을 뿐만 아니라 광호한 구강위생을 유지하고 충치와 치주 질환의 위험을 줄이는 데 도움이 된다.

/ 인민넷 - 조문판



## 공복운동은 건강에 해롭다... 진실은?

많은 사람들은 공복운동이 혈당을 낮아지게 하고 근육과 심장 기능에 영향을 미칠 수 있기 때문에 건강에 좋지 않다고 생각한다. 사실 이는 구체적인 상황에 따라 결정된다.

최근 과학연구에 따르면 건강한 사람들은 식전 1~2시간 동안 공복 상태에서 걷기, 춤, 조깅, 자전거 타기 등과 같은 적당한 운동을 하면 체중 감량 효과가 식후 운동보다 우수하다. 여기에서 공복은 8~12시간 식사를 하지 않은 채 자다가 아침에 일어났을 때와 식후 4~5시간이 지났을 때를 포함한다.

하지만 공복운동은 모든 사람들에게 적합한 것은 아닌바 과학적으로 계획해야만 안전하고 효과적이다. 공복운동에 적합하지 않은 군체에는 당뇨병 조절이 잘되지 않거나 저혈당이 발생하기 쉬운 환자, 60세 이상의 노인, 조절이 잘되지 않는 고혈압 및 관상동맥심장병 환자, 아침에 머리가 어지럽고 피곤하거나 밤을 새우는 사람들이 포함된다.

공복에 운동할 때는 다음과 같은 점에 유의해야 한다.



▲ 공복운동의 강도는 너무 세지 말아야 하는데 중저강도의 유산소운동을 권장한다. 가벼운 유산소운동부터 시작할 수 있다. 레하면 빨리 걷기, 조깅, 스트레칭 등이 있고 몸이 점차 적응한 다음에 강도를 높일 수 있다. 특히 아침 공복운동은 몸을 깨우는 것을 위주로 하여 심장과 근육에 과도한 스트레스를 주지 않도록

해야 한다.

▲ 공복에 운동하는 시간은 너무 길지 말아야 하는바 가능한 한 1시간 이내로 조절하는 것이 좋다.

▲ 공복운동후에는 수분과 영양 보충에 신경써야 한다.

▲ 운동 과정에 불편함이 느껴지면 즉시 운동을 중단해야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

## 아침 샤워는 큰 실수, 그 이유는?

아침보다 저녁에 하는 샤워가 피부 건강과 수면의 질을 높이는 데 더 효과적이라는 전문가의 의견이 나왔다.

일전 영국 데일리메일은 여러 의료 전문가의 의견을 인용해 “샤워는 항상 아침이 아닌 밤에 해야 한다.”면서 “저녁 대신 아침에 샤워하는 것은 큰 실수”라고 전했다. 영국 보건기관 소속 아라고나 주제페 박사는 “아침 샤워는 감각을 깨우는 데 도움이 될 수 있지만 저녁 샤워는 건강에 더 많은 장점을 준다.”고 말했다.

그는 “낮시간 동안 몸과 머리카락에는 알레르기 유발 물질과 자극 물질, 먼지, 때가 축적될 수 있다. 특

히 여름철에는 꽃가루와 화학물질, 땀으로 오염될 수 있다.”고 말했다. 이어 “이 때문에 샤워를 하지 않고 잠자리에 들면 이러한 오염물질들이 침구에 옮겨진다.”면서 “이는 야간에 알레르기를 유발할 수도 있고 가려움, 자극, 피부 건조, 여드름과 같은 피부 문제를 유발할 수도 있다.”고 설명했다.

미국 버지니아 의사 제이슨 싱 박사 역시 저녁에 샤워하는 것이 옳다고 말했다. 그는 “저녁 샤워가 수면의 질을 개선하고 오염물질을 씻어내며 건조한 피부에 수분을 공급하는데 매우 효과적”이라고 말했다. 이어

“따뜻한 물로 샤워를 하면 신체에 잠자리에 들 시간이라는 신호를 보내는 호르몬인 멜라토닌(褪黑素)이 분비된다.”면서 “수건으로 몸을 닦는 과정에서 체온이 적절한 온도로 내려가는데 이 두가지가 합쳐지면 더 나은 수면으로 이어진다.”고 설명했다.

그는 또 여드름이나 습진 등 피부 트러블이 있거나 피부가 건조하고 민감한 사람일수록 저녁에 샤워하는 것이 좋으면서 “밤시간은 피부 세포가 재생되는 시기이므로 이때 수분을 공급하면 보습 효과가 더욱 오래 지속된다.”고 말했다.

/ 종합