

### 흰머리를 뽑으면 다시 검은머리가 날까?

#### ▷ 흰머리는 왜 생기는가?

상과 모낭염을 쉽게 유발할 수 있다.

유전적 요인, 영양실조, 높은 정신적 스트레스, 수면부족, 소화기 능력장애 등은 모낭의 멜라닌(黑色素) 분비에 영향을 미쳐 모발색이 얼어지거나 심지어 하얗게 변하게 한다.

#### ▷ 흰머리가 나면 어떻게 해야 할까?

**자르기 또는 염색:** 흰머리가 미관에 영향을 미친다고 판단되면 자르기를 하거나 안전한 염색제를 선택하여 염색할 수 있다.

#### ▷ 흰머리를 다시 검은머리로 되돌릴 수 있을까?

**정신적 스트레스 완화:** 과도한 스트레스는 탈모를 유발하거나 악화시킬 뿐만 아니라 머리카락이 하얗게 변하게 할 수 있다.

의학적으로 이미 하얗게 변한 머리카락은 기본적으로 검은머리로 되돌릴 수 없다. 흰머리를 뽑아도 다시 자라는 것은 여전히 흰머리이다. 흰머리 카락을 자주 뽑으면 두피의 국부적 손

또한 영양균형, 규칙적인 일과 휴식을 유지하고 밤을 새우지 않으며 담배를 피우지 않고 폭음하지 않도록 주의해야 한다. /인민넷-조문판



### 주의! 가정에서 많이 쓰고 있는 이런 식기 유독!



많은 식기종 도자기식기는 독특한 예술적 매력과 실용성으로 광범한 소비자들에게 사랑받고 있다. 도자기식기 가운데서 유상채(釉上彩)와 유하채(釉下彩) 두가지가 일반적인 장식 공예이다. 그럼 유상채식기는 안전할까? 식기를 살 때 유상채와 유하채중 어느 것이 좋을까?

양식 등 높은 장식성을 가지고 있다. 그러나 채료가 식기 표면에 직접 로출되기 때문에 채료의 품질이 좋지 않거나 부적절하게 구우면 중금속을 침전시켜 인체건강에 잠재적인 위험이 될 수 있다.

특히 비용을 줄이기 위해 일부 파렴치한 기업은 납, 수은과 같은 중금속 원소가 들어있는 저질의 안료 또는 도료를 사용할 수 있다. 이러한 식기를 장기간 사용하면 중금속 원소가 인체에 축적되어 인체건강에 영향을 미칠 수 있다.

그에 비해 유하채식기는 안전성이 더 높다. 채료가 유약 코팅으로 싸여 있어 식품과 직접 접촉하지 않기 때문에 채료에 중금속 원소가 들어있어도 쉽게 침전되지 않는다. 또한 유하채식기는 색상이 더 부드럽고 사람들에게 옥과 같은 온화한 느낌을 주기에 중국인의 미적 관념과 더 일치하다. 또한 유하채식기는 생산과정에서 고온에서 구워야 하기 때문에 표면이 더 매끄럽고 박테리아가 쉽게 번식하지 않으며 위생 요구사항에 더 부합된다. /인민넷-조문판

#### 유상채와 유하채의 차이점

먼저 우리는 유상채와 유하채의 기본적인 차이점을 이해해야 한다.

유하채공예는 동한시대에 시작되었으며 채료를 도자기 굽기전 단계에 직접 그리고 유약으로 코팅한 후 고온에서 구워 만들어진 것으로서 색채가 연하고 안전하며 위생적이다. 유상채공예는 남북조시대에 시작되었으며 채료를 도자기 표면에 그린 후 색상은 투명 유약을 입혀 굽는데 색채가 밝고 다양하다.

양자는 장식 효과와 공예에서 각각 특성이 있지만 안전성 면에서는 일정한 차이가 있다.

유상채식기는 밝은 색상, 다양한

## 푹신푹신한 깔신, 발을 더 편하게 해줄까?

바쁜 하루를 보낸 뒤 푹신푹신한 깔신을 신고 있으면 지친 발의 피로를 풀어준다고 생각하는 사람이 많을 것이다. 그런데 푹신푹신한 깔신이 과연 발을 더 편하게 해줄 수 있을까?

답안은 그렇지 않다는 것이다! 이유는 다음과 같다.

#### 1. 밑창이 너무 부드러우면 안정성이 떨어진다

푹신푹신한 신발바닥은 발에 대한 통제를 약화시키고 안정적으로 서있기 어렵게 만든다. 장기적으로 이런 신을 신고 있으면 발을 접지르는(崮脚) 등 위험이 증가하고 특히 내번(内翻), 외번(外翻) 등 발문제가 있는 사람의 경우 자신의 발문제를 악화시킬 수 있다.

2. 지지력이 부족하다  
밑창이 너무 부드러우면 발바닥에 제공되는 지지력(支撐力)이 부족하여 족궁함몰(足弓下陷)을 초래하기 쉬워 기능성 평발에 걸릴 수 있다. 족궁함몰은 사람이 서서 걷는 자세와 발의 지지 작용에 영향을 미치며 발바닥의 혈관신경이 눌러 발이 붓거나 통증 심지어 종아리근육에 경련을 일으킬 수 있다.

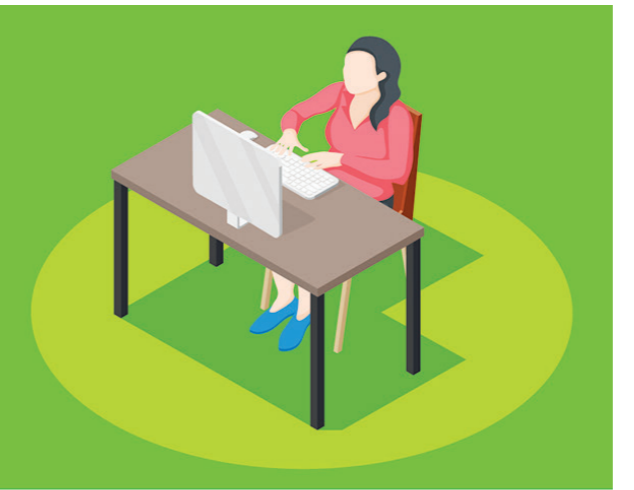
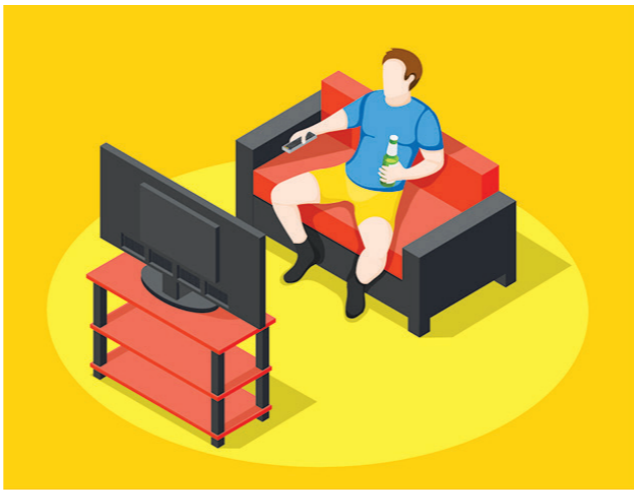
3. 체형이 나빠진다  
너무 푹신푹신한 깔신은 안정성이 나쁘고 지지력이 부족하기에 그로 인한 발의 문제가 점차적으로 우리의 다리모양에 영향을 미치고 심지어 요추통증, 척추측만증, 골반전향 등 문제를 일으켜 좋지 않은 체형이 형성되게 한다.

☒ **알맞는 깔신을 어떻게 골라야 할까?**  
1. 밑창이 적당히 부드럽고 단단하

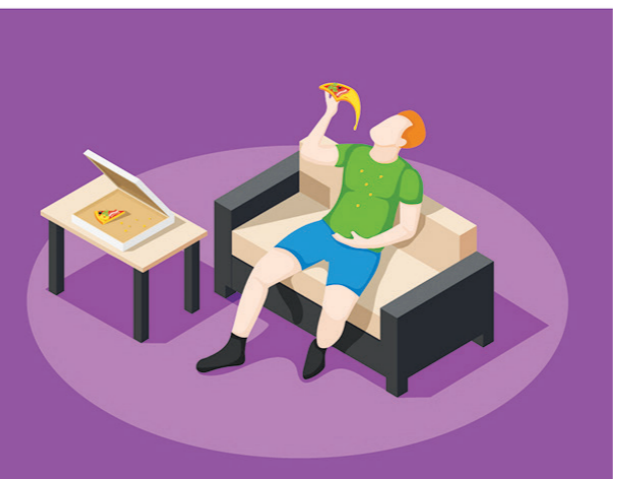
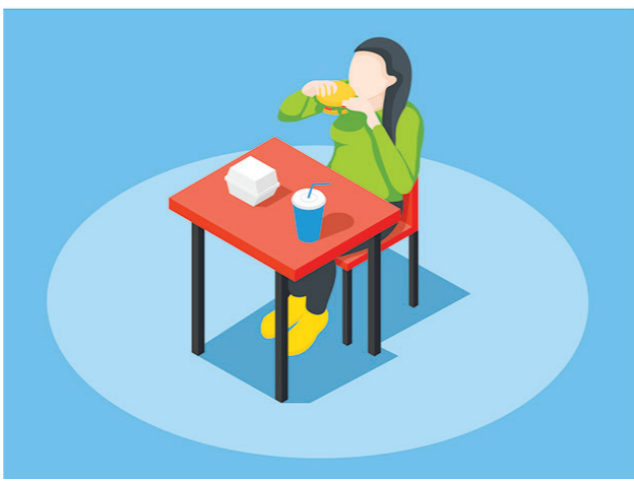
며 반발력(回彈力)이 충분하면 발에 일정한 반발 지지(支撐)를 줄 수 있으며 동시에 발의 근육을 이완시킬 수 있다.

2. 가급적 EVA 재질의 깔신을 선택해야 한다. EVA 재질은 PVC 재질에 비해 친환경적이며 밀폐된 구조로 되어 있어 방수 및 내취성이 뛰어나고 가볍다.

3. 표면이 비교적 매끄럽고 씻기 편리한 깔신을 선택해야 한다. 깔신의 무늬가 너무 많으면 먼지가 끼고 박테리아가 번식되기 쉬우며 깔신에서 냄새가 날 뿐만 아니라 발 건강에도 영향을 미친다. /인민넷-조문판



### 매일 오래 앉아있는 사람들, 신체기관에 이런 변화 발생!



장기간 앉아있으면 종종 허리와 등이 불편하고 피곤함을 느끼게 된다. 오래 앉아있을 때 신체기관도 미묘한 변화를 겪고 있다는 점에 주목해야 한다.

#### ● 심장: 서서히 '크게' 변해

2023년 4월 《스칸디나비아 스포츠의학 및 과학저널》에 발표된 한 연구에 따르면 청소년이 오래동안 가만히 앉아있으면 심장이 '더 무거워지는' 것으로 나타났다.

이번 연구에서 청소년은 하루 평균 거의 8시간 동안 앉아있었고 하루에 약 49분 동안 중등 강도 운동을 했다. 비록 오래 앉아있는 것과 중등 강도 운동이 모두 보다 큰 좌심실의

질과 관련이 있었지만 오래 앉아있을 경우, 심장이 더 '무거워졌다.' 단, 이는 청소년의 체중과는 관련이 없는 것으로 나타났다.

#### ● 대뇌: 혈액 공급 부족

천진중의약대학제1부속병원 심혈관 주치의 곽효진은 오래동안 가만히 앉아있으면 혈액순환이 느려지고 대뇌의 혈액 공급이 부족해지며 신경이 손상되고 정신적 압박이 발생하는데 이는 피로, 무기력, 지속적인 하품으로 표현된다고 밝혔다.

#### ● 폐: 호흡이 얇아지고 짧아져

현대인은 오래동안 앉아있고 운동

이 부족하다. 때문에 많은 사람들에게 가서 호흡이 얇고 짧으며 흉식호흡만 하는 현상이 나타난다. 이런 호흡 방식은 매번 환기량이 매우 적고 정상적인 호흡 빈도에서 환기가 충분하지 않아 체내의 이산화탄소가 축적되면서 대뇌에 저산소증이 발생하고 현기증과 무기력 증상이 잇달아 나타난다.

#### ● 장: 운동이 느려져

오래동안 앉아있으면 위장 운동(蠕動)이 느려지고 소화실에서 분비되는 소화액이 감소하며 식욕부진과 같은 증상이 나타나기 쉽고 복부 팽만감, 변비, 소화불량 등 소화기 증상을 악화시킬 수 있다.

### 우유, 어떻게 선택해야 할까?

우유를 고를 때 사람마다 자신의 '마음속 선택'이 있다. 그렇다면 일상생활에서 영양가가 있고 건강에 리로우며 자신에게 맞는 우유를 고르는 방법은 무엇일까?

우선 가공이 간단할수록 우유의 영양소 손실이 적기에 가정에서는 저염균 우유를 우선적으로 선택할 수 있다. 장기 보관이 필요한 경우 다른 품종도 좋은 선택이다.

둘째, 우유의 겔포장을 보는 법을 배워야 한다.

하나는 성분표를 보는 것이다. 원료가 생우유로 된 것을 골라야 하는데 이런 것이 순수한 우유이기 때문이다.

다른 하나는 영양성분표를 봐야 한다. 관련 국가표준의 요구사항에 따르면 우유의 단백질 함량은 100밀리리터당 2.8그램 이상이어야 한다. 단백질 함량이 높을수록 자연적으로 영양가가 더 높다. 일반적으로 우유 100밀리리터당 칼슘 함량이 90~120밀리그램이며 칼슘 함량이 120밀리그램 이상이면 고칼슘 우유라고 할 수 있다.

마지막으로 우유 선택은 사람마다 다른바 탈지우유라고 해서 더 건강에 리로운 것은 아니다. 이상지질혈증이 있는 경우 탈지우유 또는 반탈지우유를 적절히 선택할 수 있다. 로인과 어린이의 경우 사실 전유(全脂奶)를 마실 것을 더 권장한다.

#### ★ 특별 제시 ★

〈중국 주민 식사 지침(2022)〉은 다양한 유제품을 먹으면 하루 300밀리리터 이상의 액체 상태의 우유를 섭취하는 것과 같다고 소개하고 있다.

/인민넷-조문판



### 가지를 생으로 먹으면 몸속의 기름 흡수한다? 위험!!



가지는 생으로 먹으면 몸속의 기름을 흡수한다고?  
근거가 없다.

생가지는 조리 과정에서 기름을 흡수하기 쉽기 때문에 일부 사람들은 생가지를 먹으면 위장의 기름을 흡수할 수 있고 몸속의 '기름'을 몸 밖으로 빼낼 수 있다고 생각한다.

이는 사실 아무런 근거가 없다. 생가지든 익힌 가지든 이런 효과가 있을 수 없다.

또한 가지에는 솔라닌이 함유되어 있다. 솔라닌은 가지 살에 존재하기 때문에 가지를 익히지 않고 꽤 많이 먹으면 중독의 위험이 높아진다. 생가지에 중독될 경우 그 부작용으로 목이 가렵고 구토와 설사 등 식중독과 비슷한 증상이 나타난다. 중독 상태가 심하면 호흡곤란, 정신착란, 근육위축, 빈맥 등이 나타날 수 있고 이보다 더 심한 상황에서는 사망에 이를 수도 있다.

/인민넷-조문판