

하루중 살지기 쉬운 4개 시간대!

참으면 살 빠질까?

여름이 되면 많은 사람들이 급히 살을 빼기 시작한다. 그런데 살을 빼본 사람들은 알겠지만 한근 빼기도 쉽지 않다. 체중 감량에 대해 의사는 사실 살지는 데는 시간이 있고 살이 지기 쉬운 4개 시간대를 참고 넘기면 살이 빠지기 훨씬 쉽다고 말한다.

살이 쉽게 지는 4개 시간대

수도의과대학부속북경조양병원 영양과 주임이며 체중 감량 담당의사인 가개는 쉽게 살이 지는 이 4개 시간대를 견디면 체중 감량은 절반의 성공을 거둔 것이라고 표실했다.

1. 아침 9시

이 시간은 신진대사가 가장 왕성할 때이므로 아침 9시전에 아침식사를 완성할 것을 권장한다. 이 밖에 아침은 일정한 량의 단백질을 먹어두어야 소화가 천천히 되면서 하루종일 에너지를 공급해준다.

2. 오후 4시

/ 생명시보

과일은 가급적 오전이나 오후 식사 전의 두끼 사이에 먹는 것이 좋다. 오후 4시 이후에는 과일을 먹지 않도록 해야 한다. 과일은 당분이 비교적 높기 때문에 너무 늦게 먹으면 특히 살이 지기 쉽다.

3. 저녁 7시

저녁식사는 늦어도 저녁 7시전에 하는 것이 좋다. 너무 배불리 먹지 말고 70% 배불리 먹는 것이 가장 좋다. 구체적인 느낌은 속이 아직 더부룩하지는 않지만 식욕이 감퇴되고 좀더 먹고 싶지만 음식을 치워도 괜찮으며 또 밤잠전에 배가 고프지 않을 정도이다.

4. 취침 3시간전

취침 3시간전에는 탄수화물을 덜 수록 먹지 않는 것이 좋다. 밤에 늦게 자면 배가 고프 수 있으므로 두유나 요구르트, 우유 한잔을 마실 것을 추천한다. 이러한 음식은 포만감이 들고 소화가 잘되며 수면을 방해하지 않는다.

여름철, 이런 3가지 독충 절대 만지지 말 것!



무더운 여름날, 작은 날벌레가 습격해오면 조건반사적으로 내리친다. 하지만 이런 뱀까지 벌레는 만지지거나 내리치지거나 잡아당기지 말아야 한다.

진드기에게 물렸을 때 억지로 당기지 말 것

진드기는 종종 숲과 삼림의 식물에 숨어있으며 대부분 낮에 숙주를 공격한다. 공격할 때 진드기는 구기(口器)를 피부 속으로 찔러넣고 오래동안 흡혈한다.

진드기에게 물렸을 때는 억지로 쥐거나 잡아당기거나 뽑아내지 말아야 한다. 이렇게 하면 진드기의 입이 부러져 피부에 남아 이물질 자극 반응을 일으켜 더 많은 세균을 분비하고 감염 가능성을 높일 수 있다.

불개미, 소금물로 세척해야

불개미는 비교적 강한 공격성을 가지고 있다. 실수로 불개미에게 물리면

피부가 가렵고 따갑고 고름이 생긴다. 물린 면적이 넓으면 피부에 고름이 많아져 합병증을 유발할 수 있다.

호남성홍부병원 종합진료부 부주임 리승로는 물린 후 환부를 소금물이나 비누물로 씻고 코르티코스테로이드호르몬(皮质类固醇类激素)을 발라 증상을 완화시켜야 하며 물집이 터지지 않도록 조심해야 한다며 그렇지 않으면 감염되기 매우 쉽다고 소개했다.

꿀벌류에게 쏘였을 때 내리지 말아야

꿀벌의 공격을 받았을 때는 내리지 말아야 한다. 그들은 죽기 전에 페로몬(信息素)을 방출하여 다른 꿀벌들이 날아와 계속 공격하도록 한다. 벌에게 쏘인 경우에는 최대한 침착함을 유지하고 가능한 한 빨리 꿀벌과 100미터 거리를 두어 공격 가능성을 효과적으로 줄여야 한다.

/ 건강신문

수박을 차게 하면 더 달게 먹을 수 있을까?

수박의 당분은 주요하게 과당이다. 과당의 단맛은 온도의 변화에 따라 변화하는바 40도 이하일 때 온도가 낮을수록 과당의 당도가 더 높아진다. 수박뿐만 아니라 사과, 배, 포도, 리지 등 과당이 함유된 과일은 모두 차게 하면 더 달게 먹을 수 있다.

수박을 먹는 정확한 방법

수박을 자르기 전 수박껍질, 칼, 도마를 깨끗하게 씻어야 한다. 이미 자른 수박을 인차 먹지 않는다면 즉시 깨끗한 비닐을 씌워 랭장고에 보관해야 한다. 랭장 보관 시간은 되도록 12시간을 초과하지 말고 제일 길어 24시간을 넘기지 말아야 한다. 찬 수박은 너무 많이 먹으면 위장이 불편할 수 있다. 수박과 같은 과일을 '랭장처리'해야 하는 경우 랭장고에 보

관하는 시간은 2시간 이하여야 하며 랭장고에서 꺼낸 후 잠시 기다렸다 먹으면 더위를 예방하고 위장을 손상시키지 않을 수 있다.

수박은 다른 과일에 비해 카로리는 높지 않지만 과식하기 쉽다. <중국 주민 식사 지침(2022)>에서는 매일 200~350그램의 신선한 과일을 섭취할 것을 권장했는데 이는 작은 수박조각 2개에 상당하다. / 건강중국넷



73세가 로년기 건강 분수령이다!

“73세 정도에 어떻게 대응하느냐에 따라 개인이 침상에서 생을 마칠지, 다시 건강해질지가 결정된다.” 한국 서울아산병원 로년내과 의사 정희원은 로년기 운동의 중요성을 강조하며 이렇게 말했다. ‘아주 경미한 허약’ 단계가 오는 73세에 운동전략을 어떻게 짜느냐에 따라 여생의 길이와 질이 달라진다는 것이다.

73세는 ‘아주 경미한 허약’ 단계

캐나다의 로년의학 교수 케네스 록우드에게 따르면 만 73세는 ‘아주 경미한 허약’ 단계를 겪을 가능성이 높은 나이다.

정희원은 이를 ‘생애전환기’라고 부르는데 로인이 되기 시작하며 로쇠를 눈으로 관찰할 수 있는 단계이기 때문이라고 말한다.

이 나이가 되면 아침을 거르면 속이 편하고 고기도 당기지 않는다. 걷는 속도는 느려지고 움직이기 힘들다. 조금만 아파도 체중이 5킬로그램 이상 쏙 빠지고 허벅지와 엉덩이가 훌쩍해진다.

이 단계에서 적절한 운동으로 근력과 신체 기능을 유지해주지 못하면 이동 능력이 현저히 떨어지게 된다.

시작은 무거운 물건을 들어서 옮기기 버거워지는 것부터다. 그러다 계단 오르내리기도 힘들어진다.

상황이 악화되면 뼈소정거장에서 병원 현관까지 가는 것도 힘에 부치다가 나중에 혼자서 외출하기도 어려워진다. 열린 문이 하나씩 닫히듯이 일상생활에도 지장이 오기 시작하는 것이다.

마침내 중증도 허약 단계를 넘어가면 발톱 깎기와 목욕 등 청결 유지,



잠자리에서 일어나 화장실 가는 것마저 어려워진다.

7080, 맞춤 운동조합 만들어야

로쇠가 시작되는 7080의 운동전략 목적은 자연스럽게 이동 능력을 관리하는 것이다. 구체적으로는 100세까지 건강하게 걸을 수 있는 몸을 만드는 것이다.

그러한 몸을 만들기 위해서는 운동 조합을 만들어야 한다. 운동은 유산

소운동과 근력운동, 스트레칭(伸展运动), 균형·협응(均衡·协同) 운동 등 네가지로 구성된다.

20~30대에 중강도 이상의(땀이 나고 숨이 차는) 유산소운동과 근력운동의 비율이 7대 3 정도라면 ‘아주 경미한 허약’ 단계인 70대에 들어서는 3대 7의 비율을 유지하는 것이 좋다.

또 스트레칭은 관절을 굳지 않게 하기 위해 필수적이며 균형·협응 운동은 몸의 근육, 관절을 활동적으로 사용하기 위해서 필요하다.

이같은 운동조합의 효과는 여러 연구를 통해 입증된 바 있다.

70대가 운동조합에 따라 6개월간 운동하면 신체 기능이 큰 폭으로 향상된다. 또 집에서 할 수 있는 근육운동을 매일 10분만 꾸준히 해도 1년 후에는 근력의 20%가 늘어나며 낙상 사고가 줄고 우울증도 예방된다.

그리고 답답해보이는 ‘운동’이라는 방법이 실은 로쇠의 근본적인 해결책이라는 것을 잊어서는 안된다.

/ 종합

로인들은 단백질을 어떻게 섭취하는 것이 좋을까?

기온이 상승하면서 일부 사람들은 식욕부진으로 중요한 영양소를 제대로 섭취하지 못한다. 전문가가 합리하게 단백질을 섭취하는 것은 건강과 양생의 관건으로서 특히 로인들은 충분한 단백질을 섭취해야 한다고 말한다.

“충분한 식이단백질 섭취를 보장하는 것은 신체의 정상적인 생리 기능을 유지하는 데 도움이 된다.” 북경병원 립상영양과 부주임 의사 왕명방은 연구에 따르면 식이단백질의 섭취 총량, 단백질의 종류 배합, 단백질의 삼시세끼 분배 등은 로인의 영양상태와 밀접히 관련된 것으로 나타났다고 소개했다.

로인들의 충분한 단백질 섭취를 보장하기 위해 왕명방은 로인들은 충분

한 량의 동물성 음식과 콩류 음식을 섭취할 수 있다고 밝혔다. 그는 이런 음식에는 좋은 단백질이 풍부히 포함되어있는데 동물성 음식중의 단백질은 함량이 비교적 높고 인체에 흡수되기 쉽다고 소개했다.

일부 로인들은 만성질환 위험이 증가될가봐 동물성 음식 섭취를 대폭 줄이거나 심지어 섭취하지 않는다. “이렇게 하면 단백질 특히 좋은 단백질 섭취가 부족할 수 있다.” 왕명방은 가족과 가끔 육류를 섭취할 때 살고기를 많이 섭취하고 비계를 적게 먹으면 지나친 포화지방산과 콜레스테롤 섭취를 피할 수 있다고 건의했다.

북경병원 립상영양과 부주임 의사 임산산은 단백질이 풍부한 음식은 끼

니에 합리하게 분배해 여러가지 음식과 함께 섭취해야 한다고 밝혔다. 단백질 하루 음식중에 균형적으로 분포되면 근육단백질의 합성을 최대한 자극하기에 근육감소증이 있는 로인에게 매우 중요하다. 쌀, 밀가루, 잡곡, 콩류 등과 함께 섭취하면 단백질의 상호 보충에 유리해 식물단백질의 영양가치를 높인다.

전문가는 로인은 마땅히 단백질분말(蛋白粉)을 과학적으로 보충해야 한다고 강조했다. 식이단백질의 섭취량이 로인들의 영양 수요를 만족시키지 못하면 영양의사의 종합평가를 거쳐 적당한 량의 단백질분말 혹은 단백질이 풍부한 경장영양제를 보충할지 여부를 결정해야 한다.

/ 신화넷



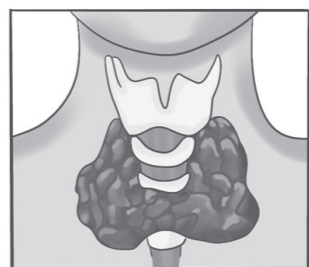
건강검진서 갑상선결절 발견 시 어떻게 해야 하는가?

5월 25일은 세계 갑상선의 날로 이는 갑상선 건강에 주의를 돌리는 데 취지를 두고 있다.

갑상선은 인체의 가장 큰 내분비선으로 신진대사와 성장발육에 중요한 조절 기능을 한다. 적지 않은 사람들의 경우, 건강검진에서 갑상선 결절이나 석회화가 발견된다. 어떤 상황에서 최대한 빨리 병원에 가야 하는지, 어떤 과로 가야 하는지 관련 전문가의 설명을 들어본다.

북경대학제3병원 보통외과 주임 의사 송세병은 “40세 이상 사람들이 목초음파검사를 받으면 약 30%에서 갑상선결절이 발견된다. 건강검진 결과를 받아보고 그제서야 진료를 받으러 오는 사람들이 많다.”며 갑상선결절은 절대다수가 양성으로 환자는 중시하되 너무 불안해할 필요는 없다고 말했다.

송세병은 만약 건강검진에서 이런 정황이 발견되면 가급적 빨리 병원에 가야 한다고 귀띔했다. 영상검사보고의 갑상선결절에 대한 등급에 근거



해 4A, 4B 급 이상인 결절은 최대한 서둘러 배제조사를 받아야 한다. 만약 약 건강검진보고에 결절의 경계가 불분명하고 메이리가 낮거나 결절의 크기가 이미 1센티미터를 초과한 등 정황이 나타났다면 최대한 빨리 병원에

가야 한다. 모래자갈과 같은 점상 석회화(미세 석회화)는 일반적으로 위험이 비교적 높다.

갑상선질환을 발견하면 병원의 어떤 과를 찾아야 하는가? 전문가는 만약 약 건강검진에서 갑상선 결절, 석회

화가 발견되어 종양이 의심되는 경우 일반적으로 일반외과의 진료를 받아야 하나 일부 병원에서 갑상선외과를 세분화하기도 하고 일부 병원에서 두경부외과로 분류하기도 한다고 소개했다. 만약 환자가 갑상선기능항진증, 갑상선기능저하증 등 갑상선 기능 문제를 주로 의심하는 경우에는 먼저 내분비과에 가서 치료받을 것을 권장했다.

“갑상선암은 발병이 은폐적이고 뚜렷한 증상이 없는 경우가 많으며 배제조사는 주로 목초음파검사에 의존한다.” 송세병은 표준화된 치료를 받은 후 갑상선암 환자의 5년 생존률은 아주 높지만 ‘계으른 말’이라는 등 리우로 가볍게 여기지 말아야 한다고 일부 환자들에게는 림파절로 이전되거나 빠르게 이전되는 등 경우가 발생할 수 있기 때문에 갑상선 악성 병변이 있는 환자들은 꼭 의사의 지시대로 규칙적으로 치료와 재검사를 받아야 한다고 당부했다.

/ 광명넷