집밥

## 반찬 필요없는 마늘종 솥밥

마늘종 솥밥은 고슬고슬한 밥이 특징이다. 이렇게 밥을 지으려면 쌀을 물에 담가 불리지 말고 건져내여 마른 상태로 불려줘야 한다. 시간은 10분 정도면 충분하다.

**★ 재료 준비 (2~3 인분) ★**

쌀 2컵, 초리조(醋里佐) 2분의 1개, 마늘종 150그람, 다진 마늘 1큰술, 양조간장 1.5큰술, 올리브유 약간, 후추 약간, 도마도(작은 것) 1개.

**★ 만드는 법 ★**

1. 쌀은 찬물에 잘 씻은 후 건져내여 10분 정도 불린다.

2. 초리조는 동그란 모양으로 얇게 썬다.

3. 마늘종은 잘게 썬다.

4. 도마도는 십자로 칼집을 내여 끓는 물에 10초 정도 데친 후 껍질을 벗긴다.

5. 남비에 올리브유를 두르고 초리조와 마늘종을 볶는다.

6. 5에 간장과 후추, 다진 마늘을 넣고 더 볶다 마늘종에 간장색이 배면 그릇에 덜어낸다.

7. 6의 남비를 씻지 말고 쌀을 넣고 물을 맞춘다.

8. 밥이 끓으면 약한 불에서 13분 정도 가열한다.

9. 뚜껑을 열고 볶아둔 재료와 도마도를 올리고 뚜껑을 덮어 5분 뜸을 더 들인다. /종합

# 앉아서 일하면 꼭 15~30분 신체활동 늘여라

### 그렇지 않으면 심혈관 사망 위험 34% 높다

오래 앉아서 일하는 사람은 서서 일하는 사람에 비해 모든 원인으로 인한 사망 위험이 16% 높고 특히나 심혈관질환으로 인한 사망 위험은 34% 높다는 연구 결과가 나왔다.

중국 대만 위생연구원 연구팀은 대만 건강조사 프로그람에 참여한 직장인 48만 1,000여명을 평균 13년간 추적 관찰한 결과 이 같은 사실을 밝혔다.

연구팀은 오래 앉아있으면 건강 위험이 증가하기 때문에 주로 앉아있지 않는 사람의 수준으로 건강 위험을 낮추려면 하루 15~30분의 신체활동을 추가로 해야 한다고 말했다.

세계보건기구(WHO)는 앉아서 생활하는 것이 건강에 나쁠 수 있다며 좌식 생활을 줄일 것을 2020년 신체활동에 관한 가이드라인에서 권장한 바 있다.

연구팀은 좌식 생활이 건강에 좋지 않다는 것은 잘 알려졌지만 직업적으로 장시간 앉아있는 것이 정확히 건강에 어떤 영향을 미치는지에 대해서는 잘 알려지지 않았다고 연구 배경을 설명했다.

연구팀은 대만에서 1996년—2017년 실시된 건강조사 프로그램에 참여한 직장인 48만 1,688명(평균년령 39.3세)을 대상으로 직업상 앉아있는 시간, 여가시간 신체활동, 모든 원인 및 심혈관질환에 의한 사망 등을 평균 12.85년간 추적 관찰했다.

참가자를 업무시간 대부분을 앉아있는 그룹과 앉거나 서서 일하는 게 혼합된 그룹, 대체로 앉지 않고 일하는 그룹으로 나누고 그룹간의 사망 원인과의 련관성을 성별, 년령, 흡연, 음주, 체질량지수(BMI) 등의 영향을 배제하여 분석했다.

그 결과 주로 앉아서 일하는 그룹은 주로 앉지 않고 일하는 그룹보다 모든 원인에 의한 사망 위험이 16%, 심혈관질환에 의한 사망 위험이 34% 높았다.

그러나 주로 앉아서 일하는 사람과 여가시간 신체활동이 하루에 30분도 채 되지 않는 사람도 하루 신체활동 시간을 15~30분 늘이면 사망 위험이 주로 앉지 않고 일하는 그룹 수준으로 감소하는 것으로 나타났다.

연구팀은 직장에서 장시간 앉아서 일하는 것이 건강에 나쁘다는 것을 잘 보여주는 결과라며 직장에 금연을 도입한 것처럼 장시간 앉아있는 행동을 개선할 수 있는 시스템을 도입하면 심혈관질환 위험 완화에 좋을 것이라고 말했다. /종합

## 우유에 대한 3가지 잘못된 인식

**◈ 우유에 설탕, 쵸콜레트 추가하면 영양가 더 높다**

그렇지 않다. 우유를 끓일 때 설탕을 넣으면 고온에서 인체에 유해한 물질이 생성되므로 좋지 않다. 달콤한 우유를 마시고 싶다면 우유를 식힌 후 설탕을 넣는 것이 좋다.

쵸콜레트에는 옥살산(草酸)이 많기 때문에 우유를 끓일 때 쵸콜레트를 넣으면 옥살산칼시움이 생성되여 기체(机体)의 칼시움 리용률을 낮출 수 있다.

**◈ 따뜻한 우유를 마시고 싶으면 5분 동안 끓여야**

많은 사람들은 우유를 마시기 전에 우유 안에 세균이 철저하게 제거되지 않았을가봐 걱정되여 몇분 동안 끓이기를 좋아한다.

실제로 시중에 나와 있는 순우유는 2가지로 나뉘는데 그중 한가지는 저온살균우유로 65도의 저온살균을 통해 유해균을 제거한다. 이런 살균 방식은 우유의 영양과 향을 더 잘 보존할 수 있다. 다른 한가지는 살균우유로 135도의 고온 순간살균 방법을 사용하는데 이 경우, 우유가 일정한 영양소를 잃게 된다.

이 두 종류의 우유는 인체에 유해한 세균을 이미 모두 제거했기 때문에 따뜻한 우유를 마시고 싶다면 오래 끓일 필요 없이 살짝 데우기만 하면 된다.

**◈ 우유를 마실 때 유피(奶皮)를 제거해야**

우유는 가열한 후 식히면 표면에 유피층이 있는 경우가 많은데 그 주요 성분은 지방이다. 많은 사람들이 살이 지지 않도록 하기 위해 유피를 제거한다. 유피를 제거하면 지방과 함께 지용성 비타민도 함께 손실된다. /건강중국넷

## 휴대폰 눈보호모드, 정말 눈을 보호해줄가?

휴대폰 눈보호모드가 눈을 보호해준다는 주장은 눈보호모드의 역할을 과장한 것이다.

휴대폰의 눈보호모드는 눈의 피로를 어느 정도 줄일 수 있지만 전자기기를 장기간 사용하는 것으로 인한 눈건강 문제를 제거하지는 못한다.

휴대폰의 눈보호모드는 일반적으로 화면의 색온도와 밝기를 부드럽게 조정하는 것으로 특히 밤에 사용할 때 눈에 들어오는 푸른색 빛을 어느 정도 줄여 눈에 대한 자극을 줄이고 눈의 피로와 불편함을 줄여준다.

하지만 전자스크린을 오래 쳐다보면 눈보호모드를 켜도 눈이 피로하고 건조해지는 등의 불편함을 느낄 수 있다. 따라서 눈보호모드는 사실상 근본적인 해결책이 못되며 진정한 눈보호 효과도 내지 못한다. /중신넷

## 비만인 사람, 저녁에 운동하면 혈당 잘 떨어진다

과체중이거나 비만인 사람은 저녁에 운동을 하는 게 혈당 수치를 낮추는 데 가장 효과적이라는 연구 결과가 나왔다.

에스빠냐 그라나다대 체육학과 연구팀은 에스빠냐 출신(평균년령 46세, 체질량지수 32.9키로그람/평방메터)의 과체중·비만 성인 186명(남성 93명, 녀성 93명)을 대상으로 운동시간대와 혈당 수치에 관한 연구를 진행했다. 참여자들은 14일 동안 손목에 착용하는 3축 가속도계와 련속혈당측정기를 리용해 신체활동량과 혈당을 측정했다.

연구팀은 하루 동안 루적된 신체활동량에 따라 참여자들을 나눴다. 먼저 루적된 활동량이 없는 참여자들을 '비활성그룹'으로 분류했다. 당일 신체활동이 50% 이상 루적된 참여자들은 활동시간대에 따라 ▲아침(오전 6시—낮 12시) ▲오후(낮 12시—오후 6시) ▲저녁(오후 6시—밤 12시)으로 나눴다.

연구 결과, 당일 신체활동이 50% 이상 루적되고 저녁에 운동한 그룹의 혈당이 가장 낮은 것으로 나타났다. 비활성그룹에 비해 하루 평균 혈당 수치가 ▲아침 그룹은 0.8 mg/dL ▲오후 그룹은 0.98 mg/dL ▲저녁 그룹은 1.28 mg/dL 낮았다.

이런 련관성은 남성과 녀성 모두에게 류사한 것으로 확인됐다. 따라서 연구는 아침과 오후 운동에 비해 저녁 운동이 과체중이거나 비만한 사람의 평균 혈당 수치를 감소시킨다고 밝혔다. /종합

## 10초 동안 '한발로 서기' 못하면 일찍 사망 위험

로화의 중요 징후중 하나는 바로 근력 감소와 균형감각 상실이다. 나이가 들면서 근육량이 자연스럽게 줄어들기 때문이다.

따라서 중년층에 접어든 이후부터는 평소 자신의 근력이 어느 정도인지 꾸준히 체크하는 것이 중요하다.

자신의 근력을 확인하는 과정은 생각보다 간단하다. 10초의 시간만 투자한다면 본인의 건강 상태와 로화 정도는 물론 사망 위험까지도 예측이 가능하다.

**▨ '한발로 서기' 실패 집단, 사망 위험률 84% 더 높아**

50세 이상일 경우 10초 동안 한발로 서기를 하지 못하는 경우 다른 동년배 사람들에 비해 사망할 위험률이 더 높게 측정된다는 연구 결과가 발표됐다.

브라질 리오데쟈네이로 운동의학 진찰소와 핀란드대 의과대학, 오스트랄리아 시드니대 의과대학 합동연구진은 균형감각의 저하와 사망 위험성과의 상관관계를 확인하기 위한 연구를 진행했다.

연구진은 50대—70대 성인 1,702명에게 10초 동안 한쪽 다리를 들고 서있도록 요청했다.

참가자들은 정면을 응시한 채 들어올린 다리를 서있는 다리의 뒤쪽에 붙이고 팔은 옆구리에 붙이는 자세를 취했다.

그 결과 5명중 한명 정도가 한발로 서기에 실패한 것으로 드러났다. 10초 동안 균형을 잡는 데 실패한 집단은 성공한 집단에 비해 사망 위험률이 84% 더 높은 것으로 나타났다.

연구는 2009년부터 2020년 사이 평균 7년 동안 진행되였다. 해당 기간 동안 성공 집단에서는 사망률이 4.6%, 실패 집단에서는 17.5%인 것으로 나타났다.

연구진은 연구 결과에 대해 "계단 오르내리기 등 일상생활에서 한발로 서야 할 때 제대로 서지 못한다면 신체건강이 훼손된 것일 수 있다."라고 설명했다.

연구진은 연구 결과에 대해 중장년층의 경우 장수를 위해서는 균형 개선을 위한 근력 향상에 집중하는 것이 좋다는 의견을 첨언했다.

**▨ 한발로 서기, 눈 감고 해봐도 좋아**

한발로 서기는 근육량을 시험하는 걸 넘어서 실제 근력을 향상시키는 데에도 도움이 될 수 있다. 처음부터 한발로 서는 게 힘들 경우 벽에 붙어서 시작하는 것도 좋은 방법이다.

처음에는 들어올리는 다리의 발끝을 살짝 바닥에 대고 진행하다가 점차적으로 발끝을 지면으로부터 멀어지게끔 하면 점진적인 근력 발달 효과를 얻을 수 있다.

눈을 감고 한발로 서기를 해보는 것도 좋은 운동 효과를 불러일으킬 수 있다. 눈을 감으면 시각외의 다른 감각들이 활성화되며 운동감각, 평형감각 등 신체 내부의 감각인 고유 수용감각이 최대치로 발휘되기 때문이다.

한발로 서기와 같이 가벼운 근력 운동을 통해 균형감각을 키우는 습관은 락상사고 및 각종 생활안전사고를 예방하는 데 큰 도움을 준다.

일본의 로인건강 전문 의학박사 히라마쓰 루이 교수는 "나이가 들면 몸의 중심을 잡기 어려워진다."며 "어디서든 중심을 잡고 생활하는 습관을 가지는 것이 좋다."라고 언급했다. /종합