

로인들 , 이런 체형 가장 좋아

중국질병예방통제센터의 한 연구에 의하면 고령 (≥ 80 이상) 군체들 가운데서 체중지수 (BMI) 가 높고 허리 둘레 (WC) 가 비교적 작은 체형의 사람들의 사망 위험이 뚜렷이 낮은 것으로 나타났다.

이 연구에서는 5,306 건의 80 세 이상 고령 로인을 상대로 멘델 (孟德尔) 무작위 방법을 사용하여 BMI와 WC 가 전체 원인으로 인한 사망률, 심혈관질환 (CVD) 사망률 및 비 CVD 사망률에 미치는 영향을 조사하였다.

결과 최대 20 년의 추적 기간 동안 BMI와 허리둘레 모두 전체 원인으로 인한 사망률과 역상관 (负相关) 관계가 있음을 보여주었다.

구체적으로 BMI 가 1 키로그램 / 평방미터 증가할 때마다 전체 원인으로 인한 사망 위험이 3.7% 떨어졌고 허리둘레가 5센치미터 늘어날 때마다 전체 원인으로 인한 사망 위험이 2.9% 떨어졌다.

멘델 무작위 분석은 유전자에 의해 예측된 BMI 가 전체 원인으로 인한 사망 위험과 역상관계가 있음을 가 일층 설명하였다.

/ 중국부녀보

연구에서는 또 BMI 가 28 키로그램 / 평방미터일 때 사망 위험이 가장 낮은 것으로 나타났는데 이는 고령자의 최적의 BMI 가 과체중 또는 경미한 비만 범위에 있을 수 있다는 것을 의미한다. 이에 비해 저체중 또는 정상 체중의 참가자의 사망 위험이 더욱 높았다. 이외 유전자에 의해 예측된 허리둘레는 전체 원인으로 인한 사망률, CVD 사망률 및 비 CVD 사망률 모두와 정상관 (正相关) 관계가 있었다.

연구일군들은 BMI와 WC의 사망률에 대한 종합적인 영향을 분석하였는데 BMI 가 비교적 높고 허리둘레가 비교적 작은 참여자의 전체 원인으로 인한 사망 위험은 20% 낮았고 BMI 가 비교적 낮은 사람과 허리둘레가 비교적 큰 참여자의 사망 위험은 22% 높았다.

이런 발견에서는 고령 로인의 경우 상대적으로 높은 BMI와 비교적 낮은 허리둘레가 상호 결합되면 가장 건강한 체형을 구성할 수 있다는 중요한 건강 정보를 강조하였다. 다시 말해 ‘똥똥하지만 허리가 날씬’한 로인의 사망 위험이 가장 낮다는 것이다.

‘고온병’, 어떻게 예방해야 할까?



열사병은 일반적인 더위와는 다르다고 한다. 열사병은 고온 관련 급증 (急症) 중 가장 심각한 상황으로 중증 더위와 같으며 환자의 생명을 위협할 수도 있다.

산동 치박시시립병원 응급실 주임이며 부주임의사인 여위병은 이렇게 말했다. 중증 더위에 걸리면 일반적으로 체온 상승이 동반되고 심지어 39 도 이상, 40 도 이상에 도달하는데 이는 열경련이다. 열경련이 더욱 심해지면 열부전이 나타날 수 있다. 열부전은 신체 많은 량의 체액 손실과 쇼크의 징후

이다. 체액이 너무 많이 손실되면 혈액량이 부족하고 혈압이 떨어지는데 이 때 환자는 약간의 의식변화와 현기증이 발생한다. 열사병 환자는 종종 중추신경계통, 순환계통 또는 심부전으로 인해 생명이 위협받을 수 있다.

소개에 따르면 발병 원인과 군체에 따라 열사병은 로동력형과 비로동력형으로 나눌 수 있는데 이 두가지 증상 모두 전형적인 증상이다. 그중 비로동력형 열사병은 고령자와 기저질환이 있는 로인에게서 흔히 나타난다.

로동력형 열사병은 운동선수, 야외 건설 로동자에게 더 흔하며 장기간 육체로동에 종사하는 사람들이 포함된다. 일반적으로 고온고습 환경에서 장시간 일하거나 운동을 하면 체내에 열이 급격히 축적되어 체온이 상승하고 질병이 더 빨리 발생하는 경우가 많다.

의사는 열사병 예방이 치료보다 중요하다고 강조했다. 특히 야외작업자는 온도 변화에 항상 주의를 기울여야 하며 부동한 온도하에 작업 강도를 제때에 조정해야 한다.

/ 중앙텔레비죤방송넷

여름철 맛있는 수박 고르는 꿀팁!



에어콘을 튼 방에서 달콤한 수박을 먹는 것은 여름철 가장 행복한 장면 중 하나일 것이다. 여름철 행복감을 높이기 위해 잘 익고 달콤한 수박을 고르는 데는 어떤 꿀팁이 있을까?

첫째, 귀로 듣기

수박을 손으로 두드려 소리를 듣고 성숙도를 판단할 수 있다. 잘 익은 수박은 과육의 섬유질 분해로 인해 경도를 감소시키기에 소리가 드럼과 비슷하고 약간 진동하는 느낌이 들며 덜 익은 수박의 과육은 경도가 높고 소리가 좀더 뚝다.

둘째, 눈으로 보기

무늬가 선명하고 색이 진하며 무늬 사이의 간격이 넓고 모양이 통통하고 배꼽과 꼭지 주변이 약간 오목한 수박을 선택하는 것이 좋다. 수박꼭지가 꼬불꼬불하면 수박이 익었음을 나타내

며 곧으면 익지 않은 수박일 수 있다.

셋째, 손으로 만지기

잘 익은 수박은 표면의 솜털이 떨어지고 껍질이 더 매끄럽고 동글다. 만약 껍질이 유연하게 함몰되었다면 내부가 변질되었을 수 있으므로 구입하지 않는 것이 좋다.

수박, 껍질도 먹을 수 있어

수박은 전체가 보물인데 주로 과육, 수박껍질과 수박씨 세 부분으로 구성되어있다. 과육을 직접 먹거나 그것으로 즙을 짜는 외에도 수박껍질은 볶고 찌고 절일 수 있으며 껍질의 흰색 부위를 다지고 고기를 넣어 만두소를 만들 수도 있다. 수박씨는 지방을 함유하고 있어 기름을 짤 수 있다. 또한 과육이 적고 씨가 많은 일부 수박 품종은 수박씨를 구운 후 조미료를 넣어 먹을 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

종아리가 왜 ‘제 2 의 심장’ 일까?



중년 이후 근육이 줄어들거나 굳기 쉽고 빠르면 30 대부터 근육량의 감소가 두드러진다. 전문적인 훈련을 하는 운동선수들도 마찬가지다.

종아리 근육을 강화하고 마사지를 하는 것은 선수들 뿐만 아니라 일반인에게도 긍정적인 신호를 준다.

전문가들은 종아리를 가리켜 ‘제 2 의 심장’이라고 부른다. 우리 몸의 혈액 70% 가 하체에 모였다가 전신에 전달된다.

이때 ‘종아리 근육 펌프’는 온몸에 약 5,000cc 정도 혈액을 전한다. 하지만 펌프 기능이 약해지면 혈전 (혈관 속에서 피가 굳어 생긴 덩어리) 이 생기고 혈관이 뻣히게 되며 뇌졸중이나 심장병, 신부전증 같은 질환을 일으키거나 말초 혈관 질환이 발생한다. 심하면 다리를 절단하기도 한다.

종아리는 미 (美) 의 기준일 뿐만

아닌 건강의 척도로도 볼 수 있는바 위장, 신장, 심장 기능에도 영향을 끼친다. 종아리 건강이 좋지 않을 경우, 부종, 하지정맥류 등 눈에 보이는 여러 증상이 나타난다. 종아리가 무너지면 몸 전체 건강이 무너지는 셈이다. 평소에도 자주 주물러주고 풀어줘야 한다.

2019 년 한국 대구보건대학교와 영남대학교 물리치료 연구팀은 “종아리 근육이 수축되면 운동 범위가 줄어들어 통증과 보행 기능이 떨어질 수 있다.”라며 “운동과 몸풀기를 통해 종아리 근육의 팽팽함을 풀어주어야 한다. 그렇지 않다면 보행 능력과 균형 능력이 일반적일 때보다 떨어질 수 있다.”라고 밝혔다.

전문가는 이렇게 말한다. 종아리 마사지를 수시로 하는 것이 좋다. 림파계를 자극해 근육을 이완하고 혈액순환을 돕는다. 종아리를 손으

로 주무르거나 까치발을 드는 행동, 하체 풀기 등 종아리에 자극을 주는 모든 동작에서 마사지 효과를 볼 수 있다. 맥주병 모양의 맥주병 롤러 (滾筒) 나 여러 도구를 사용해 긴장을 완화하고 혈액순환을 도울 수 있다.

영국의 마사지 전문병원 피시오물리치료집중은 “많은 사람이 장시간 의자에 앉아있어 종아리 근육이 수축되거나 혈액순환이 원활하지 않을 때가 많다. 간단하게 종아리를 주물러 주는 행동만으로도 증상이 완화될 수 있다. 종아리 마사지를 지속해서 한다면 심혈관질환 예방, 하체 근육 탄력성 증가, 운동 시 부상 예방과 회복 속도 증가 등 여러가지 효과를 볼 수 있다.”라고 강조했다.

전문가들은 종아리 운동을 수시로 할수록 유리하며 간단한 동작으로도 효과를 볼 수 있다고 강조하면서 다

음과 같은 운동법을 추천했다.

1. 종아리에 힘을 줄 때 뒤쪽에 걸라지는 근육 (비복근) 가운데 부분을 10 초에서 15 초 사이로 눌러 종아리 뒤쪽 근육을 풀어준다.

2. 종아리 앞쪽 근육인 전경골근 가운데 부분을 15 초 이상 눌러줘 근육 긴장을 완화한다.

전경골근은 등산, 걷기운동을 할 때 자주 뭉치는 부위이다.

3. 다리를 꼬아 한쪽 종아리 (비복근 부분) 를 다른 쪽 무릎에 올려두고 무릎을 당긴다.

이 자세는 비복근은 물론 종아리 전체 근육을 자극해 근육 강화와 몸풀기 효과를 볼 수 있다.

4. 앉아서 몸풀기를 할 때는 허리와 발목 한쪽을 세우고 종아리 뒤쪽 비복근부터 허벅지 안쪽 근육까지 일자로 당겨준다.

/ 종합

나이 50 넘으면 하지정맥류 조심하세요

피는 심장에서 시작되어 동맥을 통해 우리 몸 곳곳으로 공급되고 정맥을 통해 다시 심장으로 돌아온다. 그런데 정맥 내부 판막이 고장나 피가 심장이 아니라 거꾸로 흐르면 다리 피부의 정맥이 돌출되고 꼬불꼬불 비틀리게 된다. 이런 질환을 ‘하지정맥류’라고 부른다.

고령사회로 갈수록 탄력 잃은 정맥으로 인한 환자가 늘다. 50 대가 넘어가면서 빈도가 급격히 높아져 70 대 이상에서는 70% 에서 발견된다는 연구 보고도 있다. 일반적으로 나이가 많을수록, 남성보다는 여성에게서 많이 발생한다.

◇ 증상

하지정맥류는 만성 정맥 부전으로 나타나는 림상 증상이다. 만성 정맥 부전이란 정맥의 피가 역류하는 것을 막아주는 판막에 이상이 생기거나 정맥 벽에 문제가 있어서 심장 쪽으로 가야 할 정맥피가 사타구니에서 종아리 쪽으로 거꾸로 흐르는 질환이다. 정맥피 역류가 심해지면 이를 감당하지 못하는 정맥이 풍선 부풀 듯 튀어나오고 다리가 붓고 쥐가 잘 나는 등의 증상이 생긴다.

◇ 원인

어떠한 원인이든 다리의 표재 (淺表) 정맥내의 압력이 높아지면 하지정맥류가 나타날 수 있다. 일반적으로 하지정맥류가 있는 가족이 있거나 체중이 많이 나가거나 운동이 부

족하거나 오래동안 서있거나 앉아 있는 경우, 흡연 등이 하지정맥류의 위험을 증가시킨다고 알려져있다.

남성보다는 여성에 좀더 흔하고 특히 임신을 했을 때 하지정맥류가 나타나기도 하는데 대개는 출산후 1 년 이내에 정상으로 회복된다.

◇ 치료

만성 정맥 부전에 따른 하지정맥류가 정확히 진단됐다면 환자들은 치료를 두려워할 필요가 없다. 출혈과 통증이 없이 일상생활로 금시 돌아갈 수 있다.

적극적인 치료가 필요한 경우에는 전통적인 수술을 통한 절제술, 주사 경화 치료 등이 시행된다.

증상이 심하지 않을 경우에는 생활습관의 변경, 압박 스타킹 착용

등의 보수적인 치료를 실시한다.

◇ 예방

1. 가장 좋은 방법은 일상의 걷기, 가벼운 조깅 등 운동이다.
2. 잘 때 다리를 심장보다 높게 하기 위하여 이불이나 베개를 발목 밑에 끼는 것도 좋다.
3. 비만이 원인일 수 있으니 과도한 체중 증가도 피해야 한다.
4. 오래 서있는 직업은 정맥 압력이 높아지게 하므로 정맥 부담을 덜기 위해 압박 스타킹을 사용하는 것도 도움이 된다.
5. 다리 정맥피를 심장으로 쫓아 올려주는 것이 좋기 때문에 서있는 경우 까치발을 자주 들어주어 정맥피를 위로 짜주면 좋다.

/ 종합

집밥

라면으로 만드는 파스타 (意大利面)

라면에 들어있는 스프 중 후레이크는 사용하지 않는다. 라면스프는 3 분의 1 정도만 넣어준다. 좋아하는 맵기에 따라 스프의 량을 조절해준다.

재료 준비

라면 1 개, 분말스프 3 분의 1 봉지, 베이컨 2 줄, 양파 2 분의 1 개, 양송이버섯 3 개, 고추장 1 작은술, 우유 2 분의 1 컵, 생크림 2 분의 1 컵 (종이컵 기준), 치즈.

만드는 법

1. 베이컨과 양파, 버섯을 먹기 좋게 자른다.
2. 팬에 기름을 두르지 않은 상태로 베이컨을 올린 뒤 먼저 튀기듯이 볶는다.
3. ②에 양파와 양송이버섯을 차례대로 넣고 볶는다.
4. ③에 고추장을 넣고 버무리다 우유와 생크림, 분말스프를 넣는다.
5. 다른 냄비에 물을 넣고 라면을 삶는다. 이때 원래 삶는 시간보다 1 분 덜 삶는다
6. ④에 ⑤의 라면을 넣고 우에 치즈를 올린 후 1 분 정도 녹이면 서 양념과 섞이도록 끓인다.

/ 종합