

## 모기에 물린 가려움증, 3 단계로 빠르게 완화!

모기에 물린 후 가려움증을 3 단계로 빠르게 완화시킬 수 있다.

첫번째 단계: 모기에 물린 것을 발견한 후에는 물린 곳을 꽈 쥐여 모기의 타액에 들어있는 포름산(甲酸)이 퍼지는 않도록 방지한다.

두번째 단계: 베이킹소다(小苏打)나 비누물을 바른다. 이 둘 속의 알카리 성분과 모기 침 속의 포름산이 중화되어 가려움을 가라앉힐 수 있다.

세번째 단계: 약하거나 중간 정도 효과의 호르몬연고(激素軟膏)를 사용한다. 가려움 완화 방법이 효과가 없으면 피부 염증 반응이 비교적 심하기 때문일 수 있다. 이때 당산도

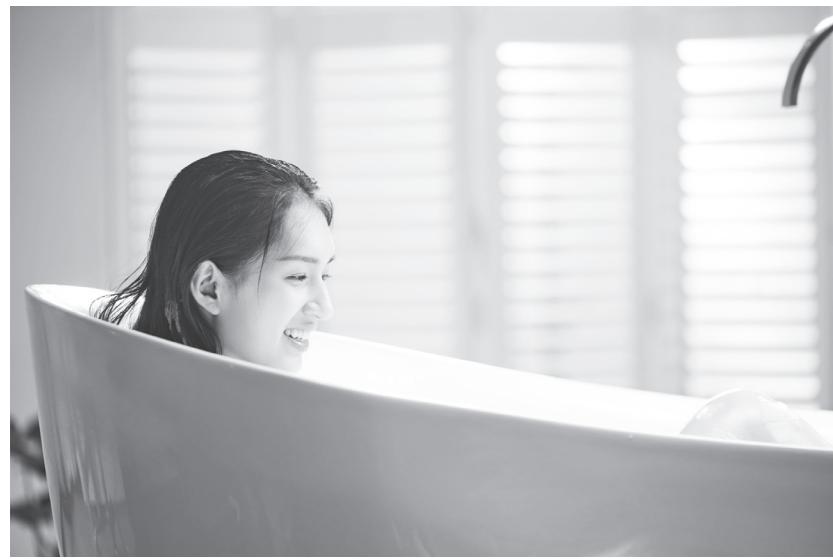
미손연고(糠酸莫米松乳膏), 히드로코르티손연고(氢化可的松软膏) 등과 같이 약력 혹은 중력 효과가 있는 호르몬 연고를 사용하여 피부 염증을 줄일 수 있다.

약력·중력 효과의 호르몬 연고를 소량으로 단기간 피부에 사용하는 것은 안전하다. 하지만 극히로 인한 피부 상처가 있는 경우에는 호르몬 연고를 상처 부위에 사용하는 것을 최대한 피해야 한다.

또한 물린 부분은 자외선 차단에 주의해야 한다. 손상된 피부는 색소 점착을 남기기 쉽기에 모기에 심하게 물린 부위는 자외선 차단이 매우 중요하다.

/ 건강시보

## 땀이 나지 않았는데 목욕해야 할가?



날씨가 점점 더워지면서 땀이 나는데 이때 목욕을 하면 상쾌하다. 그 럴 땀이 나지 않았다면 목욕을 해야 할까?

정답: 여름에는 땀이 많이 나지 않더라도 하루에 한번씩 목욕을 하는 것이 좋다.

### ◎ 왜 땀이 나지 않았는데 목욕을 권장할까?

우리가 운동을 하거나 고온 환경에 처하거나 또는 감정이 격해질 때 피부의 맙샘에서 땀을 분비한다. 그 다음에는 증발과 열 방출에 의한 체온 조절을 통해 몸이 과열되는 것을 방지한다. 이런 경우 자신이 땀을 흘렸음을 분명하게 느낄 수 있다.

그런데 사실 잘 느껴지지 않을 때 도 땀이 흐르는 경우가 많다. 이런 주관적으로 느끼지 못하는 발한이 바로 '비현성(不显性) 발한'이다.

땀에는 미량 성분이 많이 들어있다. 예컨대 나트륨이온, 염화물이

온, 칼리움, 비타민과 미네랄 및 기타 대사산물 등이다.

특히 겨드랑이, 은밀한 부위 등도 특수한 맙샘을 가지고 있는데 이를 다한샘이라고 부른다. 다한샘에서 나오는 땀은 끈적끈적거리고 기름이 많다. 또 단백질, 당과 암모니아가 들어있는데 거기에 세균의 '촉매'와 결합돼 땀냄새를 생성하기 쉽다.

이 밖에 주의해야 할 점은 땀을 많이 흘리지 않더라도 피부가 여전히 환경 속의 먼지, 루페를 및 공기중의 오염물질과 접촉할 수 있다는 점이다.

외부환경을 제외하고도 신체 표면 자체의 세균 함량도 증가할 수 있고 피부도 자연적으로 기름과 죽은 피부세포를 분비하기에 이런 것들이 신체 표면에 축적될 수 있다.

따라서 명백한 발한이 보이지 않더라도 적당한 목욕 빈도를 가지고 신체 청결의 기본 위생 요구를 유지해야 한다.

/ 호남일보

### 료리

#### 치즈케이크



##### 재료 준비

크림치즈 250 그램, 마스카르포네치즈(马斯卡波内奶酪) 150 그램, 닭알 2 개, 생크림(鮮奶油) 200 그램, 설탕 90 그램, 바닐라 엑스(香草精) 5 그램, 레몬즙 10 그램, 박력분 20 그램

##### 만드는 법

- 크림치즈와 닭알, 마스카르포네치즈는 상온에 두어 찬기를 뺀다.
- 치즈와 닭알을 한개씩 뭉치지 않게 잘 섞어준 후 생크림과 설탕을 넣고 잘 젓는다.
- 박력분을 채에 내려 곱게 같이 섞어준 후 바닐라 엑스와 레몬즙을 넣는다.
- 틀 위에 유산지를 깔고 잘 저어준 반죽을 붓는다.
- 200 도로 예열한 오븐에 넣고 220 도에서 25 분 정도 굽는다.

/ 종합

치즈케이크(奶酪蛋糕)의 시작은 일단 랭장고에서 치즈를 꺼내는 것부터이다. 그리고 아래 레시피(食譜)대로 몸을 움직인다.

아래 재료는 원형을 기준 15 센티미터, 직사각형 기준 20 센티미터 분량이다.

만약 틀이 없다면 오븐(烤箱) 용 작은 그릇에 나눠 담아도 괜찮다. 집마다 오븐 규격이 다른 만큼 구울 땐 겉면이 겹게 그을리도록 상태를 보면 시간을 가감한다. 또 치즈케이크는 랭장고에 넣고 차갑게 식혀서 먹으면 더욱 맛있다.

## 원치 않는 반복적 생각과 행동... 강박장애

불안장애의 한 종류인 강박장애는 반복적이고 지속적인 생각이나 행동으로 고통을 겪는 상태를 말한다. 강박장애가 일상생활에 지장을 주는 정도까지 이르면 치료가 필요하다.

약력·중력 효과의 호르몬 연고를 소량으로 단기간 피부에 사용하는 것은 안전하다. 하지만 극히로 인한 피부 상처가 있는 경우에는 호르몬 연고를 상처 부위에 사용하는 것을 최대한 피해야 한다.

또한 물린 부분은 자외선 차단에 주의해야 한다. 손상된 피부는 색소 점착을 남기기 쉽기에 모기에 심하게 물린 부위는 자외선 차단이 매우 중요하다.

강박장애의 주요 류형에는 오염에 대한 강박사고 류형과 물건 수집 류형 등이 있다.

### 오염 강박사고 류형

오염에 대한 강박사고는 가장 흔히 나타나는 강박장애이다. 반복적으로 씻거나 닦고 청소하는 강박행동이 나타난다. 자꾸 손이 더럽다는 생각에 하루에도 수십번씩 손을 씻거나 샤워를 할 경우, 아직 더러운 것 같다는 생각에 1~2 시간 동안 계속 씻기도 한다.

더럽다는 생각에 문고리를 잡지 못하거나 다른 사람 물건을 잘 만지지 못하거나 남들이 내 물건을 더럽힌다는 생각에 누가 내 물건을 만지면 발작하듯이 불안이 증폭되기도 한다.

### 지속 확인 류형

다음으로는 자꾸 확인하는 류형이



다. 문을 제대로 안 잠근 것 같아 거듭 확인하거나 가스를 안 잠근 것 같아 반복해서 확인하는 것이다. 지속적으로 어떤 실수나 사고를 의심하고 확인해야 하고 확인했는데도 예방하기 위해서 또 확인해야 한다.

### 물건 정리 류형

정리하는 류형도 있다. 본인만의 방식으로 물건들을 배열하거나 정리해야만 하는 것이다. 특히 꼭 대칭되어야 한다거나 조금만 어긋나 있으면 너무 불안하고 누군가 흐트러놓으면 못견디기도 한다.

### 특정 행동·언어 반복 류형

특정 행동이나 언어를 반복하는 류형도 있다. '강박적 의식'이라고도 하며 특정 수자를 반복해서 세야 한다거나 뭔가를 하기 전에 특정 말을 해야 하거나 특정 의식을 해야 하는 것이다.

레를 들어 아침에 침대에서 일어나기 전에 꼭 다리를 반복적으로 17번 움직여야 하고 '좋은 아침입니다'를 3번 웨치고 일어나야만 해서 아무리 늦잠을 자고 지각을 할 것 같아도 그 반복 행동을 해야만 침대에서 일어나는 경우도 있다.

### 물건 수집 류형

물건을 수집하는 류형은 '저장 류형'이라고도 하는데 어떤 물건이든 언젠가 필요할 수도 있다는 강박사고에 의해 버리지 못하고 모으게 되는 증상이다. 집에 있는 쓰레기를 못 버리는 것 뿐만 아니라 집 밖에서 눈에 띠는 쓰레기들도 주어 집에 모아두기도 한다. 누군가 물래 버리면 심한 불안감을 느끼고 쓰레기들이 모여서 사는 공간이 좁아지고 비위생적이더라도 그 저장 행동을 고치지 못한다.

### 약물치료와 인지행동치료가 병행되어야

강박장애 치료를 위해서는 약물치료와 인지행동치료가 병행되어야 한다. 약물로는 주로 선택적 세로토닌(血清素) 재흡수 억제제가 사용된다. 인지행동치료는 강박사고를 유발하는 상황에 노출시킨 후 회피하거나 강박행동을 못하게 하는 '노출 및 반응 방지' 기법과 비합리적인 생각을 변화시키는 '인지 재구조화' 기법이 사용된다.

강박장애는 고통스러운 증상이지만 전문가의 도움을 받아 체계적인 치료를 하면 대부분 호전될 수 있다.

강박장애는 갈수록 일상생활에 지장이 커지기 때문에 초기에 적절한 치료를 받는 것이 매우 중요하다. 가족과 지인들의 지지와 이해도 치료에 큰 도움이 된다. 강박장애에 대한 인식을 높이고 치료 방법을 알리는 일이 지속적으로 필요하다.

/ 종합

## 여름에 입맛 없고 기력 떨어진다면 수분 부족 신호



여름엔 수분 섭취를 잘하는 게 보약이다. 기력이 떨어지는 주요 원인이 더위로 인한 수분 부족이기 때문이다. 높은 기온에서는 땀을 흘리고 체온을 조절하는 과정에서 자신도 모르게 탈수가 오기 쉽다. 체내 수분이 부족해지면 생리 활동이 느려지고 혈액순환 이 나빠진다. 수분 부족 신호와 상황에 따른 효과적인 수분 보충법을 알아본다.

소변 색과 소변 냄새는 체내 수분 균형을 가늠해볼 수 있는 지표다. 소변 색이 진한 노란색이나 황갈색이고 암모니아 냄새가 심하면 탈수 때문에 소변 농도가 짙어진 탓일 수 있다. 건강한 상태에서는 소변이 옅은 노란색이나 투명한 색을 띤다. 냄새는 거의 나지 않는다.

탈수가 진행되면 두통·어지럼증과 집중력 저하가 나타나기도 한다. 심뇌 혈관질환자는 땀 배출로 체액이 감소

### 약간 시원한 물이 온수보다 흡수 빨라

약간 시원한 물(15~20 도)은 따뜻한 온도의 물보다 흡수가 빠르다. 체온을 낮추고 수분을 효율적으로 공급한다.

상황에 따라 이온음료가 효과적일 때도 있다. 이온음료는 체내 수분을 불잡아두는 역할을 한다. 열사병 같은 온열 질환에 노출될 위험에 큰 상황에서 도움이 된다. 배앓이로 설사를 반복해 수분·전해질을 동시에 보충할 필요가 있으면 보리차·물과 함께 이온음료를 마시는 것도 좋다. 다만 당분이 많은 이온음료는 설사 증상을 악화시킬 수 있다. 과도한 섭취는 피해야 한다.

사무실 등 실내에서도 체내 수분 손실이 적지 않다. 에어콘을 비롯한 많은 전자제품이 가동되는 데다 환기가 잘 안돼 공기가 건조하다. 눈금이 있는 컵·물병을 쓰면 마시는 물의 냉기를 파악하므로 일정한 수분 섭취량을 유지하는 데 도움된다.

1시간 이상 격렬한 운동을 할 땐 이온음료로 수분과 전해질 균형을 맞춰 주면 된다. 기온이 높을수록 격렬한

운동을 했을 때 전해질 부족으로 인한 균형 경련이 생기기 쉽다. 일상적인 운동에서 흘린 땀은 운동후 식사로 수분, 전해질을 보충할 수 있다.

여름엔 오이·수박·참외 등 제철 과일과 채소도 효과적인 수분 공급원이다. 수분뿐 아니라 무기질도 보충해 준다. 단, 과일의 주성분은 탄수화물이므로 적정량을 먹어야 한다. 폭염으로 입맛이 없을 때나 체력 소모가 클 때 식전에 먹으면 식욕을 돋워주고 체력을 빠르게 보충하는 데 좋다.

### 로인에게는 국물료리가 좋아

로인은 탈수가 진행돼도 갈증을 잘 느끼지 못한다. 체온 조절 기능이 떨어지는 데다 목마름을 인지하는 능력이 약해져 있기 때문이다. 무더위에 입맛까지 없어 음식으로부터 얻는 영양, 수분이 부족해지고 쉽게 탈수, 기력 저하로 이어진다. 물병을 챙겨 목이 마르지 않아도 일정한 간격으로 물을 마시고 국물료리 등 다양한 방법으로 수분을 챙겨야 한다.

시원한 커피와 맥주, 탄산음료를 과하게 마시는 건 수분 보충에 별 효과가 없다. 갈증이 손쉽게 해소되는 기분을 주나 결과적으로 수분 손실을 가져온다. 음주는 체온을 상승시키고 카페인 커피와 탄산음료는 리뇨작용으로 탈수를 유발하므로 과한 섭취를 자제해야 한다. 마신 음료뿐 아니라 체내 수분까지 함께 소변으로 배출된다.

### ♥ 여름철 수분 공급 ♥

- 갈증 나기 전부터 규칙적으로 마시기
- 수박·오이 등 제철 과일과 채소 섭취
- 1시간 이상 격렬한 운동엔 이온음료로
- 로인은 국물료리로 수분과 기력 보충

/ 종합