

손 씻기로 호흡기 감염 53% 줄어

코에서 허파로 이어지는 호흡기는 공기와 끊임없이 접촉하기 때문에 공기 중에 떠다니는 세균이나 바이러스 같은 미생물 감염에 항상 노출되어 있다. 감기가 가장 흔한 호흡기 감염이고 독감, 폐렴도 모두 호흡기 감염이다. 얼마전까지 맹위를 떨친 코로나 19 감염도 호흡기 감염이었다.

영국의학회지에 개인의 위생활동과 코로나 19 감염간의 관련성을 연구한 결과가 발표됐다. 둘의 관련성을 조사한 총 35건의 연구 결과를 종합 분석한 내용이었다.

연구 결과 손 씻기 습관은 코로나 19 감염을 53% 감소시킬 수 있었고 마스크 착용은 53%, 거리 두기는 25% 감염을 줄일 수 있었다. 이외에도 손세정제 사용 및 '집콕'(집에 콕 박혀있다)도 코로나 19 감염을 낮추어주었다. 특히 마스크 착용은 감염 빈도뿐만 아니라 코로나 19 감염에 의한 사망률도 46% 감소시켜주었다. 대부분의 예방 수칙은 코로나 19가 많이 퍼지지 않았을 때 효과적이었고 창궐할 때는 효과가 떨어졌다.

호흡기 감염은 코를 통해서 미생물이 류입되는데 손 씻기, 마스크 착용, 거리 두기는 호흡기를 미생물로부터 물리적으로 차단시킴으로써 감염을 효과적으로 줄일 수 있다. 호흡기 감염이 유행하려 할 때 손 씻기, 마스크 착용, 거리 두기만 해도 호흡기 감염을 상당 부분 예방할 수 있다는 의미이다. 이런 수칙은 감기 예방에도 적용된다.

/ 종합



여름철 등 찌는 올바른 방법

여름철에는 햇빛이 충분히 잘 쨍면 질병을 예방할 수 있다. 절강성중의원 침구과 부주임 의사 홍수해는 등을 찌는 것은 일상적인 건강관리 활동 중 하나로 특히 양기가 부족한 중로년에 게 적합하다고 말했다. 이른바 '양으로 양기를 보충한다'(以阳补阳)이다. 그렇다면 등을 찌는 정확한 방법은 무엇일까? 함께 알아본다.

옷을 입을 수 있으며 검은색 옷은 권장하지 않는다. 땀이 약간 날 때까지 찌면 된다. 땀을 뺀뺀 흘리면 양기를 해칠 수 있다. 햇빛에 쬔 후 현기증, 상초열(上火) 심지어 정서가 란폭해지는 등 흥분 상태가 나타나면 등을 찌는 것을 권장하지 않는다.

수분 보충

등을 찌는 동안 수분 보충에 신경을 써야 한다. 땀수룩 미지근한 물을 마시고 차가운 음료는 마시지 말아야 한다. 한기가 몸에 들어가 질병을 유발하는 것을 방지해야 한다.

햇빛을 쬔 후 몸 차갑게 말아야

햇빛을 쬔 후 즉시 에어컨방에 들어가지 말아야 한다. 햇빛을 쬔면 체내 혈액순환이 빨라지기 때문에 갑자기 기온이 낮은 방에 들어가면 체내 혈관이 갑자기 수축되어 건강에 좋지 않다.

/ 중앙인민방송넷

시간

하루 약 30분 정도 햇빛을 쬌 것이 좋다. 정상적인 상황에서는 오전 9시부터 10시까지와 오후 4시부터 5시까지를 선택할 수 있다. 이 두 시간대 자외선에는 A 빔 성분이 더 많아 체내에 '해빛비타민'인 비타민 D를 저장하기에 좋은 시간이다. 자외선이 가장 강한 점심시간은 피해야 한다.

옷차림

등을 찌 때는 얇고 통풍이 잘되는

장수식품 콩나물, 뿌리에 영양 많아



지역 장수 패턴(模式) 연구에서 그 지역의 전통 식품은 우선 조사 대상이다. 장수지역인 일본 오키나와의 전통 식재료에는 여주(苦瓜), 감귤, 자색고구마 등이 있으며 주민들의 선호 식품은 단연코 두부이다.

오키나와 두부는 종류도 다양하지만 전통 요리에 두부가 기본으로 들어가기 때문에 두부 소비량이 매우 높다.

두부의 원재료인 콩은 가난한 시절 부족하기 쉬운 동물성단백질을 제공하는 식물성단백질 보고였다. 해외 다른 장수지역에서도 콩을 활용한 요리가 많다.

한국 백세인들을 조사해본 결과 두부뿐 아니라 된장, 간장, 청국장, 콩자반 등 다양한 형태로 콩을 늘 먹는

다. 그중에서도 특별한 고유의 식단은 콩나물이었다. 중국이나 일본은 녹두나물을 선호하는 반면 한국은 콩나물을 선호한다. 콩나물은 한국에서 국, 나물뿐 아니라 각종 찜의 기본 재료로 활용되어왔다.

콩나물에는 단백질뿐 아니라 비타민, 생리활성물질, 식이섬유 등 여러 영양소가 많이 들어있다. 특히 풍부하게 들어있는 아스파라긴(芦笋)이나 아르기닌(精氨酸)은 생체 활성에 큰 도움을 주고 있다. 이러한 성분들이 가장 많이 들어있는 부위가 바로 콩나물 끝 뿌리이다. 일찍 한국인들은 슬기롭게도 해장국은 콩나물 뿌리를 떼지 말고 끓이라고 하였다.

/ 종합

어린이 자외선 차단 어떻게 해야 하나?

여름방학이어서 아이들의 야외활동이 눈에 띄게 증가되었다. 어떻게 하면 자연과 가까워지면서도 해변에 타지 않고 아이들의 연약한 피부를 보호할 수 있을까? 강남성아동병원 피부과 부주임 의사 장상아의 설명을 들어본다.

◆ 물리적 방호

물리적 자외선 차단은 또 '가림자외선차단'이라고도 하는데 이것은 어린이 자외선 차단에서 선호하는 가장 안전한 자외선 차단 방법이다. 구체적으로 물리적 자외선 차단은 의류, 모자, 양산, 선글라스 등으로 자외선을 차단하는 방법이다.

♥ 자외선차단복

가볍고 통풍이 잘되는 밝은 색상의 자외선차단복을 선택하고 자외선 차단계수는 30 이상이 좋다.

♥ 모자

채양이 약간 넓은 것을 선택하면 아이의 얼굴, 귀, 뒤통 피부까지 가릴 수 있다.

♥ 양산

가볍고 휴대가 간편한 디자인으로 선택하면 아이가 야외활동에서 편리하게 사용할 수 있다.

♥ 선글라스

렌즈는 어두운 색상이 좋으며 UVA(장파 자외선)와 UVB(중파 자외선)



로고가 있는 선글라스를 선택하여 자외선 차단을 보장해야 한다.

♥ 전문가 알림

6세 이하 어린이는 선글라스 사용을 감소해야 한다. 매년 선글라스를 사용하는 시간을 30분 이내로 통제하고 2시간을 초과하지 말아야 하며 실내 혹은 시원한 곳에 들어선 후에는 인차 벗어야 한다. 자외선차단제의 경우, 만약 아이가 민감한 체질이라

면 우선 귀 뒤부분이나 팔뚝 안쪽 등 부위에 소량으로 바르고 30분 동안 관찰하여 뚜렷한 알레르기 반응이 없음을 확인한 후 전신에 발라야 한다.

◆ 화학적 방호

화학적 방호는 자외선차단제를 바르는 것이다. 어린이용 자외선차단제를 선택하고 화학적 자외선차단제를 포함한 제품은 피하는 것이 좋다.

♥ 자외선차단제

SPE(자외선차단계수)가 10~15, UVA(장파 자외선) 및 UVB(중파 자외선)의 아동용 자외선차단제를 추천한다. 6개월에서 2세의 어린이는 SPF가 10 이하인 자외선차단제를 선택할 수 있다.

자외선차단제를 사용했을 경우 귀가후 미지근한 물로 씻어내고 로션을 발라 피부를 진정시켜줘야 한다.

/ 인민넷

부모는 아이의 과학적 눈 사용 인도해야!

여름방학 동안 부모는 자녀가 좋은 생활습관과 과학적인 눈 사용 방법을 유지할 수 있도록 인도해야 한다. 이것은 근시 예방의 가장 중요한 수단이다. 첫째, 야외활동을 늘려야 한다. 청소년의 야외활동은 평균 하루에 3시간 이상 유지되어야 한다.

둘째, 장시간 근거리 눈 사용을 줄여야 한다. 여름방학 동안 아이들은 숙제를 완성해야 하는데 근시를 예방하기 위해서 근거리 눈 사용 '20-20-20' 원칙을 준수해야 한다. 즉 근거리 눈 사용 20분마다 시선을 20피트(1피트 약 30.5센티미터, 6미터) 떨어진 물체에 두어야 하며 최소 20초간 주시해야 한다. 장시간 근거리 눈 사용을 감소하는 것은 근시 발생을 예방하는 관건이다.

셋째, 좋은 채광과 조명을 유지해야 한다. 너무 강하거나 어두운 조명 아래에서 책을 읽지 말고 실내 조명 40와트짜리 형광등은 책상면과 1.4미터 떨어져있어야 하며 휴대폰이나 태블릿을 사용하는 경우 화면 밝기를 적절하게 줄여야 한다.

넷째, 충분한 수면과 균형 잡힌 식사를 해야 한다. 충분한 수면은 시각 피로를 푸는 가장 좋은 방법이며 식단은 영양 균형에 주의하고 고당 식단은 피해야 한다.



가성근시는 아이가 장시간 가까운 거리에서 눈을 사용해 초래되는, 모양체 근육 경련으로 인해 발생한다. 어린이 및 청소년은 시력검사전에 정기적으로 산동(散瞳) 치료를 받아야 한다. 산동 치료를 받으면 모양체

근육 경련이 완화되고 가성근시가 자연적으로 사라진다. 가성근시가 발생하면 생활습관을 제때에 조절하고 전자제품 사용을 줄여야 한다. 그렇지 않으면 가성근시가 진성근시로 변하게 된다.

/ 건강중국넷

어떤 색상의 옷 입으면 모기에 잘 물릴까?

사람과 같이 모기도 자신의 '색상 취향'이 있다.

모기는 어두운 환경이나 저조도 환경에서 활동하는 것을 좋아하는데 이러한 환경에서 모기는 더 안전감을 느끼고 또 사람들에게 쉽게 발견되지 않기 때문이다.

검은색과 같은 어두운 색의 옷은 모기가 좋아하는 어두운 배경을 형성하여 모기의 '선호'를 더 받게 된다.

흰색과 같은 옅은 색의 옷은 빛을 강하게 반사하여 밝은 배경을 형성하므로 모기가 안전하지 않다고 느껴 접근하기를 꺼린다.

따라서 모기한테 물리지 않기 위해서는 옅은 색상의 옷을 많이 입는 것이 좋다.

/ 신화넷



고온 날씨에 찬 음료 건강하게 즐길 수 있는 방법은?

여름 기온이 계속 상승함에 따라 다양한 찬 음료와 차가운 음식이 많은 사람들에게 높은 인기를 얻고 있다. 그러나 식이요법에 주의를 기울이지 않으면 인체에 해를 초래하기 쉽다. 어떻게 몸에 해를 끼치지 않고 먹고 마시는 즐거움을 누릴 수 있을까? 광동성중의원 비장 질환과 주치의사 하계화의 설명을 들어본다.

하계화는 다음과 같이 소개했다. 건강한 사람의 경우 찬 음료를 소량으로 적당히 마시거나 차가운 음식을 소량으로 적당히 먹는 것은 실제로 더위를 빨리 식히고 기온 손실을 방

지하는 데 도움이 된다. 그러나 찬 음료를 너무 많이 섭취하면 비장과 위장이 손상되어 비장과 위장의 기능 이상과 체중, 복통, 설사 등 질병을 유발할 수 있으므로 찬 음료를 섭취할 때 알맞는 시간에 적당히 천천히 마셔야 한다.

"빈속에 찬 음식을 먹지 말아야 하며 식전, 식후 1시간 정도는 차가운 것을 먹지 말아야 한다. 그렇지 않으면 소화에 지장을 주고 영양소 흡수를 방해할 수 있다. 차가운 것을 먹는 가장 좋은 시간은 오후로 배를 풀면 오후 3시 좌우에 찬 것을 먹는 것이 적합하다."

하계화는 찬 음료의 섭취량은 한 번에 200그램 정도가 적당하다고 말했다. 또한 차가운 것을 먹을 때는 '입에 넣었을 때 이가 차지 않는' 원칙을 따르는 것이 가장 좋으며 찬 음료는 입에 5초 정도 머금었다가 천천히 삼키는 것이 좋다. 차가운 수박과 같은 음식은 냉장고에서 꺼내 실온에 20분 정도 두었다가 먹는 것이 좋다.

하계화는 사람에 따라 찬 음료를 섭취하는 요구가 다르다면서 6개월 미만의 영유아는 찬 음료를 절대 금지해야 하고 어린이는 찬 음료를 적게 마셔야 하며 생리기 녀성과 임신

중 녀성은 찬 음료를 먹지 않는 것이 좋고 로인, 위장질환이 있는 사람, 이가 건강하지 않은 사람, 심혈관질환이 있는 사람, 호흡기질환이 있는 사람, 고혈압과 고혈당이 있는 사람은 찬 음료를 마실 때 신중해야 한다고 말했다.

하계화는 "끓여서 식힌 물이나 연한 차, 매실탕, 녹두탕, 동과차,련잎차 등 전통 해열 음료를 추천한다. 여름에는 쓴 채소 레하한 여주, 상추 등을 먹는 것이 좋다. 이런 것은 더위를 식히는 데 모두 도움이 된다."고 말했다.

/ 인민넷