

커피 날 때 고개 젖혀 지혈해야 하는가?

커피가 날 때 고개를 젖혀 지혈하는 것은 흔히 보는 착오적 인식으로서 사실상 이렇게 하면 효과적으로 지혈할 수 없을 뿐만 아니라 다른 문제를 일으킬 수 있다. 고개를 젖히면 비강의 혈액이 목구멍으로 흘러들어 가 삼키게 되거나 기관으로 흡입되어 메스꺼움, 구토, 질식을 유발할 수 있기 때문에 사람을 더욱 고통스럽게 만든다.

커피가 날 때 올바른 대처법은 몸을 약간 앞으로 숙인 다음 고개를 숙이는 것이

다. 엄지와 검지로 코날개 랑쪽을 누르고 코구멍에 가볍게 압력을 가해 직접적 압력으로 지혈에 도움을 준다. 이외 코등과 이마 부위에 뽕뽕질을 하면 혈관 수축을 자극하여 출혈을 완화하는 데 도움이 된다.

10분 내지 15분간의 지속적인 압박에도 지혈이 되지 않거나 커피가 자주 나는 경우 제때에 의사의 진료를 받아야 한다. 총적으로 커피가 날 때 고개를 젖히는 것은 효과적이지 않고 불필요한 위험과 불편을 초래할 수 있다.

/중국신문넷



밤 11 시는 ‘미용시간’… 6 시간 이상 자라



A 씨는 주말에 몰아서 자도 피곤이 풀려 하지 않는다. 무언가 문제가 있어 보이지만 큰 건 아니다. A 씨는 그저 감기에 자주 걸리고 아무것도 하기 싫은 무기력증에 빠져 지내는 경우가 많을 뿐이다.

하지만 이런 증상은 호르몬, 장, 면역계가 잘 작동하지 않는다는 적신호일 수 있다고 미국의 면역학 전문의 에이미 사는 말한다.

사의 신간 《나는 도대체 왜 피곤할까》에 따르면 호르몬, 장, 면역계 작동이 제대로 되지 않으면 피곤함, 만성 염증, 잦은 감기 등 다양한 증상이 나타날 수 있다.

이들 기관이 잘 작동하기 위해선 일단 잘 자고 잘 먹고 잘 움직여야 한다. 특히 수면이 중요하다. 적절한 시간에 적절한 량의 잠을 자야 호르몬이 활성화되고 면역 기능이 올라간다는 점에 서다.

국제학술지 《수면》에 실린 연구 론문에 따르면 2주 동안 매일 6시간만 잔 사람들은 이를 동안 전혀 자지 않고 밤을 새운 사람 못지 않게 신체 기능이 떨어졌다. 한마디로 6시간 이하로 자는 건 아예 안 자는 것 만큼이나 몸에 해롭다는 뜻이다.

인간의 성장호르몬은 밤에 분비돼 피부와 장기, 근육의 회복을 돕는다. 상처 회복에도 중요한 역할을 한다.

특히 밤 11 시를 ‘미용시간’이라고 부르는 이유는 성장호르몬을 분비하는 시간이기 때문이다. 이 호르몬은 이른 아침에도 다량 분비된다.

저자는 “수면 부족은 인지과 면역계, 에너지, 장 건강을 어지럽힐 뿐 아니라 DNA 에도 영향을 미친다.”며 “웬만하면 밤에 7시간에서 9시간 정도 잘 수 있는 방법을 찾고 리상적으로 오후 11 시 이전에는 잠드는 게 좋다.”고 권한다.

잘 먹는 것도 자는 것 못지 않게 중요하다. 특히 정제당은 장을 ‘침묵의 염증 공장’으로 바꿔놓는다. 당과 정제 탄수화물을 섭취하면 포도당과 인슐린이 날뛰고 그 결과 로화의 원인인 산화 스트레스를 촉발한다.

쉽게 말해 인슐린 저항으로 체내에서 염증 폭발이 일어난다는 뜻이다. 또한 카페인인 스트레스 호르몬인 코르티솔의 수치를 높이는 만큼 커피도 하루에 최대 석잔 이상은 마시지 말라고 저자는 권한다.

이 밖에도 과한 운동을 자주 하는 건 만성 염증을 일으킬 수 있는 만큼 그 회수를 줄이고 대신 1만보 이하의 가벼운 걷기 운동이나 스트레칭을 꾸준히 하라고 저자는 말한다.

또한 유제품 섭취를 지양하고 식이 섬유를 많이 먹으며 간헐적 단식을 하라고 덧붙인다.

/종합

정반대 성격끼리 연애했으면 오래 갈까?

성공한 부부 되기 위해 고려해야 할 점



“나에게는 없는 활발함에 끌렸다.” 주변 부부들을 둘러보면 자신에게는 없는 점에 이끌려 연인 또는 부부가 된 경우가 많다. 마치 반달 두개로 보름달을 만들려는 것처럼 서로 다른 장점이 어우러져 서로를 보완하는 리상적인 관계를 꿈꾸면서 말이다. 하지만 현실은 이와는 정반대일 수도 있다. 그 이유를 알아보자.

“그런 일은 일어나지 않는다”

미국 켄터키주의 아동정신과 의사인 크리스틴 에덤스는 반대되는 특징을 가진 개인이 만나면 리상적이고 균형 잡힌 부부가 될 것이라는 생각은 ‘오류’라고 지적했다.

그러면서 “그런 일은 일어나지 않는다.”고 잘라 말했다.

그 이유는 두 사람이 가진 근본적인 차이는 극복될 수 없는 것이기 때문이다. 돌중 어느 누구도 자신이 가진 역할과 성향을 벗어나서 상대의 필요에 맞출 수는 없다.

다음과 같은 레는 이 같은 사실을 잘 드러내준다고 그녀는 말했다.

자신의 감정과 생각을 최우선으로 고려하는 자기중심적인 남자와 반대로 자신보다는 타인에게 자신을 맞추려 드는 자기희생적인 여자가 부부가 되었다고 생각해보자.

부부가 된 이들은 여자가 주고 남자가 받는 식으로 서로 주고받는 관계를 명확히 하면 서로 오래 균형있게 연애했을 수 있으리라 기대한다. 그러나 현실은 그렇지 않다.

시간이 지날수록 남자는 여자의 관심과 보살핌을 더 요구하게 된다. 여자는 그 기대에 자신을 맞춰 어떻게든 그러한 요구를 충족시키기 위해 노력한다.

이 과정에서 여자는 점점 지치게 되고 남자는 요구가 충족되지 않아 불만족 상태에 빠지게 된다. 균형은 커녕 균형만 생기고 마는 것이다. 그 끝은 결국 결별 아니면 리혼이 될 것이라고 에덤스는 경고했다.

그릇된 리상에서 벗어나는 방법

그렇다면 그릇된 리상 때문에 관계를 망치지 않으려면 어떻게 하는 것

이 좋을가?

에덤스는 5 가지 방법을 제안했다.

1. 나를 파악하라. 자신의 성격과 역할을 발견해보자. 당신은 주로 연애 관계에서 받는 쪽인가? 주는 쪽인가?
2. 당신이 끌리는 사람들의 유형을 파악하라. 그러한 매력은 사랑의 감정으로 고양될 수 있지만 시간이 지나면서 역효과가 날 수 있음을 직시하라.

3. 첫눈에 반하거나 미친 듯이 사랑하는 감정이 느껴지지 않는 사람과도 만나보라.

4. 당신이 리성으로 보지 않았던 사람들 중에서도 잠재적인 짝이 있을 수 있음을 류념하라.

5. 배우자를 고를 때는 감정적 단서 이상의 것을 고려하는 습관을 들여라. 또 상대방의 생각과 감정 등을 단순히 추측하지 말고 대화를 통해 직접 파악하라.

/종합

2 원짜리와 20 원짜리 물, 뭐가 다를까?

시장에는 정제수, 미네랄물, 생수, 전해질물 등 수많은 물이 있다. 한병당 2 원짜리도 있고 20 원짜리도 있다. 그것들은 대체 어떤 차이가 있을가?

수도물 마실 수 있을까?

인터넷에는 생수 테스트를 한 짧은 동영상들이 많은데 내용을 보면 3 가지 생수는 추천하지 않는다고 말한다. 이유는 다음과 같다.

1. 일부 생수는 식품첨가물을 넣은 정화수이므로 권장하지 않는다.
2. 일부 생수는 미네랄이 함유되지 않은 정화수이므로 권장하지 않는다.
3. 일부 생수는 미네랄 함량이 낮은 강물과 호수 표면의 물이므로 권장하지 않는다.

우리는 이런 3 가지 이유에 근거하여 수도물로 가공한 생수를 마시지 말고 미네랄 함량이 높은 생수를 마시라는 것으로 생수에 대한 평가를 요약한다. 그런데 정화되고 러과된 수도물은



정말 나쁠까? 미네랄 함량이 높은 생수가 정말 좋을가?

생활 속에서 어떤 사람들은 수도물이 비위생적이라는 생각에 ‘수도물’에 약간의 거부감을 가지고 있다. 하지만 수도물은 생활용음수에 속하며 처리를 거친 물이다. 생수공장은 수

도물에 대한 러과, 정화 등 작업을 거쳐 생수를 만들기 때문에 마셔도 전혀 문제가 없다.

사실상 수도물이든 정제수든 광천수든 수원은 동일한바 강, 호수, 저수지 등과 같은 자연에서 물을 채취하여 러과 및 소독과 같은 일련의 처

리를 거쳐 최종적으로 우리가 마실 수 있는 물로 만들어진다.

광천수가 더 좋을가?

국가 식품안전표준 〈GB 8537-2018 국가 식품안전표준 음용 천연광천수〉의 규정에 따르면 천연광천수는 지하 깊은 곳에서 자연적으로 솟아 나거나 시추를 통해 채집한 것을 말하는데 일정량의 미네랄, 미량원소 혹은 기타 성분을 함유하고 있고 특정지역에서 오염되지 않았거나 오염되지 않도록 예방 조치를 취한 물이다.

광천수는 수원에 대한 엄격한 요구가 있으며 지질광물부서에서 탐사 및 평가하고 수원 보호 조치를 취한다. 일부 특수 위치의 물에 대한 평가와 수원 보호 조치는 조금씩 다를 수 있을 뿐이다. 광천수는 광물자원에 속하기 때문에 일반적으로 더 비싸게 판매되지만 따지고 보면 값이 더 비싼 원인은 자원이 희소하기 때문이다.

/신화넷

영상으로 배우는 요리 - 바지락볶음



폐활량 좋아지고 수면무호흡증도 개선

매일 5분만 ‘호흡기 운동’을 하면 혈압을 낮추는 데 효과적이라는 연구 결과가 나왔다.

미국 콜로라도 볼더대 연구팀은 ‘고저항 호흡기 근력 훈련’의 효과를 알아보기 위해 혈압이 정상 범위를 넘은 50 세—79 세 성인 36 명을 대상으로 실험을 진행했다. 이들중 절반은 6 주 동안 고저항 호흡기 근력 훈련을 진행했고 나머지는 효과가 없는 가짜

운동을 하도록 했다.

연구 결과 고저항 호흡기 근력 훈련을 한 그룹은 그렇지 않은 그룹보다 수축기 혈압이 평균 9mmHg 감소한 것으로 나타났다. 연구팀에 따르면 이는 1 주일에 하루 30 분을 걸어야 가능한 정도의 감소량이며 일부 혈압 강하 약물로법의 효과 만큼이나 뛰어난 개선 효과이다. 고저항 호흡기 근력 훈련을 한 그룹은 실험이 끝난 6 주후에도 혈압 감소를 유지했다.

이 밖에도 훈련그룹은 혈관 내피 기능이 45% 향상되고 혈관내에 로페

물이 쌓이는 것을 막아주는 산화질소 수치도 높아졌다. 심장마비 위험을 줄여주는 산화 스트레스 지표도 감소한 것으로 나타났다.

고저항 호흡기 근력 훈련이란 호흡 근육이 약해져 스스로 숨쉬기 어려운 환자들을 위해 고안된 훈련법이다. 호흡근 강화 장치를 힘껏 빨아들였다가 숨을 천천히 내뿜는 방식으로 진행된다. 이전 연구를 통해 폐활량 증가뿐 아니라 수면무호흡증 개선 등에도 효과가 있다고 밝혀진 바 있다.

연구팀은 이미 상용화된 기기를 사

용해 집에서 고저항 호흡기 근력 훈련을 할 수 있는 스마트폰 앱도 개발하고 있다. 언제 어디서든 누구나 쉽게 시행해볼 수 있는 훈련법이지만 연구팀은 이를 시행하기전 의사와 상담할 것을 권하고 있다.

연구를 주도한 다니엘 크레이그헤그 박사는 “심혈관 건강을 유지하기 위한 방법은 많지만 대부분 많은 시간과 노력을 필요로 한다.”며 “고저항 호흡기 근력 훈련은 집에서 TV 등을 보면서 5 분 만에 간단히 할 수도 있다.”고 말했다.

/종합