

## ‘느린 식사’의 장점

많은 사람들이 시간을 아끼려고 종종 10분 안에 한끼를 먹어치우곤 한다. 이러한 ‘초고속’ 식사 습관은 건강에 부담을 줄 수 있다.

식사를 빨리하는 사람이 식사 속도를 줄이면 신체에 다음과 같은 변화가 발생한다.

## ◆ 위장 기능이 좋아진다

천천히 먹으면 음식의 씹는 시간이 길어지고 완전히 갈려서 위로 들어간 다음 장에 도달하여 소화 및 흡수될 수 있다. 이런 습관을 장기간 유지하면 팽만감, 위산, 복통, 소화불량 등 증상을 개선하고 위 점막을 보호할 수 있다.

## ◆ 이몸이 더 튼튼해진다

잘 씹고 많이 씹으면 턱의 힘이 단련되고 치상 건강이 촉진되며 이몸의 혈액순환이 촉진된다. 씹을 때 분비되는 타액에는 리소자임(溶菌酶) 및 기타 항균 인자가 포함되어있어 박테리아의 번식을 효과적으로 방지할 수 있다.

## ◆ 대사질환이 완화된다

천천히 먹는 사람에 비해 빨리 먹는 사람은 비만 위험이 2배 늘어나고 자주 음식을 제대로 씹지 않고 넘기는 사람은 당뇨병 위험이 일반인의 3배에 달한다.

식사 속도를 줄이는 것은 식사량을 조절하고 비만과 당뇨병의 가능성을 줄이는 데 더 도움이 된다.

식사 속도는 또한 간접적으로 고혈압, 고노산혈증, 고지혈증 등 질병을 초래할 수 있다.

## ◆ 암 위험이 감소된다

구강과 식도가 견딜 수 있는 온도는 일반적으로 섭씨 10~40도이며 최고 온도는 섭씨 60도를 초과하지 않는다. 천천히 먹으면 ‘뜨거울 때 먹는다’ 기회를 줄이고 너무 뜨거운 음식이 약한 식도 점막상피를 자극하는 것을 방지하며 식도암의 위험을 줄일 수 있다.

거칠고 단단한 음식의 경우 천천히 씹으면 식도와 위장의 물리적 손상을 줄이고 반복적인 자극으로 인한 염증을 피할 수 있다.

## ◆ 스트레스 줄어 들고 행복지수 높아진다

식사중에 더 많이 씹으면 기억 중추인 해마의 혈류량을 증가시킬 수 있다. 일정한 리듬으로 씹으면 세로토닌(激素) 분비를 촉진할 수 있는데 이 호르몬은 우리를 행복하고 즐겁게 해 줄 수 있다.

## ◆ 의사가 추천하는 식사 속도

〈중국 주민 식사 지침〉은 건강한 사람은 마땅히 아침식사에 15~20분을 소비해야 하고 점심과 저녁 시간은 약 30분으로 통제해야 한다고 제안했다. 만약 시간 조절이 어렵다면 음식을 한술 떠넣은 후 20번씩 씹는 것을 기억하면 된다. / 생명시보

## 로화 진짜 원인은 신체 수분 감소

피부가 건조해지고 주름이 생기는 로화 현상은 나이가 들면서 나타나는 자연스러운 일이라고 받아들이기 쉽다. 하지만 그 원인에 대해 정확히 아는 사람은 많지 않다. 로화 현상은 체내 수분이 줄어들면서 세포가 건조해져 생기는 현상이다.

이때 피부가 건조해지고 주름이 많이 생기는 것을 체감할 수 있는데 이러한 변화는 단순히 눈에 보이는 피부에만 일어나는 것이 아니라 체내 장기도 로화하고 있다는 것을 증명하는 셈이다.

## ◆ 여성 체내 수분량 감소 훨씬 커

신생아 때는 체내 수분량이 80%가 넘지만 성인 이후 계속 줄어들면서 60대에는 남성은 약 50%, 여성은 45% 정도로 줄어들고 80대가 되면 35%까지 줄어들게 된다.

나이가 들면서 체내 수분량이 감소하는 것은 남성보다 여성에게서 더 큰 폭으로 나타난다. 여성은 남성보다 보통 체지방이 높고 근육량이 적기 때문에 나이가 들면서 지방이 늘어나는 속도가 더 높고 이것 때문에 체내 수분이 감소한다는 것이다.

## ◆ 질병의 원인이 되는 수분 부족

수분 부족은 단순히 로화만 부추기는 것이 아니라 각종 위험한 질병을



불러올 수도 있다.

몸속 수분이 부족하면 혈액의 점도가 높아지면서 혈전을 만들어낼 수도 있다. 이럴 경우 이상지질혈증, 뇌졸중, 심근경색 등과 같은 심각한 혈관 질환으로 이어질 수 있다.

또한 몸속 건조세포는 정상세포와 다르게 저절로 체내에서 없어지지 않고 몸속에 남아 암세포나 비만세포, 로화를 가속화시키는 쯤비세포 등으로 변할 수 있다.

결과적으로 수분 부족은 몸속 기능을 제대로 수행하지 못하게 만들어 사망 위험도 높일 수 있다. 실제로 체내 수분이 20% 이상 부족하면 사망할 수도 있다고 전문가들은 경고하고 있다.

나이가 들수록 체내 수분이 부족해지는 만큼 로화기에는 수분 보충에 훨씬 더 신경 써야 한다. / 종합

## 심장에서 잡음 들리면 위험!

‘두근두근’ 소리로 알 수 있는 심장 상태



심장은 우리 몸에서 가장 중요한 신체 부위 중 하나이다. 심장이 멈춘다는 것은 곧 생명 중단을 의미하기 때문이다.

심장이 얼마나 활발하게 작동하는가에 따라 그 사람의 건강이 확인되기도 한다.

심장은 직접 만질 수 없는 곳에 위치해있다. 심장을 직접 만지지 않고도 그 상태를 가장 잘 알 수 있는 방법은 바로 소리를 듣는 것이다. 심장이 혈액을 펌프질할 때 심장판막은 열리고 닫히며 특유의 심장소리를 만든다.

심장소리와 관련해 어떤 건강 정보를 얻을 수 있는지에 대해 정리했다.

## ■ 가장 기본적인 두가지 심장 소리

심장의 두근거림은 크게 네 종류의 소리로 구분할 수 있다.

첫번째 소리는 심장의 두 판막인

승모판과 삼첨판이 닫히면서 발생한다.

안쪽 판막이 닫히면서 피가 심실에서 심방으로 역류하지 못하게 되고 이러한 혈류 차단으로 인한 진동 때문에 첫번째 심장소리가 발생한다.

두번째 소리는 심실이 이완될 때 발생한다. 첫번째 심장소리가 난 후 좌심실이 비워지면서 심장 내부 압력이 대동맥 압력보다 낮아진다.

따라서 피가 대동맥에서 좌심실 쪽으로 흐르게 되는데 이때 대동맥판이 혈류를 막으면서 진동이 발생한다.

이 두가지가 심장에서 나는 ‘두근두근’ 소리의 가장 기본적인 소리다. 이외에도 제3심음과 제4심음이라 불리는 두 종류의 심장소리가 더 존재한다.

## ■ 어린아이와 운동선수에게 흔한 제3심음과 제4심음

제3심음은 앞서 소개한 두 종류의 소리와 달리 판막에서 일어나지 않는

다. 따라서 우의 두 심장소리보다 음조가 낮다.

심실 사이 막이라는 구조가 심방에서 들어오는 혈액에 의해 앞뒤로 진동하며 생기는 것으로 추정된다.

제3심음은 어린아이나 운동선수에게는 정상적으로 나타날 수 있지만 이외의 경우에 들린다면 심부전 등 심장질환을 의심해볼 필요가 있다.

제4심음 역시 건강한 아이나 전문적으로 훈련을 받은 운동선수에게서 나타나는 심장소리다.

심실로 쏟아져 들어오는 혈액에 의해 만들어지는 소리인데 말발굽 소리와 비슷해 ‘심방성 말발굽 리듬’이라고도 불린다.

만약 운동선수가 아닌 평범한 성인에게서 제4심음이 들릴 경우 좌심실 부전이나 제한성 심근병증을 의심해볼 필요가 있다.

## ■ 심장에서 잡음 들리면 판막 상태 의심해봐

심잡음은 위에서 설명한 네 종류의 소리와는 전혀 다른 종류의 소리를 들었을 때 마치 종얼거리는 것과 같은 소리가 날 경우 이를 심잡음이라 일컫는다.

## ■ 심잡음의 발생 원리

심잡음은 흔히 비정상적인 혈류에 의해 생겨난다. 심잡음이 발생하는 경우는 주로 심장판막질환이므로 판막 쪽에 이상이 없는지 확인해 보는 것이 중요하다.

결론적으로 첫번째 심장소리와 두번째 심장소리가 높은 음조에서 힘차게 들릴 경우 심장의 건강 상태가 양호하다고 판단할 수 있다.

만약 운동선수가 아닌 경우 세번째 심장소리와 네번째 심장소리가 들린다면 심장 기능에 문제가 생긴 것이므로 즉시 꼼꼼한 검사가 필요하다. / 종합

## 고쳐야 할 플라스틱 사용 습관!

플라스틱 제품은 우리 삶에 없어서는 안될 존재가 되었지만 ‘미세플라스틱’(微塑料)의 위험은 무시할 수 없다.

현재 미세플라스틱은 이미 인체의 위, 심장, 장(腸道), 태반 등 부위에서 검출되었다. 최근 연구에서는 인체 골수에서 미세플라스틱의 존재를 발견했는데 이는 혈액종양(백혈병, 림프종, 다발성골수종 등)의 중요한 위험인자일 수 있다. 때문에 일상생활 속에서 다음과 같은 3가지 플라스틱 사용 습관을 꼭 고쳐야 한다.

## 플라스틱에 담긴 음식 가열하기

많은 사람들이 음식이 담긴 비닐봉지나 일회용 플라스틱 도시락을 전자레인지에 직접 넣고 가열하거나 비닐봉지와 비닐랩(保鮮膜)을 음식과 함께 전자레인지에 넣고 가열한다.

물, 우유 등 액체를 가열하기 위해 플라스틱 용기를 사용하면 가장 많은 수의 마이크로 플라스틱 입자가 생성된다. 단지 식품이나 음료의 랩장 보관에만 사용하면 방출되는 마이크로 플라스틱이 훨씬 적다.

## 음료수병에 각종 음식 담기

많은 사람들이 음료수병에 액체



조미료를 담은 것을 좋아하는데 특히 기성세대가 그렇다. 그러나 음료수병, 생수병 등은 주로 물, 탄산음료, 주스, 차 등의 액체를 대상으로 설계 및 생산되며 다른 액체를 담게 되면 액체의 성질 변화로 인해 유독 물질의 방출이 빨라지고 증가할 수 있다.

레를 들어 식초, 식용유 등을 음료

수병에 담으면 유해물질의 이동량이 증가할 가능성이 있다.

## 일회용 플라스틱 식기 사용

일회용 플라스틱 물컵, 플라스틱 빨대, 플라스틱 숟가락 사용을 줄이면 불필요한 미세플라스틱 섭취를 피할 수 있다.

이 밖에 많은 사람들이 그릇에 일회용 비닐봉지를 씌우고 찐라면(酸辣粉), 순두부, 국수, 마라탕 등 음식을 담은 경우가 많은데 이는 사실 건강에 매우 해로운 행동이다. 비닐봉지의 유해물질은 고온과 기름을 만나면 쉽게 방출되어 건강에 좋지 않다. / 인민넷 - 조문판

## 영상으로 배우는 요리—감자빵

