

무더위 속 머리기 멍~

더운 날 뇌 기능 높이려면?

수분 충분히 섭취하고 아침식사 건너뛰지 말아야

무더위는 두뇌 회전을 평소보다 느리게 만듭니다.

뇌가 흐릿해지면 머리가 멍해지며 사고가 정지된 듯 생각하기가 힘들어진다. 이럴 때 두뇌 건강에 좋은 음식을 먹으면 집중력과 기억력을 강화하는 데 부분적으로나마 도움이 된다.

물론 이런 음식을 먹는다고 해서 마법처럼 지능이 높아지는 건 아니지만 적어도 뇌가 활기를 띠는 데는 도움이 된다. 이와 관련해 더운 날 두뇌 건강에 좋은 음식과 식사법을 알아본다.

수분은 충분히

더위 속 뇌 기능을 더욱 강화하려면 건강한 음식은 물론 수분 섭취 역시 중요하다. 더운 면 속 땀 배출량이 늘어나 탈수증이 나타나기

쉬운데 이를 예방해야 뇌가 좀더 원활하게 기능할 수 있다.

항상 충분한 수분 섭취에 신경 쓰고 운동을 하는 것도 좀더 날카로운 사고를 할 수 있는 원동력이 된다. 습도와 더위로 인한 수면 부족도 정신이 멍해지는 원인이므로 늦은 저녁 이후 숙면에 도움이 되는 바나나, 닭알, 우유 등이 간식으로 좋다.

아침식사는 꼭

아침식사는 뇌에 활력을 더한다. 아침식사에 대한 연구 결과들을 종합해보면 아침을 먹는 것이 기억력과 집중력 강화에 보다 유리하다.

아침식사를 한 연구 참가자들이 그렇지 않은 사람들보다 수행 능력이 보다 뛰어난 경향을 보인 것이다. 특히 식이섬유가 풍부한 채

소와 과일, 통곡물, 유제품 등으로 구성된 식단이 좋다.

뇌 건강 지키는 식품

생선에 풍부하게 함유된 오메가-3 지방산은 뇌 건강을 지키는 주된 영양성분이다. 건강한 이 지방은 치매와 뇌졸중 위험을 감소 및 정신적 쇠퇴 지연과 연관성을 보인다.

나이가 들수록 감퇴하는 기억력을 강화하는데도 중요한 역할을 하는 것으로 추정된다. 주 2회 정도 생선을 먹으면 뇌와 심장 건강을 유지하는 데 도움이 된다는 연구 결과도 있다.

간식으로는 견과류와 씨앗류

견과류와 씨앗은 항산화 역할을 하는 비타민 E가 풍부하게 들어있다. 이 성분은 인지 기능 감퇴를 늦추는 것으로 알려졌다. 견과류를 너무 많이 먹으면 체중이 늘어날 수 있으니 하루에 견과류 한줌 정도를 간식으로 먹으면 이 같은 효과를 얻을 수 있다.

/종합



상처와 고통 치유하는 법

이 세상에 상처와 고통이 없는 사람이 있는가?

이 세상에 상처와 고통이 없는 사람은 단 한사람도 없다고 생각한다. 성인 혹은 현자라고 불리는 사람들도 예외가 아니다. 우리는 이 사실을 빨리 깨달아야 한다.

그런데 어떤 사람들은 상처를 통하여 성장하는데 어떤 사람들은 상처 때문에 우울증에 걸리고 중독에 빠지고 증오심에 가슴을 불태우기도 한다. 이런 것은 사실 자기파괴적인 태도인 것이다.

위기도 마찬가지이다. 위기는 삶의 순간순간 닥쳐오는데 어떤 사람들은 위기를 통해서

더 성장하고 더 강해지는 반면 어떤 사람들은 위기를 맞아 쓰러지고 만다.

죽음도 비슷하다. 죽음을 피해갈 수 있는 사람은 아무도 없다. 그러나 어떤 사람은 죽음을 맞아 추한 태도를 보이는데 어떤 사람은 죽음을 맞이하면서도 인간의 존엄성을 잃어버리지 않는다.

외상후 스트레스 장애도 비슷하다. 외상후에 스트레스 장애에 걸리는 사람도 있고 외상 후에 오히려 성장하는 사람도 있다.

우리가 명상을 하면서 훈련하는 중요한 내용 중 하나는 집착하지 말고 흘러보낼 건 흘러보내는 연습을 하는 것이다.

명상을 하는 가운데서 상처와 고통, 위기, 죽음 등의 본질을 보고 그 의미를 깨닫고 받아들일 건 받아들이고 흘러보낼 건 흘러보내라. 그러면 패배 대신 성장할 수 있을 것이다.

아래에 흘러보내기 명상 가이드를 하나 제시한다. 따라서 해보기 바란다.

눈을 감고 입가에 살짝 미소를 띤 채 편안한 마음으로 자연스럽게 호흡을 한다.

상상으로 당신이 아름다운 숲속에 있다고 시각화하여 바라보라.

멋진 나무들이 하늘높이 솟아 있고 아름다운 수많은 꽃들이 나무 사이사이에 피어 있다. 이름 모를 새들이 나무가지에 앉아 노래를 부르고 있다.

사슴, 노루, 토끼, 다람쥐 등 순하고 귀여운 동물들이 뛰어다닌다. 경호마져 시원하게 만드는 바람이 가볍게 불고 있다. 어떤 느낌이 드는지 살펴보라.

숲 한가운데로 내물이 흘러가고 있다. 내물 옆에 있는 널찍한 바위 위에 앉아서 흘러가고 있는 내물을 바라보라. 한참을 그렇게 바라보라.

이제 당신이 내려놓지 못하고 꼭 품고 있는, 당신의 가슴을 아프게 만들고 있는 마음의 상처와 고통을 바라보라. 어떤 상처와 고통들이 있는가?

이제 가슴속에 손을 넣어 내려놓지 못하고 가슴에 꼭 품고 있는 마음의 상처들을 하나씩 하나씩 꺼내어 흐르는 내물에 던져버려보라.

그리고 흘러 떠내려가는 그 상처들을 바라보라. 한참을 그렇게 바라보라.

바람은 여전히 나무 사이를 느슨하게 쓸어가고 있고 새들은 노래하고 동물들은 뛰어다닌고 있다.

/종합



야식은 어떻게 먹어야 건강할까?



야식은 료식업의 중요한 소비 정경중의 하나이다. 하다면 야식을 어떻게 먹어야 더욱 건강할까? 경영자와 소비자는 어떤 사항을 주의해야 하는가?

우선, 식품안전 마지노선을 세워야 한다. 야식의 대표적인 음식은 두가지가 있는데 하나는 찬 음식이고 다른 하나는 꼬치구이로서 모두 식원성 질병이 많이 발생하는 품종이다.

고온, 고습 환경에서는 미생물이 번식하기 쉬운데 특히 조리된 유류제품과 공제품의 위험이 비교적 높다. 찬 음식은 바로 조리하여 바로 먹거나 랙장시설에 보관해야 하며 교차 오염을 방지해야 한다. 만약 졸임고기, 말린 두부, 두부채 등의 표면이 끈적거리면 섭취하지 않는 것이 좋다.

꼬치구이에서 섭취 문제 생기는 것은 대부분 육류와 수산물인데 특히 굴, 꼬막과 같은 조개류가 그러하다. 그것들은 장염비브리오균(副溶血性弧菌), 노로바이러스(诺如病毒) 등과 같은 물속의 병원성 미생물이 축적되기 쉬운 재료로 급성 위장염을 유발할 수 있다. 소비자는 신선하고 부드러운 맛을 탐하지 말고 이런 음식들을 충분히 익혀서 먹

어야 한다.

요 몇년 남방 연해지역의 특색 '생절임'(生腌)이 신속하게 인기를 얻고 있는데 사실 생수산물물은 비교적 큰 위험을 안고 있다. 솔로 담근 절임재료라지만 병원성 미생물을 사멸했다고 보장할 수 없다. 특히 담수수산물은 생절임을 하지 말아야 하는데 기생충 감염 위험이 존재하기 때문이다.

다음, 야간 음식 소비는 영양과 건강도 고려해야 한다. 계획적으로 야식을 안배하는 것이 가장 좋다. 레를 들어 저녁에 야식을 먹기로 약속했다면 점심과 저녁 식사 때 적당히 단백한 음식을 먹는 것이 좋다. 야식을 먹을 때도 적당히 자제하고 과식하지 말아야 한다.

마지막으로 야식을 고를 때 미리 매장에 들러 전반적인 환경위생 상태를 살펴보는 것이 가장 좋다. 음식을 즐기면서 음식 량비를 근절하는 것도 잊지 말아야 하는바 만약 여러명이 동행한다면 음식 종류별로 하나씩 사서 공유할 수 있다. 이렇게 하면 다양한 맛을 느낄 수 있을 뿐만 아니라 익숙하지 않은 맛으로 인한 량비도 피할 수 있다.

/인민일보

당신의 걸음걸이가 알려주는 것들!

걷기 운동은 건강에 있어 핵심과 같다. 그런데 걷는 속도나 자세를 보면 심리적, 육체적 건강 상태를 알 수 있다는 흥미로운 사실이 알려졌다.

◇ 빠른 걸음걸이 = 수명 연장

65세 이상의 사람들을 대상으로 한 연구에 따르면 더 오래 사는 사람은 걷는 속도가 더 빨랐다.

반면 느린 걸음걸이는 근본적인 건강 문제를 반영할 가능성이 컸다.

◇ 왼쪽으로 휘어지는 경우

긴장하고 걱정이 많을 때는 걸음걸이가 똑바를 가능성이 적다.

사람들이 눈가리개를 하고 걸을 때의 움직임을 추적한 연구자들은 스트레스를 많이 받을수록 정면을 향해 걷다가도 왼쪽으로 벗어난다는 것을 발견했다.

이는 우리가 의식과 공포를 처리하기 위해 열심히 일하고 있기 때문일 수 있다.

◇ 예전보다 더 느린 걸음

과학자들은 시간이 지남에 따라 걷는 속도의 변화가 알츠하이머병이나 다른 기억력 문제가 있는지 예측하는 한가지 방법이 될 수 있다고 말한다.

또 질병이 악화됨에 따라 걸음걸이 속도가 계속 늦어지게 된다는 것이 이들의 설명이다.

◇ 술 안 먹었는데 머리가 흔들린다면...

만일 술 때문이 아닌데도 걸을 때 머리가 앞뒤로 흔들린다면 의사에게 진찰받는 것이 좋다.

◇ 같은 쪽 팔다리가 움직인다면...

허리 근육을 잘못 당겼거나 허리 디스크의 경우 빠르게 걷는 동안 한쪽 팔과 같은 쪽 다리가 함께 움직일 수 있다.

이는 뇌가 다리 근육에 '동작 메시지'를 전달하는 데 어려움을 겪고 있다는 신호일 수 있다.

팔을 거의 움직이지 않고 구부정한 자세로



질질 끄는 걸음걸이를 종종 '파킨슨병 걸음걸이'라고 한다.

◇ 성(性) 큼성(性) 큼한 걸음걸이

섹스 전문가들은 걷는 방식만 봐도 그 여성의 성감이 발달되어있는지를 꽤 쉽게 알아낼 수 있다고 말한다.

성감이 발달된 여성은 유연한 골반과 척추를 가질 가능성이 높고 따라서 더 넓고 뚜렷한 걸음걸이를 가질 가능성이 더 높다는 것을 의미하기 때문이다.

◇ 우울증의 걸음걸이는?

우울증을 앓고 있는 사람의 경우 어깨에 무거운 짐을 지고 있는 것처럼 느껴질 수 있으며 걷는 모습에서 이를 확인할 수 있다.

우울증 때문에 느리고 짧은 걸음으로 걷는 것은 드문 일이 아니다.

단, 기분이 좋아질수록 걸음걸이에 활력이 더해지며 빠르고 보폭이 긴 걸음걸이를 가지게 될 것이다.

또 다른 연구에 따르면 행복한 듯이 빠르게 걷는 것만으로도 기분이 좋아질 수 있다. 자 세가 생각을 긍정적인 방향으로 돌리는 것이다.

/종합