



립동후 운동, 4가지에 신경 써야!

무한협화병원 정형외과 부주임 의사 홍적파는 추위를 타는 사람들은 체질이 좋지 않은 사람들이기 때문에 보온의 근본은 여전히 운동을 강화하고 체력을 강화하는 것이라고 말했다. 그는 겨울에 조깅, 춤, 줄넘기, 제기차기, 산책 등 다양한 운동을 많이 하면 발의 혈액순환을 향상시키고 일정한 온도를 유지시킬 수 있으며 또 외부 저온에 대한 적응능력을 향상시킬 수 있다며 다음과 같이 조언했다.

1. 너무 일찍 운동하지 말아야 한다. 겨울 아침은 날씨가 추우므로 한기가 인체에 침입하는 것을 예방하기 위해 야외 운동 시간을 9시 이후로 선택하는 것이 가장 좋다.
2. 준비운동을 해야 한다. 추위로 인해 신체의 관절이 약간 뻣뻣해질 수 있으므로 운동을 하기 전에 준비운동은 필수이다.
3. 격렬한 운동을 금지해야 한다. 팔단극, 태극권, 산책 등과 같이 가벼운 운동을 선택하고 약간 땀을 흘리는 것이 좋다. 땀을 많이 흘리면 겨울철 양기를 간직하는 데 어긋나므로 겨울에는 격렬한 운동을 피해야 한다.
4. 바람막이 옷을 입어야 한다. 사람들이 겨울에 매우 춥다고 느끼는 이유는 주로 바람이 작용하기 때문이다. 따라서 바람을 막는 것이 아주 중요하다. 방풍 기능이 있는 옷을 입되 옷의 무게가 가벼워야 한다. 적절한 신발과 운동복을 신거나 입으면 충분한 지열과 보호를 제공할 수 있다.

/인민넷 - 조문판



립동후 방한, 5개 신체부위 잘 보호해야!

11월 7일은 립동으로 24절기중 19번째 절기이자 겨울의 첫번째 절기이다. 립동이 시작되면서부터 동삼월의 서막이 정식으로 열린다. 립동후에는 추위 방지와 보온에 주의해야 하는데 이 5개 신체 부위를 위주로 해야 한다.

1. 코 보호: 특히 상기도 문제가 있는 사람은 입과 코의 방한에 주의해야 한다. 마스크를 적절하게 착용하면 인플루엔자 및 기타 바이러스의 침입을 예방할 수 있다.
2. 폐 보호: 폐를 잘 보호해야 하는데 북방뿐만 아니라 남방에서도 폐를 잘 보호해야 한다. 남방의 기온 하락 폭과 정도가 북방에 비해 약간 느리지만 가을 건조가 당분간 계속되기에 방한 및 건조 방지에 주의해야 한다.
3. 목 보호: 뒤목에는 인체의 중요한 혈인 대추혈이 있으므로 가능한 한 옷깃이 있는 옷을 입는 것이 좋다.
4. 허리 보호: 추위는 디스크의 원인이 되는 외력중 하나로 디스크 환자가 추위에 노출되면 증상이 악화될 수 있으므로 허리부위를 따뜻하게 유지해야 한다.
5. 발 보호: 발을 따뜻하게 유지해야 한다. 특히 여성의 경우 양말을 삼음교(三陰交) 혈자리까지 덮어 신는 것이 좋다.

/인민넷 - 조문판



로인들이 넘어지기 쉬운 5 가지 순간!

〈로인 낙상 방지를 위한 연합 제시〉에 따르면 낙상은 우리 나라 65세 이상 로인의 부상 혹은 사망을 초래하는 첫째가는 원인이다.

로인이 넘어지기 쉬운 5 가지 순간

1. 기상할 때
로인은 신체 기능이 점차 저하되고 근력과 관절 유연성이 약해져 기상 시 신체의 균형을 잃을 수 있다. 잠에서 깨면 1분 정도 침대에 누워 있다가 천천히 일어나 앉고 1분 정도 기다렸다가 발을 바닥에 대고 천

천히 일어나야 한다.

2. 전화를 받을 때
일부 로인들은 전화벨 소리를 들으면 급하게 받으러 간다. 평소 유선 전화와 휴대전화를 너무 높은 곳에 올려놓지 말고 전화가 울리면 급하게 받지 말며 천천히 일어나 후 천천히 걸어가서 전화를 받아야 한다.

3. 목욕할 때
욕실 환경은 상대적으로 습하고 미끄러워 로인들이 목욕중 넘어질

위험이 있다. 목욕 시간은 15분을 넘지 말아야 하며 수온도 너무 높지 말아야 한다. 욕실문을 안에서 잠그지 말고 미끄럼 방지 타일이나 미끄럼 방지 패드를 깔고 샤워의자를 사용하여 앉아서 목욕할 것을 권장한다.

4. 밤에 일어날 때
일부 로인들은 밤에 여러번 일어나 화장실을 가는데 이때 넘어질 가능성이 있다. 비몽사몽 상태에서 특히 더 위험하다. 침실에 야간 조명을 설치하고 방 복도의

물건들을 깨끗하게 정리하며 필요한 경우 가족을 불러 동반할 수 있다.

5. 에스컬레이터를 리용할 때
로인들은 균형 능력이 차하다. 가령 손잡이를 잡았다 해도 바로 서지 못할 수 있다. 때문에 가능한 한 에스컬레이터(扶梯)가 아닌 엘리베이터(直梯)를 사용하고 에스컬레이터를 리용할 때에는 손잡이를 꼭 잡고 가족과 함께 답승할 것을 권장한다.

/인민넷 - 조문판

손톱의 '반달' 통해 보는 건강 상태



손톱의 '반달'은 손톱 밑의 반달 모양의 흰색 흔적을 말하는데 학명은 '반달흔'(半月痕)이며 새로 생겨난, 아직 완전히 각질화되지 않은 손톱을 말한다.

'반달'의 출현 여부와 크기, 길이는 손톱에 의해 결정된다. 손톱을 길게 기르면 '반달'이 상대적으로 더 길어진다. 따라서 '반달'이 없다고 해서 몸이 건강하지 않다고 할 수 없으며 자신과 비교하여 '반달'의 크기나 수에 큰 변화가 없는 한 모두 정상적인 현상에 속한다.

대부분의 건강한 성인의 경우 모든 손가락에 반달이 '반달'이 있는 것은 아니며 엄지와 검지에 더 많이 나타난다.

하지만 주의할 점은 단기간에 손톱 '반달'의 수가 특성이 크게 변하면 신체 기능에 문제가 생겼을 수 있으므로 병원에 가서 구체적인 원인을 확인해야 한다.

◆ 만약 손톱 '반달'이 과거에는 비교적 없었으나 지금은 길어졌다면 건강 상태가 개선되었거나 몸이 더 건강해졌다는 것을 의미할 수 있다.

◆ 만약 과거에는 손톱 '반달'이 길고 넓었는데 현재 점점 작아진다면 미량원소 결핍, 빈혈, 자가면역질환, 영양실조 등 신체 기능에 문제가 생겼을 수 있으므로 병원에 가서 구체적인 원인을 확인해야 한다.

/인민넷 - 조문판

장기적 기침, 목욕과 관련 있어!

추운 날씨에 따뜻한 물로 목욕을 하는 것은 매우 쾌적한 일이다. 그러나 많은 사람들은 이렇게 몸과 마음을 즐겁게 하는 일이 겨울에는 오히려 '상해'가 될 수 있다는 것을 생각하지 못할 것이다.

여성의 장기적 기침과 각혈, 목욕 습관과 관련

올해 39세인 리녀사(가명)는 기관지확장증 및 세균 감염 진단을 받았다. 항감염 및 항염증 치료는 일시적으로 증상을 완화시킬 수 있지만 날씨에 변화가 생기면 다시 재발한다. 절강성중서의결합병원 결핵진단치료센터 부주임 의사 진원원은 그녀의 흉부 CT 영상을 주의깊게 확인한 후 폐결핵이 아니라고 판단, 추가 객담(痰液) 샘플 검사를 거쳐 마이코박테리아 감염(鸟分枝杆菌感染)으로 확진했다.

복합항생제 치료 2개월후 리녀사



는 음성으로 전환되었고 후속적으로 1년간 치료를 강화한 후 약물복용을 중단했다. 그러나 얼마 지나지 않아서 리녀사는 다시 기침을 하기 시작했고 가래에 피까지 섞였다. 다시 의사 진원원을 찾아가 흉부 CT와 가래 마약균 검사(痰液涂片菌检查)를 시행한 결과 재차 마이코박테리아 감염으로 확진받았다.

'1년간 치료를 받았는데 왜 재발했을까?' 리녀사의 생활습관에 대해 자세히 물어본 결과 진원원은 하나의 세부적인 사항을 발견했다. 리녀사는 추운 것이 싫어서 매번 목욕을 하기 전에 뜨거운 물을 틀어놓고 김이 욕실에 꽂찰 때까지 기다렸다가 욕실로 들어갔으며 동시에 샤워분수기를 10년 이상 교체하지 않았다. 바로 이런 생활습관으로 인해 그녀

가 반복적으로 마이코박테리아에 감염되고 있었던 것이다. 마이코박테리아는 추가 영양소가 없는 물에서도 자랄 수 있고 15~45℃의 온도와 0~2% 염화나트륨(NaCl)의 염도에서도 자랄 수 있다. 따라서 도시 물공급 시스템 파이프에 오래도록 존재할 수 있다. 거기에 교체하지 않은 샤워분수기의 어둡고 습한 환경이 결합되면 뜨거운 물로 목욕할 때 생성되는 에어로졸(气溶胶) 속의 세균이 증가되는데 면역결핍 환자에게 흡입되면 폐부 감염을 유발할 수 있다. 진원원은 면역력이 저하된 사람들은 목욕할 때 세부사항에 주의를 기울이고 샤워분수기를 정기적으로 교체하며 샤워 시간을 줄이거나 욕조욕(盆浴)으로 변경하여 미생물 에어로졸의 흡입을 줄이고 감염 가능성을 줄여야 한다고 특별히 알렸다.

/광주일보

세살 때까지 섭취한 당분, 평생 건강 좌우

◆ 줄일수록 고혈압·당뇨 위험 감소

태아기부터 생후 1,000일까지 섭취하는 당분을 줄이면 어른이 돼서 만성질환에 걸릴 위험을 현저히 낮출 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 보도에 따르면 미국 서던캘리포니아대학 연구팀은 태아기와 태어나서 1,000일까지 설탕 섭취를 영양 가이드라인 수준으로 제한하는 것이 중년기 당뇨병 발병률 35%, 고혈압 발병률 20% 감소와 관련이 있다는 사실을 발견했다고 밝혔다.

또한 이 시기 설탕을 적게 섭취한 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 만성질환의 발병이 당뇨병은 4년, 고혈압은 2년 늦게 나타났다고 연구팀은 전했다. 연구팀은 영국 바이오뱅크 자료를 리용해 2차세계대전후 10년간에 걸친 설탕과 과자 배급이 끝난 지난 1953년을 기준으로 이전에 태어난 3만 8,000명과 이후에 태어난 2만 2,000명의 중년기 건강 상태를 분석했다.

전후 배급 기간에는 현대식 식단 지침에 정해진 수준과 비슷한 설탕이 공급됐지만 배급이 끝난 직후 설탕 소비량은 40그램에서 80그램으로 급증했다. 그 결과 설탕 배급 시기에 태어난 사람들의 당뇨병과 고혈압 발병률이 상당히 낮았던 것으로 나타났다고 연구팀은 설명했다. 연구팀은 태아와 유아기를 상대적으로 당분이 적은 환경에서 보내면 수신후 당뇨병과 고혈압 위험이 많이 감소할 뿐만 아니라 발병을 지

연시킬 수 있다고 말했다. 연구팀은 이번 연구 결과에 대해 태아와 신생아의 설탕 섭취를 줄이는 것이 성인기 후반의 당뇨병과 고혈압 발병 위험을 낮추는 등 지속적인 장점이 있다는 새로운 증거라고 평가했다. 또한 임신중 저혈당 지수 식품을 섭취한 산모의 자녀에게서 소화와 흡수가 더 느리게 진행되며 혈당 수치가 느리게 상승한다는 기존 연구 결과와도 일치하다고 연구팀은 설명했다. /종합

스웨터를 세탁하는 방법



01# 스웨터(毛衣) 측면의 물세탁 설명을 주의깊게 살펴봐 스웨터를 드라이클리닝(干洗)해야 하는지 확인해야 한다. 손세탁을 권장한다면 세탁기로 세탁하지 말아야 한다. 그렇지 않으면 물에 줄어들기 쉽다.

02# 물세탁 온도는 섭씨 35도를 넘지 않도록 하고 중성세제로 세탁하는 것이 좋다.

03# 스웨터를 깨끗한 물에 5분 정도 담가두었다가 손바닥에 대고 가볍게 문질러야 절대 세계 문질러서는 안된다. 헹굴 때는 스웨터의 어깨를 잡고 우아레로 물에 행구어야 한다.

04# 세척 후 물기를 짜내거나 세탁기로 탈수할 수 있으며 탈수를 한 다음에는 평평하게 펴서 말리고 가지런히 포개어 수납해야 스웨터에 주름이 생기지 않는다. /인민넷 - 조문판