

대설 절기에 양생보전은 어떻게?

12월 6일은 24절기중의 대설이다. 대설 절기에는 날씨가 춥고 건조하며 실내의 온도차가 커서 감기, 기관지염, 천식 등 다양한 호흡기질환을 일으키기 쉽다. 이런 호흡기질환을 어떻게 과학적으로 예방하고 어떻게 양생보전을 해야 할까?

일전, 국가위생건강위원회는 ‘절기와 건강’을 주제로 뉴스발표회를 소집, 열점 화제에 해답했다.

수도의과대학부속중국의병원 원장 류청천은 발표회에서 “대설 절기에는 기온이 예전보다 현저하게 떨어지기 때문에 중의학에서는 일상생활중 방한과 보온 특히 머리, 얼굴, 허리, 다리를 따뜻하게 하고 옷을 적절하게 입는 데 주의를 기울일 것을 권장한다. 겨울은 ‘저장’의 계절로 인체는 양기를 저장한다. 이때는 운동을 하면서 땀을 많이 흘리지 말아야 한다. 땀을 흘리면 양기가 밖으로 새어나가고 한사가 몸을 침습해 각종 호흡기질환을 일으키기 쉽다.”고 말하였다.

음식 방면에서 전문가들은 인체의 진액이 소모되면 건조해지기 쉬우므로 진액이 소모되는 것을 방지하기 위해 겨울에는 너무 맵고 자극적이며 건조하고 뜨거운 음식을 많이 먹지 말아야 한다고 건의했다.

이외 겨울은 연고를 먹어 보양하기 좋은 시기이기도 한데 의사의 지도하에 자신의 체질에 따라 연고를 복용하여 몸을 보호하고 면역력을 향상시킬 수 있는지 잘 알아보고 판단해야 한다. 또한 겨울 기후 특징에 따라 추리고(秋梨膏), 고원고(固元膏) 등을 섭취하여 겨울 건조 및 체액 손상을 완화시킬 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

대설 절기, 10 가지 작은 일에 주의해야!

12월 6일, 우리는 일년중 21 번째 절기인 대설을 맞이했다. 대설 절기에는 어떻게 과학적으로 양생을 해야 할까? 어떤 작은 일에 주의해야 할까?

1. 하루종일 창문을 열지 않아서는 안돼

겨울에 추위를 많이 타는 사람들은 하루종일 창문을 열지 않는데 그러면 오히려 질병을 유발하기 쉽다.

창문을 장기간 열지 않으면 실내 공기를 신선하게 유지하지 못하고 순환시킬 수 없으며 이로부터 바이러스, 박테리아, 곰팡이 등 다양한 병원성 미생물을 번식시키기 쉽다. 감염이 발생하면 또 가족에 전염시키기 쉽다.

2. 목욕 시간이 너무 길어서는 안돼

겨울에는 방이 밀폐되어있기 때문에 욕실에서 목욕을 오래 하면 산소가 부족하기 쉽고 습기와 열이 오르기 쉬우며 체질이 약한 사람 특히 기가 약한 사람은 심장 허혈과 저산소증을 일으키기 쉽고 관상동맥 경련, 혈전증 심지어 심각한 부정맥 및 돌연사를 유발할 수도 있다.

샤워는 보통 10~15 분이면 충분하고 목욕을 하더라도 20 분을 넘기지 않는 것이 좋다.

3. 이불을 머리에 뒤집어쓰고 자면 안돼

이불 속에는 공기가 매우 적기 때문에 이불 속에서 오래동안 숨을 쉬면 산소가 부족하기 쉽다. 심혈관질환자의 경우 돌연사와 같은 건강 문제를 유발할 수 있다.

4. 집안에 들어버혀 전혀 운동하지 않으면 안돼

겨울철에는 외출이 줄어들면서 땀이 줄어 들기 마련이다. 그러나 운동을 전혀 하지 않고 땀을 전혀 흘리지 않으면 몸에 축적된 열이 제대로 발산되지 못한다. 또한 겨울철 식단은 칼로리가 높아 열이 오르기 쉽다.

5. 난방이 지나치면 안돼

겨울에는 날씨가 추워 많은 로인들이 전기



장판이나 따뜻한 물주머니에 몸을 붙이고 높기를 좋아하는데 이는 저온 피부 화상을 일으키기 쉽다.

또한 난방시설에 대한 과도한 의존은 실내 환경을 악화시킬 수 있다. 예를 들어 에어컨을 과도하게 사용하면 실내 공기가 건조해지고 호흡기 건강에도 영향을 미친다.

6. 가습기를 람용해서는 안돼

가습기를 사용할 때는 정기적인 청소 및 소독에 주의를 기울여야 한다.

가습기를 오래 사용하면 내벽에 곰팡이나 세균이 생기는데 이중 일부 병원균은 미세한 물방울 립자를 통해 인체의 호흡기와 폐로 들어가 ‘가습기 폐렴’을 일으키기 쉽기 때문이다.

7. 감정 기복이 심해서는 안돼

겨울은 원래 심혈관 및 뇌혈관 질환의 발병률이 높은 시기이므로 이때 감정이 격해지면 심혈관 및 뇌혈관 질환이 더 악화될 수 있다.

8. 점심에는 휴식해야

대설 절기에는 추운 날씨로 인해 수면상 일정한 영향을 받으므로 가능하면 낮잠을 자는 것을 통해 관상동맥, 심장병, 심근경색 등 심장질환의 발생을 효과적으로 예방할 수 있으며 기분을 이완시키고 스트레스를 줄일 수 있다.

9. 너무 일찍 운동하려 나가면 안돼

겨울 아침은 날씨가 비교적 춥고 갑자기 밖

으로 나가면 찬 공기의 자극을 받아 혈관이 수축되고 혈압이 오르며 심혈관질환을 유발하기 쉽다. 겨울에는 오전 10 시부터 오후 4 시까지 외출하는 것이 좋으며 스모그와 눈비가 내리는 날에는 집에서 활동하는 것이 좋다.

10. 활동량이 너무 과해서는 안돼

겨울에는 워낙 인체가 소비하는 에너지가 많아지기 때문에 격렬한 운동을 하게 되면 에너지를 더 많이 소비해야 한다. 에너지 공급은 혈액에 의존하기 때문에 에너지 공급량이 넘어나면 심장에 부담을 증가하게 된다.

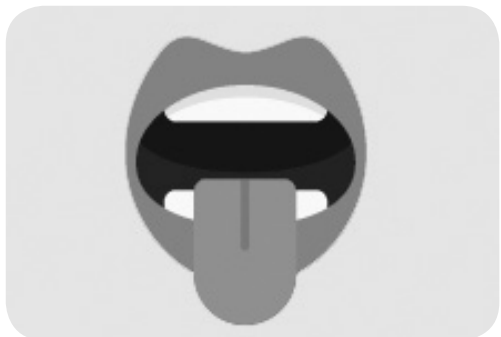
겨울 운동은 땀을 많이 흘리지 않는 산책, 태극권, 팔단금, 자전거 타기 같은 유산소운동을 많이 하는 것이 좋다.

/ 인민넷 - 조문판

혀를 움직여 뇌를 단련하는 3 가지 연습법!

혀를 단련하면 뇌와 안면 신경을 간접적으로 자극하여 뇌의 위축을 늦추고 안면신경과 근육의 로화를 방지할 수 있다.

혀 내밀기



혀끝을 최대한 앞으로 내밀어 혀뿌리가 늘어나는 느낌이 들도록 한 후 건어말기를 반복한다. 매번 10 회씩 연습한다.

혀의 신축운동을 통해 혀뿌리 및 주변 근육을 스트레칭하고 혀와 연결된 신경을 간접적으로 자극하여 뇌에 긍정적인 영향을 줄 수 있다.

혀 돌리기



혀를 구강내에서 천천히 최대 범위로 시계

방향으로 10 바퀴 돌린 후 다시 시계 반대 방향으로 10 바퀴 돌린다.

이런 회전운동은 혀와 그 주변의 근육군을 전방위적으로 단련하고 혀의 유연성과 조화를 증가시키며 동시에 뇌에 전면적인 자극을 줄 수 있다.

혀로 치아 핏기



혀끝을 입천장에 10 초간 가볍게 댄 다음 윗이 바깥쪽, 아래이 바깥쪽, 아래이 안쪽을 차례로 10 초간 누른다.

이 동작은 혀의 미세한 움직임 능력을 단련할 수 있을 뿐만 아니라 치아와의 접촉을 통해 입안의 신경 말단을 자극하여 뇌에도 긍정적인 영향을 미친다.

상술한 혀운동은 일반적으로 고정된 운동습관을 형성하기 위해 아침저녁으로 각각 한 차례씩 하는 것이 좋다.

뇌세포의 활성화는 지속적인 과정으로서 혀운동과 같은 운동방법을 장기간 지속해야만 큰 효과를 볼 수 있다.

혀운동외에도 기타 운동, 좋은 수면 유지, 건강한 식단, 뇌 도전, 심리적 자극 등과 같은 다른 방법을 결합하여 뇌기능과 인지능력을 종합적으로 향상시킬 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

적절한 배고픔과 추위, 장수 유전자 작동시킨다!

중국공정원 원사이며 심혈관질환 전문가인 장운은 일전 “현재 우리의 한끼 식사는 칼로리가 너무 높다. 술과 고기가 있는 한끼 식사는 거의 5,000 칼로리에 달하는데 일반인의 기초대사는 600 칼로리만 필요하다.”라고 표시했다.

“80% 배부르게 먹어 약간의 배고픔을 느끼면 장수 유전자가 작동하고 따뜻하게 입지 않고 약간의 추위를 느끼면 장수 유전자를 작동시킨다는 기초연구들이 점점 많아지고 있다.” 장운원사가 말했다.

중국과학원 원사이며 하문대학 생명과학학원 교수인 림성제는 2024 년 4 월 잇은 인터뷰에서 이렇게 표시했다. “대자연은 사람들이 적당한 배고픔을 필요로 하는 법칙을 남긴 것 같다. 이런 배고픈 상태는 생물학적 반응을 일으켜 장수 인자의 생성을 촉진한다. 우리의 연구는 분자기체의 각도로 볼 때 배고픔은 실제로 건강과 장수를 촉진할 수 있음을 보여준다.”

신체 소모가 큰 사람들의 경우 배불리 먹고 영양을 확보하는 것이 매우 중요하지만 대부



분의 일반인 특히 오래 앉아있는 사람들은 매일 소모하는 에너지가 적기 때문에 ‘덜 먹는 것’이 적합하다.

2023 년 《자연-로화》잡지에 발표된 연구에 따르면 칼로리 섭취 25% 를 줄이면

(70~80% 배부르게 먹는 것) 건강한 성인의 로화 속도를 2~3% 늦출 수 있다고 하는데 이는 사망 위험을 10~15% 감소시킬 수 있음을 의미한다.

/ 인민넷 - 조문판

칼시움 첨가 치약, 치아에 칼시움 보충해줄까?

칼시움 첨가 치약은 치아에 칼시움을 보충해주는가? 그렇지 않다.

칼시움은 치아와 법랑질(牙釉質)의 주성분이고 법랑질은 치아를 보호하는 핵심이며 95~97%의 무기물(주로 칼시움과 린을 함유한 수산화린회석)과 소량의 물 그리고 유기물로 구성된다.

이는 치아에 ‘보호막’을 씌운 것과 같고 치아의 정상적인 씹는 기능과 내부 조직을 보호

하는 데 매우 중요한 의의가 있다.

치아와 법랑질의 주성분은 칼시움을 함유한 무기질이지만 칼시움이 첨가된 치약의 사용은 법랑질에 아무런 영향을 미치지 않으며 치아에 칼시움을 보충해줄 수 없다.

한편으로 칼시움을 첨가한 치약을 사용하여 양치질을 하는 것은 인체에 칼시움을 보충할 수 없는데 그것은 치약은 먹는 것이 아니기 때문이다. 다른 한편으로는 치아가 한번

자란 후에는 법랑질이 재생하지 않는다. 식단의 칼시움이트 치약의 칼시움이트 모두 효과가 없다. 치약의 칼시움은 치아에 들어가지 못한다.

따라서 치아에 칼시움을 보충하기 위해 칼시움이 첨가된 치약을 사용하는 것은 과학적인 근거가 없다. 칼시움 치약의 주요 목적은 마찰을 높여 치아의 세척 효과를 향상시키기 위한 것이다.

/ 인민넷 - 조문판