

## 감기 걸렸을 때 물 많이 마시면 회복 빨라진다

감기 환자는 약을 복용한 후 땀을 흘리는 경우가 많은데 물을 많이 마시면 체내 수분을 제때에 보충할 수 있고 체온 조절에도 도움이 된다. 물을 많이 마시면 또 가래를 희석시킬 수 있어 가래 배출에 도움이 된다. 때문에 감기에 걸렸을 때 물을 많이 마시면 확실히 환자의 회복에 도움이 된다. 물을 마실 때는 소량으로 여러번 천

천히 마시는 것을 원칙으로 해야 한다. 1회 물 섭취량은 약 200밀리리터, 1일 물 섭취량은 3,000밀리리터를 넘지 않도록 하고 1회 또는 단시간에 많은 량의 물을 마시지 않는 것이 좋다. 주의할 점은 만성 신장질환, 심혈관 질환 등 환자의 경우 상태에 따라 의사의 구체적인 조언을 들어야 한다는 것이다. / 인민넷 - 조문판

## 겨울철 스키 탈 때 ‘설맹증’ 조심해야!



겨울에 들어선 이래 병원 안과 응급실은 종종 특별한 환자들이 찾아온다. 그들은 참기 힘든 눈통증과 끊임없는 눈물, 눈 뜨기 어려움 등 증상을 보인다. 의사가 상태를 물으면 대부분의 환자들은 최근 스키를 탄 경험이 있고 보호경을 착용하지 않았다고 대답한다. 전문가들은 이는 전광성 안염일 수 있다고 하는데 바로 흔히 말하는 ‘설맹증’(雪盲症)이다. 스키를 탈 때는 반드시 보호경을 착용하여 전광성 안염의 발생을 피해야 한다. 수도의과대학부속북경우의병원 안과 주임의사 맹박은 “자외선 때문에 각막 상피가 벗겨지고 상피 사이의 신경말단이 노출되는 것이 눈에 심한 통증이 생기는 원인이다. 일반적으로 통증은 6~8시간 지속되다가 점차 줄어들며 약 2~3일이면 완전히 회복된다.”라고 말했다. 전문가에 따르면 전광성 안염의 주요 치료 방법은 눈 사용을 줄이거나 눈을 감고 휴식을 취하거나 각막 상피의 회복을 촉진하는 약물, 항생제 안약 및 연고를 사용하는 것이다. / 신화넷

(结膜红肿), 심한 이물감 및 통증, 빛에 대한 두려움, 눈물 및 눈 뜨기 어려움이 있고 발병 기간에 시야 흐림 등 상황도 있을 수 있다. 수도의과대학부속북경우의병원 안과 주임의사 맹박은 “자외선 때문에 각막 상피가 벗겨지고 상피 사이의 신경말단이 노출되는 것이 눈에 심한 통증이 생기는 원인이다. 일반적으로 통증은 6~8시간 지속되다가 점차 줄어들며 약 2~3일이면 완전히 회복된다.”라고 말했다. 전문가에 따르면 전광성 안염의 주요 치료 방법은 눈 사용을 줄이거나 눈을 감고 휴식을 취하거나 각막 상피의 회복을 촉진하는 약물, 항생제 안약 및 연고를 사용하는 것이다. / 신화넷

## 닭알, 과연 심장에 해로울까?

한 심장외과 전문의는 닭알은 심장 건강에 대한 걱정 없이 안심하고 먹어도 된다고 말했다. 과거 닭알은 심장에 해롭다는 인식이 널리 퍼져있었다. 식이 콜레스테롤 함량이 높기 때문이다. 콜레스테롤 수치가 높으면 혈관이 막혀 심장질환이나 뇌졸중이 발생할 위험이 커진다. 미국 심장협회는 과거 닭알을 두고 저질의 영양 공급원으로 심장 위험을 초래할 수 있다고 혹평했다. 이로 인해 닭알은 오래동안 부당한 평가를 받기도 했다. 하지만 실상은 달랐다. 음식에 포함된 식이 콜레스테롤이 혈중 콜레스테롤 농도에 영향을 주지 않는다는 사실이 과학적으로 밝혀진 것이다. 미국 보건당국은 2015년 “닭알이 심혈관계 질환 위험을 높이지 않는다.”며 적정 섭취량 제한을 없앴다. 미국 조지아주에 기반을 둔 심장혈관홍부외과 의사 제레미 런던 박사는 최근 “닭알은 심장 건강에 해로울까?”라는 질문을 100만명의 팔로워에게 던져 주목받았다. 그는 닭알의 평판이 나빠지게 된 배경과 이후 근거 데이터 부족으로 식이 지침이 바뀐 과정을 설명하면서 “식이 콜레스테롤은 우리가 생각하는 것 만큼 우리 몸의 전체 콜레스테롤 수치에 큰 영향을 미치지 않는다.”며 “닭알은 우수한 단백질 공급원”이라고 말했다. 보통 크기의 닭알 한개에는 약 5~6그램의 단백질과 함께 비타민 D, 비타민 B12, 셀레니움, 콜린과 같은 미네랄과 미량영양소가 풍부하게 함유돼 있다. 미국 심장협회는 한때 경계했던 닭알에 대해 “건강한 성인의 심장 건강에 좋은 식단의 일부로 하루에 닭알



한개를 포함할 수 있으며 콜레스테롤 수치가 정상인 건강한 로인에게는 매일 두개의 닭알이 허용된다.”라고 말했다. 런던박사는 특정 성분에 집착하지 말고 음식을 골고루 섭취해 영양의 균형을 맞춰야 한다고 말했다. 노란자위와 흰자위중 어느 쪽이 심장에 더 좋은지에 대해서는 “대부분의 식이 해택은 실제로 노란자위에서 비롯된다.”고 말했다. 그러면서 자신은 닭알 두개에 환자위를 일부 추가해 랑을 늘려 더 많은 단백질을 섭취한다고 소개했다. 그는 “노란자위의 영양가도 중요하지만 개인적으로 단백질에 의존하는 비중이 높기 때문에 단백질(흰자위)을 추가하는 것을 좋아한다.”고 말했다. 런던박사는 닭알을 선택할 땐 방목해서 키운 닭에서 나온 것이 낫다고 말했다. / 종합



## 하루 7,500 보, 우울증 위험 42% ‘뚝’

겨울철에 계절성 우울증을 토로하는 이가 많다. 이는 햇빛과 관련이 있다. 일조량이 감소하면 체내의 비타민 D가 줄어든다. 비타민 D는 기분, 식욕, 수면 조절에 중요한 작용을 하는 세로토닌의 합성에 관여한다. 이 신경전달물질이 부족하면 우울증을 유발할 수 있다. 우울증 위험을 줄이기 위해 하루에 필요한 걸음수를 과학자들이 밝혀냈다. 새로운 연구에 따르면 매일 걷는 걸음수를 일정치 이상 유지하는 것만으로도 우울 증상을 줄일 수 있다. 가장 효과적인 걸음수는 7,500보이다. 하루 5,000보 미만 걷는 사람과 비교해 우울증 위험이 43% 감소하는 것으로 나타났다.

에스파냐 카스티야라만차대학교의 연구에 따르면 하루 5,000보를 기준으로 단 1,000보만 더 걸어도 우울증 위험이 9% 감소했다. 걸음수가 늘수록 이 같은 정신건강의 해택은 증가했다. 하루 7,000보를 걷는 사람은 5,000보도 걷지 않는 사람과 비교해 우울증 발병 위험이 31% 낮았다. 하루 7,500보를 걸으면 5,000보 미만 걸을 때와 비교해 그 위험이 42% 감소했다. 이러한 경향은 성별이나 연령대와 상관없이 일관되게 나타났다. 다만 걷기로 인한 우울증 감소의 장점은 1만보를 기준으로 정제하는 모양새였다. 연구진은 “하루 1만보 이상 걸어도 우울 증상의 추가 감

소 효과를 보지 못할 수 있다.”고 말했다. 성인 걸음(남성 평균 보폭 76센티미터, 여성 67센티미터)으로 1만보를 걸으면 8키로미터 쯤 된다. 시간은 1시간 30분~2시간 정도로 달성하기가 만만찮다. 이번 연구 결과는 걷기를 포함해 에어로빅, 요가, 실내 자전거 타기 등 다양한 신체활동이 우울증 예방에 도움이 된다는 것을 뒷받침한다. 연구진은 앞서 발표한 33개의 연구 결과를 분석했다. 걷기가 우울증 위험 감소에 효과적인지 조사한 해당 연구에 참여한 9만 6,000여명은 스마트폰, 만보기 등을 착용하고 활동량을 측정했다. 많은 연구가 1주일 정도 걸음수를 추적했지만 한 연구는

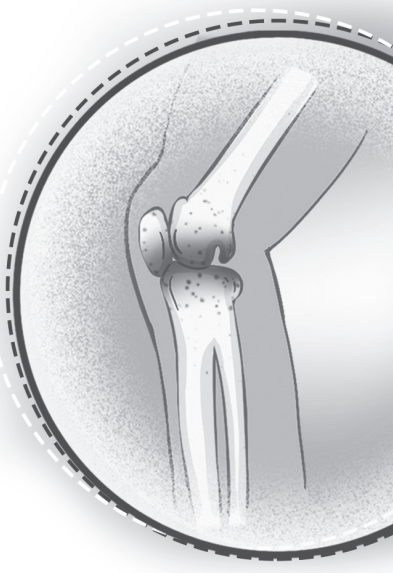
1년 동안 살펴봤다. 연구진은 사람들에게 하루 최소 7,000보를 걷도록 권장하는 것이 우울증 예방을 위한 훌륭한 공중보건 개입이 될 수 있다고 제안했다. 걷기는 우울증외에 심장질환 예방, 조기 사망률 감소 등에 효과적이라는 여러 연구 결과가 있다. 이들 연구를 종합하면 하루 7,000~8,000보가 건강관리에 있어 가장 효율적인 걸음수로 여겨진다. 세계보건기구(WHO)는 주당 150분 이상의 중강도 신체활동 또는 75분 이상의 고강도 신체활동을 권장하는데 이를 걸음수로 바꾸면 하루 7,000~8,000보에 해당한다. / 종합

## 료리 습관이 온 가족의 골다공증 유발할 수 있어!

골다공증을 언급하면 많은 사람들이 칼슘을 보충을 먼저 떠올리게 된다. 칼슘은 확실히 골다공증을 예방하는 데 도움이 되지만 료리 습관이 온 가족의 골다공증을 유발할 수 있다는 사실을 모르는 사람이 많을 것이다. 중국인의 염분 섭취량은 건강 권장량의 약 2배이다. 염분 섭취량이 많으면 칼슘 손실이 증가하고 골다공증의 위험이 증가한다. 소금은 짭짤을 제공할 뿐만 아니라

쓴맛을 제거하고 신맛을 약화시키며 단맛을 증가시킬 수 있다. 그러나 소금을 많이 먹으면 소변으로 배출되어야 하는데 이와 동시에 일부분의 칼슘도 함께 배출되면서 골량 손실의 위험을 증가시킨다. 신장에서 나트륨을 2,300밀리그램(소금 6그램에 상당)이 배출될 때마다 칼슘이 4,060밀리그램 손실된다. 만약 너무 많은 나트륨을 배출해야 하고 또한 칼슘이 부족하면 뼈에서 ‘뺏’을 수밖에 없다. / 인민넷 - 조문판

이렇게 되면 시간이 지남에 따라 칼슘 손실이 발생하고 골다공증 위험이 증가한다. 많은 연구는 나트륨 섭취가 고관절 또는 척추체의 골밀도 감소와 관련이 있음을 보여준다. 현재 중국의 골다공증 건강 권장 사항을 보면 골다공증 환자는 저염식을 해야 하며 성인은 하루 6그램을 초과해서는 안되고 로인은 5그램을 초과해서는 안된다. / 인민넷 - 조문판



## 폐경후 로후 삶의 질 높이려면...



위험이 높아지며 폐경으로 인해 질과 뇨도 점막이 얇아지고 건조해져 세균이 쉽게 침입할 수 있는 상태가 되어 뇨로 감염에 더욱 취약해질 수 있다. 폐경은 비뇨계통을 포함한 신체에 다양한 영향을 미치는 시기이므로 살

의 질을 높이고 건강한 로후를 준비하기 위해서는 예방적 관리가 필수적이다. 비뇨계통 문제가 발생한 경우 초기에 약물치료, 배뇨 훈련, 운동요법 등을 통해 증상을 완화하고 심각한 문제를 예방할 수 있는 만큼 증상이 나타나면 반드시 비뇨의학과 전

문의와 상담해 적절한 치료를 받아야 한다.

☒ 비뇨계통 건강에는 케겔 운동 좋아, 커피, 술 등은 피해야

비뇨계통 건강을 위해서는 골반저 근육을 강화해 방광 기능을 개선하는 케겔(骨盆) 운동을 하루 3세트, 각각 10~15회 반복하는 것이 좋다. 세균이 방광에 쌓이지 않고 자연스럽게 배출될 수 있도록 충분한 수분을 섭취하되 커피나 술과 같이 방광을 자극하는 음료는 피해야 한다. 또한 배뇨를 미루지 말고 뇨의를 느끼면 배출해 방광에 소변이 오래 남지 않도록 하며 배뇨후에는 항상 화장지로 닦아 위생을 철저히 하는 것이 중요하다. 걷기, 자전거 타기, 수영 등 본인에게 맞는 운동을 꾸준히 실시해 골반저 근육을 강화하고 전반적인 건강을 유지하도록 해야 한다. 과체중은 추가적인 압력을 방광에 가해 배뇨 문제를 악화시킬 수 있으므로 균형 잡힌 식사를 통해 적정 체중을 유지하도록 해야 한다. / 종합