

## 즉석밥에는 대량의 방부제가 들어갔나?

즉석밥의 품질 보장 기간의 길고 짧음은 제작 과정에서 엄격한 멸균과 밀봉포장과 관련되며 방부제와는 무관하다.

즉석밥은 생산과정에서 원료에 대해 살균할 뿐만 아니라 1회 포장후 최종 살균을 진행하기 때문에 내부와 외부가 거의 무균상태에 처해 상온에서 장기간 보관할 수 있다.

이외 진공밀봉포장은 외부 공기와 세균의 침입을 방지하여 미생물의 성장을 근본적으로 막는다. 이 공예

는 통종임 식품과 유사한데 방부제를 첨가하지 않고도 장기 보관이 가능하다.

요컨대 즉석밥의 제작 과정은 식품안전 표준에 완전히 부합되므로 소비자는 필요에 따라 안심하고 구매할 수 있다. 소비자는 또한 이를 비상시 사용할 목적으로 선택하는 것이 좋다. 평소에는 주로 신선한 밥을 섭취해야 하는바 균형 잡힌 식단만이 건강의 길이다.

/ 인민넷 - 조문판

## 겨울방학 동안 아이 심리건강 지키는 방법



방학간 안전, 질병 방호 및 심리건강 등 방면의 건강한 생활방식은 어린이와 청소년의 성장 발달에 매우 중요하다. 그러므로 겨울방학에도 마찬가지로 긴장을 늦춰서는 안된다.

### ◆ 감정과 심리 변화 주목하고 적극 소통하기

겨울방학 동안 부모는 아이들과 더 많은 시간을 보내고 아이의 감정과 심리 변화를 주의깊게 관찰하며 아이와 적극적으로 소통해야 한다. 매일 시간을 마련하여 아이의 생각과 감정 토로를 인내심있게 듣고 충분한 이해와 지원을 제공하여 아이가 중시를 받고 사랑받는 느낌을 가지도록 해야 한다.

### ◆ 취미 양성하고 적극 인도하기

아이들이 감정을 올바르게 표현하도록 격려하고 일기 쓰기, 그림 그리기, 운동 등을 통해 감정을 합리

적으로 발산할 수 있도록 해야 한다. 동시에 아이들을 위해 다양한 활동을 준비할 수 있다. 레를 들어 정기적으로 박물관을 방문하여 지식과 견문을 넓혀주고 부모와 자녀간의 게임을 통해 친자관계를 증진하며 함께 야외운동을 통해 신체능력을 단련하는 등으로 아이들이 오래도록 혼자 있거나 전자제품에 중독되지 않도록 해야 한다.

### ◆ 제때에 개입하고 도움 구하기

아이가 지속적으로 좋지 않은 감정(레하면 장시간의 불안, 우울)을 겪거나 아이에게서 행동문제(레하면 과도한 반항, 사회적 후퇴 등)를 발견하면 부모는 즉시 전문 심리상담사의 도움을 받거나 아이를 병원 정신건강과에 데려가 평가 및 치료를 받게 함으로써 문제가 악화되어 아이의 심신건강에 영향을 미치지 않도록 해야 한다.

/ 인민넷 - 조문판

걷기만으론 100세 못 건다...

## 느리게 늙는 식사·운동법은



고령화 시대 최대의 관심사로 떠오른 '로화', 생활습관 개선 등을 통해 로화 속도를 줄이는 '감속 로화' 열풍을 일으키고 있는 한국 서울아산병원 로년내과 교수 정희원은 로화의 위험성과 로화를 줄일 수 있는 식습관을 소개했다.

정교수는 "로화의 원인은 유전이 3이라면 생활습관이 7이라고 봐야 한다."고 했다. 일관성쌍둥이라도 무엇을 먹고 어떻게 활동하고 휴식하느냐에 따라 큰 폭으로 로화 속도가 달라질 수 있다는 것이다. 특히 식습관이 중요하다. 다량의 육류를 섭취하면 활성화되는 '멜토르'(mTOR) 단백질이 로화를 촉진한다. 또 설탕과 같은 단순당이나 빵, 떡 등 정제 곡물을 많이 섭취하면 혈당이 높아지고 인슐린 분비가 늘어난다.

정교수는 "20~40대일 때는 단순당과 정제곡물을 피하고 식물성단백질을 많이 먹는 것이 좋다."며 "반대

로 로년세대일 경우 근육 생성효율이 떨어지기 때문에 흰쌀밥을 매끼 챙겨 먹고 충분한 동물성단백질을 섭취하는 게 좋다."고 했다.

최고의 로화 예방책은 '근테크'(근육 관리)이다. 근테크는 근육과 재테크를 합친 신조어다. 정교수는 "30대부터 1년에 약 1%씩 근육이 떨어지기 시작하고 60대에 이르르면 그 속도가 더 빨라진다."며 "로화를 막는 가장 확실한 방법은 근육에 투자하는 것"이라고 했다.

정교수는 로인일수록 걷거나 달리기 같은 유산소운동보다 계단 오르기와 스쿼트(深蹲), 플랭크(平板支撑), 런지(弓步) 같은 근력운동에 더 신경 써야 한다고 조언했다. 그는 "걷는 것만 가지고는 100세가 지 갈 수 없다."며 20~30대는 유산소운동과 근력운동을 7:3 비율로, 60~70대는 3:7 비율로 할 것을 권장했다.

/ 종합

# 견과류 하루 한줌, 모든 류형의 치매 위험 12% 감소



하루 한줌의 견과류 섭취가 치매 발병 위험을 낮춘다는 새로운 연구 결과가 나왔다.

에스빠나 카스티아라만차대학교 연구진이 최근 발표한 연구에 따르면 견과류를 정기적으로 섭취하는 중장년 및 로년층은 견과류를 섭취하지 않는 사람들에 비해 치매 발병 위험이 12% 낮았다. 이러한 보호 효과는 하루에 한줌(약 30 그램)의 무염 견과류를 섭취하는 사람들에게서 가장 뚜렷하게 나타났다.

의학 발전에도 불구하고 아직까지 치매를 완전히 치료할 수 있는 치료법은 없다. 따라서 발병을 줄이거나 최대한 늦추는 예방 전략이 절실히 필요하다.

연구자들은 정기적인 견과류 섭취가 모든 류형(알츠하이머병, 혈관성 치매, 전두측두엽 치매 등)의 치매 위험 감소와 연관이 있는지 조사했다.

견과류 섭취, 생활습관, 건강 상태, 치매 진단에 관한 데이터를 제공한 40세에서 70세 사이의 영국인 5만 386명을 연구 대상으로 삼았다.

연구자들은 이들을 '매일 견과류를



섭취하는 무리'와 '전혀 섭취하지 않는 무리' 두 부류로 나뉘었다. 또한 섭취량에 따라 '무섭취', '하루 한줌', '하루 한줌 이상' 세 그룹으로 세분화하여 자세히 분석했다.

연구가 끝날 때(평균 추적 기간 7.1년)까지 참가자의 2.8%인 1,422명이 치매 진단을 받았다.

연구자들은 견과류 섭취자와 비섭취자를 비교했을 때 정기적인 견과류 섭취가 치매 위험 12% 감소와 관련이 있다는 것을 확인했다. 이는 연령, 성별, 체질량지수, 교육 수준, 생활습관 같은 요인을 고려한 후에도 유지되었다.

연관성은 하루 한줌 정도의 견과류를 섭취하는 사람들에게서 가장 강하게 나타났다. 아몬드(杏仁)나 캐슈(腰果) 같은 무염 견과류가 소금을 첨가하거나 가공한 것보다 더 유익한 것으로 나타났다.

하루 한줌 이상 섭취는 추가적 장점을 제공하지 않았다. 이는 적당량만 섭취하면 견과류가 줄 수 있는 신경 보호 효과를 충분히 누릴 수 있음을 시사한다.

연구자들은 특히 여성, 고령자, 비흡연자, 중간 정도의 알콜 섭취와 규칙적인 신체활동, 건강한 수면 패턴 등 위험이 낮은 생활방식을 가진 사람

들이 견과류 섭취를 통해 더 큰 혜택을 볼 수 있다는 점을 발견했다.

다만 이 연구는 견과류 섭취량을 참가자들의 자가 보고에 의존해 부정확할 수 있고 관찰 연구이기에 견과류가 치매 위험을 직접적으로 낮춘다는 사실을 입증하기보다 연관성만 보여줄 수 있다는 한계가 있다.

견과류는 항산화 물질, 건강한 지방, 생리활성 화합물이 풍부하여 염증과 산화 스트레스를 줄이는 데 기여할 수 있으며 이 두가지 요소가 인지 저하 예방에 기여하는 것으로 여겨진다고 연구자들은 봤다.

/ 종합

## 겨울철 피부 보호, 5 가지 주의해야!



겨울에는 기온이 급격히 떨어지고 공기가 계속 건조해지면서 피부가 심각한 시험에 직면하게 되는바 건조, 당김, 민감 등 문제가 발생할 수 있다. 따라서 과학적이고 합리적인 피부 보호가 특히 중요하다.

### 1. 과도한 클렌징 피해야

세안 시 자극이 없는 순한 클렌징(洁面) 제품을 선택하고 피부 장벽을 무너뜨리는 강력한 표면활성제나 알카리 성분이 함유된 제품을 피해야 한다.

수온이 너무 높으면 피부에 화상을 입히고 수분 증발을 촉진할 수 있다. 과도한 클렌징으로 인한 유분 손실을 피하기 위해 세안 후수를 적절히 줄여야 한다.

### 2. 보습이 충분해야

히알루론산(透明质酸), 글리세린(甘油), 해조추출물(海藻提取物) 등 보습 성분이 함유된 크림, 로션 또는

에센스를 선택하는 것이 좋다.

보습팩은 짧은 시간에 피부에 많은 수분과 영양을 공급하여 건조하고 당기는 피부를 완화시켜주기에 주 2~3회 사용할 것을 권장한다.

가습기를 사용하거나 대야에 물을 담아놓는 등 방법은 공기 습도를 높이는 데 도움이 되며 피부 보습에도 도움이 된다.

### 3. 자외선 차단은 필수

겨울 햇빛은 여름 만큼 강하지 않지만 자외선은 여전히 존재한다. 외출 15~30분전에 적당한 SPF 값의 자외선차단제를 얼굴에 발라준다.

외출 시 햇빛이 강한 경우 선팅(遮阳帽), 선글라스 등 물리적 자외선 차단 도구를 사용할 것을 권장한다. 이

렇게 하면 자외선이 피부에 미치는 피해를 효과적으로 줄일 수 있다.

### 4. 각질 제거가 빈번해서는 안돼

겨울철에는 피부 신진대사가 느려져 각질이 쌓이기 쉽다. 그러나 각질층은 피부를 보호하는 효과가 있으므로 무작정 제거해서는 안된다.

과도한 각질 제거는 피부 장벽을 무너뜨릴 수 있기에 금물이다. 각질 제거 빈도는 너무 높지 말아야 한다. 일주일에 1~2회 각질 제거를 권장한다.

### 5. 보온에 소홀해서는 안돼

겨울에는 기온이 낮기에 피부가 추위의 자극을 받아 동상과 같은 문제가 발생하기 쉽다.

따라서 외출 시에는 목도리, 장갑, 모자 등을 착용하여 피부가 장시간 추운 환경에 노출되지 않도록 보온에 신경 써야 한다.

/ 신화넷

## 소변은 참고 대변은 참지 말아야

### ☒ 방광 살리는 소변 타이밍

남성의 경우 전립선이 커지면서뇨도를 압박해 소변 배출이 어려워질 수 있다. 이때 소변을 참아 방광에 충분한 양이 모일 때 배출하는 것이 좋다. 방광이 일정량의 소변을 모을 때까지 참아주면 뇌는 자연스럽게 소변을 참는 신호를 학습해 화장실 가는 회수를 줄일 수 있다.

이와 함께 항문 괄약근을 조이는 운동을 하면 방광과 뇨도의 탄력을 유지하는 데 도움이 된다. 이를 통해 뇨의를 느낄 때 즉시 배출해야 치질이나 변비를 예방할 수 있다. 소변과 대변 문제는 배출기관이 로화되더라도 관리와 훈련을 통해 개선이 가능하다.

나이가 들면 소변이 새는 경우도 흔하다. 소변을 본 후에도 몇방울이

속옷에 묻는 경우가 있는데 이를 배뇨후 뇨점적 현상이라고 한다. 이는 나이가 들면서 회음부 근육이 약해져 소변이 뇨도에 남아있다가 몸을 움직일 때 배출되기 때문이다. 해결책은 소변을 본 후 회음부를 짜주는 것이다. 평소 항문과 회음부 근육을 강화하는 운동을 통해 소변 문제가 개선될 수 있다.

### ☒ 나만의 배변 발사각을 찾아라

대변은 소변과 달리 참으면 여러 문제가 발생한다. 변의를 느꼈을 때 참으면 직장내 압력이 높아져 치질이 발생할 가능성이 높아지고 대변이 딱딱해져 변비로 이어질 수 있다. 변비를

예방하려면 아침에 시원한 물을 마시고 섬유질이 많은 식단을 유지하며 운동을 통해 장의 연동 운동을 촉진해야 한다. 특히 화장실에 오래 앉아있는 '화장스'는 변비를 악화시키기 때문에 피해야 한다.

대변이 잘 나오지 않을 경우 허리를 앞으로 굽히는 자세를 취하면 복압이 높아져 대변 배출이 원활해진다. 변기가 높은 경우 발판을 두어 발을 올리면 변비 예방에 도움이 된다. 또한 케겔(凯格尔) 운동을 통해 항문과 골반 기저근을 강화하면 변실금을 예방할 수 있다. 변실금은 나이가 들면서 자주 발생하는 문제로 이는 식습관과 골반저근 운동으로 개선이 가능하다.

/ 종합



### 대장·방광 건강비결

중년 이후 많은 사람들이 소변과 대변 문제로 고민한다. 방광은 나이가 들수록 탄력이 줄고 민감성이 높아져 소변을 자주 보게 된다. 이때 소변을 참는 것이 방광 훈련에 도움이 된다. 반면, 대변은 참으면 안된다. 변의를 느낄 때 즉시 배출해야 치질이나 변비를 예방할 수 있다. 소변과 대변 문제는 배출기관이 로화되더라도 관리와 훈련을 통해 개선이 가능하다.