



청소년 인지능력 , 수면시간과 관련

어떤 아이들은 일찍 자고 절대 늦게까지 공부하지 않지만 오히려 성적이 좋다. 이것은 착각이 아니라 수면이 ‘몰래 도와주고’ 있기 때문일 수도 있다.

최근 복단대학교 영국 케임브리지 대학의 연구원들은 수면시간이 더 길고 더 일찍 자는 청소년의 뇌기능이 더 강하고 인지능력도 더 뛰어나다는 것을 발견했다. 관련 연구 결과는 4월 22일 《세포보고》 잡지에 발표되었다.

케임브리지대학 정신의학과 교수 바바라 사하기안은 “우리는 성인과 로인의 수면에 대해 많은 연구를 해왔지만 청소년, 특히 이 중요한 단계에 있

는 그들의 수면 상태 및 뇌와 인지에 미치는 영향에 대해서는 거의 알지 못했다.”고 말했다.

수면과 뇌 사이의 관계를 밝히기 위해 연구팀은 미국 청소년 뇌인지 발달 연구 프로젝트 (ABCD)의 데이터를 활용하여 11세에서 12세 사이의 청소년 3,200여명을 분석했다. 이전의 자기보고 의존 방식과는 달리 그들은 Fitbit 장비를 통해 이런 청소년들의 객관적인 수면 데이터를 얻고 이를 뇌 스캔 및 인지 테스트 결과와 비교 분석했다.

연구 결과에 따라 청소년은 세 그룹으로 나눌 수 있다.

첫번째 그룹은 가장 적게 잤는데

매일 밤 평균 7시간 10분 자고 가장 늦게 잠들고 가장 일찍 일어났다.

두번째 그룹의 수면시간은 중간 정도로 평균 7시간 21분이었다.

세번째 그룹은 가장 많이 잤는데 평균 수면시간이 7시간 25분이었고 가장 일찍 잠들었다.

비록 세 그룹의 학생들은 학업성적에서 뚜렷한 차이가 없었지만 여취량, 열독 리해, 문제 해결 및 주의력 등 인지 테스트에서 가장 긴 수면을 취한 세번째 그룹이 훨씬 앞서있었고 두번째 그룹이 중간 수준이었으며 첫번째 그룹의 결과가 가장 좋지 않았다.

뇌 구조 스캔에서도 세번째 그룹의 뇌 부피와 기능이 가장 우수했고 첫번째

그룹이 가장 나빴다.

가장 짧은 수면시간과 가장 긴 수면시간의 차이가 15분에 불과하더라도 우리는 여전히 뇌의 구조와 기능의 차이가 그리고 임무 수행의 차이를 관찰할 수 있다. 이는 청소년 성장 단계에서 좋은 수면이 얼마나 중요한지를 다시 한번 상기시킨다.

이 연구는 청소년의 수면 습관과 뇌 발달의 관계에 새로운 시각 관점을 제공하며 부모와 교육자들에게도 중요한 참고 자료를 제공하고 있다.

결국 ‘머리가 좋은’ 아이를 원한다면 잘 자게 하는 것이 중요한 열쇠일 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

색갈별 방울도마도의 맛과 영양가치!

많은 사람들은 야채시장과 슈퍼마켓에서 빨간색, 노란색, 초록색, 갈색의 방울도마도를 본 적이 있을 것이다. 이런 알록달록한 방울도마도들은 차이가 클까?

서로 다른 색상의 방울도마도는 영양 차이가 비교적 크며 맛에도 약간의 차이가 있다.

빨간색 : 리코펜 함량이 가장 높다

가장 흔한 빨간색 방울도마도는 리코펜 (番茄红素) 함량이 가장 높고 항산화 및 항염증 능력이 뛰어나다. 맛은 품종에 따라 상당히 다른데 대부분의 품종은 단맛보다 신맛이 강하여 신맛을 좋아하는 사람들에게 적합하다.

초록색 : 비타민 C 함량이 가장 높다

초록색 방울도마도는 비타민 C

함량이 가장 높다. 비타민 C는 콜라겐 합성을 촉진하고 혈관 탄력을 유지할 수 있다. 맛은 청신하고 약간 달콤하나 도마도 맛이 강하지 않고 신맛이 약하여 신맛을 싫어하는 사람들에게 적합하다.

갈색 : 칼리움 함량이 가장 높고 비타민 C도 적지 않다

갈색 방울도마도는 칼리움 함량이 가장 높고 비타민 C 함량이 높

으며 종합영양가가 높다. 그러나 맛이 좋지 않은데 단맛이 낮고 신맛이 있다.

노란색 : 용해성 당도가 높다

노란색 방울도마도는 용해성 당도가 가장 높아 빨간색 방울도마도보다 달고 신맛이 약하며 부드러운 식감을 가지고있어 단 음식을 좋아하는 사람들에게 적합하다.

/ 인민넷 - 조문판

용종이 암으로 변할 수 있는가?

용종이 암으로 변할 수 있는가? 용종은 점막 표면에 있는 작은 혹으로서 조직이 비정상적으로 증식한 결과이다. 그것은 염증이나 유전자 돌연변이에 의해 발생할 수 있다.

담낭 용종은 일반적으로 양성으로 매년 초음파검사를 통해 변화를 관찰하면 된다. 소수의 담낭 용종만이 특정 조건에서 암으로 발전할 수 있다.

자궁내막 용종은 흔한 부인과 질환인바 대부분 양성 병변으로 암으로 발전할 위험이 드물다.

위 용종은 일반적으로 헬리코박터균 (幽门螺杆菌) 감염이나 만성위염과 관련된 증식성 용종이다.

장내 용종은 주로 결장, 직장에서 발생하는데 암으로 발전할 위험이 높다. 결장·직장암의 90%는 결장·직



장 용종이나 결장·직장 선종에서 발전한 것이며 용종에서 암으로 발전하는 데 약 10년이 걸린다. 녀성은 50세 이상, 남성은 45세 이상이 되면 정기적으로 대장 내시경검사를 하여 조기발견 및 조기치료를 할 것을 권의한다.

/ 인민넷 - 조문판

암 위험 증가하는 습관들



술과 담배를 멀리하면 암을 예방할 수 있다? 사실 생활 속의 건강 위험은 우리가 생각했던 것보다 더 많다.

1. 장시간 화장실에 앉아 영상을 보는 행동은 장의 연동운동을 쉽게 늦추고 변비를 초래하여 대장암의 위험을 증가시킨다.

2. 반복적인 구강궤양은 병변을 유발할 수 있으므로 식사후 담임수로 입을 행구어 구강 건강을 유지해야 한다.

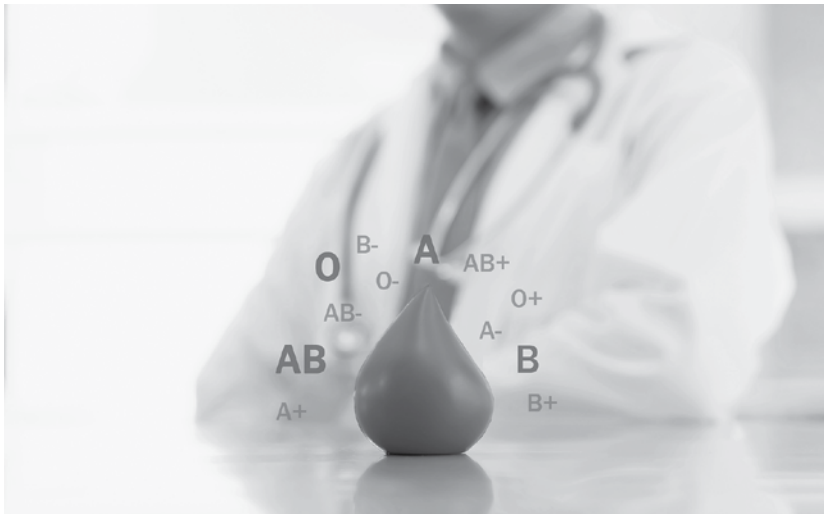
3. 절인 음식을 너무 많이 섭취하면 암을 유발하기 쉽다. 이런 음식 섭취를 줄이고 아질산염 (亚硝酸盐)이 니트로사민 (亚硝胺)으로 전환되는 것을 피해야 한다.

4. 정서가 나쁜 건강에 불리하다. 라관적인 정서를 유지하면 면역계통의 건강에 리롭고 질병의 위험을 낮출 수 있다.

좋은 습관을 양성하여 암을 멀리하기 바란다!

/ 중앙텔레비죤방송넷

혈액형별 쉽게 걸리는 질병은?



혈액형과 질병은 진짜 관련이 있는가? 아래 함께 료해해보자.

☑ A형, 관상동맥심장병에 걸리기 쉬워

전문가는 A형인 사람들의 관상동맥심장병 검출률은 57%에 달해 기타 혈액형보다 훨씬 높다고 소개했다. 이외 A형인 사람들은 로타바이러스 (轮状病毒)와 노로바이러스 (诺如病毒)에 더욱 쉽게 감염된다.

☑ B형, 당뇨병에 걸리기 쉬워

《당뇨병학》잡지에 발표된 한 연구에 따르면 B형 혈액은 당뇨병에 걸리기 더욱 쉽다. B형인 사람들의 제2형 당뇨병 발병 위험은 O형인 사람보다 19% 높다.

☑ O형, 소화성 궤양에 걸리기 쉬워

O형인 사람들은 헬리코박터균 (幽门螺杆菌) 감염에 더 취약한데 감염 확률이 약 16% 높다.

☑ AB형, 혈전에 걸리기 쉬워

전문가에 따르면 AB형인 사람들의 혈전증 위험은 O형인 사람보다 4% 높으며 AB형 혈전은 혈전증의 중요한 위험요소로 혈전 병인의 20%를 차지할 수 있다.

만약 유전자돌연변이와 트롬빈돌연변이 (凝血素突变)에서 AB형 혈액그룹에 하나 또는 두개의 유전자 돌연변이가 발생하면 혈전 위험이 더욱 커진다. 이외 AB형인 사람들은 다른 혈액형에 비해 말년에 기억력 감퇴가 나타나기 더 쉽다.

전문가는 혈액형은 일부 만성질환 위험과 관련이 있지만 흡연, 알콜중독, 오래 앉아있는 것, 운동 부족 등 통제 가능한 요인도 원인이기에 혈액형 문제로 지나치게 걱정할 필요가 없으며 건강한 생활방식을 유지하는데 중점을 두어야 한다고 당부했다.

자신의 혈액형을 리해하고 고위험 질병에 대응하는 것은 건강 계획을 보다 구체적으로 실행하고 건강검진할 때 관련 지표를 중점적으로 주목하는 데 도움이 될 수 있다.

/ 광명넷

‘0 지방’ 식품은 먹어도 살이 안 찰다? 진실은?

‘0 지방’ 식품은 100그램당 지방 함량이 0.5그램을 초과하지 않음을 가리킨다. 그러나 ‘0 지방’은 ‘0 칼로리’를 의미하지 않는바 식품의 칼로리는 지방뿐만 아니라 탄수화물과 단백질에서도 온다. ‘0 지방’ 식품에 고당분 또는 고단백질이 포함되어있는 경우 과도한 섭취는 여전히 과도한 칼로리로 이어져 체내 지방으로 전환될 수 있다.

건강한 식단은 단일 식품이 ‘0 지방’인지 ‘0 설탕’인지 ‘0 첨가’인지에 따라 달라질 뿐만 아니라 전반적인 식단 구조의 균형과도 관련이 있다. 매일 식단을 통해 단백질, 식이섬유, 비타민과 미네랄을 충분히 섭취하고 가공식품의 섭취를 최대한 줄이며 신선한 과일과 채소, 통곡물을 많이 섭취하는 것이 좋다.

/ 인민넷 - 조문판

매일 세 혈자리 누르면 다이어트에 도움!

우리의 귀 속에 ‘다이어트 할’이 숨겨져있는 것을 알고 있는가? 바로 기점 (饥点), 내분비점 (内分泌点), 삼초 (三焦) 등 혈자리이다.

매일 지복점압법 (指腹点压法)을 사용하여 각 혈자리를 1~2분씩 1일 2~3회 눌러주거나 병원에 가서 귀혈 지압패치 (贴压)를 붙이면 치료 효과를 높일 수 있다. 주의할 점은 로인이나 심각한 심장병, 고혈압을 앓고 있는 사람은 자극 강도가 너무 세지 말아야 하며 가볍게 누르면 된다는 것이다. 귀바퀴에 습진, 궤양, 동상 등이 있는 경우에는 지압패치 사용을 권장하지 않으며 임신중 사용은 더구나 적합하지 않다.

★ 기점

귀 앞쪽의 작은 볼록한 부분의 중간 지점에 위치해있다. 기점은 배고픔과 밀접한 관련이 있기에 기점을 누르면 식욕을 억제할 수 있다.



★ 내분비점

귀의 가장 아래 부분의 움푹 파인 부분이 내분비점이다. 많은 비만인 사람들은 내분비장소가 있는데 내분비점을 누르면 신체의 대사기능을 향상시킬 수 있다.

★ 삼초

귀갑강 (耳甲腔) 바닥의 내분비혈육쪽에 위치해있다. 삼초를 누르면 복부 팽만감, 변비, 부종, 비만 등 완화에 리롭다.

/ 중앙텔레비죤방송넷