

몸의 위험한 점은 어떻게 생겼나 ?

‘ABCDE 법칙’ 기억하기 !

많은 사람들은 몸에 점이 있지만 오래동안 아프지 않고 간지럽지 않기 때문에 이를 대수롭지 않게 여긴다. 그러나 일부 점은 잘못된 곳에 자라거나 잘못 처리되면 심각한 경우 생명을 위협할 수 있다. 몸의 위험한 점은 어떻게 생겼을까? ‘ABCDE 법칙’을 기억하기 바란다!

A (Asymmetry 비대칭)

정상적인 점은 일반적으로 상하 좌우가 대칭이지만 ‘위험한’ 점은 모양이 불규칙하여 양쪽이 뚜렷하게 차이가 날 수 있다. 한쪽은 원형, 다른 쪽은 타원형, 또는 한쪽은 색상이 짙고 다른 쪽은 옅은 경우 비대칭 표현에 속한다.



C (Color 색상 불균일)

정상적인 점은 색상이 균일한데 대부분 단일한 검은색 또는 갈색을 띤다. 반면 ‘위험한’ 점은 색상이 혼잡한데 검은색, 갈색, 빨간색 등 여러가지 색상이 동시에 나타날 수 있다. 색상의 불균일은 점세포 속 멜라닌 함량의 불균형 또는 점세포의 변성으로 인해 발생할 수 있는데 이러한 변화는 점이 비정상적일 수 있음을 시사한다.

D (Diameter 직경 과다)

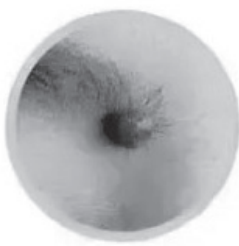
직경이 6밀리미터 이상인 점은 더 큰 점으로 악화될 확률이 상대적으로 높기 때문에 주의해야 한다. 물론 6밀리미터 이상의 점이 모두 악성인 것은 아니므로 정기적으로 변화를 관찰해야 한다.

E (Evolution 변화)

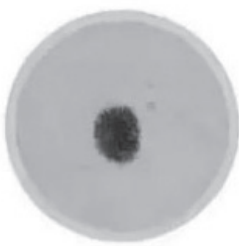
점의 크기, 색상, 형태 등이 갑자기 변할 경우, 레를 들면 단기간에 급격히 커지거나 색상이 짙어지거나 옅어지거나 표면에 궤양이 생기는 등은 모두 악화의 징후일 수 있다. 점의 변형은 그 내부 세포가 비정상적으로 증식하거나 변성되었을 가능성을 시사한다. 이러한 변화는 높은 관심을 불러일으켜야 하며 제때에 진료를 받는 것이 관건이다. / 인민넷 - 조문판

B (Border 경계 모호)

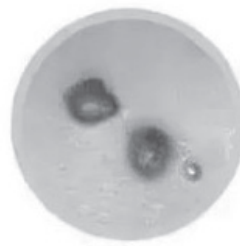
정상적인 점은 경계가 명확하고 깔끔한 반면 ‘위험한’ 점은 경계가 흐릿하며 톱이 모양이나 지도 모양으로 뚜렷한 불규칙성을 보인다. 톱이 모양의 경계는 점세포가 피부내에서 비정상적으로 증식하여 발생할 수 있는 바 이러한 형태의 점은 주의가 필요하며 제때에 검사해야 한다.



皮内痣



交界痣



混合痣

▲色素痣的常见类型 (图片来自网络)

30 분 이상 운동해야 지방이 연소된다 ?

30 분 이상 운동해야 지방이 연소된다는 것은 흔히 볼 수 있는 잘못된 인식이다. 운동을 시작하면 몸은 글리코겐(糖原)과 지방을 에너지원으로 삼아 동시에 소모하지만 부동한 강도에 따라 운동 지방의 에너지 공급 비율이 다르다. 운동 강도, 지속시간 및 개인 체질

은 이 두가지의 소모 비율에 영향을 미치지만 “30 분이 되지 않으면 지방을 소모하지 않는다.”는 설은 정확하지 않는다. 설령 20 분 만 운동하더라도 지방이 소모될 수 있다. 구체적으로 말하면 운동 시작후 몇 분 동안 신체는 저장된 글리코겐을 에너지원으로 우선적으로 사용하고

다음으로 지방을 에너지원으로 보충하는데 특히 고강도 운동을 할 때 더욱 그렇다. 그러나 운동시간이 길어짐에 따라 특히 적당한 강도의 유산소운동(레하면 조깅, 수영 등)을 하면 몸은 점차 더 많은 지방을 에너지원으로 사용하기 시작한다. 간단히 말해서 30 분 이내에 지방을 소모

하기 시작하는데 시간이 지남에 따라 지방 연소 비율이 증가한다는 것이다. 지방 연소의 핵심은 총칼로리 소모와 장기간의 꾸준한 운동에 있으므로 10 분이든 30 분이든 움직이는 것은 움직이지 않는 것보다 영원히 더 낫다. / 신화넷

아이가 잘 먹어도 영양실조에 걸릴 수 있는가?

중국질병예방통제센터가 최근 발표한 조사보고에 따르면 우리 나라의 6 세에서 17 세 사이의 학령기 아동과 청소년들은 채소, 과일, 우유, 콩 등의 섭취가 부족하고 기름과 염분 섭취가 너무 많은 등 식생활 구조가 불합리한 것으로 나타났다. 보고는 청소년의 영양실조율이 8.5% 인 반면 과체중 및 비만율은 19% 로 학령기 아동 5 명중 1 명이 비만이라고 지적했다.

또한 학령기 아동은 비타민, 칼슘, 철분 등 미량원소가 부족한 ‘숨은 기아’ 현상이 보편적으로 발생하여 아이들의 면역력과 성장 발육에 영향을 미치고 있다. 많은 부모들은 우리 아이에게 건강하게 먹였는데 왜 여전히 이러한 영양 문제가 생기는가고 제기하고 있다.

☑ 하루 세끼외에 영양제와 미량원소를 보충해야 할가?

많은 부모들은 일부 영양제와 건강보조식품은 약물이 아니기에 아이들에게 먹이면 좋은 점만 있고 나쁜 점은 없다고 생각한다. 사실 이러한 제품들은 섭취 시 간과 신장의 대사가 필요하기에 아이들의 부담을 증가시킬 수 있다. 중국학생영양건강촉진회 회장이며 북경체육대학 부교장인 홍평은 다음과 같이 강조했다. ▶ 만약 아이가 균형잡힌 건강한 식

사를 한다면 영양제를 보충할 필요가 없다.

▶ 무엇이 부족하면 무엇으로 보충하고 의학테스트 평가를 통해 맞춤형으로 보충해야 한다.

▶ 의사와 영양사의 지도하에 가장 적절한 양으로 보충해야 한다.

학령기 아동의 균형잡힌 식단은 다음 5 가지 준칙을 따라야 한다.

1. 음식 선택과 조리에 적극적으로 참여하고 영양 소양을 높이며 자신의 건강과 행동에 대해 책임지는 신념을 확립해야 한다.

2. 아침을 잘 먹고 간식을 합리적으로 선택해야 한다. 아침식사에는 곡물과 감자류, 채소와 과일, 동물성 식품 및 우유, 콩과 견과류 등 4 가지 식품중 3 가지 이상이 포함되어야 하며 식사 사이에 소량의 간식을 먹을 수 있다.

3. 매일 300 밀리리터 이상의 액체 우유 또는 이에 상응하는 량의 유제품을 먹어야 하고 매일 800~1,400 리터의 음용수를 마시되 우선적으로 맹물을 선택해야 한다.

4. 야외활동을 많이 하고 스크린을 보는 시간을 줄여야 한다. 매일 최소 루게로 60 분 동안 중고강도 신체활동을 해야 한다. 주 3 회 이상의 중강도 신체활동, 3 회의 저항성 활동 및 뼈 강화 활동을 해야 한다.

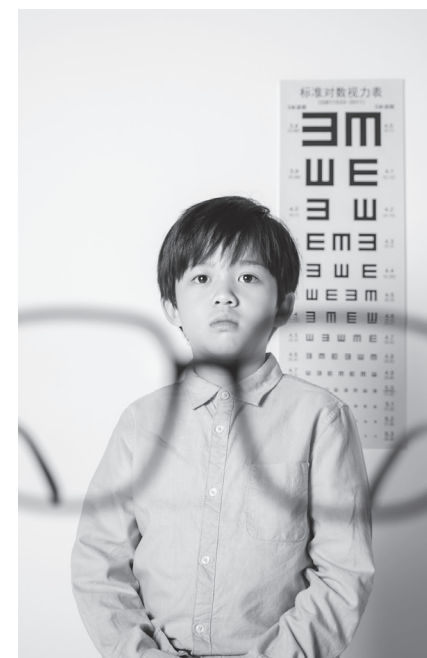
5. 신체 발육을 정기적으로 모니터링하고 적절한 체중 증가를 유지해야 한다. / 인민넷 - 조문판



아이가 너무 일찍 근시안경을 쓰면 근시가 심해지는가?

근시가 있는 아동이 장기간 안경을 착용하지 않으면 시야가 흐려져 눈 조절 부담이 가중되기 쉽고 이로 인한 섬모체근(睫状肌)의 지속적인 수축과 시각 피로로 근시의 도수 증가를 초래할 수 있다.

일반적으로 근시가 100 도 이상인 어린이는 안경을 착용하고 굴절교정을 받아야 한다. 아이가 시력 저하에 비교적 민감하거나(레를 들면 눈을 자주 비비거나 잘 보이지 않는다고 불평하는 경우) 또는 이미 시각 피로 증상이 나타날 경우 어떤 도수의 근시라도 마땅히 안경을 맞춰야 한다. 적합한 도수의 안경을 제때에 착용하면 아이가 사물을 더 잘 볼 수 있고 시각 피로를 완화시켜 근시의 진행을 지연시킬 수 있다. / 인민넷 - 조문판



다리에 쥐가 나는 것은 칼시움 부족 때문일까?



다리에 쥐가 나는 것은 칼시움 부족 때문이라는 견해는 너무 일반적이다. 다리에 쥐가 나는 것(특히 밤에 종아리에 쥐가 나는 것)은 매우 흔한 일이지만 현재 의학연구에서 ‘칼시움 부족’이 주요 또는 확실한 원인임을 발견하지는 못했다.

다리 경련을 유발할 수 있는 요인은 여러가지가 있는데 알려진 위험요인에는 근육 피로, 신경계통질환(파킨슨병 등), 혈관질환, 정맥류류 장애, 임신, 혈액투석, 전해질장애 등이 있다. 또한 일부 약물(레하면 철제, 호르몬제, 특정 진통제)도 다리에 쥐가 나게 한다.

이외 전기생리학 연구에 따르면 경

련은 하부 운동신경원의 과도한 흥분과 관련이 있을 수 있는데 특히 밤에 다리가 피동적으로 펴질 때 더 쉽게 발생할 수 있다. 하지만 대부분의 다리 경련은 ‘특발성’인데 이는 명확한 원인을 찾을 수 없음을 의미한다.

현재 칼시움정제가 경련 발생을 현저히 줄일 수 있다는 견해를 뒤바꿔놓는 연구는 없으나 스트레칭, 마사지 및 적당한 운동은 경련 완화에 도움이 된다. 자주 쥐가 나서 생활에 영향을 미칠 경우 잠재적인 질병을 제거하기 위해서는 의사와 제때에 상담하고 지시에 따라 스트레칭, 약물 조절 또는 생활방식 개선을 통해 대처해야 한다. / 인민넷 - 조문판

图说
我们的
价值观

行善是福

福

安 吉 祥 平

天津大郑剪纸

中华有福

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

中宣部宣教局 中国文明网