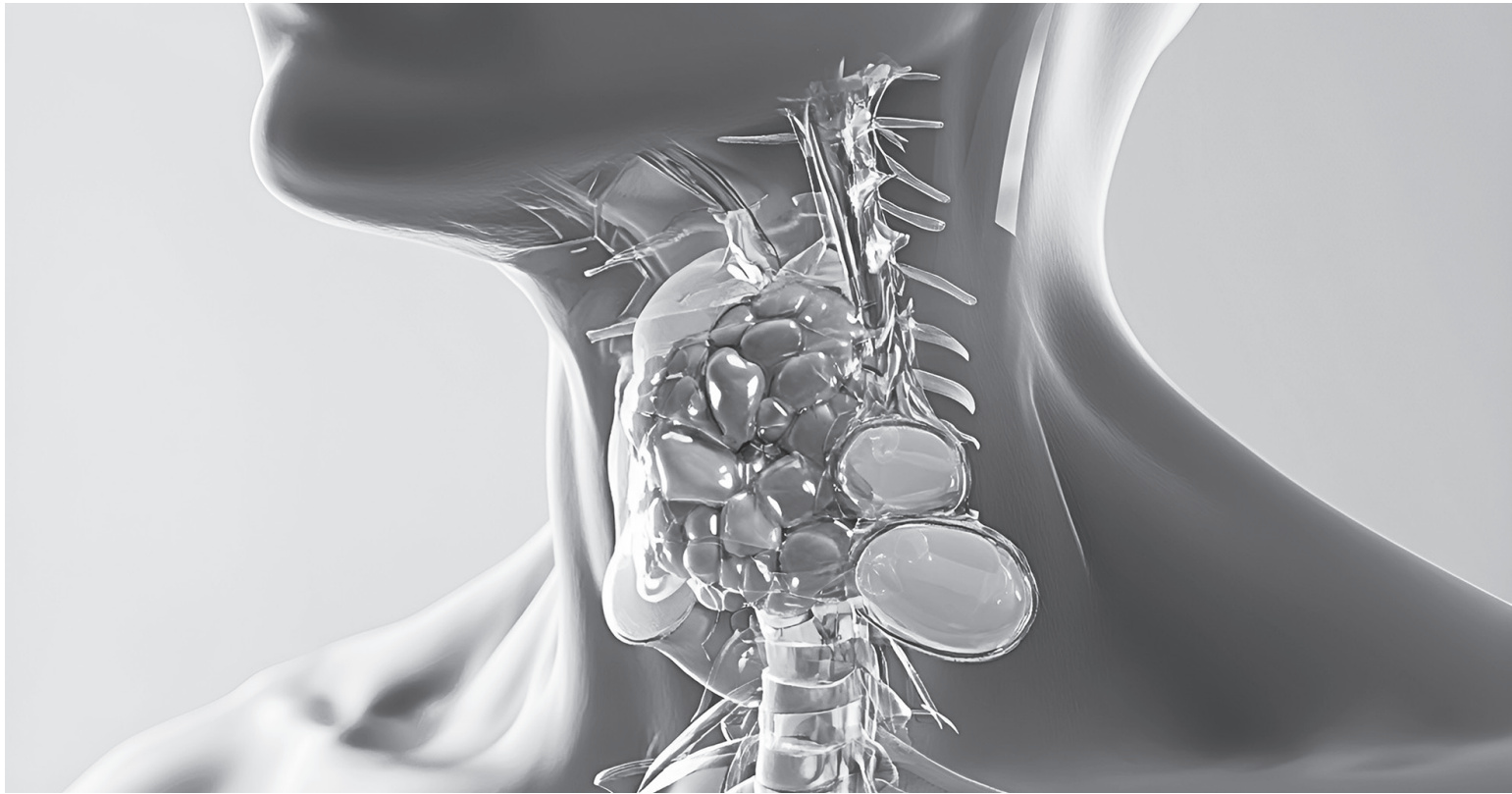


늘 피곤하고 무기력한가

갑상선이 보내는 ‘경고’일 수도



온몸이 나른하고 계속 졸리며 정신상태가 좋지 않다... 많은 사람들은 이러한 증상이 무더운 날씨나 업무 스트레스 때문이라고 생각하지만 사실 이는 신체 대사를 조절하는 ‘엔진’인 갑상선 기능이 저하되고 있기 때문일 수 있다. 갑상선기능저하증은 다음과 같은 증상으로 나타날 수 있다.

● 졸림

정신부터 신체까지 전반적으로 기운이 없고 피곤하며 힘이 부치고 말하기 싫어져 말수가 줄어들고 기분이 가라앉는다. 또한 얼굴 부종, 손발 부종, 피부 및 점막 건조 등의 증

상이 동반될 수 있다.

● 기억력 감퇴

갑상선호르몬이 충분히 분비되지 않으면 신경세포의 흥분도가 감소해 집중력 저하, 흐릿한 표정, 리해력 및 계산 능력 감소 등이 나타난다. 만약 로인에게서 발생하면 ‘로인성 치매’로 오인되거나 자연스러운 노화 현상으로 여겨져 제때 치료를 받지 못하는 경우가 많다.

어린시절 갑상선호르몬이 부족하면 발육 지연과 지능 저하를 일으켜 정신발달장애를 초래할 수도 있다.

● 변비

갑상선 기능이 저하되면 장기 근육이 이완되고 힘이 약해지며 장 운동이 느려져 소화흡수 기능이 떨어지고 입맛이 없어진다. 이로 인해 복부팽만과 변비 등이 쉽게 발생할 수 있다.

주의 : 갑상선기능저하증으로 진단받을 경우 제때 약을 복용하고 갑상선 기능을 정기적으로 점검하여 갑상선호르몬 수치를 안정적으로 유지하면 위와 같은 증상이 뚜렷하게 개선될 수 있으며 일상생활에도 큰 지장을 주지 않는다.

/ 인민넷 - 조문판

“아침에 절대 먹지 마세요”

전문의가 경고한 음식 3가지는

아침 식단이 체중과 혈당 관리에 매우 중요한 영향을 미친다. 전문가들이 피하는 아침 공복 식단을 소개한다.

첫번째로 시리얼 (麦片) 과 우유다. 실제로 먹은 후에는 혈당이 엄청 오른다.

시리얼을 우유에 타서 먹으면 혈당이 급격히 올라간다는 연구 결과가 실제 발표된 바 있다. 미국 스탠포드대 연구팀이 30명을 대상으로 아침식사후 혈당 변화를 관찰한 결과 우유와 시리얼로 아침식사를 한 사람중 약 80%가 혈당 급상승을 겪은 것으로 나타났다.

혈당 급상승이 자주 발생하면 세포가 혈당을 낮추는 호르몬인 인슐린에 더 이상 반응하지 않게 되면서 당뇨병 발병 위험을 키운다.

두번째로 공복에 마시는 커피다. 아침에 마시는 커피는 매우 안 좋다. 꼭 마시고 싶다면 식사후 다카페인을 마시는 게 좋다. 특히 공복에 커피를 마시면 위를 자극해 위염이나 위궤양 등의 질병을 유발할 위험도 있다. 또 커피가 리노 작용을 촉진해 체내 수분이 과도하게 배출될 수 있다.

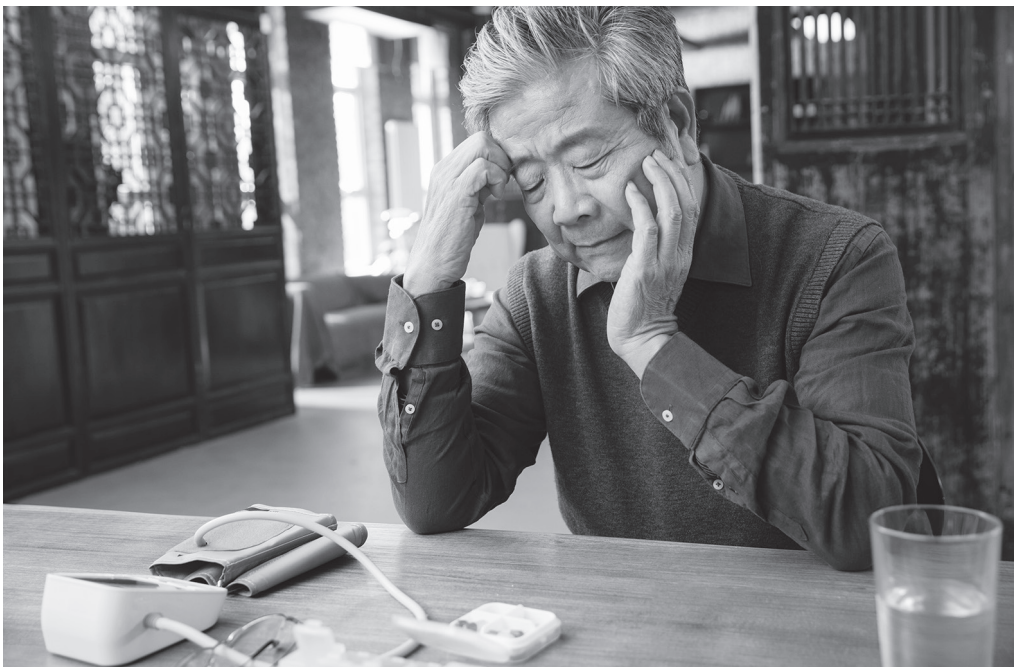
마지막으로 정제 탄수화물이다. 빵, 떡,

면과 같은 정제 탄수화물은 혈당을 빨리 올리기 때문에 피해야 한다. 실제로 정제 탄수화물은 혈당지수가 높다. 혈당지수는 음식에 포함된 탄수화물이 혈당치를 올리는 정도를 의미한다. 혈당지수가 높은 음식을 먹으면 혈당이 갑자기 증가하고 이를 조절하기 위해 인슐린도 급격하게 분비된다. 이로 인해 혈당이 급속하게 감소되면서 우리 몸은 허기를 느끼고 다시 식욕이 생기면서 과식으로 이어질 수도 있다.

/ 종합

고혈압약, 평생 먹어야 할가

만성질환, 약 없이 관리하기



“고혈압약은 한번 먹기 시작하면 평생 끊을 수 없다던데...”

고혈압, 당뇨병, 고지혈증 같은 만성질환을 처음 진단받은 사람들이 가장 많이 던지는 질문이다. 매일같이 약을 챙겨먹는 일은 누구에게나 쉽지 않다.

번거롭음뿐만 아니라 약의 장기 복용으로 인한 부작용에 대한 두려움이 크다는 것도 사실이다.

많은 환자들이 이러한 불안감 속에서 약 없이 병을 버틸 수 있는 방법을 고민하지만 단순한 ‘참기’는 오히려 더 위험할 수 있다.

그렇다고 해서 약에만 의존하는 것도 완전한 해답은 아니다. 문제의 핵심은 ‘왜 그런 병이 생겼는가’에 있다. 원인을 해결하지 않고 단지 증상만 조절하면 약 복용량은 점점 늘어나고 병은 점차 악화된다.

최근에는 이러한 한계를 넘어서기 위한 시도가 늘고 있다. 식이요법과 유산소운동을 통해 체중을 감량하고 혈압이나 혈당 수치를 안정적으로 낮춘 사례들이 보고되고 있다.

저염식, 저당식 위주의 식단을 유지하고 일주일에 3회 이상 꾸준히 걷거나 가벼운 달리기를 하면 몸의 순환과 대사기능이 크게 향상된다.

또한 기능의학에서는 비타민 D, 아연, 마그네슘 등 필수 영양소 결핍이 만성질환에 미치는 영향을 분석해 맞춤형 영양 보충을 병행하기도 한다.

물론 이러한 방법들이 약 만큼 빠른 효과를 기대하기는 어렵다. 생활습관을 바꾸는 일은 고된 과정으로 결과가 나타나기까지는 최소 몇주에서 몇달이 걸린다.

수십년간 굳어진 나쁜 습관을 단기간에 바꾸기는 어렵기 때문이다. 따라서 약 없이 만성질환을 관리하는 길은 훨씬 험난하고 인내를 요구한다.

그럼에도 이 길을 선택하는 이들이 늘고 있는 이유는 분명하다. 증상이 아닌 원인을 해결해야 비로소 병이 진짜 나아진다는 인식 때문이다.

실제로 철저한 생활습관 교정을 통해 약을 줄이거나 끊고도 건강을 유지하는 사람들은 공통적으로 “약 없이 버티기 위해서가 아니라 내 몸이 진짜로 좋아지길 바라기 때문”이라고 말한다.

만성질환은 ‘완치’보다는 ‘관리’가 필요한 병이다. 약물 치료가 필요하다면 적절히 복용하되 약물 감소·중단 가능성을 높이는 노력을 병행해야 한다.

/ 종합

근시 도수 600 도 넘으면 눈병 위험 급증

많은 사람들은 근시가 있다면 도수와는 상관없이 안구 질환 위험이 증가한다는 사실을 모를 것이다. 특히 망막열공, 망막박리, 맥락막신생혈관 등이 대표적이다.

도수가 낮을수록 위험이 적다. 중저도 근시 (600 도 미만) 일 경우 상대적으로 안전하지만 600 도를 넘으면 위험도가 급격히 높아진다.

■ 왜 600 도가 기준인가 ?

근시 도수는 안구 길이와 직접 연관된다. 600 도 근시일 경우 안구 길이가 정상인 22~24 밀리미터에서 26 밀리미터 이상으로 길어지게 된다.

풍선이 커질수록 터지기 쉬운 것처럼 안구벽 (망막·맥락막) 이 얇아지면서 파열 위험이 급증하는 것이다. 600 도는 바로 이런 ‘안구 위험 림계점’이다.

■ 고도 근시 (600 도 이상) 의 위험성

- 녹내장 발병 위험이 50% 증가한다.
- 백내장 수술 필요성이 17% 높아진다.
- 망막박리 발생률이 5~6 배 상승한다.
- 최악의 경우 실명까지 이를 수 있다.



■ 중요한 사실

근시교정수술 (라식·라섹) 은 시력만 개선할 뿐 이미 변형된 안구 구조를 복원하지는 못한다. 즉 수술후에도 고도 근시의 위험성은 그대로이다.

■ 전문가 권고

고도 근시일 경우 반드시 1년에 한번씩 안저검사를 받아야 한다. 이를 통해 안구 질환을 조기에 발견하여 위험을 최소화할 수 있다.

/ 인민넷 - 조문판

매일 5 분 ! 돈 안 드는 3 가지 ‘장수 동작’



간단하고 돈이 안 드는 세가지 ‘장수 동작’을 매일 꾸준히 하면 경락을 소통시키고 장기를 개선하며 노화를 지연시켜 더 젊어보이게 할 수 있다.

◆ 기상후 얼굴 비비기

좋은 점 : 혈액순환을 촉진하고 근육을 이완시키며 피부를 보호하고 노화를 지연시키며 정신을 맑게 한다.

구체적인 동작 :

1. 손을 깨끗이 씻고 손바닥을 비벼 따뜻하게 한 후 3~4 초간 두 눈 위에 올려둔다.
2. 양손을 우로 올린 다음 관자노리까지 이동한 후 관자노리를 20~30 번 살짝 누르며 문지른다.
3. 손을 비벼 따뜻하게 한 후 코볼 랑쪽에서 바깥쪽으로 밀면서 20~30 번 천천히 가볍게 밀어준다.
4. 손바닥을 아래로 내리워 엄지손가락을 귀 뒤에 대고 중지와 검지를 귀 앞에 놓은 후 턱선을 따라 윗쪽으로 20~30 번 밀어준다.

◆ 아침에 일어나 귀 문지르기

좋은 점 : 《황제내경》에 따르면 귀는 종맥이 모이는 곳이다.

구체적인 동작 : 두 손의 네 손가락을 나란히 붙이고 귀 뒤쪽을 받친 후 가볍게 앞으로 밀어 귀바퀴가 귀구멍을 덮게 한다. 그 다음 손을 떼다. 이 동작을 50 회 반복한다.

◆ 식후 아래웃이를 서로 부딪치고 침 삼키기

좋은 점 : 신장의 기를 보하고 내장 기능을 개선하는 데 도움이 되며 얼굴의 혈액순환을 촉진하고 다크서클을 완화시키는 데도 일정한 효과가 있다.

구체적인 동작 :

1. 아래웃이를 서로 부딪친다.
2. 아래웃이를 부딪치는 과정에 입안에서 침이 자연스럽게 분비되는데 이를 뱉지 말고 그대로 삼키면 된다.

/ 인민넷 - 조문판

피부 보습, 수분 공급에 의존할 수 있을까

피부 보습을 수분 공급에 의존할 수 있다는 것은 흔히 볼 수 있는 오해이다.

수분 공급은 외부 경로 (미스트, 용액) 를 통해 피부에 수분을 공급하여 건조함과 당김을 일시적으로 완화시켜주지만 수분은 환경에 의해 증발하기 쉽기에 수분 공급이 오래 지속되지 못한다. 보습은 수분을 가두어 증발을 줄임으로써 피부의 촉촉함을 유지하고 피부 장벽 (피지막, 각질층, 세포간 지질) 의 건강을 유지하는 것을 말한다. 일반적으로 사용되는 보습 제품중 글리세린 (보습제) 이나 바셀린 (봉쇄제) 은 피부 표면에 보호막을 형성하고 천연 보습인자 (히알루론산, 세라마이드) 는 피부의 수분 유지에 도움을 준다.

‘수분 공급’을 ‘보습’과 동일시하는 것은 보습의 핵심이 수분을 유지하는 것임을 간과한 것이다. 수분만 공급하고 보습을 하지 않으면 수분이 빨리 빠져나가 장기적인 촉촉함을 유



지할 수 없다. 과학적인 피부 보호는 먼저 수분 (토너 사용 등) 을 공급한 후 보습 제품 (로션, 크림) 으로 수분을 가두어 피부 장벽 건강을 유지하는 것이다.

/ 인민넷 - 조문판