



추분후 주의할 6 가지 질병



추분 이후 북반구는 날씨가 선선해지고 천지의 생기가 점차 줄어들면서 한해중 양생 및 건강관리의 중요 시기를 맞이한다. 이때는 계절성 질병이 발생하기 쉽다.

추분후 잘 발생하는 6 가지 질병

◆ 심뇌혈관질환

가을은 공기가 건조하고 몸속 수분 손실이 커서 혈액 점도가 높아지며 혈류가 원활하지 않아 혈관이 막히기 쉽다. 아침과 저녁 기온차가 커지면 혈관이 수축되고 낮과 밤 기온이 교차되면서 혈관 경련, 혈압 변동이 생기며 뇌졸중, 뇌경색, 심근경색 등의 질병 위험이 높아진다.

조언: 만성질환이 있는 중장년은 찬 음식을 피하고 보온에 신경써야 한다. 적당한 운동과 수분 섭취를 유지하며 고혈압 환자는 혈압을 꾸준히 확인하고 약물은 의사의 지시에 따라 복용해야 한다.

◆ 호흡기질환

가을은 날씨 변화가 크고 일교차가 심하며 꽃가루, 진드기, 곰팡이 같은 알레르기 유발 물질이 급증한다. 인플루엔자 바이러스, 호흡기 세포융합 바이러스, 아데노바이러스(腺病毒), 라이노바이러스(鼻病毒) 등 병원체도 활발히 전파되어 감기, 비염, 인후염, 천식 같은

호흡기질환이 쉽게 발생할 수 있다.

조언: 미리 예방 조치를 취하고 예방접종을 고려하는 것이 좋다. 날씨에 따라 옷을 갈아입어 몸을 따뜻하게 하고 실내 환기를 자주 시키는 것이 도움이 된다.

◆ 위장병

위장은 추위에 매우 민감하다. 추분 이후 기온이 내려가면 복부가 쉽게 차가워진다. 또한 가을에 무분별하게 보양식을 섭취하면 소화기능 장애를 일으키고 위장 저항력이 약해져 위산 역류, 복부 팽만, 설사, 복통 등의 증상이 나타날 수 있다.

조언: 비장과 위를 차갑게 하지 않기 위해서는 배를 드러내는 옷이나 찬 음식을 피하고 가벼운 식사를 하는 것이 좋다. 보양식은 무조건 섭취하기보다는 체질에 맞게 선택해야 한다.

◆ 알레르기성비염

가을에는 바람이 많이 불어 꽃가루와 먼지가 공기중에 퍼지기 쉽고 또 이 시기의 온도와 습도가 진드기 번식에 적합하기에 알레르기를 유발하기 쉽다.

조언: 전문가에 따르면 가을에는 코가려움, 코막힘, 코골음 등 증상이 잘 나타나는데 이때 인영혈(迎香穴)을 마사지하면 증상을 완화하는 데 도움이 된다. 인영혈은 코날개 바깥쪽과 인중구(鼻唇沟, 코와 입술 사이 홈)가

만나는 지점에 위치한다. 검지로 인영혈을 3~5분 정도 부드럽게 누르면 코가 빨리 뚫린다.

◆ 피부건조증

가을에는 공기중 습도가 낮아져 피부 수분 증발이 빨라지고 피부가 건조하고 가려워지기 쉽다. 가을의 건조한 기온은 폐를 손상시키고 열을 올리게 쉬워 여드름도 생길 수 있다. 이외 대상포진, 건선, 두드러기, 습진 같은 피부병도 가을에 많이 발생한다.

조언: 자신의 피부 타입에 맞는 로션(乳液)이나 크림을 사용해야 한다. 피부병이 있는 경우에는 특히 관리에 신경쓰고 증상이 심하면 즉시 병원 진료를 받는 것이 좋다.

◆ 가을우울증

가을은 쓸쓸한 분위기가 감돌고 주변 경치도 점차 음울해져 사람들은 외롭고 불안하며 우울해지기 쉽다. 추분 이후 낮이 짧아지고 밤이 길어지면서 인체 생체리듬이 일조량 변화에 적응하지 못해 생리적 리듬 장애와 내분비 불균형을 일으킬 수 있다. 이로 인해 정서가 불안정해지고 불안과 우울증이 생기기도 한다.

조언: 가을에는 기쁜 일이나 슬픈 일에 지나치게 흔들리지 않고 긍정적인 마음을 유지하는 것이 중요하다. 적당한 운동으로 기분을 전환하고 스트레스를 해소하는 것이 도움이 된다. / 건강중국어

두부 + 콩나물 : 살찌지 않는 건강식



살을 빼면서 근육을 유지할 수 있는 음식이 있을까? 비싼 건강식품 대신 일상에서 쉽게 구할 수 있는 음식으로 해결할 수 있다. 두부를 으깨고 콩나물이나 숙주나물을 섞어 무침을 만들어보는 것이 좋다. 최근 다른 식재료 가격이 상승하는 상황에서 이러한 건강식은 비용도 적게 든다.

두부, 여전히 인기 있는 저칼로리 고단백 식품

두부는 한때 '두부 다이어트'로 주목을 받으며 체중감량에 효과적인 식품으로 자리잡았다. 100그램의 두부 반모는 겨우 84칼로리에 불과하고 80% 이상이 수분으로 구성되어기에

쉽게 포만감을 느낄 수 있다. 이로 인해 식사 시 과식을 방지하는 데 도움이 된다. 또한 두부는 소화가 잘되는 단백질이 풍부하며 신진대사에 필수적인 아미노산, 칼슘, 철분 등을 많이 함유하고 있다. 이소플라본 성분은 뼈 손상을 지연시키고 새로운 뼈 조직 형성에 기여한다. 또한 식이섬유가 많아 혈당 조절, 중성지방 감소, 장 건강에도 좋다.

살찜 넘어 적은 녹두, 아삭한 식감이 일품

숙주나물은 녹두를 싹틔운 나물이다. 열량이 매우 낮아 살찜 걱정을 덜 수 있다. 원재료인 녹두에는 단백질(약 22%)이 가장 많고 각종 미네랄, 비타민이 들어있다. 칼슘 함량

이 특히 높으며 린, 철분과 비타민 B1, B2, K, E가 풍부하다. 또한 류신, 라이신 같은 필수 아미노산과 혈액-혈관에 좋은 불포화지방산이 많이 들어있다. 입술이 마르고 입안이 험할 때 먹으면 좋다. 숙주나물은 콩나물보다 비린내가 덜하고 아삭한 식감이 좋다.

혈압 조절·칼슘 손실 방지... 저칼로리에 식이섬유 풍부

숙주나물을 구하기 어렵다면 콩나물로 대체해도 좋다. 원재료인 콩(대두)의 단백질 함량은 40%나 될 정도로 매우 풍부하다. 콩 단백질에는 혈압 조절을 돕는 항고혈압 펩타이드가 들어있는데 몸속에서 칼슘 손실을 막아준다. 이소플라본 성분은 골밀도를 높여 뼈를 튼튼하게 해준다. 골다공증 예방에 도움이 된다. 콩나물은 저칼로리 식품으로 아스파라긴산과 식이섬유가 많아 숙취 해소에도 좋다.

두부-숙주나물무침 vs 두부-콩나물무침

두부를 으깨여 숙주나물과 함께 무침을 만들어보자. 혈관에 좋은 들기름까지 넣으면 건강 효과가 더 높아진다. 숙주나물 대신 콩나물을 섞어 두부-콩나물무침을 만들어도 좋다. 숙주나물은 여름에 다른 채소보다 빨리 상할 수 있으므로 보관에 주의해야 한다. 라면을 자주 먹는 사람이라면 라면에 숙주나물이나 콩나물을 넣어 먹으면 라면의 해로운 점을 줄일 수 있다. 식이섬유가 라면의 중성지방과 콜레스테롤을 줄이는 효과가 있기 때문이다. 마트에 갈 때 가공식품보다는 신선한 자연 식재료를 사는 것이 가족 건강에 더 좋다. / 종합

아침에 혈당 안정시키는 4 가지 방법

아침에 일어나서 아래와 같은 네가지 일을 잘하면 하루종일 혈당이 안정된다.

- ① 기상후 30분 이내 공복혈당 측정
더 정확한 수치를 얻으면 혈당 조절에 유리하다.
- ② 따뜻한 물 한잔
수분 보충과 과도한 당분 배출에 도움된다.
- ③ 식이섬유 풍부한 아침식사
신선한 야채, 오트밀 등 통곡물로 혈당을 조절할 수 있다.
- ④ 적당한 아침 운동
걷기, 달리기, 요가를 하면 당분을 태우고



인슐린 감수성도 좋아진다. 이 네가지 방법을 실천하면 하루종일 혈당이 안정적으로 유지할 수 있다. / 중앙텔레비전방송넷

최고의 수명 연장 운동 vs 최악의 수명 단축 운동

“운동은 건강에 좋다.”, “운동은 장수에 도움이 된다.”는 말이 사람들의 마음속에 자리 잡고 있다. 하지만 잘못된 운동 선택은 오히려 수명을 단축시킬 수도 있다.

2025년 4월, 《로년과학》은 9만 5,000명 이상의 운동선수를 대상으로 44종 운동이 수명에 미치는 영향을 분석한 결과를 발표했다. 어떤 운동은 수명을 연장시키지만 어떤 운동은 수명을 단축시키는 것으로 나타났다.

펜싱(击剑), 사격, 양궁, 테니스/바드민턴도 효과가 좋은바 수명을 5~6년 연장시킬 수 있다.

육상, 경보(竞走), 달리기, 크리켓(板球)도 도움이 되는바 수명을 4~5년 연장시킬 수 있다.

축구, 롱구, 미식축구와 같은 일반적인 운동은 효과가 제한적으로 수명을 평균 1~2년 연장시킬 수 있다.

1. 남성 : 장대높이뛰기·체조·바드민턴이 수명 가장 많이 연장

장대높이뛰기와 체조의 효과가 가장 좋은바 평균수명을 8년 이상 연장시킬 수 있다.



● 배구, 스모우(相扑)는 오히려 수명을 줄이는바 평균 5~10년 단축시킬 수 있다.

연구에 따르면 혼합형 운동(힘과 지구력이 동시에 필요한 체조, 장대높이뛰기 등)이 건강에 가장 유리했다. 심폐기능을 단련하고 근육을 키울 수 있는바 '이중 건강 플러스' 효과를 낼 수 있다.

2. 여성 : 라켓류 운동이 수명 연장에 가장 효과적

라켓류(挥拍类) 운동(테니스/바드민턴 등)과 골프는 평균수명을 약 3년 연장시킬 수 있다. 그러나 여성의 경우 일부 운동은 오히려 수명에 부정적인 영향을 미친다.

● 퓌구는 수명을 평균 6년 정도 단축시킨다.

● 탁구와 크리켓도 좋지 않는바 수명을 4~5년 단축시킨다.

● 건강에 좋다고 알려진 수영과 스키도 수명을 약 1~2년 단축시킨다. / 건강시보

빠르게 걸으면 암 발생 위험 45% 까지 감소

최신 연구에 따르면 빠르게 걷는 사람은 더 활기차게 보일 뿐만 아니라 암 위험을 크게 줄이는 '초능력'을 가질 수도 있다.

2025년 4월, 《여성질환, 근감소증 및 근육 저널》에 실린 한 연구에 따르면 빠른 보행 속도가 암 발생 위험 감소와 관련이 있다. 걷는 속도가 빠른 사람은 전체 암 발생 위험이 13~45% 감소하는데 이는 염증 감소와 혈중 지질 개선 효과에서 비롯된 것이다.

43만여명이 참여한 이 연구에 따르면 느리게 걷는 사람보다 빠르게 걷는 사람의 전체 암 발생 위험이 13% 감소하고 폐암 발생 위험은 최대 53% 감소했다. 걷는 속도가 1초당 1미터 이상 걷는 사람의 경우 전체 암 발생 위험이 45% 낮아졌다.

다만 전립선암, 유방암, 대장암, 위암과는 뚜렷한 연관성이 확인되지 않았다. / 중국신문넷

곰팡이 핀 과일 암 유발... 조금만 상해도 버려야



아플라톡신(黄曲霉)은 일종 발암물질로 1미리그램만 섭취해도 암을 일으킬 수 있다. 일상생활에서 땅콩, 옥수수, 쌀과 같이 전분 함량이 높은 식품은 곰팡이가 핀 뒤 아플라톡신이 생기기 쉽다. 과일도 변질하면 아플라톡신이 생길 위험이 있다.

전문가들은 곰팡이가 핀 과일은 통째로 버릴 것을 권한다. 상한 부분을 도려내고 좋은 부분만 남겨 먹는 것은 피해야 한다. 껍질기에는 말쑥한 부분에도 이미 독소가 스며들었

을 수 있기 때문이다. 그러므로 과일에 곰팡이가 피었다면 반드시 모두 버려야 한다. 아플라톡신의 위험에 대비하려면 예방이 가장 효과적인 방법이다. 의사들은 곡물 및 기름 제품을 구매할 때에는 정교 경로를 통하고 포장 상태가 완전한 제품을 선택해야 하며 음식물은 저온·건조·통풍이 잘되는 곳에 보관해 습기와 고온을 피해야 한다고 당부했다. / 중앙텔레비전방송넷