

# 잠잘 때 침 흘리면 4가지 병 의심해봐야

침(타액)은 침샘이라는 '공장'에서 만들어지는 분비물이다.

## 잠잘 때 침 흘리는 이유는?

두살 미만 아이가 침을 흘리는 건 대개 정상이다. 이때는 삼킴 기능이 서툴러서 침을 제때 삼키지 못해 밖으로 흘리기 때문이다. 이가 나는 시기나 음식 자극도 침 분비를 늘일 수 있다.

잠잘 때 침 흘리는 건 대부분 정상이지만 자주 그러거나 양이 많으면 주의해야 한다.

### 1. 구강 건강 문제

이몸염, 충치, 구강궤양 같은 구강질환은 침샘을 자극해 침 분비를 늘린다. 또한 잘 맞지 않는 틀이나 교정기, 빠진 이, 고르지 않은 치아 배열은 입을 다무는 데 방해가 되어 침이 쉽게 흐르게 된다.

### 2. 이비인후과질환

자다가 침을 흘리면서 코막힘, 코골이도 함께 생긴다면 이비인후과질환을 의심해봐야 한다. 코중격만곡(鼻中隔偏曲), 코용종(鼻息肉), 아데노이드(腺样体) 비대 같은 구조적 문제는 코막힘을 유발해 입을 벌리고 자게 만들고 이렇게 되면 침을 흘리기 쉽다.

폐쇄성 수면무호흡증은 잠드는 동안 기도가 반복적으로 막혀 호흡이 멈추거나 약해지는 질환이다. 이때 환자는 무의식적으로 입을 벌리고 숨을 쉬게 되면서 침을 흘린다. 보통 코골이, 무호흡, 낮잠졸림 같은 증상이 함께 나타난다.

### 3. 위식도역류병

자주 속쓰림, 위산역류, 아침 목파가움 같은 증상을 동반한다. 누워있을 때 역류가 더 쉬워지며 위산과 위 내용물이 식도나 목구멍까지 올라와 침샘을 자극해 침 분비를 증가시킨다.



### 4. 신경 및 근육 조절 문제

안면 신경 문제: 벨(贝尔氏)마비(안면마비)는 얼굴 근육(입가 근육 포함) 조절에 영향을 줘 입을 다물기 어렵게 하거나 입가를 처지게 만들어 침이 흐르기 쉽다. 신경퇴행성질환: 파킨슨병 등은 삼킴 기

능이나 얼굴 근육 조절에 문제를 일으킬 수 있다.

뇌졸중(중풍): 삼킴이나 얼굴 움직임을 조절하는 뇌 부위에 손상이 생기면 삼킴 장애가 발생할 수 있다.

/ 과학보급넷

## 3가지 가벼운 병, 굶으면 나올 수 있어

현대인들은 배부를 때가 많고 적당히 배고플 때는 별로 없다. 사실 적당한 배고픔은 건강에 도움이 된다.

### 적당히 배고프면 3가지 병 완화

북경대학제1병원 소화내과 왕화홍 주임은 이런 가벼운 병들은 '굶는' 방법으로 해결할 수 있다고 말했다.

#### 1. 가벼운 위병

식사후 속이 더부룩하고 배가 아프면 이는 위가 '그만 먹어라'는 신호를 보내는 것이다. 이때는 적게 먹어야 한다. 약간 배고픈 상태를 유지하면 복부팽만과 복통이 자연스럽게 사라질 수 있다. 음식량을 줄였는데도 위 불편함이 나아지지 않는다면 병원에 가봐야 한다.

#### 2. 가끔 찾아오는 불면증

밤에는 인체 신진대사가 낮는데 이때 너무 많이 먹으면 위장이 억지로 '아근'하게 되어 수면질에 직접 영향을 준다. 불면증, 꿈을 많이 꾸는 증상, 얕은 수면, 악몽 등을 유발할 수 있고 시간이 지나면 무기력증, 현기증, 기억력 감퇴, 신경쇠약 등을 일으킬 수 있다.

잠을 잘 못 자는 사람은 저녁 식사량과 식사 시간을 잘 조절해야 한다. 너무 이르거나 너무 늦지 않게 식사하며 잠자리 들기 최소 두시간전에는 먹지 않는 것이 좋다.

#### 3. 과체중

여기서 배고픔은 아예 먹지 않는 것이 아니라 세계 랭을 조절해서 매끼 70~80% 정도 배부르게 먹는 것을 의미한다. 작은 접시나 그릇을 사용하고 천천히 꼭꼭 씹는 방법으로 식량을 즐길 수 있다. / 중앙텔레비죤방송넷

## 절벽식 추위 대비 요령



### ☒ 옷차림

'양과 스타일'로 입어라. 안에는 통풍과 땀 흡수가 좋은 순면 옷을, 중간은 보온성이 강한 스웨터나 폴라폴리스(抓絨衣)를, 바깥은 방풍·방수 되는 외투를 겹쳐라. 실내외 온도차에 따라 쉽게 벗고 입을 수 있을뿐더러 땀이 나서 감기에 걸리는 것도 막을 수 있다.

중점 부위는 바람이 스며들지 않게 해야 한다. 머리, 목, 허리, 발목은 '내한성 취약 부위'이다. 머리가 차가우면 두통이 생기기 쉬우니 모자를 써라. 목이 차가우면 목디스크를 유발할 수 있으니 얇은 목도리를 두르고 두꺼운 양말을 신으며 발목이 드러나는 신발을 피해야 한다.

로인과 아이들을 너무 많이 입히지 마라. 이들은 신진대사가 느리기에 너무 많이 입으면 땀이 나 오히려 감기 위험이 커진다. 성인보다 얇은 옷을 한 겹 더 입히고 손발 보온에 신경 쓰며 등에 땀이 차지 않게 해야 한다.

### ☒ 철저한 방호

밖에 나갈 때는 '과도적 적응'이 필요하다. 따뜻한 실내에서 추운 외부로 나가기 전 문 앞에서 1~2분 서서 몸이 서서히 온도 변화에 적응하게 하라. 갑작스런 감기로 인한 두통과 코막힘을 피할 수 있다.

'랭열 교체' 자극을 줄여야 한다. 에어컨 방이나 지하철 출입 시 옷을 적절히 벗고 입어라. 따뜻한 밥을 먹거나 따뜻한 물을 마

실 때는 바로 외투를 벗지 말고 랭열 교체로 혈관 수축되어 불편함이 생기지 않게 해야 한다.

마스크와 핸드크림을 잊지 마라. 찬 공기는 호흡기를 자극한다. 외출 시 마스크를 쓰면 건조하고 찬 바람이 목과 코에 미치는 해를 줄일 수 있다. 손은 로출되면 쉽게 건조해지니 핸드크림을 챙겨 손 씻은 후 바로 발라주는 게 좋다.

### ☒ 음식 조절

'온성 고단백' 음식을 많이 먹어야 한다. 소고기, 양고기, 닭고기 등 고단백 음식을 적당히 먹고 무우나 참마 같은 채소와 함께 국을 끓여 마시면 체온을 보충하고 추위를 막으며 비위를 보호할 수 있다.

뜨거운 물을 마셔 몸을 덥혀야 한다. 식도를 자극하지 않도록 갓 끓인 물보다 40~50도로 식혀 마시는 게 가장 좋다. 생강대추차나 통안(桂圆) 구기자차를 달여 마셔도 몸을 덥히는 데 도움이 된다. 체질이 뜨거운 사람은 통안을 적게 넣는 게 좋다.

'날것과 찬 음식'은 적게 먹어야 한다. 랭장고에서 갓 꺼낸 과일, 찬 음료, 찬료리는 가능한 한 줄여라. 장과 위를 자극해 설사나 복통을 유발하지 않도록 해야 한다. 과일을 먹고 싶다면 사과와 배를 뜨거운 국물에 끓이거나 찌서 먹는 게 좋다.

/ 건강중국넷

## 전복, 가을 바다의 보물



가을이 깊어지면 땅의 오탁이 익듯 바다는 여름 더위를 가라앉히며 맑아진다. 이때 바다는 단단한 껍질에 생명력을 가득 채운 전복을 선물한다. 봄과 여름 산란을 마친 전복은 가을 찬바람에 살이 오르고 맛이 절정에 이른다.

예로부터 사람들은 '전복은 가을의 심장'을 품은 바다의 보물이라 불렀다.

전복은 단순한 해산물을 넘어 귀한 생명의 상징이었다. 조선시대 궁중 연회 기록엔 전복초와 전복죽이 빠지지 않았다. 조선반도 제주와 남해의 깊은 바다에서 잡힌 전복은 진상품으로 오르며 임금의 회복식이나 산모 산후 조리에 쓰였다.

제주에서는 지금도 제사상에 전복을 올린다. 이는 풍요를 기원하는 것뿐만 아니라 바다의 생명력에 대한 감사의 의례이다. 민가에서도 병자나 로인이 회복기에 들면 가족은 전복죽을 정성껏 지어 올렸다. 전복 한그릇엔 바다의 온기와 생명에 대한 간절한 바람이 담겨있다.

전복은 음식이 아니라 삶을 되살리는 기원이다.

### ◇ 약선에서의 전복: 몸과 마음을 맑게 하는 '평한 보음'

약선학에서 전복은 성질이 '평하다'고 본다.

차갑지도 뜨겁지도 않으며 간과 신장에 작용해 음을 보하고 열을 내린다. 전복은 눈을 맑게 하고 간의 울체를 풀어 스트레스를 완화하며 혈압을 조절해 마음을 안정시킨다.

전복 껍질은 약재 '석결명(石決明)'으로 쓰인다. 간의 화를 내려 눈을 밝히는 효능이 있어 예로부터 학자나 장인이 달려 마셨다.

현대 영양학도 이 지혜를 입증한다. 전복은 저열량·고단백 식품으로 칼슘·아연·셀레늄·철 등 미네랄과 비타민 A·B군이 풍부하다. 타우린(牛磺酸)은 간 해독과 콜레스테롤 저하에, 아르지닌(精氨酸)은 성장과 회복에, 다당류는 면역력 강화와 항암 작용에 도움을 준다.

전복은 피로 해소, 혈압 조절, 로화 지연에 효과적인 자연의 약재다.

### ◇ 상황에 맞는 전복 요리: 손자방법의 '구변' 지혜

예로부터 전복은 다양한 방법으로 조리됐다. 전복죽은 환자와 산모의 회복식으로, 전복삼계탕은 여름 보양식으로 자리잡았다. 오늘날엔 전복버터구이, 전복회, 전복물회 등 그 형태가 더 다양해졌다.

손자방법 '구변의 장'(九變篇)을 전복요리에 적용해보자. 손자는 "장수는 아홉가지 변

화를 알아야 한다."고 했다. 전장의 조건에 따라 전략을 달리해야 함을 의미한다.

전복요리도 마찬가지이다. 같은 전복이라도 먹는 이와 상황에 따라 그 조리법이 달라진다. 병약한 이에게는 부드러운 전복죽이, 더위에 지친 이에게는 전복삼계탕이, 건강한 이에게는 전복회나 물회가, 기름진 맛을 선호하는 이에게는 전복버터구이가 적합하다.

한 재료가 여러 형태로 변하며 생명을 살리는 길이 되는 것, 이것이 전복요리의 '구변'이다.

손자는 "장수는 백성의 생사를 맡았으니 깊이 숙고하라."고 말했다. 요리사도 먹는 이의 건강을 책임지는 장수와 같다. 전복은 영양이 풍부하지만 푸린 함량이 높아 통풍 환자에게 해로울 수 있다. 소화력이 약한 로인이나 알레르기 체질은 생식보다 익힌 전복이 안전하며 산란기 전복 내장은 반드시 익혀야 한다.

음식은 체질과 시기에 맞아야 약이 된다. 전복을 대하는 태도는 사람을 대하는 태도와 같다. 계절과 재료, 먹는 이의 상태를 꿰뚫어 상황에 맞게 조리하는 유연함이 '구변의 지혜'이자 음식의 도이다.

전복은 바다가 준 귀한 선물이자 려사·문화·의학·영양학이 응집된 보물이다. 가을 제철 전복은 살이 단단하고 맛이 깊어 밥상에 더할 나위 없는 선물이다. / 종합

## 손톱 세로줄, 질병 신호

손톱에 세로줄이 생겼다면 무엇을 의미할까?

중일우호병원 피부과 모발의학센터 주임 의사 양정권은 손톱 하나에만 세로줄이 나타났다면 일반적으로 국소 미세순환이나 국소 외상, 만성염증과 관련이 있어 신경 쓸 필요가 없지만 만약 여러 손톱에 세로줄이 생겼다면 고혈압, 당뇨병으로 인한 말단혈관손상, 계통성 경화증 같은 만성계통질환과 관련이 있을 수 있다고 설명했다.

다시 말해 열손가락중 한두개에만 세로줄이 생겼다면 크게 걱정하지 않아도 되지만 여러 손톱에 모두 세로줄이 생겼다면 질병과 관련이 있을 수 있다.

/ 광명넷

