

‘춘곤증’, 알레르기성 졸음일 수도

봄이 되면 몸 전체에 산소 필요량이 늘어나면서 뇌로 가는 산소 공급이 상대적으로 줄어들어 ‘춘곤증’이 나타나기 쉽다. 그리고 봄은 알레르기가 많은 계절이기도 한데 졸음도 알레르기의 흔한 증상 중 하나이다. 그럼 춘곤증과 알레르기성 졸음을 어떻게 구분할 수 있을까?

◆ 춘곤증인 줄 알았는데 사실은 알레르기

전문가의 말을 들어보면 알레르기가 있는 사람은 졸음이 오기 쉬운데 크게 두가지 이유가 있다.

1. 히스타민(組胺)이 분비되면 뇌처럼 중요한 부위의 혈관이 확장되면서 몸이 산소가 부족해져 졸음이 올 수 있다.

2. 알레르기 환자는 코가 자주 막히는 바람에 산소를 적게 들이마시고 이산화탄소를 많이 머금게 되면서 저산소증이 생겨 졸음을 느끼게 된다.

졸음 말고도 피부가 건조하고 가렵거나 코가 간지럽고 막히고 눈이 건조하고 빨갛게 붓는 것도 알레르기의 흔한 증상이다. 또 알레르기 환자는 뇌에 산소 공급이 부족하기 쉬워서 공부할 때 집중력이 떨어지거나 일할 때 능률이 오르지 않을 수 있다. 알레르기가 심하면 코나 목 안쪽이 부어서 숨막힐 수도 있으니 증상을 제대로 파악하고 빠르게 대처하는 게 중요하다.

◆ 이런 가짜 춘곤증은 병적 신호일 수도

어떤 병은 초기 증상이 ‘춘곤’하고 아주 비슷해서 병을 키우지 않도록



주의깊게 살펴야 한다.

■ 뇌졸중

알려진 바로는 70% 이상의 뇌졸중 환자가 발병 5~10 일전에 하품을 자주 했다고 한다. 만약 고혈압 같은 고위험 요인이 있고 자주 연달아 하품하면서 팔다리 저림, 힘 빠짐, 어지럼증, 두통, 말이 어눌해지는 증상이 같이 나타난다면 뇌혈관 문제를 심각하게 의심해봐야 한다.

■ 갑상선기능저하증, 빈혈, 당뇨병, 불안 장애 등

갑상선기능저하, 빈혈, 당뇨병, 불안증 같은 환자는 낮에 졸리고 정신적으로 피로한 증상을 겪을 수 있다. 이런 증상은 춘곤증처럼 비슷하지만 사실은 가짜 ‘춘곤’인 경우가 많다. 충분히 잤는데도 ‘춘곤증’이 낫지 않으면 가능한 한 빨리 병원에 가서 검사를 받고 원인에 맞게 치료를 받아야 한다.

■ 간질환

간에는 통증을 느끼는 신경이 없어서 병이 생겨도 초기에는 알아채기 어렵다. 피로하고 졸린 증상과 함께 입맛이 없고 속이 메스거리고 기름진 음식이 싫어지고 배가 더부룩한 느낌이 든다면 빨리 병원에 가서 간염바 이러스 검사, 간기능검사, 간 초음파 등을 받아 간 건강 여부를 확인해봐야 한다.

/ 광명넷

‘배불리’에서 ‘건강하게’로... 식탁 습관 바꿔야

농업농촌부 한준 부장은 3월 9일 열린 14기 전국인대 4차 회의 제2차 ‘부장통로’ 자리에서 이렇게 밝혔다.

소비자들은 배불리 먹는 것을 넘어 잘 먹길 원해

생활수준이 높아지면서 농산물에 대한 소비자들의 요구도 단순히 배를 채우는 데 그치지 않고 맛있고 안전하며 건강하게 먹는 쪽으로 바뀌고 있다. 앞으로 농업은 생산량 위주에서 생산량과 품질을 함께 고려하는 방향으로 나아가 농산물의 품질을 더욱 끌어올려야 한다. 그래야 더 많은 사람들이 질 좋고 맛있는, 균형 잡힌 영양을 누릴 수 있다.

기름진 음식 줄이고 콩과 우유 섭취 늘여야

현재 우리나라 국민의 식품 소비를 보면 기름 섭취가 많고 콩과 우유 섭취는 적은 편이다. 1인당 조리용 기름 소비량은 과학적으로 권장하는 량보다 40%나 많고 우유 소비량은 세계 평균의 3분의 1 수준에 그친다. 콩과 콩 제품 섭취량도 권장량의 60%에 미치지 못한다. 기름은 적당히 줄이고 콩과 우유를 좀더 먹는 게 좋다.



채소, 가금류, 수산물 등 주요 품목 국내 자급 기반 탄탄

오랜 노력, 특히 2021년부터 지속적으로 추진해온 종자산업 발전 덕분에 ‘중국곡식’(中國糧), ‘중국재배’라는 목표를 이뤘다. 채소, 가금류, 수산물 등 주요 품종의 국내 공급 기반도 튼튼히 마련됐다. 우리나라는 이미 높은 수확량, 뛰어난 품질, 복합 내성을 갖춘 획기적인 품종을 개발했다. 앞으로는 새로운 품종으로의 교체를 더욱 앞당길 계획이다.

/ 신화넷

운동 부족이 부르는 질병들



2024년 세계보건기구(WHO) 통계에 의하면 18세 이상 성인중 약 31%가 운동 부족이고 약 320만명이 운동 부족 때문에 사망한다.

최근 연구에 따르면 운동 부족은 관상동맥성 심장질환의 위험도를 6%, 제2형 당뇨병의 위험도를 7%, 그리고 유방암과 대장암의 위험도를 각각 10% 증가시킨다고 한다. 전체적으로 보면 운동 부족은 전세계 인구의 사망률을 약 9% 높인다.

또한 성인병 혹은 비감염성 만성질환은 전세계 인구 사망률의 큰 부분을 차지한다.

2024년 WHO의 조사에 따르면 70세 이하 사망자중 비감염성 만성질환 때문에 사망하는 사람은 4,100만명에 이르며 2030년에는 5,000만명 이상이 사망할 것으로 예측된다.

참고로 비감염성 만성질환으로 사

망하는 사람들의 구체적인 원인을 살펴보면 절반가량인 약 46%가 심장질환이며 암이 22%, 호흡기질환이 17%인 것으로 조사됐다. 신체활동 부족이 문제를 일으키는 주된 인자다. 운동 부족으로 인한 사망은 전체 사망 원인의 5% 정도를 차지한다고 하는데 이는 비만이나 흡연과 비슷한 위험도이다.

이처럼 운동 부족 문제가 전세계적으로 심각한데 밖에서 마음 놓고 운동할 만한 곳이 없다는 것이 큰 문제이다.

미세먼지나 공해 등 대기오염 문제로 마음껏 뛰고 숨쉬기를 꺼림직해하는 분들이 많다. 편하게 걸을 수 있는 공간이 부족하고 도심지역은 특히 인구밀도가 높아 개인에게 충분한 공간이 마련되어있지 않다는 것도 문제라고 할 수 있다.

/ 종합

아기들 첫 거짓말 언제 시작될까

아기들이 첫번째 생일을 맞이 전부터 다른 사람을 속이려는 행동을 보인다는 연구 결과가 나왔다. 연구에 따르면 일부 아기들은 생후 10개월 무렵부터 못 들은 척하거나 자신의 행동을 부인하는 등 비교적 단순한 형태의 속임 행동을 보였고 자랄수록 이런 행동은 더 다양하고 정교해지는 경향을 보였다.

영국 브리스톨대 연구진은 영국, 미국, 오스트랄리아, 캐나다에 거주하는 생후 47개월 이하 아동의 부모 750여명을 대상으로 설문 조사를 진행해 아이들의 속임 행동 발달 양상을 분석했다.

그 결과 약 25%의 아기들이 생후 10개월 무렵부터 속이려는 행동을 보이기 시작했으며 생후 17개월이 되면 그 비율이 절반가량으로 증가하는 것으로 나타났다. 부모가 보고한 사례 가운데 가장 이른 속임 행동은 생후 8개월 아기에게서 관찰됐다.



연구진은 “아이들이 속임 행동을 보이기 시작하는 시기가 훨씬 이르다는 점이 흥미로웠다.”며 “이러한 능력은 생후 첫해부터 발달하기 시작해 유아기 동안 점차 더 다양하고 능숙한 형태로 나타날 수 있다.”고 설명했다.

연구에서 부모 130명이 생후 47개월 이전 아이들에게서 나타난 속임 행동을 16가지 유형으로 구분해 보고했는데 대표적인 행동에는 해야 할 일을 피하려고 못 들은 척하기, 다른 사람과 나누지 않으려 장난감 등을 숨기기, 금지된 행동 몰래 하기, 자신의 행동 부인하기, 과장하거나 축소해 말하기 등이 포함됐다.

또 일부 아이들은 보지 말라고 한 것을 보고도 아닌 척하거나 일부 정보를 숨기거나 빼고 말하거나 이야기를 지어내는 모습도 보였다. 더 나아가 많은 아이들이 일부 사실만 말하거나 모호하게 답하기, 주의를 다른 곳으로 돌리는 등 보다 복잡한 전략도 사용하는 것으로 나타났다.

연구진에 따르면 두살 전후부터는 행동 중심의 속임이 한층 더 뚜렷해지는 경향이 나타났다. 예를 들면 부모가 장난감을 정리하라고 말했다

일부러 못 들은 척하거나 물건을 몰래 숨기고 하지 말라는 행동을 아무도 보지 않을 때 몰래 하며 기쁜 일을 피하려고 화장실에 가야 한다고 둘러대는 행동도 보고됐다.

연구진은 아이들이 성장하면서 이러한 행동은 점차 더 창의적이고 빈번해지는 경향을 보인다고 설명했다.

연구진은 이러한 결과는 부모와 교육자에게 의미 있는 단서를 제공할 수 있다고 설명했다. 아이의 이러한 행동을 문제 행동으로 보기보다는 사회적 상호작용과 인지 발달 과정 속에서 이해할 필요가 있다는 것이다.

연구진은 “유아기에 나타나는 속임 행동은 정상적인 발달 과정의 일부”라며 “년령에 따라 어떤 유형의 행동이 나타날 수 있는지 이해하면 부모가 아이를 더 잘 이해하고 아이와 더 효과적으로 소통하는 데 도움이 될 수 있다.”고 말했다.

/ 종합

图说 我们的价值观

富 民 文 和 自 公 法 爱 教 友 善 信 业 国 治 正 等 由 谐 明 主 强

诚信是福

山西运城 李惠芳作

中宣部宣教局 中国文明网