

봄철에 자주 나타나는 눈병 및 대처법



봄철에는 기온이 오르고 자외선이 강해지며 꽃가루와 먼지가 많아지면서 눈이 자극을 받기 쉽다. 봄철에 자주 발생하는 다음 4가지 눈병에 특히 주의해야 한다.

알레르기성 결막염

봄철 가장 흔한 알레르기 원인은 꽃가루와 먼지이다. 알레르기 체질인 사람은 이 시기 관련 안질환이 발생하

나 기존 증상이 재발하는 경우가 많은데 그중 알레르기성 결막염이 대표적이다. 급성 발작 시 눈물이 나고 가렵고 충혈되며 결막 분비물이 증가하고 작열감이 나타날 수 있다.

알레르기가 있는 사람은 꽃과 나무가 많은 곳 특히 꽃가루 농도가 높은 오전 10시부터 오후 5시까지는 가능하면 피하는 것이 좋다. 알레르기 증상이 생기면 의사의 지도 아래 국소적으로 항히스타민제(抗組胺類), 스테로이드(激素

類) 성분의 안약 또는 경구용 항알레르기 약물을 사용해야 한다.

급성 결막염

일반적으로 '붉은 눈병' 또는 급성 유행성 결막염으로 알려져있는 급성 결막염은 미생물 감염으로 결막 조직에 염증이 생기는 질환이다. 한쪽 또는 양쪽 눈이 붉어지고 통증, 충혈, 눈물, 분비물 증가, 이물감, 작열감

등을 유발하는데 제때 치료하지 않으면 만성 결막염으로 이어질 수 있다.

급성 결막염은 주로 국소 치료를 시행하며 의사의 지시에 따라 안약을 사용하고 필요한 경우 전신 약물을 사용할 수 있다.

안구건조증

현대인은 장시간 전자기기를 보는 경우가 많아 눈에 부담이 가고 피로가 쌓이기 쉽다. 게다가 북부지역은 봄철에 건조하고 황사가 심해 안구건조증이 잘 발생한다. 환자는 자주 눈이 건조하고 피로하며 충혈되고 이물감이 있는 증상을 보이는데 심할 경우 눈이 붓고 아프면서 시력에 영향을 미칠 수도 있다.

어느 계절이든 전자기기 사용 시간을 최소화하고 눈이 충분히 쉬 수 있도록 해야 한다. 안구건조증 증상이 나타나면 즉시 진료를 받고 의사의 지시에 따라 안약을 사용해야 한다.

다래끼

다래끼(睑腺炎)는 세균이 눈꺼풀의 마이봄샘(眼瞼腺體)에 침입해 생기는 급성 화농성 염증 질환이다. 눈 위생 상태가 좋지 않거나 더러운 손으로 눈을 비비거나 밤을 새는 등 면역력이 약해지는 상황에서 자주 발생한다.

상기 증상이 나타나면 즉시 진료를 받아 의사의 지도 아래 국소 항생제 안약 또는 경구용 항생제, 진통제 등을 사용해야 하며 필요 시 수술적 치료를 받을 수 있다.

/ 환구시보

2026년 최신 '장수공식' 발표

3 가지만 잘하면 OK!

누구나 오래살고 싶어하지만 장수의 비결은 과연 무엇일까? 우리 일반인도 따라하면 수명을 획기적으로 늘릴 수 있는 방법은 없을까? 답안은 '정말 있다'.

2026년 최신 '장수공식'이 발표됐는데 약 6만명이 검증한 결과 수면, 운동, 식단을 '잘 조합'하면 일반인의 기대수명도 약 10년 연장할 수 있다고 한다. 더 놀라운 것은 사소한 변화만으로도 수명을 실제로 늘릴 수 있다는 점이다.

일반인도 수명 약 10년 쉽게 연장 가능

2026년 《랜릿》(柳叶刀) 자매지 《e림상의학》에 발표된 연구에서 '장수공식'을 정리했다. 즉 '수면, 운동, 식단' 이 세가지를 최적의 상태로 조합하면 기대수명이 9.35년 연장된다는 것이다.

연구는 약 6만명의 참가자를 분석하고 평균 8년 동안 추적 관찰해 이처럼 간단한 '장수공식'을 도출했다. 바로 하루 7~8시간 수면+42분 이상 중등도 이상의 운동+건강한 식단(식이 점수 57.5~72.5)이다.

/ 인민일보



이 연구에서 주목할 점은 작은 변화만으로도 수명을 실제로 늘릴 수 있다는 사실이다. 연구에 따르면 한번에 바꾸기는 어렵더라도 매일 '잠 5분 더 자기'+운동 1.9분 더 하기'+채소 반접시 정도 더 먹기'만 실천해도 기대수명을 1년 연장할 수 있다. 더욱 놀라운 것은 《유럽예방심장병학잡지》 2026년 3월 호에 발표된 연구에서도 이와 같은 '장수공식'에 따라 생활방식을 조정하면 심근경색, 뇌졸중 등 심혈관 질환 위험을 57%까지 직접적으로 낮출 수 있음을 밝혀냈다는 점이다.

/ 인민일보



침대에서 제일 더러운 곳

침대에서 제일 더러운 곳은 바로 베개속이다.

많은 사람들은 베개속을 사서 겉 덮개를 씌운 뒤 그 후로는 한번도 씻지 않는다. 때로는 리유를 알 수 없는 가려움이나 알레르기를 일으키는 '원흉'이 바로 이 소홀히 하기 쉬운 베개속일 수 있다.

베개는 우리가 매일 밤 가까이 닿는 물건으로 머리카락, 피부 때, 비듬, 피지가 묻는다.

북단대학교부속중산병원 검사와 주임기술자 곽위는 1년 이상 쓴 베개속은 그 무게의 약 10분의 1가량이 땀, 피지, 비듬 같은 대사산물과 먼지가 섞인 혼합물일 가능성이 크다고 하면서 이는 미생물이 번식하기에 안성맞춤인 온상이 된다고 소개했다. 구체적으로 보면 다음과 같다.

진드기

진드기는 베개속에서 가장 흔한 '주인'으로 사람의 비듬을 먹고 살며 따뜻하고 습한 환경을 좋아한다. 사람의 두피와 얼굴에서는 매일 비듬이 떨어지는데 이는 진드기 번식에

완벽한 조건을 마련해준다.

곰팡이와 세균

영국 맨체스터대학교의 연구에 따르면 1.5년 이상 쓴 베개속에는 수백만개의 곰팡이 포자(真菌孢子)이 있을테니 아스페르길루스(如曲霉菌), 페니실리움(青霉菌) 등이 들어있다. 여러 연구를 종합한 결과 6개월 동안 베개를 쓰면 세균 오염 정도가 5년 동안 류통된 동전 한개보다 더 심할 수도 있음을 발견했다.

땀과 피지

사람이 매일 밤 두피와 얼굴을 통해 내보내는 땀과 피지는 끊임없이 베개속으로 배어든다. 시간이 지나면 베개속이 누렇게 변하고 딱딱해져 세균과 곰팡이의 배양지가 된다.

남자는 여자에 비해 남성호르몬 수치가 더 높는데 남성호르몬은 피지 분비를 조절한다. 따라서 남자의 피지샘은 선천적으로 더 '부지런해서' 베개가 더 쉽게 누렇게 변한다.

/ 환구시보

매일 10분 벽서기, 놓치기 쉬운 건강 비결

퇴근후 집에 돌아와 소파에 푹 주저앉는 것이 편한 휴식이라고 생각하기 쉽지만 사실 이렇게 오래 앉아있으면 허리와 등이 오히려 뻐근해진다.

이른바 '무효 휴식'인 셈이다. 그런데 매일 10분만 '벽서기'를 해주면 땀을 흘리거나 힘들게 운동하지 않아도 조용히 몸 상태를 개선할 수 있다.

벽서기는 뒤꿈치, 종아리, 엉덩이, 어깨, 뒤통리를 벽에 밀착시키고 턱을 살짝 당긴 채 서있는 동작을 말한다.

매일 10분 벽서기, 몸에는 어떤 변화가 생길까?

자세가 바로잡힌다

벽에 기대서서면 척추가 중립 위치로 돌아가고 거북목, 둥근 어깨, 굽은 등과 같은 잘못된 자세를 교정하는 데 도움이 된다.



걸음걸이가 가벼워진다

벽서기는 가장 기본적인 자세 훈련으로 자연스럽게 고개를 들고 가슴을 펴는 습관이 생겨 걸음걸이도 한결 가벼워진다.

식후 혈당 조절에 효과적이다

식사후 벽에 기대서 서있으면 식후 혈당을 약 9.51%까지 낮출 수 있고 그 효과 또한 오래 앉아있는 것보다 훨씬 우수하다.

어깨와 목 근육이 이완된다

벽면을 따라 경추가 자연스러운 곡선을 회복하면서 어깨와 등 근육이 풀리고 멍침과 통증이 완화된다.

허리와 복부 근육이 탄탄해진다

바르게 서있을 때는 코어근육(核心肌群)이 자연스럽게 수축된다. 이는 위장 운동을 촉진하고 소화를 도우며 앉아있을 때보다 더 많은 열량을 소모하게 한다.

심혈관 건강에 도움이 된다

오래 앉아있기보다 서있는 시간을 늘이는 것은 콜레스테롤, 중성지방 수치를 개선하고 심혈관질환 위험을 낮추는 데 긍정적인 영향을 준다.

/ 인민일보

图说 我们的价值观

行善是福

天津大郑剪纸

中华有福

爱国 敬业 诚信 友善

自由 平等 公正 法治

富强 民主 文明 和谐

中宣部宣教局 中国文明网