

‘동치미·고구마’는 최고 조합



▲ 사진=shutterstock

동치미는 무를 통째로 소금에 짚어 배, 쪽파, 갖, 고추, 마늘, 생강 등을 넣어 소금물을 부어 익힌 것이다.

무에는 비타민 C와 함께 포도당·과당·갈슘 같은 미네랄이 풍부하다. 무의 핵심 성분인 디아스타제와 아밀라아제 성분이 소화를 돕기 때문에 과식으로 속이 더부룩할 때 동치미를 먹으면 위가 편안해진다. 글루코시놀레이트 성분은 항암 효과가 있다. 다만 동치미는 건강을 위해 너무 짜지 않게 만들어야 한다.

동치미는 국물에 젓산을 비롯한 각종 유기산이 풍부하다. 동치미의 재료인 파, 고추, 마늘, 생강은 녹말 분해 효소를 생산하는데, 미생물에 의한 동치미의 산도 증가를 막는 역할을 한다. 또한 녹말이 텍스트린, 맥아당, 포도당으로 분해되면서 동치미 국물의 소화 기능이 강화된다.

고구마에는 비타민 A, B, C와 칼륨, 필수 아미노산 등 각종 영양소가 풍부하다. 주황색의 베타카로틴과 자색의 안토시아닌 성분은 대표적인 항산화물질로 노화를 늦추고 질병 예방에 도움을 준다. 고구마의 발암 억제율은 항암효과가 있는 채소 82종 가운데 1위를 차지했다는 기록이 있다.

동치미는 국물이 시원해 동치미 국수나 동치미 냉면으로도 즐겨 먹는다. 낮은 온도에서 서서히 익힌 것이 맑고 시원하며 소화 기능이 뛰어나다. 고구마를 많이 먹으면 장내 미생물의 발효에 의해 배에 가스가 차기 쉽다. 무에 들어있는 디아스타제 성분이 소화를 돕기 때문에 동치미를 함께 먹으면 더부룩함을 해소할 수 있다.

주말에 잠 몰아 자면 비만 위험

주말에 늦잠을 자거나 잠을 몰아서 자면 건강에는 좋지 않을 수 있다. 주중과 주말, 수면시간이 90분만 차이가 나도 비만 위험이 커지는 것으로 나타났다.

고려대 안암병원 김양현 교수팀은 한국인 주말·주중 수면불일치와 비만과의 상관관계를 규명하기 위해 2016년 국민건강영양조사(KNHANES) 데이터를 통해 총 5,684명의 대상자(남성 2,453명, 여성 3,231명)를 연령, 성별, 근로상태에 따라 분류한 뒤, 수면 불일치 상위 그룹과 하위그룹으로 구분했다. 주중과 주말 간 수면시간 차이가 90분 이상이면 수면 불일치 상위 그룹에 해당됐다.

분석 결과 주말과 주중 수면이 불규칙한 경우, 특히 은퇴 이후 경제활동이 없는 60세 이상 남성의 비만 위험이 2.89배 더 증가하는 것으로 나타났다. 60세 이상의 여성도 비만이 될 확률은 높아졌지만, 비만 위험이 통계적으로 유의하게 증가하지는 않았다.

연구팀은 한국인 남성에서 경제활동 유무가 수면과



▲ 사진=shutterstock

더불어 비만을 유발하는데 관련이 있다는 점에 주목했다. 수면 불규칙을 교정하거나 재취업 활동 등을 통해 경제활동을 장려하는 것이 비만 유발률을 낮추는데 도움이 될 수 있다고 조언했다.

김양현 교수는 “이번 연구 결과는 남성 노인의 경제활동이 수면과 더불어 사회 전반의 건강증진에도 도움이 될 수 있음을 시사한다.”면서 “향후 비만 연구와 노인정책 수립에 새로운 방향성을 제시할 수 있을 것으로 기대된다.”고 말했다.

코털 뽑으면 안 되는 이유



▲ 사진=shutterstock

빼죽 나온 코털은 아주 보기 싫지만, 사실 코털은 우리 건강을 위해 중요한 역할을 한다. 우리는 호흡을 통해 하루에 1만 리터 이상의 공기를 흡입하는데, 그 공기 중에는 각종 먼지나 세균, 곰팡이 등 해로운 물질도 포함돼 있다.

코털은 이처럼 외부에서 들어오는 이물질들을 1차적으로 걸러주고, 섬모라고 하는 털이 2차적으로 걸러주어 우리 몸을 보호해준다. 또한 점막 온도와 습도를 조절해 코의 면역 반응을 담당하기도 한다.

코털이 자라면 보기 싫다고 족집게로 뽑는 경우가 있는데 이는 매우 위험한 행동이다.

얼굴에는 위험 삼각지대(Danger Triangle)라고 불리는 부위가 있는데, 입의 양쪽 꼬리 끝부분과 미간을 꼭짓점으로 하는 삼각형을 가리킨다.

이 영역에 염증이 발생하면 안면 정맥과 해면정맥동이라는 정맥에 염증이 퍼질 수 있고, 이는 뇌 쪽으로 염증이 퍼지는 경로를 제공한다. 뇌 쪽에 감염이 생기면 뇌수막염이나 뇌농양 등의 심각한 합병증을 유발할 수 있다.

이러한 이유로 코털을 뽑는 것뿐만 아니라, 인중에 있는 여드름이나 뾰루지 등을 손으로 짜는 행동도 위험하다.

코털 제거는 먼저 콧속을 건조하지 않게 물로 적시고 코털에 붙은 이물질을 제거한 다음, 청결하게 소독된 끝이 뾰족하지 않은 코털 가위나 코털 깎는 기계를 이용해 겉으로 보이는 정도의 코털 위주로 정리하고, 가볍게 코를 풀어서 자른 코털을 제거하면 된다.



사장님,
칭내세요!
대박나게 도와 드릴게요.

대박사인

배너, 메뉴보드, 전단, 명함 등
각종 실내외 사인부터
광고, 디자인까지-

Tel. (323) 641-7907

1890 W Washington Blvd
Los Angeles, CA 90007