

눈곱이 알려주는 눈 건강



눈 속 노폐물 봉치인 눈곱은 지저분하게 여기기 쉽지만 알고 보면 눈 건강의 '척도'이다.

누런 눈곱은 박테리아로 인한 세균성 결막염의 신호일 수 있다. 세균성 결막염에 걸리면 아침에 눈꺼풀을 떼기 힘들 정도로 점성이 강한 눈곱이 낀다. 반면 바이러스성 결막염일 때는 농이 생기지 않으므로 투명하고 액체처럼 흘러내리는 눈곱이 낀다.

만약 눈꺼풀 주변이 빨개지며 흰색 눈곱이 낀다면 눈꺼풀의 기름샘이 막혀 발생하는 눈꺼풀염일 가능성이 높다. 눈꺼풀염은 눈꺼풀 기름샘 입구에 흰색 눈곱이 끼고 눈꺼풀 주변이 빨개지는 것이 특징이다. 눈에 온찜질을 하고 속눈썹 뿌리 부분을 면봉으로 닦아주면 증상 개선에 도움이 된다.

꽃가루나 미세먼지가 많을 때는 알레르기성 결막염이 흔하다. 길고 점성이 있는 맑은 색의 눈곱이 관찰되며 바이러스성과는 달리 전염성은 없다. 가렵더라도 절대 눈을 비비지 말고 열음을 얇은 수건에 싸 냉찜질을 하거나 찬물로 눈 주위를 씻어주면 증상이 호전된다.

잠에서 깨어났을 때 눈 안쪽 모서리에 작고 건조한 눈곱이 끼어있다면 안구건조증이 원인일 수 있다. 이때는 인공눈물로 눈의 수분을 보충해주는 것이 좋다. 실내 습도는 60% 정도로 유지하고 물을 충분히 마시며 눈을 자주 깜빡이도록 한다.

사진=shutterstock

당뇨환자, 물·커피만 잘 마셔도 사망 위험 감소

깨끗한 물과 커피만 충분히 잘 마셔도 숨질 위험이 똑 떨어지는 걸로 나타났다. 하버드대 보건대학원이 제2형 당뇨병 진단을 받은 남녀 1만5,486명을 대상으로 한 전향적 코호트(동일집단) 연구 결과에서다.

연구팀은 음료의 최대 및 최소 섭취량을 비교하고 모든 원인으로 인한 통합 사망 위험을 계산했다. 그 결과 가당음료를 계속 마시면 모든 원인으로 인한 사망 위험이 20% 높아지는 걸로 나타났다. 또 심혈관병에 걸릴 위험이 25%, 심혈관병으로 숨질 위험이 29% 높아졌다. 가당음료는 콜라, 사이다를 비롯해 에너지음료, 스포츠음료, 밀크티, 핫초코 등 설탕(당분)을 첨가해 만든 각종 음료다. 지방 성분을 전혀 없애지 않은 전지방 우유를 마셔도 사망 위험이 20%나 높아졌다.

반면 커피를 적절하게 마시면 모든 원인으로 인한 사망 위험이 26%나 낮아지는 걸로 드러났다. 충분한 양을 마시면 물은 23%, 차는 21%, 저지방 우유는 4%, 과일 주스는 2% 사망 위험을 줄였다. 당뇨병 진단 후 커피 소



비량을 늘린 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 모든 원인으로 인한 사망률이 더 낮았다.

연구의 교신저자인 치 선 교수는 "당뇨병 환자의 건강 유지에는 어떤 음료를 마시는지가 매우 중요하다."고 말했다.

사진=shutterstock

가벼운 웨이트 운동의 장점

웨이트 트레이닝이란 말은 무거운 덤벨이나 벤치프레스를 드는 모습을 생각하게 한다. 그런데 가벼운 기구를 드는 웨이트 운동도 있다.

가벼운 중량으로 하는 웨이트 운동이 전신 건강에 유익한 이유를 건강정보 매체 '프리벤션(Prevention)'이 소개했다.



며, 60세 이후에는 감소하는 속도가 더 빨라진다. 가벼운 무게로 하는 웨이트 운동으로 이를 늦출 수 있다.

■ 골밀도 개선

웨이트 운동은 세포가 새로운 뼈를 형성하도록 해 노화와 관련한 골밀도 감소를 상쇄할 수 있다.

걷기와 같은 운동도 매우 좋지만 상체의 뼈에는 도움이 되지 않는다. 뼈 건강을 유지하기 위해서는 근력운동이 필요하다.

■ 코어의 힘·균형감 상승

가벼운 무게로 하는 웨이트 운동은 코어의 힘을 기르는 데 도움을 주어 자세를 바르게 유지하는 데 도움이 된다.

또한 균형감도 좋아져 갑작스러운 움직임 변화 때문에 넘어지는 사고를 줄일 수 있다.

사진=shutterstock

■ 체지방 감소

나이가 들면 신진대사가 느려지고, 특히 허리와 엉덩이 주변 체지방이 늘기 쉽다.

규칙적으로 유산소운동, 건강한 식습관, 꾸준히 가벼운 무게로 웨이트 운동을 하면 지방을 제외한 근육량을 늘릴 수 있다.

■ 근육량 유지

운동으로 관리하지 않으면 근육량은 줄면서 체지방은 조금씩 늘기 시작한다.

실제로 30세 이후 근육량은 10년에 3~8%씩 감소하



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