

하루 종일 에어컨, 냉방병 주의

여름이면 에어컨을 하루 종일 틀고 생활하는 이들이 많다. 하지만 이는 냉방병을 유발할 수 있어 주의해야 한다.

냉방병은 몸이 실내외 기온 차이에 제대로 적응하지 못해 발생한다. 지나치게 차가운 실내에 오래 머물면 말초혈관이 급속히 수축한다. 이는 혈액순환이나 자율신경계 기능을 떨어뜨려 냉방병으로 이어질 수 있다.

냉방병에 걸리면 두통이나 감기몸살, 어지러움 등 증상이 나타난다. 뇌에 피가 흐르는 양이 줄며 쉽게 어지럽고 졸린 것이다. 몸이 체온 조절을 위해 계속 열을 생산하면서 피로감을 쉽게 느끼기도 한다. 근육 수축이 불균형해지며 근육통이 발생할 수도 있다.

증상이 심하거나 오래 지속된다면 병원을 찾는 것이 좋다. '레지오넬라(Legionella)' 균 감염일 수 있어서다. 이는 청결하지 못한 냉방기에서 번식한 레지오넬라균이 공기를 통해 퍼지는 질환이다.

예방의 핵심은 실내 온도 조절이다. 온도 변화에 따른 신체 조절 능력은 5°C 내외이다. 그러므로 실내외 온도차를 5°C 정도로 유지하는 것이 좋다.

냉방기기의 찬 공기가 몸에 직접 닿지 않도록 하는 것도 중요하다. 장시간 에어컨을 틀 곳에서는 긴소매 옷이나 담요 등으로 일정 체온을 유지해야 한다. 2~4시간 간격으로 5분 이상 창문을 열어 환기하는 것도 냉방병 예방에 효과적이다.

더위에는 아이스크림? ... 관절염 악화시키는 식품

관절염은 체중이 많이 실리는 무릎, 엉덩이, 척추 관절 등에 주로 발생하는데 크게 류머티즘 관절염과 골관절염으로 구분할 수 있다.

원인에 따라 치료법은 다르지만 식단에 따라 증상이 개선되기도, 악화되기도 한다. '코메디닷컴'이 관절염에 좋지 않은 식품을 소개했다.

■ 아이스크림



더운 날씨에는 빙과류가 당긴다. 하지만 관절염이 있는 사람은 조심해야 한다. 빙과류는 설탕 덩어리기 때문이다. 설탕은 관절염 증상을 악화시킨다.

같은 이유로 콜라 같은 가당 음료도 멀리하는 게 좋다. 20~30대 성인 1200명을 대상으로 한 연구에 따르면 가당 음료를 일주일에 5번 이상 마신 이들은 별로 마시지 않는 이들에 비해 관절염을 앓게 될 위험이 3배나 높았다.

■ 가공식품



관절염에는 설탕만큼 소금도 위험하다. 피자 외에도 캔에 든 수프, 치즈 등 소금이 잔뜩 들어간 가공식품을 조심해야 한다.

성인 남녀 2만여 명을 대상으로 한 연구에 따르면 염분 섭취는 류머티즘 관절염에 걸릴 위험을 높인다. 쥐를 대상으로 한 또 다른 연구는 소금을 다량으로 섭취할 경우, 관절염 증상이 훨씬 심각하게 나타난다는 사실을 보여준다.

■ 붉은 고기



붉은 고기는 염증을 악화시킨다. 따라서 관절염 증상도 심해질 수 있다. 고기와 함께 켈, 베이컨 등 가공육 섭취도 줄여야 한다. 식물성 식품 위주의 식단이 관절염 증상을 개선한다는 연구가 여럿이다.

■ 콩기름



오메가-3와 오메가-6는 모두 우리 몸에 필수적인 지방이다. 그러나 오메가-3는 적게 섭취하고 오메가-6만 많이 섭취하면 골관절염이건 류머티즘 관절염이건 모두 증상이 악화할 수 있다.

둘의 균형을 맞춰 섭취해야 한다. 옥수수유, 해바라기유 등 오메가-6 지방이 다량 들어 있는 식물성 기름은 덜 먹고 고등어, 콩치, 정어리처럼 오메가-3 지방이 풍부한 등 푸른 생선은 더 먹는 쪽으로 식단을 바꾸는 게 좋다.

■ 맥주 등 알코올 음료



맥주를 비롯해 소주나 와인도 마찬가지다. 알코올은 어떤 종류가 됐든 관절염에 나쁘다. 통풍에도 영향을 미친다. 술을 마시면 격심한 고통을 주는 발작이 더 자주, 더 격심하게 찾아올 수 있다는 사실을 기억해야 한다.

용문루

GRAND OPENING

Authentic Chinese Korean Cuisine
Eat Good, Feel Good



각종 파티 및 단체 모임 환영

파티룸 10~50명 수용 가능

* waiter, waitress 구합니다.*

용문루 T.626.363.4961
www.yongmoonlu.com

월,수,목,금 11:30am ~ 3:00pm
4:30pm ~ 9:00pm 토,일 11:30am ~ 9:00pm

19240 Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748