

# 나도 모르게 건강 해치는 나쁜 습관

사소한 습관도 건강에 악영향을 미치는 것들이 있다. ‘코메디닷컴’이 ‘프리벤션닷컴’을 인용해 자신도 모르는 사이에 건강을 나쁘게 하는 습관 6가지를 소개했다.

**1. 일어나자마자 스트레칭**  
아침에 일어나자마자 허리 스트레칭을 하면 허리 디스크 발병 위험이 증가한다. 커피를 마신다거나 이를 닦는 등의 행동을 10여분 정도 한 뒤 스트레칭을 하는 게 좋다.

**2. 소변 참기**  
생리적인 신호가 있는데도 불구하고 화장실 가는 것을 자주 늦출 경우 요로 감염증에 걸릴 위험이 있다. 전문가들은 “소변을 참으면 세균이 빠르게 증가하고 감염을 일으킬 수 있다. 몸이 보내는 신호에 귀를 기울여야 한다.”고 말한다.



**3. 구부정한 자세**  
구부정한 자세는 어깨 통증이나 어깨 충돌 증후군으로 이어질 수 있다. 이는 회전근개 근육이 압박 받기 때문이다. 거울 옆에 섰을 때 귀와 어깨, 엉덩이, 무릎, 그리고 발목의 중심부를 지나가는 가상의 라

인을 그릴 수 있는 자세가 좋다.

**4. 허리벨트 꼭 조이기**  
허리벨트를 꼭 조이고 있으면 소화 기능에 역효과를 낼 수 있다. 복강내압을 만들어 위산 역류를 초래할 수 있다. 전문가들은 “팬티의 밴드 강도만큼 허리벨트를 매는 게 좋다. 허리벨트를 맨 상태에서 숨을 편안히 들이마시고 내쉴 수 있어야 한다.”고 말한다.



**5. 껌 오래 씹기**  
하루 중 오랜 시간 껌을 씹는다면 아마도 퇴근 무렵 턱 통증을 느낄 수 있을 것이다. 전문가들은 “다른 근육을 과도하게 사용할 때처럼 껌을 오래 씹으면 통증과 턱관절 손상 등 여러 가지 문제를 일으킬 수 있다.”고 말한다.

**6. 목 뒤로 젖힌 채 잠자기**  
목을 뒤로 젖힌 상태로 잠을 자면 목을 비롯한 상체 앞부분에 통증과 마비 증상을 초래할 수 있다. 해당 부분의 신경이 압박을 받기 때문이다. 전문가들은 “목을 뒤로 젖힌 채 잠을 자는 습관이 있다면 당장 바꾸라.”고 말한다.

# 겨울에 먹으면 더 좋은 ‘귤’

귤에 풍부한 비타민 C는 면역력을 높여주고 항산화 작용을 해 감기 예방과 피로 해소, 피부 미용, 스트레스 해소에 도움을 준다. 귤에는 비타민 C 외에도 눈을 좋게 하는 비타민 A와 혈관을 보호해 고혈압과 동맥경화를 예방하는 비타민 P 등도 많이 들어있다.

또 불포화 지방산의 산화를 방지하고 콜레스테롤이 축적되는 것을 억제하는 비타민 E도 풍부하다. ‘중간 크기 1개 정도인 100그램을 기준으로 귤의 열량은 42칼로리이다. 89%가 수분이지만 비타민을 비롯해 당분, 유기산, 아미노산, 무기질 등 여러 성분이 들어있다.

**1. 비타민 C의 보고**  
귤 100그램당 비타민 C는 55~60밀리그램 정도 들어있다. 비타민 C의 성인 1일 권장량은 60~100밀리그램이므로 중간크기 귤 2개 정도면 하루 권장량을 충분히 섭취할 수 있다. 임신부나 흡연자 등은 조금 더 먹는 것이 권장된다.  
단, 귤에는 당분이 들어있으므로 당뇨병 환자는 하루 1개 정도만 먹는 게 좋다.

**2. 껍질에도 영양 효능**  
귤껍질 안쪽의 흰 부분과 알맹이를 싸고 있는 속껍질에 식이섬유인 펙틴 성분이 다량 함유돼 있는데 이는 대장 운동을 원활히 하도록 돕고, 변비



를 예방하며 지방의 체내 흡수를 막는다.  
귤껍질은 깨끗이 씻은 후 일주일 정도 그늘에 말려서 차로 끓여 마시거나 잘게 썰어 쿠키를 만들 때 함께 넣어 먹을 수 있다. 말린 귤껍질 3~12그램을 물 1리터에 넣어 끓이다 물을 줄여 물의 양이 3분의 1이 될 때까지 달인 후 꿀을 타서 마신다.

**3. 황달 아닌 황달 증상**  
귤을 한꺼번에 너무 많이 먹으면 손바닥이나 발바닥이 노랗게 변해 황달로 의심하는 경우가 있지만 이는 귤 속 색소에 의한 일시적인 변색이다. 주황색의 귤에는 카로틴 성분의 색소가 함유돼 있는데 보통 장에서 30% 정도 흡수되어 혈액에 섞여 전신으로 퍼져 사용되고 남은 부분은 피하 지방에 축적된다. 피하 지방이 많은 부분에서 그만큼 많은 카로틴을 흡수하기 때문에 손바닥과 발바닥의 피부가 노랗게 보이는 것이다.



당신의  
Dream Home을  
최상의 재료와  
최고의 기술,  
최상의 가격으로  
최고의 만족을  
드릴것입니다

**스페셜**  
라미네이트  
최고급  
인조 강화마루  
12.3/mm  
Up to \$2.99

키친 캐비닛 스페셜 Up to \$4,900  
W/그라나이트 (사이즈 10X10)

키친 캐비닛 공사시  
16 게이지 스텐레스 더블 싱크볼 무료 증정

공사 후 A/S 문제는 연락과 동시에 오너가 즉시 처리 해드립니다

Dream Home Interior

714-383-3277

e-mail: dream7joy@gmail.com  
kakao tok.ID - benz7joy

4061 Ball Rd, Cypress, CA 90630