

땀과 냄새를 예방할 수 있는 생활습관

땀이 많이 나고 이로 인한 냄새가 심하면 대인관계에도 악영향을 미칠 수 있다. 이런 일을 예방하기 위해서는 청결에 각별히 신경 쓰는 것이 최선이다. 땀을 흘리고 난 뒤에는 바로 향균 비누를 사용해 샤워를 해야 한다.

샤워를 마친 후에는 물기를 완전 제거하고 파우더를 발라주면 보송보송한 상태를 오랫동안 유지할 수 있다. 외출할 때 탈취제를 비롯한 국소도포제를 뿌려주거나 발라주면 땀이 나는 것을 억제하고 산뜻한 향을 더해준다. 스프레이 타입의 데오도란트를 사용하면 간편하게 땀도 억제하고 땀 냄새도 막아줄 수 있다.

하지만 겨드랑이 냄새 제거를 위해 과도한 데오도란트 사용은 오히려 독이 될 수 있다. 한때 데오도란트는 환경호르몬이 검출되어 과장을 빚었으며 아직도 프탈레이트 논란이 끊이지 않고 있다. 따라서 데오도란트는 일시적인 방편으로 가볍게 사용해야지 이를 지속적, 반복적으로 사용하는 것은 바람직하지 않다.

액취증 증상이 가볍다면 몸을 자주 씻고, 제모를 하는 것이 도움이 된다. 겨드랑이 털은 피지와 엉켜서 세

균이 번식하기 좋은 온도와 환경을 조성하기 때문이다. 또한 자주 샤워를 해서 몸의 청결을 유지하고, 꽉 죄지 않고 통풍이 잘 되며 땀 흡수가 잘되는 옷을 입는다. 그리고 겨드랑이 털을 제모하여 땀이 차지 않도록 유지해 주면 어느 정도 땀 흘림을 방지할 수 있어 액취증에 도움이 된다.

알코올 및 커피, 홍차, 콜라와 같은 카페인 함유 음료는 혈액순환을 촉진시켜 땀을 증가시키므로 피하는 것이 좋다. 또 뜨거운 음식이나 강한 향신료는 땀 분비를 증가시키므로 되도록 줄인다. 체취에 영향을 주는 지방 섭취를 자제하는 식습관도 도움이 된다. 액취증이 있는 사람은 육류, 계란, 우유, 버터, 치즈 등의 고지방 고칼로리 식품을 많이 섭취하지 않는 것이 좋다.

반면 비타민E는 악취 발생의 원인이 되는 과산화지질 증가를 억제한다. 비타민E는 쌀이나 보리의 배아, 깨, 당근, 호박, 시금치 등에 많다. 하지만 냄새가 심할 경우에는 이런 방법이 별 도움이 되지 않으므로 전문의의 처방에 따른 시술을 고려해 보는 것이 좋다.

'자외선 방패막' 음식 7가지

자외선으로부터 피부를 보호하기 위해 꼭 바르는 선크림. 외출 20분 전에는 발라야 효과를 볼 수 있고 외출 후에도 수시로 덧발라야만 자외선으로 인한 피부 손상을 막을 수 있다. 그러나 어떤 이유로든지 선크림 바르기가 싫다면? 전문가들은 우리가 매일 섭취하는 음식으로 자외선 차단지수를 높일 수 있다고 조언한다.

1. 감귤류

오렌지, 라임, 그레이프 등은 비타민 C와 항산화 물질이 풍부하다. 아리조나대학(University of Arizona)의 연구에 따르면 감귤류에는 리모넨(Limonene)이라는 성분이 함유돼 있어 꾸준히 섭취할 경우 피부암을 34% 감소할 수 있다.

2. 아몬드

아몬드는 비타민 E가 풍부하고 아몬드에서 나오는 독특한 퀘르세틴(quercetin)이라는 성분을 섭취할 수 있다. 퀘르세틴은 자외선 손상으로부터 피부를 보호할 뿐만 아니라 항균효과로 인해 노화방지 효과도 일으킨다.

3. 석류

석류에는 항산화 물질이 풍부해 갈색 반점이나 기미 등을 억제해 주는 효과를 일으킨다. 피부과 전문의 하

워드 무하드(Harword Murad)의 주장에 따르면 석류는 자외선 차단 효능을 25% 끌어올려 준다.

4. 아마씨

아마씨에는 오메가-3 지방산과 비슷한 '리그난(lignan)' 함유량이 높다. 이 성분은 염증을 치료하고 건조한 피부에 보습을 줄 수 있다. 아마씨로 만든 기름을 주기적으로 섭취할 경우 피부 건강뿐만 아니라 해독에도 도움이 된다.

5. 다크초콜릿

초콜릿을 먹는 사람들은 섭취를 하지 않는 사람들보다 자외선 차단 능력이 높다는 연구결과가 있다.

6. 브로콜리

브로콜리 새싹에서 추출한 '설포라판(Sulforapha)'이라는 성분은 선크림을 바르는 것보다 더 강력한 햇빛 차단 효과가 있다는 연구가 있다.

7. 붉은 포도

포도에서 발견되는 퀘르세틴은 자외선 노출로 인해 산화된 DNA의 손상을 줄이고 염증으로부터 피부를 보호한다. 또 포도는 피부 세포에 형성되는 피부암, 태양으로 인한 손상과 관련 있는 활성산소의 형성을 감소시킨다는 연구결과가 있다.

여름철 불청객 '냉방병' 예방하려면

여름철에는 높은 기온 때문에 탈이 나기도 하지만 과도한 냉방이나 장시간의 선풍기 사용으로 낮아진 기온 탓에 건강 이상이 찾아 오기도 한다. 한여름 감기처럼 찾아오는 '냉방병'은 실내외 온도 차가 커지면서 몸이 이에 적응하지 못해 생기는 질병이다. 증상이 감기와 비슷해 여름 감기로도 불린다.

'코메디닷컴'에 따르면 냉방병의 주요 증상은 업무 능률 저하, 두통, 피로감 등이다. 코와 목이 마르고 감기에 걸린 것처럼 추운 증상이 나타나며 어지럼증, 졸림, 소화불량, 변비, 설사, 복통 등이 나타날 수도 있다. 콧물, 코막힘, 목아픔, 눈 충혈 등의 증상이 나타나 알레르기와의도 비슷하다. 온도변화에 대한 반응으로 말초혈관이 수축해 얼굴, 손, 발 등이 부을 수도 있다.

실내와 실외의 온도가 5°C 이상 차이가 나는 환경에 자주 노출되면 몸의 자율 신경계는 이에 빠르게 적응하지 못하고 두통, 오한, 근육통 등 감기와 비슷한 증상을 일으킨다. 냉방 유지를 위해 환기를 제대로 하지 않으면 낮아진 실내 습도 때문에 호흡기가 건조해지고 기관지가 예민해져 인후통, 기침, 콧물 등의 증상도 나타난다.

냉방병은 누구나 쉽게 걸릴 수 있는 여름철 질병이다. 하지만 적당한 실내 온도를 유지하고 환기를 자주 하면 충분히 예방할 수 있다. 실내 온도를 22~26°C로 유지하고, 또 에어컨의 차가운 공기가 몸에 직접 닿지 않게 한다.

냉방병은 특별히 치료하지 않아도 냉방기기 사용을 중단하면 며칠 내에 증상이 좋아진다. 냉방병 증상이 나타나면 냉방기기 사용을 줄이고 충분히 환기한 다음 휴식을 취하도록 한다. 에어컨은 오랜 시간 사용하지 말고, 어쩔 수 없이 가동할 때는 실내외 온도 차가 5~6°C를 넘지 않게 한다. 2~4시간 간격으로는 환기를 해 차가운 공기가 정체되지 않도록 하고 습도는 50~60% 수준으로 유지한다. 에어컨 필터는 자주 청소하고 주기적으로 교체하면 세균 번식을 예방할 수 있다.

www.isemusa.com

세금보고 미국 전 지역 서비스

PREMIER TAX GROUP

- 세금보고
- 연체세금 해결

- 법인설립
- 세무감사대행

- 해외자산보고
- 상속, 증여세금보고



대표 세무사 **이세진(Skyler S. Lee)**
공인세무사 (E.A.)
(전) 한국 삼일회계법인 / PWC 근무

Office **714.530.0030**
714.345.0762

5730 Beach Blvd, Ste. 202 ~ 203, Buena Park, CA 90621
*Garden Grove에서 Buena Park로 사무실 이전하였습니다
info@isemusa.com / taxcapital@gmail.com