

피부 노화 촉진하는 생활습관

시간이 흐르면 피부에는 주름살이 생기고 탄력이 떨어지는 노화 현상이 나타나지만 잘못된 생활습관도 피부 노화를 촉진시킨다.

따라서 자외선 차단제를 바르는 것만으로 안심할 수 없다. '아메리칸키'가 피부 노화를 가중시키는 나쁜 습관들을 소개했다.

1. 과도한 당분 섭취

설탕을 많이 먹으면 뱃살만 늘어나는 것이 아니다. 피부 나이도 증가한다. 체내 혈당이 높아지면 당당류가 당당류 혹은 단당류로 전환시키는 당화 작용이 일어난다.

이 작용이 일어나면 피부 조직을 이루고 있는 콜라겐과 엘라스틴이 손상된다. 설탕을 과도하게 섭취하면 피부의 탄력이 떨어지고 주름살이 증가하게 된다는 것이다.

2. 수면 부족

잠이 부족하거나 수면 스케줄이 불규칙하면 피부가 거칠어지고 눈 밑 다크서클이 심해지며 피부 노화가 촉진된다. 가급적 하루 권장 수면시간인 7-8시간 정도는 잠을 자는 것이 좋다.

만약 권장시간을 채울 수 없는 형편이라면 가급적 편한 잠을 청할 수 있도록 방의 적정 온도를 유지하고 소음과 불빛을 최소화해 잠을 자기 좋은 환경을 조성해야 한다.

3. 스트레스

적당한 스트레스는 약간의 긴장감과 기민함을 유지시켜 일을 수행하는 원동력이 된다. 하지만 스트레스 수치가 지

나치게 높아지면 염려증이나 우울증이 발생할 수 있다.

또 스트레스를 받으면 활성산소가 축적돼 피부세포를 파괴하고 처지고 주름진 피부를 만든다. 가능한 충분한 휴식을 취하고, 우울감이나 불안감에 빠지지 않도록 항상 스스로의 감정을 조절하는 훈련이 필요하다.

4. 과도한 운동

운동은 건강을 유지하기 위한 필수 요소다. 하지만 운동을 한 이후 오히려 나이 들어 보인다는 말을 듣는 사람들이 있다. 적당한 운동은 노화를 예방하지만 과도한 운동은 피부의 콜라겐을 파괴해 노화를 촉진시킨다.

5. 좋은 지방 섭취 부족

체중을 조절하거나 감량하는 사람들 중에는 지방을 절대 먹어서는 안 되는 영양소로 취급하는 경우들이 있다. 트랜스지방이나 포화지방은 가급적 먹지 않는 것이 좋지만 오히려 건강에 득이 되는 지방도 있다.

콩이나 생선에 많이 함유돼 있는 불포화지방은 피부 염증을 감소시켜 여드름 발생률을 낮추고 매끈하면서 깨끗한 피부를 유지하는데 도움을 준다.

6. 지저분한 베갯잇 사용

베개는 매일 피부가 직접 닿는 생활용품이다. 베개에는 머리카락, 두피, 피부의 유분기 등이 달라붙고 잠을 자는 동안 흘린 땀도 스며든다. 베갯잇은 세균이 번식하기 쉬운 환경인만큼 수시로 세척해야 건강한 피부를 유지할 수 있다.

새 옷, 입기 전 세탁해야 피부염 예방

새로 산 옷은 입기 전에 먼저 세탁을 하는 것이 건강에 좋은 것으로 드러났다.

주간지 '타임'에 따르면 새로 구입한 옷을 세탁하지 않고 그냥 입었을 때 접촉성 알레르기 피부염이 생길 수 있다. 알레르기 원인 물질이 피부에 묻었을 때 가려움증을 동반한 붉은 발진이 생기는데, 이런 반응에는 일종의 잠복기가 있다. 접촉 직후 바로 몸이 반응하는 것이 아니라, 며칠이 지나서야 증상이 나타나는 것. 따라서 막상 증상이 나타났을 땐 정확한 원인을 파악하기 어렵다.

케이스웨스턴리저브대학교 의대 피부과 수전 네도로스트 교수는 "새 옷을 입었을 때 알레르기 피부염이 생기는 원인은 주로 원단을 물들일 때 쓰는 분산 염료"라고 지적했다.

분산 염료는 폴리에스테르 나일론 등 합성 섬유를 염색할 때 사용되며, 새로 만들어 세탁한 적이 없는 옷에 고농도로 존재한다.

네도로스트 교수는 "새 옷을 입고 몸을 움직이면 피부와 마찰하고 땀이 나는 과정에서 옷감에 있던 분산염료가 스며 나온다"면서 "특히 신축성이 있고, 방수 효과가 있으며, 반짝이는 소재로 된 옷들이 주범"이라고 지적했다.

이 범주에 속하는 옷은 주로 스포츠 혹은 아웃도어 의류인데, 피부와 마찰이 많은 목덜미, 겨드랑이 부위에서 발진이 생기는 경우가 많다.

네도로스트 교수는 "가장 쉬운 예방법은 새로 산 옷을 입기 전에 세탁해 남아있는 염료 뿐 아니라, 제조 과정에서 사용한 각종 화학 물질을 제거하는 것"이라고 말했다.

전문가들은 그러나 피부가 예민한 사람은 염료가 상당 부분 제거되더라도 옷감 자체에 알레르기 반응을 나타내기도 한다고 지적했다.

그런 경우엔 합성 섬유보다는 면 같은 천연소재 제품이 바람직하지만, '100% 면' 옷을 사더라도 소비자는 안심을 하기 어렵다고 '타임'은 지적했다. 미국 등 주요 선진국조차 의류 제조사가 제품을 만드는 과정에서 사용한 화학약품이나 첨가제에 대해 명시할 의무를 지우지 않기 때문이다.

커피, 하루 6잔 이상 마시면 심장 건강 위험

커피와 주성분인 카페인이 건강에 미치는 영향을 놓고 상반되는 여러 연구 결과들이 쏟아져 나오고 있는 가운데 커피를 적당히 섭취하면 건강에 손해보다는 혜택이 많은 것으로 나타났다.

'식품 과학 및 식품 안전성 종합연구(Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety)'에 실린 커피와 관련된 1277개의 연구 결과를 분석한 결과, 적당량의 커피를 마시면 건강에 대한 위험보다는 혜택이 많은 것으로 밝혀졌다고 '헬스데이'가 보도했다.

그렇다면 건강상 좋은 효과를 얻을 수 있는 커피의 적정 섭취량은 얼마일까? 이와 관련해 호주정밀의학센터(ACPH)는 하루 6잔 이상의 커피를 마시면 심장 건강에 좋지 않다는 연구 결과를 발표한 바 있다.

커피를 6잔 이상 마시면 심장 질환 위험 인자로 꼽히는 고혈압을 발생시킬 수 있다는 것이다. 커피의 주성분인 카페인이 신체를 활성화시키는 효과가 있지만, 과다 섭취하면 혈압을 올릴 수 있는 것이다.

이 때문에 미국식품의약국(FDA)은 하루에 카페인 섭취량을 400mg 이하로 제한할 것을 권장하고 있다. 보통 원두커피 8온스(약 237ml)컵 한잔에는 평균적으로 카페인이 80mg 들어있다.

따라서 건강한 사람도 하루에 커피 4잔 정도가 적정 섭취량인 셈이다. 전문가들은 "커피를 마실 때 카페인과 칼로리 함량을 살펴볼 필요가 있으며 체중 조절을 원한다면 설탕 등 열량이 높은 다른 첨가물을 넣는 데에도 주의할 기울여야 할 것"이라고 말했다.

통증 전문 치료 병원 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“26년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	각종 보험
센트럴 헬스	PPO
AARP	HMO
카이저	오바마 케어
이지 초이스	직장 보험
스캔	상해 보험
메디케어 파트B	학생 보험
서울/세종/대한	
지정병원	

교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담!
전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)