

입냄새를 없애는 방법

입 냄새를 풍기는 사람을 대면하는 일은 고역이다. 그런데 누구든 제 입에서 나는 냄새에는 둔감하다. 후각은 무척 예민한 감각이어서 불과 0.2~0.5초 만에 냄새를 알아채지만, 같은 냄새를 30초 이상 맡으면 감각이 점점 둔해지기 때문이다. 이른바 후각 피로현상이다.

입 냄새를 없애려면 당연히 양치를 열심히 해야 한다. 꼼꼼한 칫솔질로 구석구석을 잘 닦아내고 칫솔이 닿지 않는 곳은 치실로 음식 찌꺼기를 제거해야 한다. 그리고 이런 방법도 도움이 된다.



- ◆혀 닦기
양치질에서 흔히 빼놓는 부위가 혀다. 2018년 연구에 따르면 양치를 할 때 칫솔로 혀를 닦은 사람들은 구취가 덜했다. 전문가들이 제안하는 혀 닦는 법은 소위 ‘X자 닦기’다. 혀뿌리의 왼쪽에서 혀끝 오른쪽으로, 혀뿌리 오른쪽에서 혀끝 왼쪽으로 X자를 그리듯 닦은 뒤, 혀뿌리 중앙에서 혀끝 중앙을 닦는다. 이걸 6회 정도 반복한다.
- ◆물 마시기
입안이 건조하면 상피 세포들이 죽어 입안 균들의 먹이가 된다. 세균이 번식하면서 황 성분의 가스가 발

- 생하고 입에서 구린내가 난다. 입안이 건조하게 느껴질 땐 물을 마시거나, 물로 헹궈주는 게 좋다.
- ◆구강 청정제 조심
알코올이 든 구강청정제라면 주의해야 한다. 가글한 직후에는 상쾌하게 느껴지겠지만, 알코올 성분이 증발하면서 입안을 건조하게 만든다. 입이 마르면 구취가 발생하기 쉽다.
 - ◆껌
양파나 마늘이 잔뜩 든 음식을 먹은 뒤 비즈니스 미팅을 해야 한다면 난감할 것이다. 임시방편이긴 하나 이럴 땐 껌이나 민트가 도움이 된다. 구취의 원인을 제거하는 것은 아니지만, 고약한 냄새를 가려줄 수 있으므로, 안 하는 것보다는 낫다.
 - ◆병원
양치를 하고 혀를 닦고 입안을 촉촉하게 유지해도 구취가 계속된다면 병원을 찾아야 한다. 입안이 아닌 다른 곳에 문제가 생긴 것일 수 있기 때문이다. 아세톤 냄새가 나면 당뇨병, 비린내는 신부전, 계란 썩는 냄새는 간 질환의 징후일 수 있다.

섬유질 섭취 부족하면 나타나는 징후

- 통곡물 등 섬유질이 풍부한 음식을 먹으면 몸을 날씬하게 만드는 데 도움이 된다. 하지만 많은 사람들이 이런 음식을 충분히 먹고 있지 않다.
- 영양학자들은 “여성은 하루에 25g의 섬유질을 섭취해야 하지만 대부분 15g 정도에 그친다”고 말한다. 이와 관련해 ‘위민스웰스닷컴’이 섬유질 섭취가 충분하지 못할 때 나타나는 징후 3가지를 소개했다.
- ◆식사한 지 얼마 안 됐는데 배고파
섬유질은 천천히 소화가 되기 때문에 포만감을 오랫동안 지속시킨다. 아침이나 점심식사 후 1시간도 되지 않아 배가 고프다면 섬유질이 풍부한 음식을 먹지 않았기 때문일 가능성이 크다.
 - 아침에 단백질이 풍부한 달걀 2개를 먹을 때는 섬유질이 많이 들어있는 통곡물 토스트를 같이 먹어 균형을 맞춰야 한다.

- ◆변비 증상
대부분의 사람들은 변비야말로 섬유질이 부족하다는 확실한 신호로 생각한다. 하지만 변비는 최악의 시나리오다.
- 하루에 최소한 한번 이상 매일 정기적으로 화장실을 가지 못한다면 섬유질이 부족하다는 것을 의미한다.
- ◆콜레스테롤 수치 증가
콜레스테롤과 섬유질은 연관성이 있다. 연구에 따르면, 섬유질은 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 도움이 된다.
- 섬유질이 소화되면서 콜레스테롤이 섬유질에 빠져들게 되고 같이 몸 밖으로 배출된다. 전문가들은 “섬유질을 충분히 섭취하지 않으면 콜레스테롤을 몸 밖으로 배출할 수 있는 여러 가지 기회를 잃게 된다.”고 말했다.

근력운동이 골밀도 강화시킨다

40세만 넘겨도 체력 저하를 느끼는 사람이 많다. 기름진 음식을 즐기고 음주, 흡연, 운동 부족까지 있다면 건강에 위험신호가 울 수 있다. 40~50대는 건강하게 오래 사는 ‘건강수명’의 잣대가 된다. 고혈압, 당뇨병 등 성인병과 암 환자가 가장 많은 연령대가 바로 중년이다. 이 시기를 잘 넘기면 충분히 건강수명을 누릴 수 있다.

‘코메디닷컴’에 따르면 여성은 폐경을 거치며 더 많은 건강 위협에 노출된다. 한국인의 평균수명은 남자 79.3세, 여자 85.4세(2016년 기준)이지만 건강수명(남 64.7세, 여 65.2세)의 차이는 거의 없다. 여성은 남성에 비해 오래 살아도 일상생활을 남에게 의존해 지내는 의존수명이 길다.

의존수명의 경우 남자는 14.6년이지만 여자는 20.2년이다. 여자는 평균수명이 남자보다 5~6세 더 길어도 의존수명이 남자보다 5~6세 높아 남녀의 건강수명 차이는 없다고 할 수 있다. 장수해도 앓아 누워 지내는 기간이 길면 그 의미가 퇴색될 수밖에 없다.

여성의 건강수명을 위협하는 가장 큰 위험 요인은 하체 근력의 약화이다. 폐경에 의한 여성호르몬 감소는 급격한 뼈의 약화까지 초래한다. 넘어지기라도 하면 대퇴골 골절 등으로 인해 오래 누워지낼 수밖에 없다. 생명까지 위협한다.

그런데 뼈 주위에 근육이 많으면 골밀도에 긍정적인 영향을 준다. 온몸에 근육량이 많을수록 뼈의 골밀도가 높아지고, 골다공증 위험도는 낮아지는 것이다. 이 같은 경향은 넓적다리 등 뼈 주위의 근육량이 많은 곳에서 두드러졌다.

그러므로 여성이 뼈 건강을 유지하기 위해서는 평소 하체 근육 운동을 하는 게 좋다. 걷기, 수영, 등산 등 유산소운동과 함께 스쿼트 등 근육 운동을 병행하면 골다공증 예방에 도움이 된다.

골다공증은 그 자체만으로는 거의 증상이 없기 때문에 뼈가 부러지고 나서야 발견하게 되는 경우가 많다. 뼈의 건강에 가장 중요한 영양소는 칼슘과 비타민D다. 평소 우유 및 유제품, 생선포 등 생선류, 두부, 달래 근대 시금치 등 채소류, 굴 등 칼슘이 풍부한 식품을 자주 먹는 게 좋다. 하루에 20~30분 정도 선크림없이 햇빛을 쬌어 비타민D 합성에 문제가 없도록 해야 한다.

www.isemusa.com

세금보고 미국 전 지역 서비스

PREMIER TAX GROUP

■ 세금보고

■ 연체세금 해결

■ 법인설립

■ 세무감사대행

■ 해외자산보고

■ 상속, 증여세금보고

방문상담 가능

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