

빨리 개선해야 할 건강에 나쁜 습관

습관적으로 하는 나쁜 행동은 일의 효율성을 떨어뜨리고 에너지를 낭비하게 만든다. ‘웹 엠디’ (webmd.com)가 빨리 개선해야 할 건강에 악영향을 미치는 나쁜 습관을 소개했다.

1. 머리카락 꼬기

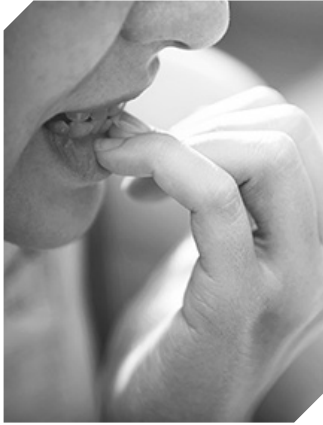


머리카락을 손가락에 걸고 빙빙 돌리는 습관을 가진 여성들이 있다. 머리카락의 껍질을 살리기 위해 가볍게 돌리는 정도라면 별다른 문제가 되지 않는다. 하지만 습관적으로 꼬다보면 머리카락 뿌리에 자극이 갈 정도로 심하게 당겨지기도 한다.

장기적으로 머리카락 뿌리에 자극을 가할 경우 머리카락의 일시적 혹은 영구적인 손상을 일으킬 수 있다. 머리카락 꼬기가 좀 더 심해지면 머리털을 과도하게

뽑는 발모 벽으로도 이어진다. 과다하게 머리털을 뽑는 습관은 정신적 압박증에서 비롯되는 행동으로 간혹 속눈썹을 비롯한 다른 부위의 털을 뽑는 경우도 있다. 어린아이가 이런 행동을 보일 경우 심리나 약물치료를 받을 수 있도록 해야 한다.

2. 손톱 깨물기

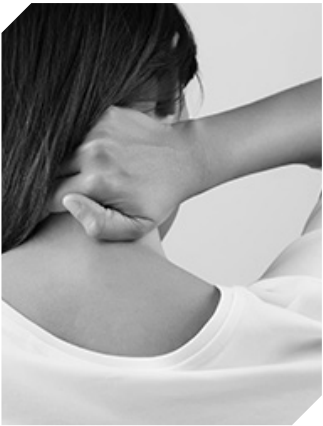


가장 흔한 습관 중 하나가 바로 손톱 물어뜯기이다. 손톱을 깨무는 습관이 오래된 사람들은 손톱뿐 아니라 손톱 주변의 살까지 깨무는 경우가 많다. 결국 손톱 주변의 피부까지 손상을 일으키게 된다.

피부꺼짐이 일어나고 상처가 난 부위에 입안의 세균이 옮겨 붙으면 감염증이 일어날 우려가 있다. 반대로 손가락에 있던 세균이 입안으로 들어가 입안

이나 목구멍에 감염증을 일으키기도 한다. 손톱을 깨무는 습관은 고치기 힘든 습관 중 하나로 알려져 있다. 네일아트 취미를 갖는다거나 껌을 씹으면 의식적으로 손톱을 깨무는 행동을 줄일 수 있다.

3. 우두둑 소리 나게 목 꺾기



목이 걸리거나 피곤함을 느낄 때 목에서 우두둑 소리가 날 정도로 꺾는 사람들이 있다. 이처럼 목을 꺾고 나면 시원하다는 생각이 들어 반복적으로 이러한 행동을 하게 된다.

하지만 이런 목 꺾기를 반복하면 관절의 과 운동성으로 인한 인대 손상이 일어날 수 있다. 또 보다 장기화되면 관절염으로 이어질 수도 있다. 가볍게 목을 풀어주는 운동으로 대체하는 것이 바람직하다.

운동 후 근육 회복 돕는 음식

운동을 하면 근육에 미세한 상처가 생기는 탓에 몸 여기저기서 빠근한 근육통을 느끼게 된다. 그러나 걱정할 일은 아니다. 상처가 회복되는 과정에서 근육의 양이 늘어나고, 결국 근력이 강화될 것이기 때문이다.

운동 후 근육 통증을 줄이고 회복 과정도 단축에도 도움이 되는 식품을 ‘헨스 헬스’가 소개했다.



수화물과 함께일 때 더욱 잘 흡수되기 때문이다. 탄수화물과 단백질의 비율은 2:1이 이상적이다.

◆블루베리

어떤 과일이든 항산화 성분이 들어 있지만, 블루베리에는 특히 많은 양이 들어 있다. 블루베리는 탄수화물과 시르투인의 훌륭한 공급원이기도 하다. 장수 유전자로 불리는 시르투인은 세포의 사멸, 염증 전달, 신진 대사 등의 기능을 조절하고 회복을 지원한다.

◆치아 씨앗

완전 단백질, 즉 아홉 개의 필수 아미노산을 가지고 있다. 치아 씨앗에는 또한 철분, 칼슘, 마그네슘 같은 중요 미네랄 성분이 풍부하다. 많은 양도 필요 없

다. 단백질이 풍부한 그릭 요거트에 살짝 뿌려 먹는 것으로 충분하다.

◆녹차

2018년 발표된 논문에 따르면, 녹차 추출물을 500 밀리그램씩 섭취한 이들은 운동으로 인한 근육 손상이 줄어들었다. 녹차에는 운동으로 인한 산화 손상을 복원하는데 도움이 되는 카테킨 등 항산화 성분이 풍부하기 때문이다.

◆바나나

운동하면서 연료로 써버린 탄수화물, 그리고 땀으로 빠져나간 전해질인 칼륨을 보충하는 데는 바나나가 최고이다. 게다가 바나나는 어떤 운동을 하든 들고 다니기 쉽다는 장점도 있다. 가방에 넣었다가 운동하고 바로 먹을 것. 늦어도 세 시간 안에는 먹는 게 좋다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“27년의 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

지정병원 승인필요
(서울/세종/대한)
센트럴 헬스
이지 초이스
지정병원 승인필요 없음
Scan, Care 1st
Humana, Blue cross
Blue Shield, Kaiser
일반 메디케어 파트 B

각종 보험

오바마 케어
Health Net, Blue cross
Blue Shield, Kaiser
Aetna, Cigna
United Health Care
HMO- 주치의 허가 또는
승인 없이도
치료가능합니다
*예외가 있으니 전화 확인 요망

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 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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