

입 꼭 다물면 치아 손상·만성 두통 유발

평상시의 윗니와 아랫니의 간격은 어금니 기준으로 약 2~3mm 가량 떠 있는 것이 정상이다. 그런데, 스트레스를 받거나 어떤 일에 대해 집중하면 흔히 자신도 모르게 이를 악물게 된다. 이러한 행동을 주간이같이 증이라고 하며 주간이같이증은 스트레스나, 긴장, 두통이 있을 때 혹은 세로토닌 재흡수억제제 계열 약제 등의 영향으로 발생한다.



사진=shutterstock

특히 압력으로 인한 치아의 손상은 대개 즉각적으로 나타나지 않고 시간이 흐를수록 악화되는 양상을 보이기 때문에 조기발견이 쉽지 않다. 또한 턱관절의 이상으로 인해 관절 잡음과 통증이 생기고 입을 벌릴 때 얼굴의 균형이 맞지 않게 되는 경우도 발생할 수 있으므로 주의가 필요하다.

이를 악무는 것은 무의식수준에서 일어나기 때문에 스스로 인지하기도 어렵고 대개 발견이 쉽지 않아 턱이나 치아에 문제가 생겼을 때 확인되는 경우가 많다. 또한 낮에 무의식적으로 이를 악무는 습관은 밤에도 이어져 수면 중 훨씬 더 큰 힘으로 이를 악물게 돼 턱관절에 큰 부담을 주게 된다.

과도한 턱관절 압력은 턱관절의 악영향뿐만 아니라 치아파절 등 치아에 영구적인 손상을 줄 수 있다. 또한 두통을 유발해 다시 턱관절 압력증가로 이어지는 악순환이 반복될 수 있기 때문에 조기에 발견하여 치료하는 것이 중요하다.

주간이같이증의 증상완화를 위해서는 스트레스 상황을 줄이는 것이 가장 바람직한데, 심호흡이 크게 도움이 된다. 심호흡은 긴장 이완의 기능이 있으며 심호흡중에는 턱이 약간 벌어져 치아와 턱의 압력을 낮춰준다.

직접적인 치료방법으로는 특수 마우스피스를 활용하는 방법이 있는데 이 장치를 통해 치아와 턱의 압력을 분산해주고 두통으로 이어지는 악순환의 고리를 끊어 회복을 도모할 수 있다.

주간이같이증은 치아파절 뿐 아니라 턱관절 장애로도 이어질 수 있고, 반복되는 악순환으로 삶의 질을 크게 낮출 수 있기 때문에 적극적으로 치료해야 한다.

식사 전 물 마시기, 체중 감소 효과



사진=shutterstock

식사하기 30여분 전에 물을 마시면 다이어트에 도움이 된다는 것은 이미 알려진 사실이다. 그렇다면 얼마나 물을 마셔야 체중을 줄이는 효과가 있을까?

‘코메디닷컴’이 캐나다 퀸스대학교 연구팀의 연구결과를 인용해 전한 바에 따르면, 식사 전 물을 500ml 정도 12주 간 마시면 약 2kg을 감량할 수 있는 것으로 나타났다.

연구팀은 비만한 남녀를 무작위로 두 그룹으로 나눠 남성은 1,500칼로리, 여성은 1,200칼로리 수준의 저칼로리 식사를 제공했다. 연구팀은 첫 번째 그룹은 식사량만 조절하게 했으며, 두 번째 그룹은 식사량 조절과 함께 식사 전 물을 500ml 정도 마시도록 했다.

12주 후 결과, 첫 번째 그룹은 5~8kg, 두 번째 그룹은 7~10kg 감량에 성공했다. 즉, 비만한 사람들이 모두 같은 식단을 먹었음에도 식사 전 물을 충분히 마신 사람이 더 수월하게 살을 빼는 것이다. 식사 전에 물을 마시면 식사 때마다 평균 40~200칼로리 적게 섭취하는 경향을 보였다.

연구팀은 “물을 자주 마시면 몸 안 노폐물 배출에 도움이 되고, 물 자체를 소화하는데 열량을 소모하므로 다이어트에 효과적”이라며 “일시적이지만 물이 포만감을 주는 것도 이번 결과를 도출해내는 데 한 몫 했을 것”이라고 설명했다.

미국 일리노이대학교 연구팀도 “물을 많이 마시면 칼로리와 나트륨, 당분, 포화지방 섭취를 줄일 수 있으며 하루에 물을 1~3컵 마시면 70~200 칼로리 적게 섭취하는 경향을 보였다.”고 밝혔다.

샌들의 계절 발 관리 요령

날이 더워지면서 샌들을 신는 사람들이 많아졌다. 샌들을 신을 때 가장 신경이 쓰이는 신체부위는 당연히 발뒤꿈치와 발톱이다.



사진=shutterstock

그런데 설상가상으로 샌들을 신고 맨발로 다니면 발은 평소보다 쉽게 거칠어진다. 그러므로 발 관리에 신경을 더 써야 한다. 매일 저녁 따뜻한 물에 비누를 풀고 발을 담그고 스펀지로 부드럽게 문질러 닦은 다음 잘 말리면 된다. 특히 발가락 사이를 바짝 말리는 게 중요하다. 곰팡이가 번식할 수 있기 때문이다.

마지막으로 풋크림을 발라야 한다. 풋크림은 요소 10% 정도 함유한 제품이 좋다. 발이 많이 건조하거나 발뒤꿈치가 갈라지는 사람은 요소 성분이 25%까지 들어 있는 제품을 고르는 것도 방법이다.

사후에 한 번은 발을 씻은 다음 뒤꿈치 각질을 제거하는 것이 좋다. 전용 돌이나 연마제가 붙어 있는 줄로 거친 굳은살을 부드럽게 갈아낸다.

발톱은 적어도 이주에 한 번 잘라야 한다. 방심했다간 발톱이 발가락을 파고들며 자랄 수 있다. 발톱은 직선으로 잘라야 한다. 손톱을 자를 때처럼 모서리를 둥글리면 발가락으로 파고들어 자라는 원인이 되므로 주의할 것. 마지막으로 줄로 자른 단면을 부드럽게 갈아내면 된다.

큐티클에는 되도록 손을 대지 않아야 한다. 무리해서 밀어내다간 주변 피부에 염증을 일으켜 붓고 아플 수 있다. 또 여름에는 외출할 때 샌들을 주로 신는 만큼 집에서라도 양말을 신어 발을 보호하는 게 좋다.



Iris Lee 213-999-1466 /New Star Realty

진짜 돈 버는 비즈니스 건물 + 비즈니스 155만불
비즈니스만 55만불

이 가게로 돈 벌어서 벌써 부동산 몇 개를 샀다네요.

이번 사태에도 별로 떨어지지 않은 매상, 서류 확인해드립니다. 놓치면 후회 **Call Iris Lee 213-999-1466 /New Star Realty**



페리오 포함 4,000sqf
 코로나 사태 이전 월 매상 \$100,000
 현재 매상 월 \$80,000
 95% 종업원 운영.
 B&W License, 공무원들이 주고객
 멕시코 국경지역
 Imperial 시청 앞
 CA 92251 지역

Google에서 Kay Sushi & Grill Bar를 검색하시면 Traffic과 함께 고객들이 메긴 Rate을 확인하실 수 있습니다.

Potential 많은 PHO & SUSHI

건물 + 비즈니스 \$84만, 비즈니스만 \$14만

현재 매상 \$25,000(주5일), 코로나 이전 매상 \$48,000/월
 수입보장, 95% 종업원운영, B&W License, E2 비자 최적
 멕시코 국경 티 Centro 중심가, CA 92243 지역



East L.A. 2유닛 \$85만

유닛 1 - 4 beds + 3 baths, 2020년생 / 유닛 2 - 3 beds + 2 baths, 1994년생
 3628 Lanfranco St. L.A. CA 90063 (5, 10, 710, 60 FWY 인접해있음)