

여름 피부 건강하게 관리하기

여름은 피부에 문제가 많이 생기는 계절이다. 햇볕에 타고, 땀이 흐르고, 벌레에 물려 피부가 벗겨지기도 한다. '허프 포스트닷컴'이 여름철 피부 관리를 소개했다.

1. 선글라스를 착용하기



햇볕이 강렬할 때 눈을 보호하지 않으면 망막 손상이나 시력 감퇴 위험이 높아진다. 선글라스도 제대로 써야 한다. 적어도 UVA(자외선 A)와 UVB(자외선 B) 광선의 99%를 차단해야 한다. 선글라스를 쓰면 눈을 찌푸려서 생기는 잔주름도 막을 수도 있다.

2. 자외선 차단제 바르기



미국피부암재단은 비흑색종 피부암의 90%는 햇빛 노출과 관련이 있다고 보고하고 있다. 그러나 우리들 대부분은 별로 신경을 쓰지 않고 있다. 실제로 미국 남성의 49%, 여성의 29%는 지난 12개월 동안 차단제(선크림)를 쓰지 않았다는 조사 결과도 있다. 그 이유로는 뭘 바르고 얼마나 효과가 있는지 모르기 때문이다. 정확한 건강 정보를 제공하는 곳에서 제품을 구입하는 게 좋다. 또한 차단제를 열심히 바르는

사람도, 실제로 얼마나 많이 또 자주 발라야 하는지 잘 모른다. 미국피부암재단 조사에 따르면, 남성의 60% 이상은 한번 바르면 적어도 4시간은 보호해 준다고 믿고 있었다. 실제로 차단제는 2시간마다 발라야 하고 수영을 하거나 땀을 많이 흘리면 더 자주 발라야 한다. 또 바를 때는 옷이 가리지 않는 부위에 넉넉하게 발라야 한다.

3. 수분 보충하기



햇볕은 피부에서 습기를 짜낸다. 그래서 각질이 생기고 피부가 갈라지기도 한다. 풍부한 로션과 보습제를 바르도록 한다. 그러나 문제는 몸 안의 습기가 빠져나가는 것이다. 물을 충분히 마시도록 하고, 코코넛 워터나 수박이나 오이처럼 물이 많은 음식을 먹는 것도 도움이 된다.

4. 긁지 않기



가려움은 고문만큼 참기 힘들다. 그러나 가렵다고 긁으면 안 된다. 벌레에 물렸을 때 긁으면 감염이 되고 악화된다. 식초, 얼음, 하마메리스(피부 치료용 약제) 등 가려움증을 완화하는 자연요법이 있다.

채소, 과일이 건강에 좋은 이유

산소는 사람의 호흡과 동식물의 생활에 없어서는 안 되는 기체다. 산소는 대기의 5분의 1, 지각 질량의 2분의 1을 차지한다. 이런 산소는 두 얼굴을 갖고 있다. 사람이 살아가는 데 반드시 필요한 생명의 원천이기도 하면서 반대로 너무 과하면 조직 세포를 죽이는 독이 되기도 한다.

산소가 독으로 작용하는 이유는 세포가 산소에 너무 오래 노출될 경우 산화가 이뤄지기 때문이다. 산화가 진행되면 세포가 빨리 늙게 되고 각종 암이나 퇴행성 질환이 생길 수 있다.

이런 이유로 최근 주목을 받는 것이 항산화물질이다.

1. 항산화물질은 무엇?

항산화물질은 기본적으로 세포가 늙는 것을 막아주는 역할을 한다. 산화를 정확히 이해하기 위해서는 유리산소기라는 물질을 알아야 한다.

유리산소기는 산화를 일으키는 독성 물질이다. 산화 과정에서 발생하며 암과 퇴행성 질환의 원인이 된다. 항산화물질은 바로 이 유리산소기가 만들어지는 것을 막아 준다.

2. 항산화물질 많이 든 식품

대표적인 항산화물질은 비타민A, C, E 등이다. 이런 비타민은 기본적으로 과일과 채소에 많이 들어있다.

블루베리, 사과, 브로콜리, 양배추, 시금치, 가지, 강낭콩, 검은콩 등이 그런 음식들이다. 또 녹차와 홍차, 레드



▲ 채소, 과일에는 항산화물질이 풍부하다. 사진=shutterstock

와인과 다크 초콜릿 등에도 항산화물질이 많이 들어있다.

예를 든 음식들의 공통된 특징은 모두 독특한 색깔을 갖고 있다는 점이다. 일반적으로 특정한 색깔을 가지고 있는 채소와 과일은 특유의 항산화물질을 포함하고 있는 경우가 많다.

따라서 최대한 다양한 색깔의 채소와 과일을 많이 섭취하는 것이 바람직하다. 이렇게 하면 여러 종류의 천연 항산화물질을 고르게 충분히 먹을 수 있다.

3. 하루 권장 섭취량

특별히 정해진 하루 권장 섭취량은 없다. 그러나 미국식품의약국(FDA)이 발표하는 '미국인을 위한 식이 지침'에 따르면, 보통 한 끼 식사 절반 정도를 채소와 과일로 채우는 것이 좋다. 이 정도면 몸이 필요한 항산화물질을 충분히 섭취할 수 있다.



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고
사랑을 실천하는 요양병원



전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전후관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 미용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 퇴원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학자, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

재활 치료 서비스 • 물리 치료 • 작업 치료 • 언어와 연하 치료

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 호흡 치료
- 기관절 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료

가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능