

# 겨울철 샤워는 15분 이내로 짧게

겨울철 얼어붙은 몸과 피로를 푸는 데 따뜻한 샤워가 도움이 된다. 하지만 장시간 욕실에 머무는 건 권장되지 않는다. 그런데 전문가들에 의하면 샤워는 15분 이상 지속하지 않는 것이 좋다.

미국 피부과 전문의인 안나 H. 차콘 박사에 따르면 샤워 시간이 길어질수록 피부, 머리카락, 두피, 손톱 등이 지나치게 건조해질 가능성이 높아진다. 이상적인 샤워 시간은 5~15분이다. 또한, 아침·저녁으로 샤워를 하는 사람들이 있는데, 샤워는 하루 한 번이면 충분하다는 게 차콘 박사의 설명이다. 아침에는 간단한 세안 정도만 하고, 저녁 귀가 후 샤워하면 된다는 것. 이처럼 샤워 횟수와 시간을 제한해야 피부 건강 등을 지킬 수 있다.

뜨거운 온도가 아니라 미지근한 물로 샤워를 해도 마찬가지다. 오랜 시간 샤워를 하면 피부의 유분기가 과도하게 씻겨 내려가 피부가 건조해진다. 또 긴 샤워로 모공이 오랜 시간 열려 있게 되면 수분이 많이 빠져나가게 된다. 이로 인해 피부가 건조하고 땅기며 갈라지거나 주름이 생기기 쉬운 상태가 된다. 가렵고 피부 트러블이 발생할 수도 있다.

물의 온도를 낮출수록 이런 위험이 줄어들기는 하지만, 겨울철 찬물로 샤워할 수는 없는 만큼 샤워시간을 조절하는 것이 좋다.

피부가 뻘뻘거리는 느낌으로 씻어내야 기분이 상쾌하다는 사람들이 있지만, 과도하게 씻어내면 피부 건강을 지키는 피부장벽이 줄어들기 때문에 감염에도 취약해진다.

겨울철에는 찬바람과 낮은 습도로 피부가 더 건조해진다. 또 난방으로 인한 열기와 낮은 습도가 여전히 피부를 건조하게 한다. 여기에 장시간 샤워까지 하면 피부 건강은 더욱 나빠질 수밖에 없다.



▲ 오랜 시간 샤워하면 피부가 건조해진다. 사진=shutterstock

# 웃음이 건강에 좋은 과학적 이유



▲ 웃음은 면역체계를 강화한다. 사진=shutterstock

웃음이 건강에 좋다는 것은 수많은 연구를 통해 입증됐다. '코메디닷컴'이 과학적으로 입증된 웃음의 건강 효과를 소개했다.

**1. 행복 호르몬 분비** = 엔도르핀은 몸 안에서 나오는(endogenous) 모르핀(morphine)이라는 뜻이다. 엔도르핀 분비는 웃음의 가장 큰 장점 가운데 하나다. 엔도르핀은 신체적 정서적 행복을 느끼게 만들어줘서 '행복 호르몬'이라고도 한다. 웃음은 기분 좋게 만드는 또 다른 물질인 도파민의 분비는 늘리고 스트레스 호르몬이라는 코르티솔의 분비는 억제한다.

**2. 심혈관 강화** = 웃음은 심혈관 시스템을 강화한다. 메

릴랜드대 마이클 밀러 교수는 심혈관 시스템을 돌보는 가장 좋은 방법은 일주일에 최소한 30분씩 사흘 운동하는 것과 하루 15분 웃는 것이라고 말했다.

**3. 진통 효과** = 1976년 노마 커즌스는 몰래카메라와 코미디그룹 '마르크스 브라더스'의 비디오, 그리고 비타민 C로 상당히 고통스러운 감작성척추염을 치료했다고 뉴잉글랜드 의학 저널에 발표했다. 동시에 UCLA 정신과 의사 마거릿 스투버는 어린이들에게 찬물에 손을 넣도록 한 뒤 재미있는 비디오를 보여줬더니 더 잘 참고 스트레스도 덜 받았다는 실험 결과를 발표했다. 결국 웃음은 엔도르핀을 많이 분비시켜 육체의 고통을 줄인다는 것이다.

**4. 면역 체계 강화** = 면역 체계는 기분 변화에 민감하다. 연구 결과 좋은 기분은 신체의 방어를 강화한다는 게 입증됐다. 결국 웃음은 면역 체계를 강화하고 감염을 예방하는 데 기여하게 되는 것이다.

**5. 기타** = 많은 사람이 웃음이 체중 감량, 피부 개선, 호흡기 강화, 불면증 예방, 상상력과 기억력 향상 등 수많은 혜택이 있다고 말한다. 인간은 태어나자마자 웃는 능력을 개발하지만 성장하면서 점차 이 능력을 잃어간다. 하루 평균 어린이가 300번 웃는 데 비해 어른은 15~100번 웃는다는 연구 결과도 있다. 어른은 건강을 위해 가끔 어린이가 되어 할 모양이다.

# 불켜 놓고 자는 여성, 비만 위험 증가

인공조명이나 전자기기에서 나오는 불빛은 수면을 방해하며 건강에 좋지 않은 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 이와 관련해 침실의 TV나 전자기기, 조명등을 켜 놓고 자면 살찔 확률이 높아진다는 연구 결과가 있다.

미국국립보건원(NIH) 연구팀에 따르면, 자는 동안 조명등이나 전자기기 등의 인공 불빛이 켜있는 것이 여성의 체중 증가와 연관이 있다. NIH 연구팀은 만 35~74세 사이의 여성 4만3722명을 대상으로 수면 환경을 조사했다. 실내 조명을 모두 끄고 빛이 전혀 없는 상태에서 잠자리에 드는 여성과 조명에 노출된 여성, 두 집단을 분석했다.

연구팀은 참가자의 키, 체중, 허리 및 엉덩이 둘레, 체질량지수(BMI) 등을 측정했다. 그 결과, 자는 동안 실내의 인공조명에 노출된 여성은 그렇지 않은 여성보다 추

적 기간(5년) 동안 약 5kg 이상 체중이 증가할 확률이 17% 높았다.

과체중으로 진행될 가능성은 22%, 비만으로 진행될 가능성은 33%나 높았다.

연구팀은 "수면의 질은 비만 및 체중 증가와 관련이 있지만, 자는 시간 동안 인공적인 빛에의 노출과 체중 사이의 연관성은 잘 연구되지 않았다."고 설명했다.

연구팀은 또 "인간은 낮에는 햇빛에, 밤에는 어둠에 적응하도록 진화했다."며 "밤에 인공 빛에 노출되면 멜라토닌 등 호르몬의 변화가 나타나 비만 등 건강 상태에 위험을 증가시킬 수 있다."고 말했다.

연구팀은 "이 연구는 밤에 인공조명의 영향을 보여준다."며 "비만 예방과 건강을 돌 다 잡는 아주 쉬운 방법은 자기 전에 TV 등 전자기기와 불을 모두 끄는 것"이라고 덧붙였다.

★ 싸인 플러스 ★

# 간판

LASER ENGRAVING

★ 명찰 ★

1"X3" W/ PIN

# \$5.50

+TAX W/ THIS COUPON

★ 싸인 플러스 ★

# 트로피

세리토스점



# SIGNPLUS

SAME DAY SERVICE AVAILABLE

## TROPHY & ENGRAVING

FAX: (562) 809-3878

SIGNPLUS123@YAHOO.COM

# (562) 809-0448

★ OPEN MON-SAT ★

17615 PIONEER BL., ARTESIA, CA 90701