여자라면 '가슴'에 해서는 절대 안 되는 것

여성의 몸에서 가장 민감한 부분 중 하나인 '가슴'.

가슴은 대부분의 지방 조직과 모유가 나오는 유선 조직으로 이뤄져 사소한 자극에도 쉽게 손상을 입는다. 또 가슴을 감싸고 있는 피부는 탄성이 약해 생활 습관에 따라 가슴이 처지거나 모양이 변형될 수 있다. 가슴은 예민하고 민감한 부위인 만큼 무엇보다 세심한 관리가 뒤따라야 건강하고 탄력 있는 가슴을 유지할 수 있다.

인터넷매체 '인사이트' 가 가슴에 해서는 안되는 행동 5가지를 소개했다. 혹시 자신의 평소 습관이 가슴 건강을 해치고 있었던 것은 아닌지 확인해 보자.

1. 사이즈 작은 브래지어 착용

가슴 크기에 맞지 않은 브래지어를 착용할 경우 가슴이 처지거나 모양이 비뚤어질 수 있다. 특히 작은 사이즈의 가슴을 장시간 입고 있으면 가슴의 혈액순환과 림프순환을 방해해 가슴 건강에 좋지 않다. 반드시 자신의 가슴 사이즈에 딱 맞는 브래지어를 착용하도록 하자.

2. 가슴 꼬집기

친구들과 장난치면서 괜히 가슴 주변을 거칠게 만지거나 꼬집는 경우가 있다. 하지만 이 경우 유방 조직을 손상시킬 수 있으니 조심해야 한다.

3. 브래지어 착용하지 않고 운동하기

운동할 때 불편하다는 이유로 브래지어를 착용하지 않거나 일반 브래지어를 입는 경우가 있다. 하지만 흔들리는 가슴을 안정감 있게 받쳐주지 않고 격한 운동을 할 경우 가슴에 있는 조직들이 심각한 손상을 입게 된다. 조깅과 같은 움직임이 큰 운동을 할 경우에는 반드시 스포츠용 브래지어를 착용해야 한다.

4. 피어싱

유두에 피어싱을 하는 것은 세균에 감염될 가능성을 높인다. 특히 유두는 림프절과 연결돼 있어 감염될 경우 세균이 몸속으로 더욱 빠르게 확산되고 그만큼 고통도 심하다.

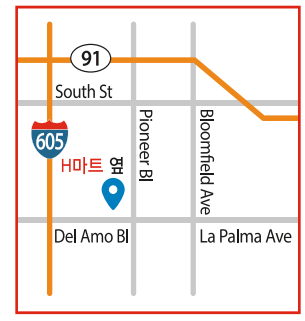
가슴 중에서도 더욱 예민한 곳인 만큼 하지 않는 것이 좋다.

5. 유륜 돌기 제거

유두 주변(유륜)에 오돌토돌하게 난 돌기와 간혹 자라는 털이 보기 싫어 일부러 제거하는 사람들이 있다. 하지만 자주 제거할 경우 돌기가 더욱 커지며 털 또한 두껍게 자랄 가능성이 있다. 또 이를 제거하는 것은 심각한 염증을 유발할 수 있으니 자연스럽게 놔두는 것이 좋다.

6. 엎드린 자세

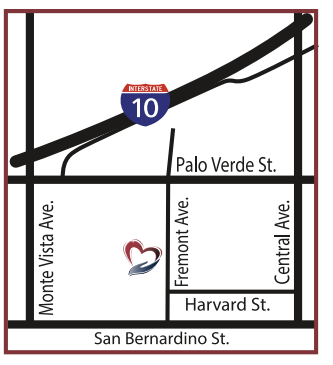
엎드려 잠을 자거나 어깨가 앞으로 굽어있는 자세는 가슴 모양을 비뚤어지게 하는 원인이 된다. 특히 가슴을 바닥에 누른 상태에서 잠이 들 경우 혈액순환이 원활하게 되지 않기 때문에 되도록이면 바른 자세로 수면을 취하도록 하자.



20141 PIONEER BLVD.
LAKEWOOD, CA 92715
(Del Amo Blvd. + Pioneer Blvd.)
H MART 옆
약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy Specialist
30년 병원 임상경험
하워드 약국 (노약국)
*노 약사에게 전화주세요
562-866-6011
Howard Drugs
Your Locally Owned Health Mart PHARMACY
This pharmacy is independently owned and operated under a license from

JOY 핸디맨 & 플러밍

물 새요...
연락주세요.
24시간
제이김
714.249.5469

Community Extended Care of Montclair
커뮤니티 양로병원
한결같은 사랑과 기도로 내 부모님처럼 섬기는 양로병원

24시간 병간호
•물리치료, 작업치료, 언어치료
•링거투여, 호스피스케어
•외상치료, 호흡기치료, 기관절개치료
각종 여가활동
•각종 교육 프로그램
•아트와 게임
•종교활동
•운동 프로그램
다양한 제공
병원 예약, 차량제공
영양상담과
다양한 메뉴 제공
메디케어, 메디칼
Private/HMO/PPO
9620 Fremont Ave., Montclair, CA 91763
(909) 621-4751
한국어 상담: Faith Lim (562) 714-7792
www.communityech.com
아늑하고 편안함,
최첨단 의료시설과 환경
한국인에게 친절한
상담을 받으세요..