

## 탈모 많은 여름철 머리카락 관리법

머리카락이 빠지는 증상, 즉 탈모가 심해지기 쉬운 여름이다. 강한 햇빛은 머리카락에 손상을 입히고, 피지 분비를 늘려 머릿속에 세균이 창궐하기 쉽도록 만든다.

어떻게 해야 머리카락이 빠지거나 푸석해지는 걸 막을 수 있을까? 코메디닷컴이 여름철 머리카락 관리법을 소개했다.



이는 바다에서도 마찬가지다.

### ■ 찬바람으로 말리기

여름에는 평소보다 자주 머리를 감게 된다. 이때 머리는 바람에 말리는 게 좋다. 그러나 헤어 드라이어에 의지할 수밖에 없다 뜨거운 바람 대신 차가운 바람을 쐬도록 한다. 열을 이용하는 컬링 도구는 되도록 멀리하는 게 현명하다.

### ■ 모자 착용

외출하기 전에는 늘 머리에 자외선 차단 기능이 있는 제품을 발라야 한다. 머리카락이 끊어지고 부스러지는 것뿐 아니라 염색한 색깔이 바래는 것도 막아준다.

야외에서 보내는 시간이 길면 아예 모자를 쓰는 게 좋다. 챙이 넓어야 한다. 그레아 머리카락, 두피는 물론 귀도 보호할 수 있다.

### ■ 머리카락 적시기

수영장에 들어가기 전에는 머리를 훌쩍 적시는 게 좋다. 머리카락이 깨끗한 물을 머금고 있다면 염소 등 화학 물질을 덜 흡수할 것이기 때문이다.

그리고 수영장에서 나온 다음 깨끗하게 헹궈야 한다.

### ■ 두피 관리

일주일에 한 번은 두피에 쌓인 화학 물질이나 헤어 관련 제품 잔여물을 씻어내야 한다. 라벨에 'clarifying' 'Anti Residue' 등의 표기가 있는 샴푸를 사용해 머리를 감으면 된다. 보습과 영양을 위해 마무리는 트리트먼트로 하는 게 좋다.

### ■ 다듬기

갈라진 머리끝을 잘라내는 게 좋다. 너무 아까워하지는 말 것. 머리카락은 생각보다 금방 자란다.

사진=shutterstock

## 커피를 더 건강하게 마시는 방법



잠 자기 몇 시간 전 커피까지 마셨다면 불면증을 겪을 수도 있다. 커피는 언제 마셔야 좋을까?

### ■ 카페인 효과 지속 시간은?

커피가 각성효과가 있는 카페인 때문이다. 카페인이 몸 안에 들어오면 개인차가 있지만 대략 8시간 정도 효과가 지속된다. 오후 3시에 커피를 마시면 밤 11시까지 카페인 성분이 일부 남아 있을 수 있다. 숙면을 위해 오후 3시 이후에는 커피 섭취를 중단하는 게 좋다.

### ■ 어떤 건강효과가?

20분 정도의 짧은 낮잠은 뇌에 휴식과 활력을 준다. 낮잠을 자기 전 적정량의 커피를 마셔보자. 자는 동안 커피 속 카페인이 대사되어 몸 안으로 퍼져 뇌의 각성도가 크게 올라간다. 낮잠 이후 정신이 맑아지고 업무 효율이 높아질 수 있다. 하지만 커피를 조금만 마셔도 잠이 달아나는 사람이라면 금지!

### ■ 공복에는 피하세요!

위염이 있다면 카페인이 위의 염증을 악화시킬 위험이 있다. 먼저 위 점막에 좋은 비타민 U가 많은 양배추나 삶은 달걀 등으로 빈 속을 채우자.

### ■ 커피 잔 옆에 물 잔을 두세요!

카페인은 이뇨 작용이 있어 몸 안의 수분 배출을 촉진한다. 커피를 마시고 나면 물을 보충하는 습관을 들이자. 치아 변색을 예방하는 효과도 있다.

사진=shutterstock

## 낙천적인 사람이 더 오래 사는 이유

인생을 긍정적으로 사는 사람은 삶의 질이 높다. 스트레스가 적으며, 잘 자기 때문에 심장도 튼튼하고 면역력도 강하다. 최근 하버드대 연구에 따르면 수명도 길다. 그 이유는 뭘까?



저도 스트레스를 덜 받는다.

인체는 스트레스를 받으면 코르티솔 같은 호르몬을 분비한다. 일시적으로 심폐 활동을 증진해 민첩한 행동을 준비하고, 혈당을 높여 두뇌의 판단 능력을 높이지만, 오랜 기간 스트레스를 받아 만성화하면 노화를 촉진하고 면역력을 떨어뜨려 질병을 부른다. 낙천적인 사람은 이 위험을 피해가는 셈이다.

먼저 생활 습관이다. 2018년 채프먼대 연구 등에 따르면 낙천적인 사람은 건강한 식단을 유지하고, 신체적 활동이 많으며, 담배를 피우지 않을 가능성이 컸다. 이 정도만 지켜도 심장질환, 당뇨병, 암에 걸릴 위험은 극적으로 낮아진다. 수명이 늘 수밖에 없다.

학자들이 꼽는 다른 유력한 이유는 스트레스 대처법이다. 낙천적인 사람은 스트레스를 유발하는 문제가 발생하면 피하지 않고 해결 계획을 세우고, 필요하다면 남에게 도움을 요청하는 등 융통성을 발휘한다. 문제가 생

연구에 따르면 미래의 긍정적인 자아를 상상하고 그것에 관해 글을 써보는 방식으로 낙천성을 높일 수 있다. 또 실현 가능한 목표를 세우고 현실적인 노력을 기울이는 식으로 하나씩 문제를 해결할 때 낙천적 태도를 유지할 수 있다.

사진=shutterstock

### Law Offices of Joseph KW Choen

“정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다.”

## 천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문

DACA 연장, 드림법안 및 불체자 구제안 관련 상담중

프로디 관련 상담

### 고국에 계신 부모님/배우자 영주권 신청

범죄기록이 있으신 분들의 시민권 영주권 신청, 밀입국하신 미군 부모님, 배우자 영주권 신청

#### 이민법

영주권 (취업 1,2,3순위 이민 - NIW, 국제적기업간부급, 간호사 포함, 결혼 및 가족초청이민, 종교이민) 각종 비이민비자 (H1B, R1, E2, E1, L1, F1, O, P, TN/TD비자 등), DACA, 601A Waiver, 245i 추방유예상담, J1 Waiver, 영주권 인터뷰, 재입국허가서, 영주권 재발급, 시민권 신청 \*취업 영주권 상담 / 거절된 케이스 재심 및 항소 신청 / 불체자 구제안 관련 상담 중

#### 부동산법

상업용 부동산 분쟁해결/강제퇴거명령(이박션)/Title에 대한 분쟁-Quiet the title/각종계약서 작성 및 검토

#### 상법

계약분쟁 소송/각종계약서 작성 및 검토

천관우 변호사

서울고·연세대·법학박사  
가주 변호사 협회 정회원  
이민 변호사 협회 정회원

josephlaw1224@gmail.com

☎ 상담문의

LA Office

213-232-1655

3600 Wilshire Blvd., #1227, Los Angeles, CA 90010

OC Office

714-522-5220

6281 Beach Blvd., Suite 300, Buena Park, CA 90621