

## 건강 위해 고쳐야할 잘못된 샤워 습관

매일 아침 혹은 잠자리에 들기 전에 샤워를 하는 사람이 적지 않다. 일상적이고 습관적인 행동이기도 하다. 하지만 무심코 하는 샤워가 피부를 상하게 할 수 있다. 잘못된 샤워 습관 여섯 가지를 건강·의료 포털 코메디닷컴(komedi.com)이 소개했다.

### ■ 너무 차갑거나 뜨거운 온도로 씻기

미국 뉴욕 마운트 시나이 아이컨 의대 피부과 의사인 수젠 프리들러는 “뜨거운 물은 피부를 적직하고 건조하고 가렵게 하면서, 몸의 천연 기름을 잃게 한다.” 고 말했다. 중간 정도의 온도, 김이 모락모락 나지 않는 온도가 적당하다. 미국 국립습진협회는 습진과 같이 피부가 건조해서 생기는 문제를 막기 위해 미지근한 온도로 목욕할 것을 권장한다.

### ■ 오랫동안 물줄기 아래 서 있기

따뜻한 물줄기 아래에 서 있으면 기분이 좋지만, 너무 길어지면 해로울 수 있다. 프리들러는 “뜨거운 물과 마찬가지로, 긴 샤워는 기름과 습기를 잃게 한다.” 고 말했다. 국립습진협회는 건조한 피부로 인한 문제가 있다면 샤워를 5-10분 정도 안에 끝낼 것을 권한다.

### ■ 너무 많은 성분이 들어간 클렌저 사용

일반 비누만으로도 바이러스를 죽이기에 충분하다. 어떤 다른 성분이 더 들어가야 할 이유가 없다. 한 연구에 따르면, 순하고 지질이 풍부한 클렌저가 다른 것에 비해 피부에 더 좋은 것으로 나타났다.

### ■ 머리 가장 나중에 감기

피부 전문가들은 여드름이 나지 않게 하고 피부 자극을 줄이기 위해서는 “샴푸를 헹궈내고 린스를 바르고, 몸을 씻은 다음 린스와 바디워시를 동시에 씻어 내라!” 고 조언한다. 샤워할 때 이 순서를 따르면 혹여 몸에 샴푸와 컨디셔너가 남아 있지 않게 된다. 면도는 가장 마지



막에 하자. 수증기 열과 물과 스팀으로 인해 더 부드럽게, 면도하기 쉬워질 것이다.

### ■ 아침에만 씻기

하루 중 샤워하기 가장 좋은 시간은 없다. 개인의 일정과 선호에 따르면 된다. 아침 샤워는 깨어있는 걸 느끼도록 도와줄 수 있다. 취침 전 목욕도 이점이 있다. 2019년 4월 ‘수면 의학 리뷰’는 “취침 한두 시간 전에 10분 동안 따뜻한 물로 샤워하면 더 빨리 잠들 수 있다.” 고 밝혔다. 밤 샤워의 또 다른 이점도 있다. 면역학 협회는 “알레르기나 천식이 있는 경우, 잠자리에 들기 전 목욕하면서 머리카락과 피부에서 꽃가루를 씻어 내는 게 좋다.” 고 조언했다.

### ■ 너무 자주 씻기

매일 샤워할 필요는 없다. 특히 땀을 많이 흘리지 않고 피부가 더 건조해지는 추운 겨울에 더욱 그렇다. 피부 전문가들은 운동하거나 일하면서 몸이 더러워져, 하루 두 번 샤워해야 한다고 느낀다면 한 번은 빨리 행구고 다른 한 번은 제대로 씻을 것을 제안한다. 전문가들은 우리의 몸은 생각보다 더럽지 않으므로 샤워할 때 겨드랑이, 사타구니 같은 몸이 접히는 부분에 집중하라고 권한다.

사진=shutterstock

Buena Park Nursing Center ★★★★★

## 부에나 팍 양로병원

### ▶ Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

### ▶ Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com  
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467  
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

## 용접 및 하우스 리모델링 모든 것 해결해 드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치  
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳  
플러밍, 페인트, 타일, 에어컨  
LED Light, Slipfence

식당, 하우스, 화장실 리모델링  
Metal Door, 콘크리트, 방범창살, 핸드레일

**SK 핸디맨** 펜스/플러밍/리모델링

**909.969.3669**



서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사보다  
최선을 다하는  
의사가 되기 위해  
노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!  
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!



시니어 여러분들이  
건강 영웅입니다!

김종진 내과는  
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

**SMG 서울 메디칼 그룹**  
SEOUL MEDICAL GROUP

### Dr. 김종진

Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

### 진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

The Lord is my shepherd:  
I shall not want.  
Jongjin Kim M.D.

김종진 내과  
#200



메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담  
환영

**714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623