

'드라이 브러싱'의 건강 효과



드라이 브러싱은 피부에 자극을 주어 혈액순환이 잘 돼 신체 균율과 장기에 산소와 영양분이 잘 전달된다. 그 결과 피부가 더 건강해 보인다.

■ 립프 순환

드라이 브러싱은 립프계를 활성화시킨다. 립프가 흐르는 방향(심장 방향으로)으로 브러싱을 하면 립프 순환 개선에 도움이 된다.

▶ 하는 방법은?

일주일에 한두 번 샤워하기 전 2분 정도 발바닥부터 다리를 타고 올라가며 길게 브러싱한다. 움직임은 항상 심장 방향으로 하도록 한다. 그런 다음 팔, 몸통 등을 브러싱하고 가슴과 목은 좀 더 가볍게 브러싱한다. 압력은 가볍게 가하도록 하며, 얼굴은 브러싱하지 않는다. 피부가 민감한 사람이라면 부드러운 솔의 브러시를 사용한다. 나무 손잡이로 되어 있으면서 천연 섬유로 만든 브러시가 좋다.

상처가 있거나 습진, 건선, 피부염 같은 피부 질환이 있는 상태에서 브러싱하면 상태가 악화되고 감염될 수 있으므로 주의한다.

사진=shutterstock

드라이 브러싱이란 샤워나 목욕 전 피부에 물을 묻히지 않은 상태에서 브러시를 사용해 빗질하는 것이다. 건강정보 매체 '프리벤션(Prevention)'이 드라이 브러싱의 다양한 이점을 소개했다.

■ 각질 제거

바디 스크럽을 하는 것과 마찬가지로, 브러시의 솔이 죽은 피부 세포를 벗겨내 피부를 부드럽게 해준다. 보습제도 피부에 더 잘 흡수된다.

■ 혈액 순환

흡연, 남성 건강에 치명적

흡연은 여려모로 건강에 악영향을 미친다. 담배를 피우면 암이나 고혈압 등 성인병이 생길 위험이 커진다. 특히 흡연은 남성들에게 성기능 장애인 '발기부전'을 일으킬 수 있는 주요 원인이다.

조루와 발기부전은 남성들에게 생기는 대표 남성질환이다. 이 가운데 발기부전은 주로 40대 이상 남성들에게 많이 생긴다. 그런데 발기부전을 일으키는 원인 가운데 큰 비중을 차지하는 것이 바로 흡연이다.

남성은 정신·육체적인 자극을 통해 성적 흥분을 받으면 경동맥 확장이 일어난다. 음경 동맥이 확장되면서 다량의 혈액이 음경해면체로 유입. 음경이 팽창한다. 이러한 과정을 가리켜 발기라고 한다.

그런데 흡연으로 혈액순환에 장애가 일어나면 발



기 과정에 문제를 일으켜 발기부전이 발생한다. 흡연은 혈관을 수축시켜 심하면 동맥경화 등 심혈관 질환을 일으킨다.

특히 담배에 들어있는 니코틴이나 일산화탄소는 혈관 벽 내피세포를 손상시켜 혈관 확장 능력을 점차 떨어뜨린다. 음경으로 혈액을 공급하는 혈관에도 영향을 주면서 발기가 어려워지는 발기부전을 악화시키는 것이다.

남성 성건강을 지키기 위해서는 반드시 금연해야 한다. 여기에 하체 근력운동과 유산소운동으로 발기부전을 예방할 수 있도록 관리하는 것도 중요하다. 하지만, 이런 노력에도 불구하고 장시간 발기부전이 낫지 않는다면 전문의와의 상담이 필요하다.

사진=shutterstock

나잇살이라고? 비만 부르는 식습관



나이가 들면 신진대사가 느려져 살이 쉽게 찐다. 미국 건강·의료 매체 '프리벤션'이 개선해야 할 살찌게 만드는 나쁜 식습관에 대해 소개했다.

■ 흰색 탄수화물 섭취

흰쌀, 밀가루 등의 정제 탄수화물은 혈당을 빠르게 높이고, 또 빠르게 떨어뜨려 체중 관리에 악영향을 미친다. 흰 쌀밥을 잡곡밥으로 흰 밀가루를 통곡밀로 대체하면 섬유질 섭취량이 늘어나 신진대사가 향상된다.

■ 식사량 부족

기본적인 생물학적 기능을 수행하기 위한 칼로리보다 더 적은 양을 먹으면 신진대사를 조율하는 능력이 떨어지고 칼로리를 소모하는데 도움이 되는 근육 조직도 파괴된다. 여성의 경우 체중 감량을 하는 동안 최소 1,200 칼로리는 섭취해야 한다. 3,4 시간마다 식사를 하고 식사 중간에 430 칼로리 이내로 간식을 먹으면 배가 고프지 않아 과식을 피할 수 있다.

■ 단백질, 철분 부족

적당한 근육을 유지해야 체력을 보존하고 지방을 태울 수 있다. 단백질은 근육을 생성하는데 필요한 영양소이고, 철분은 근육에 산소를 운반해 지방을 태우는 영양소다.

■ 카페인 섭취

한 연구에 따르면 매일 카페인이 든 차나 커피를 한 잔씩 마시면 신진대사가 12% 상승한다. 불면증 등 카페인 음료에 대한 부작용이 없으면 하루 1~2잔 정도의 적당량은 대사 증진에 도움이 된다.

사진=shutterstock

Kim's Handyman 리모델링전문

Home Remodeling

**페인트/ 부엌
화장실/ 마루
타일/ 캐비넷
윈도우/ 지붕수리
전기/ 플러밍
각종 리모델링**

작은일도 합니다!

Kim's Handyman
562.833.0766