

“피부 건강 지키려면 화장 지우고 운동해야”

화장을 한 채 유산소 운동을 하면 수분 증발을 방해하고 모공을 막아 피부 건강을 해칠 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

텍사스A&M대학교 연구진은 건강한 대학생 43명(남성 20명, 여성 23명)을 대상으로 화장한 채 운동하면 피부에 어떤 영향이 있는지 조사했다. 연구진은 참가자들에게 얼굴 절반에는 파운데이션 크림을 바르도록 하고, 나머지 얼굴 절반은 깨끗한 상태로 두도록 했다. 그런 다음, 피부 분석 장치를 이용해 20분 간격으로 달리기 전과 후의 피부를 면밀히 관찰했다.

그 결과, 화장을 한 쪽과 하지 않은 쪽 얼굴 모두에서 운



동 후 수분이 증가했으나 화장을 한 부분에서 더 많이 증가한 것으로 나타났다. 화장이 피부에서 수분이 증발하는 것을 방해하기 때문일 수 있다는 것이 연구진의 설명이다.

또 화장을 하지 않은 부분은 운동 후 모공 크기가 증가했고 화장을 한 부분은 큰 변화가 없었다. 화장으로 모공이 막힌 결과다.

화장을 하지 않은 피부에서는 유분 수치가 증가했고 화장을 한 피부에서는 감소했다. 이는 화장을 할 경우 피부가

유분을 적절하게 유지하기 어려울 수 있음을 보여준다.

연구진은 “피부 건강을 위해서는 화장을 지우고 운동을 해야 한다”고 조언했다.

사진=shutterstock

원형탈모 방치하면 전신탈모증 위험



탈모란 모발이 존재해야 할 부위에 모발이 없는 상태를 말한다. 그중 원형탈모증은 원형 또는 타원형의 탈모가 발생하는 병이다. 직경 2-3cm의 작은 크기부터 시작해 심한 경우 눈썹, 음모 등의 체모까지 모두 빠지는 전신 탈모증으로 악화되기도 한다.

원형 탈모의 정확한 원인은 밝혀지지 않았다. 다만 스트레스가 주요 원인으로 거론된다. 스트레스를 받으면 면역계에서 스스로를 보호하기 위해 혼란을 일으켜 건강한 신체 조직이나 세포를 적으로 인식해 공격하기 때문이다.

이외에도 유전적인 요인, 과음·흡연, 영양 불균형, 두피질환 등도 영향을 주는 것으로 알려졌다.

원형탈모증을 예방하려면 스트레스를 제 때 해소함으로써 면역계를 안정시켜주는 것이 중요하다. 과음이나 흡연을 삼가고 규칙적 운동과 균형 잡힌 식습관에도 신경 써야 한다.

증상을 악화할 수 있는 동물성 기름과 당분이 많은 음식을 피하고 미역 등의 해조류를 섭취하는 것이 도움 된다. 또 과한 젤, 왁스, 스프레이 등의 사용과 잦은 파마나 염색 등을 피하고, 머리를 청결한 상태로 유지하는 것이 좋다.

머리를 감을 때는 미온수를 사용하고 두피를 손톱으로 긁지 말고 손가락 끝으로 마사지하듯 감는다.

사진=shutterstock

근육 키울 때 하루 적정 단백질 섭취량은?

근육을 키우거나 다이어트를 하는 사람들이 가장 많이 신경을 쓰는 영양소는 단백질이다. 하지만 단백질도 과하게 섭취하게 되면 신장결석, 심장질환, 비만 등의 원인이 될 수 있다.

미국 국립보건원(NIH)에 따르면 육류는 칼슘과 퓨린을 소변에 농축시켜 신장결석을 유발시킬 수 있다. 상대적으로 과일, 채소, 통밀의 섭취량이 줄어들면서 섬유질이 결핍돼 피로가 쌓이고 변비가 생길 수도 있다.

미국 질병통제예방센터(CDC)는 하루에 56g의 단백질 섭취를 권장하고 있다. 이 양은 일일 권장 칼로리의 10~35%에 해당하는 양이다. 나머지 칼로리는 다른 영



양소 섭취를 통해 채워야 한다. 이 기준은 대체로 활동량이 많지 않은 사람들을 기준으로 한 것이기 때문에 움직임이 많은 업무를 한다거나 강도 높은 운동을 하고 있다면 체중 1kg당 1.2~1.7g 정도의 단백질을 섭취하면 된다.

전체 섭취량보다 더 중요한 것은 단백질을 언제 어떻게 먹느냐의 문제다. 단백질은 기름기가 적고 신선한 육류와

콩류, 견과류, 케일과 같은 식물성 단백질을 균형 있게 섭취하는 것이 중요하다.

또 근력 운동을 하고 난 뒤 30~45분 이내에 단백질을 보충하는 것이 근육을 키우고 몸을 회복할 수 있는 가장 최적의 방법이다.

사진=shutterstock

프리미어 공인세무 그룹

세금보고 미국 전 지역 서비스

- 세금보고
- 법인설립
- 해외자산보고
- 연체세금 해결
- 세무감사대행
- 상속, 증여세금보고



PREMIER TAX GROUP (714)530-2033

8942 Garden Grove Blvd. #203, Garden Grove, CA 92844

각종 세금 관련 상담 및 문의

info@isemusa.com

taxcapital@gmail.com