

옆으로 자지 않기 ... 주름 예방 위한 생활습관

봄은 포근하고 푸르지만 건조하고 자외선이 매우 강하다. 자칫하면 피부 장벽이 손상되고 노화가 앞당겨질 수 있다.

■ 피부 노화 주범 자외선

피부 장벽이 손상되면 주름과 잡티가 잘 생긴다. 건조한 날씨에 생기기 쉬운 자글자글한 잔 주름은 깊은 주름으로 이어지기 전에 미리 관리해야 한다. 깊은 주름은 피부 깊은 곳에 있는 진피층까지 손상된 상태로 한번 생기면 돌이키기 어렵다.

특히 깊은 주름은 봄철 강한 자외선의 영향도 받는다. 자외선이 노화를 일으켜 피부를 주름지게 하는 것이다. 한국 서울대병원 연구 결과 하루 5시간 이상 햇빛에 노출되는 사람은 하루 평균 1-2시간 햇빛을 보는 이보다 피부 노화 위험이 4.8배 증가했다.

모낭보다 작은 크기의 미세면지도 피부 노화의 주범이다. 미세면지가 피부로 들어오면 거친 주름과 불규칙한 색소침착 등을 유발한다. 작은 입자가 피부에 축적될수록 피부 노화는 가속화해 피부 탄력이 줄고 주름은 심화한다.

■ 수분 보충과 꼼꼼한 세안은 필수

피부를 늘게 하는 여러 요인이 있는 봄철에는 충분한 물을 마시고, 외출 30분 전 선크림을 바르는 것도 필수다. 수분이 부족하면 콜라겐과 피부의 탄력섬유가 잘 만들어지지 않아 주름이 잘 생기고 피부가 늘어진다.

피부 관리의 기본인 꼼꼼한 세안과 보습도 중요하다. 외출 후 피부에 자극이 적은 세안제로 얼굴을 씻은 뒤 피부 장벽 회복을 위해 보습제를 사용해야 한다. 코코넛오일 등 보습력이 뛰어난 제품을 사용하는 것도 도움이 된다.

■ 눈 비비기, 옆으로 자는 습관 멀리하기

눈을 비비거나 옆드려 자는 등 일상 속 습관도 개선해



야 한다. 눈을 자주 비비거나 얼굴 피부가 장시간 놀려 자극받으면 주름이 잘 생긴다. 눈 위에 팔을 올리고 자는 것도 마찬가지다. 눈꺼풀이 놀리면서 눈 주위 피부에 주름을 유발한다.

■ 과식 피하고 생선, 채소 위주 식습관

음식을 과식하지 않으면서 생선과 채소를 즐기는 것도 피부에 도움이 된다. 미국영양학회지에 게재된 연구에 따르면 생선과 채소를 자주 먹는 노인은 육류를 즐기는 노인보다 주름이 적었다. 토마토, 당근 등에 풍부한 베타카로틴이 주름 예방에 이롭다는 연구 결과도 있다. 하루 30mg의 베타카로틴 섭취는 주름과 노화를 막는 데 효과적이라는 연구 결과도 있다.

이 외에도 기름진 음식과 당 섭취를 줄이고 과일을 자주 먹는 게 중요하다. 미국 건강·의료 매체 헬스라인(healthline)에 따르면 포화지방 또는 설탕이 많이 든 음식은 노화를 촉진한다. 이들 성분이 체내에서 대사된 최종 산물이 노화를 이끄므로 피부 주름을 막으려면 피해야 한다. 반면 블루베리, 포도, 케일, 시금치 등은 노화를 늦춰 건강한 피부를 유지하는 데 도움을 준다.

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

Lic. #920169 Since 2007 Insured & Bonded

지붕에 관한 모든 것 블루 크루에 맡기세요



- 신축, ADU, Addition 지붕공사
- 태양광 관련 문의 및 자문환영
- 가정집, 아파트, 커머셜, 지붕수리 및 재시공

www.coolroofservice.net
(213) 820-3789 LA
(562) 237-8900 OC



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!

믿을수 있는 최고의 의료진



김종진 내과와 함께하는

서울 메디칼 그룹

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

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