

어릴 때 '이런' 습관 들이면 얼굴형 예뻐져~



어릴 때 사진을 보다 보면 지금의 얼굴형과 사뭇 다른 모습을 발견할 때가 있다. 얼굴형은 선천적일 수도 있지만 어릴 적부터 쌓아온 잘못된 습관으로 얼굴에 변형이 오는 경우도 많다. 특히 아이들은 뼈가 단단히 굳어지지 않아 골격의 변형이 잘 생긴다. 가름하고 예쁜 얼굴형을 위해선 어떤 습관을 가지는 게 좋을지?

무른 음식보단 꼭꼭 씹어먹어야

어린 시절 턱뼈가 정상적인 수준으로 발달하지 않으면 턱뼈가 작고 턱이 들어가 보이는 이른바 '무턱'이 될 수 있다. 유전적인 원인도 있지만 최근에

는 햄버거나 피자처럼 무른 음식을 즐기는 서구화된 식습관이 원인이 되기도 한다. 따라서 무턱을 예방하려면 서구화된 식습관을 개선해야 한다. 섬유질이 풍부한 채소나 밀치, 견과류 등의 음식을 씹으면 턱뼈 성장에 도움이 된다.

하지만 반대로 오징어나 젤리(果冻)처럼 너무 질긴 음식을 즐겨 먹으면 이를 세계 악무는 작용에 의해 턱 근육이 발달하면서 얼굴이 커보일 수 있다. 또한 사탕과 같이 딱딱한 음식을 깨물어 먹으면 순간적으로 턱에 강한 힘이 가해지면서 턱관절에 무리가 생긴다. 따라서 어릴 때 아이가 이런 음식을 즐겨 먹지 않도록 하는 게 좋다.

손가락·손톱 깨물거나 빨지 말아야

어릴 때부터 좋지 않은 구강 습관을 가지면 이것이 부정교합을 만들고 얼굴을 변형시키는 원인이 될 수 있다.

▷손톱을 깨무는 습관 ▷입으로 숨을 쉬는 습관 ▷혀를 내밀고 있는 습관 등이 대표적이다.

손가락을 빠는 습관도 마찬가지다. 손가락을 빨면 앞이가 바깥으로 기울어지는 '뺨드럼'이 될 수 있고 특히 아래 앞이들이 기울어지면서 아래턱 성장에 영향을 줘 얼굴이 길어진다. 우아레 치아가 제대로 맞물리지 않는 부정교합이 생기면 미용상 신경 쓰이는 것은 물론 앞으로 음식을 제대로 씹지 못해 생활에도 지장을 준다. / 종합

따라서 만 4세 이후에는 좋지 않은 습관을 바로잡고 치열(牙列)과 턱뼈가 올바르게 성장할 수 있도록 신경 쓰는 게 좋다.

책상·의자 높이 체크하고 바르게 앉아야

바른 자세는 신체건강은 물론 비대칭 예방에도 중요하다. 의자에 습관적으로 비스듬히 앉거나 엎드려서 책이나 TV를 보면 목의 좌우 한쪽에 체중이 쏠리게 된다. 그러면 자연스럽게 신체의 축인 척추나 골반도 틀어지면서 몸 전체가 틀어지고 얼굴도 삐뚤게 자랄 수 있다.

또 성장기 아이들은 키가 금방 자라는데 장시간 앉아있는 책상의 높이가 맞지 않으면 자세가 구부정해지거나 삐딱해지기 쉽다. 이 역시 골반이나 척추를 틀어지게 한다. 의자에 앉을 땀 허리를 등받이에 붙이고 곳곳이 세워 바르게 앉아야 하며 성장에 맞춰 책상과 의자 높이에도 신경 써주는 게 좋다.

턱 괴지 말아야

한쪽 손으로 턱을 괴는 습관은 안면 비대칭을 유발한다. 턱을 괴면 얼굴에 비대칭적인 힘이 가해져 뼈가 불균형하게 성장하기 때문이다. 특히 19세 이하 성장기라면 더욱 주의가 필요하다.

또 아이들의 경우 엎드려서 두 손으로 턱을 괴고 TV를 보거나 책을 읽을 때가 많은데 이는 주걱턱을 유발할 수 있다. 높은 위치에 있는 모니터를 볼 때 자연스럽게 턱을 위로 향하게 되기 때문이다. 따라서 아이의 시야와 모니터 위치를 잘 조절해주는 것 또한 중요하다. / 종합

낮에 많이 먹고 해 떨어지면 먹지 말아야

날씬한 몸매 비결은 '12시간 공복'



날씬한 몸매는 타고난 것 같지만 사실은 늘 긴장감을 가지고 꾸준히 자기 관리를 하는 것이 중요하다.

아침과 점심, 낮에 많이 먹고 해 떨어지면 안 먹는 공복 시간을 지키면 몸매도 유지할 수 있다. 실제로 저녁부터 아침까지 공복을 유지하면 내장지방이 감소된다. 배속 내장 사이에 끼여있는 '내장지방'은 건강에 치명적이다. 혈액으로 흘러나온 지방이 혈류를 타고 돌아다니며 혈관, 간, 심장 등에 쌓여 각종 문제를 일으키고 체내 염증을 유발한다. 공복을 유지하면 혈당과 인슐린이 일정 수준 이하로 떨어지면서 우리 몸은 '지방 합성' 모드에서 '지방 분해' 모드로 바뀐다. 보통 탄식 후 12시간이 지나야 지방 대사가 시작된다. 저녁식사와 아침식사 사이 12시간 공복을 유지하는 것이 좋다.

이미 인슐린 저항성이 있는 사람은 지방 대사에 시간이 더 오래 걸리므로 더 길게 단식해야 한다. 일주일에 1~2회 16~24시간 짧은 단식을 시행하는 것이 도움이 된다. 공복을 일정 시간 유지 후 처음 식사는 건강에 매우 큰 영향을 미치므로 무엇을 먹느냐는 매우 중요한 문제이다. / 종합

공복 유지후 먹으면 좋은 음식

◆ 닭알

대표적인 저칼로리, 고단백의 완전식품인 닭알은 아침식사로 먹으면 하루 동안 우리가 섭취하는 칼로리를 줄여주고 에너지 생산에 도움을 주며 피부와 두뇌 건강, 면역체계 강화에도 좋다.



◆ 양배추

위장 점막 강화에 큰 도움을 주어 위염, 위궤양, 장염, 대장질환 환자들에게 특히 좋다. 비타민과 식이섬유가 풍부하고 섬유질도 많이 포함되어 있기 때문에 바쁜 직장인들의 공복감 해소에 효과적이다.



◆ 오트밀

오트밀(燕麥片)은 귀리를 납작하게 만든 식품으로 위에 보호막을 형성해 위장에 좋지 않은 성분을 막아줄 뿐 아니라 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 준다.



◆ 블루베리

블루베리(藍莓)는 항산화 물질이 풍부한 과일로 기억력을 높여주고 혈압과 심전대사를 조절해주는 효과가 있다. 최근 연구에 따르면 블루베리는 아침 공복 상태에서 먹었을 때 이런 효과가 배가되는 것으로 밝혀졌다. / 종합

아침에 감자를 자주 먹으면...



감자는 건강 장수인들이 즐겨 먹는 음식이라고 해서 '건강식'으로 단정할 수 없지만 건강에 리로운 영양소가 많은 게 사실이다.

◆ 닭알 + 감자의 단백질 시너지 효과... 탄수화물은 몸과 뇌의 에너지원

식품성분표 자료에 따르면 감자 100그램(중간 크기 1개 정도)에는 탄수화물 17.39그램, 단백질 2.07그램이 들어있다. 닭알 1~2개를 곁들이면 한끼 단백질 필요량으로 적당하다.

감자는 몸과 뇌의 에너지원인 탄수화물이다. 다만 과다 섭취를 막기 위해 같은 탄수화물인 밥이나 빵을 피하는 게 좋다.

◆ 소화 잘되고 포만감 오래... 점심 과식 막아 다이어트 효과 기대

감자를 전날 삶거나 전을 부쳐놓으면 다음날 아침 간편하게 먹을 수 있다. 일부 유럽 국가는 주식일 정도로 감자를 많이 먹는다. 식이섬유인 펙틴(果胶)이 풍부해 아침 장 건강에 좋고 배변 활동에 도움이 된다. 감자의 비타민 C는 전분이 방어막으로 작용해 열을 가해도 손실이 적다. 몸속 잔 성분(나트륨) 배출에 좋은 칼리움이 374밀리그램

들어있어 혈압 조절에 도움이 된다.

◆ 염증-부종 완화... 아침 속 쓰릴 때 감자 먹으면 이유?

아침에 일어나면 얼굴이 부어 곤혹스러울 때가 있다. 위염 증상도 있어 속도 쓰리다. 이럴 때 감자가 도움이 된다. 예로부터 아침에 속이 쓰리면 감자의 즙이나 국 등을 먹는 경우가 있었다. 감자의 전분은 위산의 과다 분비를 생긴 위의 염증을 줄여주는 데 효과적이다. 자료에 따르면 감자는 염증 완화, 화상, 고열, 편도선-기관지염 완화에 효과가 있다.

◆ 찐 감자는 혈당 상승 우려... 감자전 혈당 지수 낮아

한국식품영양과학회지에 따르면 찐 감자는 혈당 지수(그램 I)가 93.6으로 높다. 당뇨병 환자나 전 단계 등 혈당 조절이 필요한 사람은 조심해야 한다.

그램 I는 혈당 상승 속도를 수치로 나타낸 것으로 70 이상이면 혈당을 빠르게 올린다. 55 이하는 낮다. 감자전은 28로 나타나 혈당이 적정된다면 감자를 전으로 부쳐 먹는 게 좋다. 다만 찐 감자도 식이섬유가 많은 채소-과일과 같이 먹으면 혈당 상승 억제에 도움이 된다. / 종합

51세에도 탱탱한 피부 비결... 그녀가 강조한 '두가지'는 ?

한국 가수 미나(51세)가 자신만의 탄력 있는 피부 관리법을 공개했다.

최근 미나는 피부 관리 제품을 소개하며 "이렇게 제품을 사용해서 관리하는 법도 중요하지만 충분히 수분을 섭취하고 꾸준한 운동을 해주는 게 피부에 큰 도움이 된다."고 강조했다. 미나가 강조한 수분 섭취와 운동은 피부 건강과 어떤 관련이 있을까?

운동하면 피부 염증 억제에 도움

운동을 하면 건강하고 탄력 있는 피부를 만들 수 있다. 운동이 항염증성 물질 분비를 촉진하기 때문이다. 건강한 피부는 염증이 잘 생기지 않는다. 염증 수치가 높으면 여드름 등이 악화되기 쉽고 피부 속 콜라겐이 잘 파괴돼 주름도 많아진다.

운동할 때 몸 근육에서는 마이오카인이라 부르는 항염증성 물질이 분비

되는데 이는 피부에도 작용한다. 마이오카인은 염증을 억제하고 세포 활성도를 높이는 효과가 있다.

또 모든 운동은 혈액순환을 돕는다. 혈액순환이 활발해지면 피부 세포로 신선한 산소 전달이 잘되고 대사로 발생한 노폐물도 빨리 제거돼 피부가 건강해진다. 다만 숨이 과도하게 차고 온몸이 뜨거워질 정도의 고강도 운동



을 1시간 이상 하는 것은 좋지 않다. 오히려 스트레스 호르몬인 코르티솔 분비량이 늘어 피부에 안 좋은 영향을 줄 수 있기 때문이다.

수분 섭취, 혈액순환 도와 피부 맑게 해

수분을 많이 섭취하면 피부 탄력을 높이는 데 도움이 된다. 피부는 약 70%가 수분으로 구성된다. 피부에 수분이 부족해지면 콜라겐, 탄력 섬유 등이 잘 생성되지 않는다. 이는 탄력 저하로 이어지고 주름이 생기기 쉽다. 물을 자주 마시면 수분을 충전해주고 혈액순환을 도와 피부를 맑게 해준다.

이외에도 물을 많이 마시는 습관은 피지 관리에도 효과적이다. 피부 온도가 올라갈수록 피지 분비가 증가한다. 이때 물을 마시면 피부 온도를 조절할 수 있다. 특히 추운 날씨에는 히터 때

문에 피부가 건조해질 수 있어 물을 많이 마시는 게 좋다.

다만 과한 물 섭취는 수분 중독(물 중독)으로 이어질 수 있어 적당량 마셔야 한다. 하루에 8컵 정도 마시고 한꺼번에 많이 마시는 것보다는 한번에 200밀리리터씩 수시로 마시는 게 좋다. / 종합



이렇게 휴대폰 사용하면 실명할 수 있어



의사들은 불을 끈 어두운 환경에서 휴대폰을 자주 사용하면 녹내장을 유발해 실명할 수 있다고 조언했다.

불을 끄고 휴대폰을 볼 때 특히 눈이 쉽게 침침해지는 느낌을 받을 수 있다. 이는 눈동자가 어두운 환경에서 분산 상태를 보이면서 조절 능력이 나빠지기 때문이다. 시간이 지나면 안압이 상승하여 녹내장을 유발할 수도 있다.

남방의과대학남방병원 안과주임 장홍양은 만약 한동안 휴대폰화를 보고 난 후 눈이 빠근하고 창만통증(眼痛)을 느끼며 심지어 시야가 흐릿하거나 한쪽의 두통, 메스꺼움, 구토를 동반한다면 녹내장 급성 발작을 유발

한 것이 아닌지 경계해야 한다고 말했다.

녹내장은 시력의 '도둑'이라고도 부르는데 급성 발작하게 되면 빠르게 실명할 수 있으며 만성 발작 환자는 시야가 천천히 좁아지고 점차 실명하게 된다. 의사는 녹내장을 예방하려면 불을 끄고 휴대폰화를 사용하는 것을 피하는 것이 가장 좋으며 고위험군은 매년 조사를 받아야 한다고 권유했다. 동시에 진단을 받으면 규칙적으로 약을 사용하고 안정적인 정서를 유지해야 하는데 이는 일부 유형의 녹내장 급성 발작이 정서불안과도 관련되기 때문이다. / 인민넷-조문판