



[강추] 잘못된 습관이 病을 부른다

큰 건물의
붕괴가 작은 균열에서부터
시작하는 것과 같이

질병도 생활 속
아주 사소한 버릇에서
기인하는 경우가 많다.

말 그대로
버릇이 되어 무의식 중에
하고 있는 행동들이
건강에 심각한 악영향을
미칠 수 있다.

01. 면봉으로 귀 후비기



英 의사들도 '절대 하지 말라'고 했다
‘면봉으로 귀 후비기’

전문가에 따르면

면봉을 귀에 삽입할 시
귀지가 귀 밖으로
나오는 것이 아니라,

오히려 외이도
(外耳道 : 귓구멍에서
고막에까지의
'S'자의 터널 모양)
안으로 들어간다.

실제로 정상적인
외이도는
'자정(自淨) 작용'에 의해
세균이 거의 없는
깨끗한 곳이다.

즉 상피 각층이 벗겨진
귀지가 바깥으로
자동으로 이동한다.

그런데 머리를 감거나
수영을 해 젖은 상태에서,

면봉 등으로
귀를 쑤셔 피부에
작은 상처가 생기면
세균이나 곰팡이,

바이러스가 급속도로
성장할 수 있는
환경이 된다는 것이다.

이렇게 귀지가 쌓이면
또 고막을 눌러
진동을 약하게 해
청력을 떨어뜨린다.

영국 옥스퍼드
대학병원 의료진은

"귀에는
자정작용이 있는데,
면봉으로
귀 청소를 하는 것은

자연적인
청소 과정을 방해한다."라고
설명했다.

의료진 측은
"면봉으로 귀를 파면
귀지를 귀 안쪽으로
밀어 넣을 뿐 아니라,

면봉 때문에 고막과 외이도에
상처가 날 수도 있다." 고
덧붙였다.

02. 코 세계 풀기



코가 막히면
답답해서 세게 푸는
경우가 많다.

이때 압력으로
인해 고막이
파열될 수 있으며
콧물이 이관을 통해

귀로 넘어가
급성중이염을 일으킬 수
있으므로
주의해야 한다.

코를 풀 때는

양쪽 코를
한 번에 풀지 말고
한쪽 코를 막고

다른 쪽 코를
2~3번으로 나눠 살살
푸는 것이 좋다.

특히 비염,
후두염이 있는 경우에는
코를 힘껏 풀면

분비물이 종이에
들어갈 수 있으므로
주의해야 한다.

콧물이 흐를 때는
젖은 수건이나 물티슈
등으로 살짝
닦아내는 것이 좋다.

03. 입술이 마를 때



겨울철 건조해진
입술에 침을 바르는
사람이 적지 않다.

하지만 입술에
침을 바르는 것은 입술을
더욱 건조하고 거칠게
만드는 대표적인 나쁜
습관이다.

입술에 침을 바르면

오히려 입술에
남아있던 수분이
증발하기 때문이다.

또 입술이
갈라진 사이로 오염 물질이
들어가 면 염증이
생기기 쉽다.

건조해진 입술에는
침 대신 입술 전용 제품을
발라야 한다.

비타민B5,
비타민E 등이 충분히
함유된 립밤
(입술이 트지
않도록 바르는 연고)
이나 바셀린

혹은
덱스판테놀 계통
입술 보호 제를 발라
보습을 유지해
주는 것이 좋다.

입술 전용 제품을
가방이나 주머니 속에
항상 휴대하면서

입술이
건조해질 때마다 수시로
발라주는 습관을
길러야 한다.

또한 평소에 바르던
고농축 에센스나
아이크림을
섞어 발라도 된다.

비타민B·C가
많이 함유된 과일이나
채소를 먹는 것도

입술이
건조해지는 것을 막는 데
도움이 된다.

피가 날 정도로
이미 입술이 심하게
갈라졌다면
꿀을 발라주는 것이
좋다.

꿀을
미지근하게 데워
입술에 20분간 발라줬다
스팀타월로
닦아주면 된다.

꿀은
보습효과가 있어
입술 피부에 있는 수분이
공기 중으로
달아나는 것을 막아준다.

04. 눈 자주 비비는 습관



계속
눈을 비비면
각막에 작은 충격을 주어
각막이 점차
얇아지게 돼
원추형으로 변하는

원추형 각막을 만들
수 도 있다.

이런 눈 비빔은
정신지체 환자뿐만 아니라
아토피 질환에서 도
흔히 나타나는데,

그 발생빈도가
정상인에 비해 월등히
높게 보고되고 있다.

그리고 눈 비빔은
'원추각막' 뿐만 아니라
눈앞에 먼지나
벌레 등이 떠다니는 것처럼

느끼는 증상인
'날파리증',
사물이 찌그러져 보이는
'망막박리'의
한 원인이
될 수도 있으며,

특히 아토피 환자에서
이런 망막박리의 빈도가
많이 나타나고 있다.

05. 손톱 물어뜯기



스트레스, 불안 등
정신적으로 압박을
받았을 때나
한 가지

일에 집중할 때
습관적으로 손톱을
물어뜯는
사람들이 있다.

손톱을
물어뜯는 습관은
손톱 주위 피부에 손상을
주는 것은 물론,

깨끗하지 않은 손에
있을 수밖에 없는 균들이
체내로 들어가는
창구 역할을 한다.

따라서 의식적으로
손을 입으로
가져가지 않도록
주의해야 하며

여성의 경우 매니큐어 등의
네일 제품을 발라
손톱을 물었을 때

이물감이 느껴지도록
하는 방법으로
고쳐 나갈 수 있다.

손톱을
물어뜯는 습관은
보통 어린이들에게서
많이 관찰되는데,

이런 경우
신경 써서 아이 손톱을
짧게 잘라 주고
뜯는 모습을
보일 때마다

따끔하게 지적하여

성인이 될 때까지
나쁜 버릇이 이어지지
않도록 하는 것이
중요하다.

06. 치아 망치는 습관들



딱딱한
얼음을 씹는 습관,
얼음을 씹어먹는 습관은
치아에 해롭다.

얼음에는 특별한 성분이
들어있지 않지만,

얼음을 씹어 먹다가
이가 깨질 수 있기
때문이다.

이로 병을 따거나
플라스틱 포장지를
뜯는 습관도

이를 부서지게 하거나
빠지게 할 위험이
있어 피해야 한다.

이를 가는 습관도
좋지 않다.
이를 갈면 치아가 조금씩
마모돼 시린 이를
유발할 수 있다.

온도 차가 심한 음식을
동시에 먹기.

뜨거운
음식을 먹은 직후
차가운 아이스크림이나
과일 등을
섭취하는 것도
좋지 않다.

급격한 온도 변화로
치아의 부피가 늘어났다
줄어들면

치아 표면에 얇은 금이
생길 수 있다.

이런 자극이
쌓여 치아에 균열이
진행되면 단단하거나
질긴 음식을
씹을 때

또한 찬 음식이
달을 때 차이에 짜릿한
통증을 느낄 수 있다.

탄산음료
맥주·커피 마시고
바로 양치질.
양치질은 식후에 바로
하는 게 좋다.

하지만 탄산음료·
맥주·커피 같은 산성
음료를 마신 직후 이를 닦으면
오히려 치아 건강을
망칠 수 있다.

식사를 할 때 생성되는
산과 당분은 치아 에나멜을
순간적으로 약하게

만든다.

이때 이를 닦게 되면
치아 에나멜이
다시 강해지기 전에
에나멜을 닦아
없애버리게 된다.

따라서 산성 음료를
마신 뒤에는 가글액이나
물로 입속을 헹궈서
입속에 남아 있는

산성을 제거한 후
30분~1시간 뒤에
양치질을 하는 게 좋다.

07. 이 쏘시기



식사 후
습관적으로
이를 쏘시는 모습은 매우
흔하게 발견할
수 있다.

치아에 남아있는
음식물 찌꺼기를
제거하기 위한
방법이라고는 하지만
습관적으로
이를 쏘시게 되면

이 사이가 벌어지고 다시
그 사이에 음식물이
끼기 쉬워지는 악순환이

반복된다.

특히 끝이 뾰족한
이쑤시개는
잇몸에 상처를 내어
염증을 유발할 수
있는 데다

이 사이에
음식물이 사라졌다는
느낌 때문에

식사 후 양치를
소홀히 할 수 있기 때문에
치아 건강에 치명적이다.

식사 후에는
바로 양치하는 것을
원칙으로 하고

치간칫솔이나 치실을
이용 해 음식 찌꺼기가 남지
않도록 해야 한다.

08 머리카락 코털 뽑기



머리카락 사이에
유독 꼬불꼬불하게 나 있는

일명
'돼지털'이나 새치 등을
습관적으로 뽑는 버릇이 있는
사람들이 있는데,
이 또한
반드시 고쳐야 한다.

머리숯이
많은 사람이라고 할지라도
습관적으로
머리를 뽑는 버릇은

원형탈모를
유발할 수 있으며
두피 건강에도 해롭기
때문이다.

머리카락을 뽑으면
끝에 약간의 살점 같은 것이
뭉쳐 나오는 것을

확인할 수 있는데
이것이 모근이다.

모발이 자연스럽게
탈락되면
모낭에서 모근을 만들어
머리카락이 다시
자라지만

외부의 힘에 의한
모발 탈락이 반복되면
모낭에 손상을 주어

모발이
건강하게 자랄 수 있는
환경이 파괴되므로

습관적으로 머리카락을
뽑지 않도록 해야 한다.

코털의 경우
억지로 뽑았을 때 감염을
유발할 수 있다.

자연히
뽑히는 것이 아니라

손을 대 서 뽐게 되면
상처를 남기고,

그 상처에
세균 감염이 생겨
더 큰 병을
일으킬 수 있다.

코털
코털 전용 가위나
기구를 통해 가볍게
깎아 내도록
해야 한다.

09. 변기 뚜껑 열고 물 내리기



변기 물이
내려가는 순간 배설물의
미세한 입자들이
공중 최대 6 미터까지
날아간다.

대변에는
50만~60만 마리의
살아있는
세균이 들어 있는데

변기 뚜껑을
연 채 물을 내릴 경우
세균이 물과 함께
공중으로 흩어져 화장실
안에 퍼진다.

세균은
물방울에 실려

화장실 안을 떠돌며
세면대, 칫솔, 수건 등은 물론
콘택트렌즈용품 에도
달라붙는다.

세균은 습도와 온도가
적당한 화장실에서
빠르게 증식,
세균성 질환을 일으킬
수 있다.

화장실에 둔
콘택트렌즈 용품에
세균이 증식하면
각막염이나 결막염까지
일으킬 수 있다.

상당수
가정에서 화장실에
수건, 칫솔, 틀니, 콘택트
렌즈용품 등

생활용품들을
많이 놔두는 데
위생상
바람직하지 않다.

변기 물을 내릴 때
꼭 뚜껑을 닫아야 하며,
변기 청소를
수시로 하는 습관이
필요하다.

또한
변기에 앉은 채로
물을 내리는 것은 절대
피해야 한다.

? 이메일로 받은 글 ?



우리 벗님들~!
健康 조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

